

2021년 10월 중, 고등학교 급식 메뉴

월요일 10/04/21	화요일 10/05/21	수요일 10/06/21	목요일 10/07/21	금요일 10/08/21
칼로리		아침식사		칼로리
메이플 소고기 소시지~ 팬케이크 샌드위치 전곡WG개별포장IW 143 사과주스 60 과일 29-127 우유 90-120	요구르트 + 오트밀 바 ^전곡WG개별포장IW 220 오렌지주스 60 과일 29-127 우유 90-120	터키 햄+과 치즈를 얹힌 하와이 언 빵 전곡WG개별포장IW 186 사과주스 60 과일 29-127 우유 90-120	소고기 + 치즈 미니 베이글 전곡WG개별포장IW~ 235 오렌지주스 60 과일 29-127 우유 90-120	시나몬롤 ^전곡WG개별포장IW 232 사과주스 60 과일 29-127 우유 90-120
점심				
만드린 오렌지 치킨+ 야채밥 전곡WG 430 또는 치킨너겟v 과 롤 전곡WG 260 햄버거~ 또는 치즈버거~ 빵전곡WG 270-288 스터프트 크러스트 피자 전곡WG 치즈^ 또는 페퍼로니+ 320-365 콜드셋 샌드위치 ^ 전곡WG 241-377 작은 당근 35 양념 감자튀김 140 샐러드 19 과일 29-127	마카로니엔 치즈 + 치킨바이트+ 전곡WG와 롤빵전곡WG 437 또는 야채 버거v번 전곡WG 330-350 라운드 피자 전곡WG 치즈^또는 페퍼로니+ 330-350 매운 치킨패티 +전곡WG와 번전곡WG 400 콜드셋 샌드위치 ^ 전곡WG 241-377 구운 감자튀김 110 샐러드 19 셀러리와 그레이프 토마토/ 랜치드레싱 9/55 과일 29-127	베이컨 치즈 햄버거~* 빵 전곡WG 380 또는 파워볼v 581 마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런치 ^전곡WG 433 핫도그+번 전곡WG 310 콜드셋 샌드위치 ^ 전곡WG 241-377 시저 샐러드 8 물결모양 감자 110 란체로 콩 182 과일 29-127	랜치 치킨+ 파워볼 609 또는 치킨너겟v 과 롤 전곡WG 260 햄버거~ 또는 치즈버거~ 빵전곡WG 270-288 스터프트 크러스트 피자 전곡WG 치즈^ 또는 페퍼로니+ 320-365 콜드셋 샌드위치 ^전곡WG 241-377 구운 감자튀김 110 구운 칩피콩 160 샐러드 19 과일 29-127	나초~ 와 조각 토띠야 전곡WG + 샐사 422-453 또는 야채 버거v번 전곡WG 330-350 라운드 피자 전곡WG 치즈^또는 페퍼로니+ 330-350 매운 치킨패티 +전곡WG와 번전곡WG 400 콜드셋 샌드위치 ^ 전곡WG 241-377 구운 옥수수 107 채썬 양상추와 깍둑썰기 토마토 13 양념 감자튀김 140 과일 29-127

매일 식단의 다른 선택 메뉴는 땅콩버터와 젤리잼 샌드위치, 그릴치즈 샌드위치, 허머스, 베이글과 크림치즈와 요구르트, 과일 요구르트와 그라놀라 파르페입니다. 자녀의 학교의 카페테리아 매니저에게 선택가능한 식단을 문의하십시오. 학교 스케줄로 변경된 급식 메뉴는 웹사이트를 확인하십시오.

영양, 알레르기, 글루틴(매부질)이 포함되어 있지 않은 식단 정보가 웹사이트에 준비되어 있습니다. www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/ 식단의 일부에는 70-180 칼로리인 잠곡이 포함될 수도 있습니다.

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 Cal =칼로리 IW=개별포장 ^=고기 없음 p=땅콩 *=돼지고기 +=닭고기 v=채식단 WG =전곡

메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

2021년 10월 중, 고등학교 급식 메뉴

월요일 10/11/21		화요일 10/12/21		수요일 10/13/21		목요일 10/14/21		금요일 10/15/21	
칼로리		칼로리		아침식사		칼로리		칼로리	
메이플 소고기 소시지~ 팬케이크 샌드위치 전곡WG개별포장IW 143	요구르트+ 오트밀 바^전곡WG개별포장IW 220	터키 햄+과 치즈를 얹힌 하와이 언 빵 전곡WG개별포장IW 186	소고기 + 치즈 미니 베이글 전곡WG개별포장IW~ 235	시나몬롤^전곡WG개별포장IW 232					
사과주스 60	오렌지주스 60	사과주스 60	오렌지주스 60	사과주스 60				사과주스 60	
과일 29-127	과일 29-127	과일 29-127	과일 29-127	과일 29-127				과일 29-127	
우유 90-120	우유 90-120	우유 90-120	우유 90-120	우유 90-120				우유 90-120	
점심									
매운 치킨 바이트+전곡WG와 치즈 시금치 딥, 살사+ 롤 전곡WG 434	치킨 드럼스틱+ 으깬 감자 + 롤 전곡WG 332	필리 치즈 스테이크~ + 어니언링 + 피망 + 어니언링 전곡WG 440	사우스웨스트 치킨+ 파워볼 609 또는 260	나초~ 와 조각 토띠야 전곡WG + 살사 422-453					
또는 260	또는 330-350	또는 581	치킨너겟v 과 롤 전곡WG 260	또는 330-350					
햄버거~ 또는 치즈버거~빵 전곡WG 270-288	야채 버거v번 전곡WG 330-350	파워볼v 581	햄버거~ 또는 치즈버거~빵 전곡WG 270-288	야채 버거v번 전곡WG 330-350					
스터프트 크러스트 피자 전곡WG 치즈^ 또는 페퍼로니+ 320-365	라운드 피자 전곡WG 치즈^ 또는 페퍼로니+ 330-350	마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런치^전곡WG 433	스터프트 크러스트 피자 전곡WG 치즈^ 또는 페퍼로니+ 320-365	라운드 피자 전곡WG 치즈^ 또는 페퍼로니+ 330-350					
콜드셋 샌드위치^전곡WG 241-377	매운 치킨패티 +전곡WG와 번 전곡WG 400	핫도그+번 전곡WG 310	또는 페퍼로니+ 320-365	매운 치킨패티+전곡WG와 번 전곡WG 400					
작은 당근 35	콜드셋 샌드위치^전곡WG 241-377	콜드셋 샌드위치^전곡WG 241-377	콜드셋 샌드위치^전곡WG 241-377	콜드셋 샌드위치^전곡WG 241-377					
양념 감자튀김 140	시저 샐러드 8	시저 샐러드 8	구운 감자튀김 110	구운 감자튀김 110					
샐러드 19	구운 감자튀김 110	물결모양 감자 110	구운 칩피콩 160	구운 옥수수 107					
과일 29-127	샐러드 19	란체로 콩 182	샐러드 19	채썬 양상추와 각둑썰기 토마토 13					
	샐러리와 그레이프 토마토/ 과일 29-127	과일 29-127	과일 29-127	양념 감자튀김 140					
	랜치드레싱 9/55			과일 29-127					
	과일 29-127								

매일 식단의 다른 선택 메뉴는 땅콩버터와 젤리잼 샌드위치, 그릴치즈 샌드위치, 허머스, 베이글과 크림치즈와 요구르트, 과일 요구르트와 그라놀라 파르페입니다. 자녀의 학교의 카페테리아 매니저에게 선택가능한 식단을 문의하십시오. 학교 스케줄로 변경된 급식 메뉴는 웹사이트를 확인하십시오.

영양, 알레르기, 글루틴(매부질)이 포함되어 있지 않은 식단 정보가 웹사이트에 준비되어 있습니다. www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/ 식단의 일부에는 70-180 칼로리인 잡곡이 포함될 수도 있습니다.

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 Cal =칼로리 IW=개별포장 ^=고기 없음 p=땅콩 *=돼지고기 +=닭고기 v=채식단 WG=전곡

메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

2021년 10월 중, 고등학교 급식 메뉴

월요일 10/18/21	화요일 10/19/21	수요일 10/20/21	목요일 10/21/21	금요일 10/22/21
칼로리		아침식사		칼로리
메이플 소고기 소시지~ 팬케이크 샌드위치 전곡WG개별포장IW 143	요구르트 + 오트밀 바 [^] 전곡WG개별포장IW 220	터키 햄+과 치즈를 얹힌 하와이 언 빵 전곡WG개별포장IW 186	소고기 + 치즈 미니 베이글 ^{전곡WG개별포장IW~} 235	시나몬롤 [^] 전곡WG개별포장IW 232
사과주스 60	오렌지주스 60	사과주스 60	오렌지주스 60	사과주스 60
과일 29-127	과일 29-127	과일 29-127	과일 29-127	과일 29-127
우유 90-120	우유 90-120	우유 90-120	우유 90-120	우유 90-120
점심				
만드린 오렌지 치킨+ 야채밥 ^{전곡WG} 430	마카로니엔 치즈 + 치킨바이트 ⁺ 전곡WG와 롤빵 ^{전곡WG} 437	베이컨 치즈 햄버거* ^빵 전곡WG 380	랜치 치킨+ 파워볼 609	나초~ + 조각 토띠야 ^{전곡WG} + 샐사 422-453
또는	또는	또는	또는	또는
치킨너겟 ^v 과 롤 ^{전곡WG} 260	야채 버거 ^v 번 ^{전곡WG} 330-350	파워볼 ^v 581	치킨너겟 ^v 과 롤 ^{전곡WG} 260	야채 버거 ^v 번 ^{전곡WG} 330-350
햄버거~ 또는 치즈버거~ ^빵 전곡WG 270-288	라운드 피자 ^{전곡WG} 치즈 [^] 또는 페퍼로니 ⁺ 330-350	마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런치 [^] 전곡WG 433	햄버거~ 또는 치즈버거~ ^빵 전곡WG 270-288	라운드 피자 ^{전곡WG} 치즈 [^] 또는 페퍼로니 ⁺ 330-350
스터프트 크러스트 피자 ^{전곡WG} 치즈 [^] 또는 페퍼로니 ⁺ 320-365	매운 치킨패티 ⁺ 전곡WG와 번 ^{전곡WG} 400	핫도그 ⁺ 번 ^{전곡WG} 310	스터프트 크러스트 피자 ^{전곡WG} 치즈 [^] 또는 페퍼로니 ⁺ 320-365	매운 치킨패티 ⁺ 전곡WG와 번 ^{전곡WG} 400
콜드셋 샌드위치 [^] 전곡WG 241-377	콜드셋 샌드위치 [^] 전곡WG 241-377	콜드셋 샌드위치 [^] 전곡WG 241-377	콜드셋 샌드위치 [^] 전곡WG 241-377	콜드셋 샌드위치 [^] 전곡WG 241-377
작은 당근 35	시저 샐러드 8	시저 샐러드 8	구운 감자튀김 110	구운 옥수수 107
양념 감자튀김 140	물결모양 감자 110	물결모양 감자 110	구운 칩피콩 160	채썬 양상추와 깍둑썰기 토마토 13
샐러드 19	란체로 콩 182	란체로 콩 182	샐러드 19	양념 감자튀김 140
과일 29-127	과일 29-127	과일 29-127	과일 29-127	과일 29-127

매일 식단의 다른 선택 메뉴는 땅콩버터와 젤리잼 샌드위치, 그릴치즈 샌드위치, 허머스, 베이글과 크림치즈와 요구르트, 과일 요구르트와 그라놀라 파르페입니다. 자녀의 학교의 카페테리아 매니저에게 선택가능한 식단을 문의하십시오. 학교 스케줄로 변경된 급식 메뉴는 웹사이트를 확인하십시오.

영양, 알레르기, 글루텐(매부질)이 포함되어 있지 않은 식단 정보가 웹사이트에 준비되어 있습니다. www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/ 식단의 일부에는 70-180 칼로리인 잠곡이 포함될 수도 있습니다.

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 Cal =칼로리 IW=개별포장 ^=고기 없음 p=땅콩 *=돼지고기 +=닭고기 v=채식단 WG =전곡

메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

2021년 10월 중, 고등학교 급식 메뉴

월요일 10/25/21		화요일 10/26/21		수요일 10/27/21		목요일 10/28/21		금요일 10/29/21	
칼로리		칼로리		아침식사		칼로리		칼로리	
메이플 소고기 소시지~ 팬케이크 샌드위치 전곡WG개별포장IW 143	요구르트 + 오트밀 바 [^] 전곡WG개별포장IW 220	터키 햄+과 치즈를 얹힌 하와이 언 빵 전곡WG개별포장IW 186	소고기 + 치즈 미니 베이글 ^{전곡WG개별포장IW~} 235	시나몬롤 [^] 전곡WG개별포장IW 232	사과주스 60	오렌지주스 60	사과주스 60	사과주스 60	사과주스 60
사과주스 60	오렌지주스 60	사과주스 60	오렌지주스 60	사과주스 60	과일 29-127	과일 29-127	과일 29-127	과일 29-127	과일 29-127
과일 29-127	과일 29-127	과일 29-127	과일 29-127	과일 29-127	우유 90-120	우유 90-120	우유 90-120	우유 90-120	우유 90-120
우유 90-120	우유 90-120	우유 90-120	우유 90-120	우유 90-120	점심				
매운 치킨 바이트 ^{+전곡WG} 와 치즈 시금치 딥, 살사+ 롤 ^{전곡WG} 434	치킨 드럼스틱+과으깬 감자 + 롤 ^{전곡WG} 332	필리 치즈 스테이크~ + 어니언링 + 피망 + 어니언링 ^{전곡WG} 440	사우스웨스트 치킨+ 파워볼 609 또는 260	나초~ 와 조각 토띠야 ^{전곡WG +} 살사 422-453	치킨너겟 ^v 과 롤 ^{전곡WG} 260	파워볼 ^v 581	치킨너겟 ^v 과 롤 ^{전곡WG} 260	또는 260	야채 버거 ^v 번 ^{전곡WG} 330-350
또는 270-288	또는 330-350	또는 440	또는 270-288	또는 330-350	햄버거~ 또는 치즈버거~ ^빵 전곡WG 270-288	마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런치 [^] 전곡WG 433	또는 치즈 [^] 270-288	또는 330-350	라운드 피자 ^{전곡WG} 치즈 [^] 또는 페퍼로니 ⁺ 330-350
스터프트 크러스트 피자 ^{전곡WG} 치즈 [^] 또는 페퍼로니 ⁺ 320-365	매운 치킨패티 ^{+전곡WG} 와 번 ^{전곡WG} 400	핫도그+번 ^{전곡WG} 310	또는 페퍼로니 ⁺ 320-365	매운 치킨패티 ^{+전곡WG} 와 번 ^{전곡WG} 400	콜드셋 샌드위치 [^] 전곡WG 241-377	콜드셋 샌드위치 [^] 전곡WG 241-377	콜드셋 샌드위치 [^] 전곡WG 241-377	콜드셋 샌드위치 [^] 전곡WG 241-377	콜드셋 샌드위치 [^] 전곡WG 241-377
콜드셋 샌드위치 [^] 전곡WG 241-377	콜드셋 샌드위치 [^] 전곡WG 241-377	콜드셋 샌드위치 [^] 전곡WG 241-377	콜드셋 샌드위치 [^] 전곡WG 241-377	콜드셋 샌드위치 [^] 전곡WG 241-377	작은 당근 35	구운 감자튀김 110	구운 감자튀김 110	구운 감자튀김 110	구운 감자튀김 110
작은 당근 35	구운 감자튀김 110	물결모양 감자 110	구운 칩피콩 160	구운 옥수수 107	양념 감자튀김 140	샐러드 19	구운 칩피콩 160	구운 옥수수 107	채썬 양상추와 깍둑썰기 토마토 13
양념 감자튀김 140	샐러드 19	샐러드 19	샐러드 19	채썬 양상추와 깍둑썰기 토마토 13	샐러드 19	샐러리와 그레이프 토마토/ 9/55	샐러드 19	채썬 양상추와 깍둑썰기 토마토 13	양념 감자튀김 140
샐러드 19	샐러리와 그레이프 토마토/ 9/55	샐러리와 그레이프 토마토/ 9/55	샐러드 19	양념 감자튀김 140	과일 29-127	랜치드레싱 9/55	과일 29-127	양념 감자튀김 140	과일 29-127
과일 29-127	랜치드레싱 9/55	랜치드레싱 9/55	과일 29-127	과일 29-127	과일 29-127	과일 29-127	과일 29-127	과일 29-127	과일 29-127

매일 식단의 다른 선택 메뉴는 땅콩버터와 젤리잼 샌드위치, 그릴치즈 샌드위치, 허머스, 베이글과 크림치즈와 요구르트, 과일 요구르트와 그라놀라 파르페입니다. 자녀의 학교의 카페테리아 매니저에게 선택가능한 식단을 문의하십시오. 학교 스케줄로 변경된 급식 메뉴는 웹사이트를 확인하십시오.

영양, 알레르기, 글루틴(매부질)이 포함되어 있지 않은 식단 정보가 웹사이트에 준비되어 있습니다. www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/ 식단의 일부에는 70-180 칼로리인 잡곡이 포함될 수도 있습니다.

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 Cal =칼로리 IW=개별포장 ^=고기 없음 p=땅콩 *=돼지고기 +=닭고기 v=채식단 WG=전곡

메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

