

# 2021년 5월 중고등학교 급식 메뉴

월요일 5/3/21		화요일 5/4/21 + 5/6/21 모든 사이트는 수요일 휴무합니다		목요일 5/7/21		금요일 5/8/21 토요일과 일요일은 음식 배부가 없습니다	
칼로리		칼로리		아침식사 칼로리		칼로리	
시나몬롤 <sup>^</sup> 전곡WG 232 오렌지주스 60 우유 90-120	라즈베리 바 <sup>^</sup> 전곡WG 231 사과주스 60 우유 90-120	베이글 전곡WG과 크림치즈 <sup>^</sup> 130/70 오렌지주스 60 우유 90-120	멀티그레인/잡곡 치리오스 시리얼(Cheerios) <sup>^</sup> 전곡WG 100 사과주스 60 우유 90-120	시나몬롤 <sup>^</sup> 전곡WG 232 오렌지주스 60 우유 90-120	팬케이크 <sup>^</sup> 전곡WG 210-220 사과주스 60 우유 90-120	달걀 + 치즈랩 <sup>^</sup> 전곡WG 개별포장 IW 180 오렌지주스 60 우유 90-120	
점심							
치킨 햄+ + 치즈 샌드위치 전곡WG 350 또는 햄버거~빵 전곡WG 319 또는 치즈버거~빵 전곡WG 337 그레이프 토마토/랜치드레싱 9/55 애플 소스 50 우유 90-120	치킨패티+ 샌드위치 전곡WG 340 샐러리와 랜치소스 2/55 복숭아 53 우유 90-120	치즈 카바타피 <sup>^</sup> 전곡WG 428 야채주스 40 슬라이스 사과 30 우유 90-120	랜치 치킨+ 볼 전곡WG 575 또는 만드린 오렌지 치킨볼+ 와 야채밥 전곡WG 430 구운 칩피콩/병아리콩 160 과일 샐러트 77 우유 90-120	터키+ + 치즈 크루아상 샌드위치 전곡WG 331 또는 피자 <sup>^</sup> 전곡WG 개별포장IW 336 작은 당근 35 신선한 과일 30-96 우유 90-120	미트볼 섭~전곡WG 337 또는 터키 핫도그+빵 전곡WG 260 마리나라 컵 45 과일 믹스 68 우유 90-120	치킨 드럼스틱+전곡WG과 구운 감자 프라이 330 쿠키WG전곡 194 건포도 127 우유 90-120	
저녁							
피넛버터+젤리 샌드위치 p전곡WG 631 또는 그릴치즈 샌드위치 <sup>^</sup> 전곡WG 개별포장IW 280 치즈 크루아상 샌드위치 <sup>^</sup> 전곡WG 330 야채주스 40 Craisins 110 우유 90-120	트위스트 블루베리 스틱 <sup>^</sup> WG전곡 380 또는 치즈 스틱 + 프레첼 <sup>^</sup> 전곡WG 개별포장IW 118/140 작은 당근 35 신선한 과일 30-96 우유 90-120	터키 햄+ + 치즈 샌드위치 전곡WG 개별포장IW 222 구운 칩피콩/병아리콩 160 건포도 127 우유 90-120	허머스 컵 <sup>^</sup> 과 치즈 크레커 <sup>^</sup> WG전곡 320 작은 당근 35 복숭아 53 우유 90-120				
스낵							
모듬 스낵 전곡WG 200	치즈 크레커 전곡WG 100 Capri Sun 주스 80	시리얼볼 전곡WG 100 우유 90-120	그레이엄 <sup>^</sup> WG전곡 120 우유 90-120				

온라인으로 음식, 급식 보조를 요청할 수 있는 자료가 24시간 주 7일 준비되어 있습니다. 주민은 간단한 온라인 양식 작성을 통해 음식, 급식 보조에 관한 안내와 지원을 할 수 있습니다. 여러 언어로의 번역판이 준비되어 있습니다. (암하리어, 중국어, 영어, 불어, 한국어, 스페인어, 베트남어) 이 양식은 훈련된 리소스 전문가가 검토하여 제출한 후 업무일 1일 이내에 전화연락을 받게 됩니다. 전문가는 개별 음식, 급식의 필요를 검토하고 지역 커뮤니티의 식량보조를 제공하는 기관과 연결을 합니다. 도움을 받기 위해 신분을 확인하기 위한 정보를 필요로 하지 않습니다. 무료 식량배급, 무료 식량과 식품 배달, SNAP(푸드스탬프), 커뮤니티의 식량제공 기관 및 Montgomery 카운티의 기타 리소스에 관한 정보를 받을 수 있습니다. 주민은 또한, 311로 전화하여 필요한 식량의 도움을 받기 위해 Food Access Call Center를 요청할 수 있습니다.

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 cal=칼로리 IW 개별포장 대체 식단 일일 대체 식단(채식주의자/비건): 피넛버터 컵 + 젤리 샌드위치 또는 피넛버터 컵<sup>pv</sup> + 베이글<sup>전곡WG</sup> • 허머스 또는 치즈스틱<sup>^</sup> • 소프트 프레첼<sup>전곡WG</sup> • 야채 주스 • 생과일 • 우유 이 기관은 평등한 기회를 제공합니다. 메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

# 2021년 5월 중고등학교 급식 메뉴

월요일 5/10/21		화요일 5/11/21 + 5/12/21 모든 사이트는 수요일 휴무합니다		목요일 5/13/21		금요일 5/14/21 토요일과 일요일은 음식 배부가 없습니다	
칼로리		칼로리		아침식사		칼로리	
시나몬롤 <sup>^</sup> 전곡WG 232	라즈베리 바 <sup>^</sup> 전곡WG 231	베이글 전곡WG과 크림치즈 <sup>^</sup> 130/70	휴교	멀티그레인/잡곡 치리오스 시리얼(Cheerios) <sup>^</sup> 전곡WG 100	팬케이크 <sup>^</sup> 전곡WG 210-220	소고기 소시지 <sup>~</sup> + 치즈 미니 베이글 <sup>^</sup> 전곡WG 235	
오렌지주스 60	오렌지주스 60	오렌지주스 60		오렌지주스 60	오렌지주스 60	오렌지주스 60	
우유 90-120	우유 90-120	우유 90-120		우유 90-120	우유 90-120	우유 90-120	
점심							
터키 <sup>+</sup> + 치즈 크루아상 샌드위치 <sup>^</sup> 전곡WG 331	매운 치킨패티 <sup>+</sup> 샌드위치 <sup>^</sup> 전곡WG 340	단백질팩 <sup>^</sup> 전곡WG 392 또는 피자 <sup>^</sup> 전곡WG 개별포장IW 336	휴교	랜치 치킨 <sup>+</sup> 볼 <sup>^</sup> 전곡WG 575 또는 타이 스위트 칠리 치킨 <sup>+</sup> 과 아채밥 <sup>^</sup> 전곡WG 378	나초 <sup>~</sup> w와 치즈소스 364	치즈 크런치 <sup>^</sup> 전곡WG 420	
또는 치킨너겟과 롤 <sup>^</sup> 전곡WG 333	셀러리와 랜치소스 2/55 과일 샐러드 77	작은 당근 35 슬라이스 사과 30		아채주스 40 신선한 과일 30-96	스쿱스 <sup>WG</sup> 전곡 110 옥수수 66	마리나라 컵 45 Craisins 110	
스쿱스 <sup>WG</sup> 전곡 110	우유 90-120	우유 90-120		우유 90-120	복숭아 53	우유 90-120	
또는 쿠키 <sup>WG</sup> 전곡 194					우유 90-120		
살사컵 25							
과일 믹스 68							
우유 90-120							
저녁							
피넛버터+젤리 샌드위치 <sup>p</sup> 전곡WG 631	터키 햄 <sup>+</sup> + 치즈 샌드위치 <sup>^</sup> 전곡WG 개별포장IW 222	요구르트 <sup>^</sup> + 그레놀라 <sup>^</sup> 전곡WG 180/220	휴교				
또는 그릴치즈 샌드위치 <sup>^</sup> 전곡WG 개별포장IW 280	구운 칩피콩/빙아리콩 160	야채주스 40					
치즈 크루아상 샌드위치 <sup>^</sup> 전곡WG 330	과일 믹스 68	신선한 과일 30-96					
야채주스 40	우유 90-120	우유 90-120					
Craisins 110							
우유 90-120							
스낵							
모듬 스낵 <sup>^</sup> 전곡WG 200	모듬 스낵 <sup>^</sup> 전곡WG 200	시리얼볼 <sup>^</sup> 전곡WG 100	그레이엄 <sup>^</sup> 전곡WG 120				
		우유 90-120	우유 90-120				

온라인으로 음식, 급식 보조를 요청할 수 있는 자료가 24시간 주 7일 준비되어 있습니다. 주민은 간단한 온라인 양식 작성을 통해 음식, 급식 보조에 관한 안내와 지원을 할 수 있습니다. 여러 언어로의 번역판이 준비되어 있습니다. (암하리어, 중국어, 영어, 불어, 한국어, 스페인어, 베트남어) 이 양식은 훈련된 리소스 전문가가 검토하여 제출한 후 업무일 1일 이내에 전화연락을 받게 됩니다. 전문가는 개별 음식, 급식의 필요를 검토하고 지역 커뮤니티의 식량보조를 제공하는 기관과 연결을 합니다. 도움을 받기 위해 신분을 확인하기 위한 정보를 필요로 하지 않습니다. 무료 식량배급, 무료 식량과 식품 배달, SNAP(푸드스탬프), 커뮤니티의 식량제공 기관 및 Montgomery 카운티의 기타 리소스에 관한 정보를 받을 수 있습니다. 주민은 또한, 311로 전화하여 필요한 식량의 도움을 받기 위해 Food Access Call Center를 요청할 수 있습니다.

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 cal=칼로리 IW 개별포장 대체 식단 일일 대체 식단(채식주의자/비건): 피넛버터 컵 + 젤리 샌드위치 또는 피넛버터 컵<sup>pv</sup> + 베이글<sup>^</sup>전곡WG • 허머스 또는 치즈스틱<sup>^</sup> • 소프트 프레첼<sup>^</sup>전곡WG • 야채 주스 • 생과일 • 우유 이 기관은 평등한 기회를 제공합니다. 메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

<sup>^</sup>=고기 없는 채식식단 <sup>p</sup>=땅콩 \* =돼지고기 +=닭고기 WG=전곡

# 2021년 5월 중고등학교 급식 메뉴

월요일 5/17/21		화요일 5/18/21 + 5/19/21 모든 사이트는 수요일 휴무합니다		목요일 5/20/21		금요일 5/21/21 토요일과 일요일은 음식 배부가 없습니다	
칼로리		칼로리		아침식사 칼로리		칼로리	
시나몬롤 <sup>^</sup> 전곡WG 232 오렌지주스 60 우유 90-120	라즈베리 바 <sup>^</sup> 전곡WG 231 사과주스 60 우유 90-120	베이글 전곡WG과 크림치즈 <sup>^</sup> 130/70 오렌지주스 60 우유 90-120	멀티그레인/잡곡 치리오스 시리얼(Cheerios) <sup>^</sup> 전곡WG 100 사과주스 60 우유 90-120	시나몬롤 <sup>^</sup> 전곡WG 232 오렌지주스 60 우유 90-120	팬케이크 <sup>^</sup> 전곡WG 210-220 사과주스 60 우유 90-120	달걀 + 치즈랩 <sup>^</sup> 전곡WG 개별포장 IW 180 오렌지주스 60 우유 90-120	
점심							
치킨 햄+ 치즈 샌드위치 전곡WG 350 또는 햄버거~빵 전곡WG 319 또는 치즈버거~빵 전곡WG 337 그레이프 토마토/랜치드레싱 9/55 과일 샐러드 77 우유 90-120	치킨패티+ 샌드위치 전곡WG 340 셀러리와 랜치소스 2/55 슬라이스 사과 30 우유 90-120	치즈 카바타피 <sup>^</sup> 전곡WG 428 마리나라 컵 45 복숭아 53 우유 90-120	랜치 치킨+ 볼 전곡WG 575 또는 타이 스위트 칠리 치킨+과아채밥 전곡WG 378 야채주스 40 애플 소스 50 우유 90-120	단백질팩 <sup>^</sup> 전곡WG 392 또는 피자 <sup>^</sup> 전곡WG개별포장IW 336 작은 당근 35 슬라이스사과 30 우유 90-120	미트볼 샵~전곡WG 337 또는 터키 핫도그+번 전곡WG 260 마리나라 컵 45 과일 믹스 68 우유 90-120	치킨 드럼스틱+전곡WG과 구운 감자 프라이 330 쿠키WG전곡 194 건포도 127 우유 90-120	
저녁							
피넛버터+젤리 샌드위치 p전곡WG 631 또는 그릴치즈 샌드위치 <sup>^</sup> 전곡WG개별포장IW 280 치즈 크루아상 샌드위치 <sup>^</sup> 전곡WG 330 야채주스 40 건과일 믹스 120 우유 90-120	허머스 컵 <sup>^</sup> 과 치즈 크레커 <sup>^</sup> 전곡WG 320 작은 당근 35 과일 믹스 68 우유 90-120	터키 햄+ 치즈 샌드위치 전곡WG개별포장IW 227-280 복숭아 53 신선한 과일 30-96 우유 90-120	그릴치즈 샌드위치 <sup>^</sup> 전곡WG개별포장IW 280 마리나라 컵 4 복숭아 53 우유 90-120				
스낵							
모듬 스낵 전곡WG 200	시리얼볼 전곡WG 100 우유 90-120	치즈 크레커 전곡WG 100 Capri Sun 주스 80	그레이엄 <sup>^</sup> 전곡WG 120 우유 90-120				

온라인으로 음식, 급식 보조를 요청할 수 있는 자료가 24시간 주 7일 준비되어 있습니다. 주민은 간단한 온라인 양식 작성을 통해 음식, 급식 보조에 관한 안내와 지원을 할 수 있습니다. 여러 언어로의 번역판이 준비되어 있습니다. (암하리어, 중국어, 영어, 불어, 한국어, 스페인어, 베트남어) 이 양식은 훈련된 리소스 전문가가 검토하여 제출한 후 업무일 1일 이내에 전화연락을 받게 됩니다. 전문가는 개별 음식, 급식의 필요를 검토하고 지역 커뮤니티의 식량보조를 제공하는 기관과 연결을 합니다. 도움을 받기 위해 신분을 확인하기 위한 정보를 필요로 하지 않습니다. 무료 식량배급, 무료 식량과 식품 배달, SNAP(푸드스탬프), 커뮤니티의 식량제공 기관 및 Montgomery 카운티의 기타 리소스에 관한 정보를 받을 수 있습니다. 주민은 또한, 311로 전화하여 필요한 식량의 도움을 받기 위해 Food Access Call Center를 요청할 수 있습니다.

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 cal=칼로리 IW 개별포장 대체 식단 일일 대체 식단(채식주의자/비건): <sup>^</sup>=고기 없는 채식식단 p=땅콩 \* =돼지고기 +=닭고기 WG=전곡 피넛버터 컵 + 젤리 샌드위치 또는 피넛버터 컵<sup>pv</sup> + 베이글 전곡WG • 허머스 또는 치즈스틱<sup>^</sup> • 소프트 프레첼 전곡WG • 야채 주스 • 생과일 • 우유 이 기관은 평등한 기회를 제공합니다. **메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.**

# 2021년 5월 중고등학교 급식 메뉴

월요일 5/24/21		화요일 5/25/21 + 5/26/21 모든 사이트는 수요일 휴무합니다				목요일 5/27/21		금요일 5/28/21 토요일과 일요일은 음식 배부가 없습니다					
칼로리		칼로리		칼로리		아침식사		칼로리		칼로리			
시나몬롤 <sup>^</sup> 전곡WG 오렌지주스 우유	232 60 90-120	라즈베리 바 <sup>^</sup> 전곡WG 사과주스 우유	231 60 90-120	베이글 전곡WG과 크림치즈 <sup>^</sup> 오렌지주스 우유	130/70 60 90-120	멀티그레인/잡곡 치리오스 시리얼(Cheerios) <sup>^</sup> 전곡WG 사과주스 우유	100 60 90-120	시나몬롤 <sup>^</sup> 전곡WG 오렌지주스 우유	232 60 90-120	팬케이크 <sup>^</sup> 전곡WG 사과주스 우유	210-220 60 90-120	소고기 소시지 <sup>~</sup> + 치즈 미니 베이글 <sup>^</sup> 전곡WG 개별포장IW 오렌지주스	235 60
<b>점심</b>													
터키+ + 치즈 크루아상 샌드위치 <sup>^</sup> 전곡WG 또는 치킨너겟과 롤 <sup>^</sup> 전곡WG 스쿱스 <sup>WG</sup> 전곡 또는 쿠키 <sup>WG</sup> 전곡 살사컵 우유	331 333 110 194 25 90-120	매운 치킨패티+ 샌드위치 <sup>^</sup> 전곡WG 셀러리와 랜치소스 2/55 과일 사베트 우유	340 2/55 77 90-120	치킨+야채만두 <sup>^</sup> 전곡WG 브로콜리 견과일 믹스 우유	240 15 120 90-120	랜치 치킨+ 볼 <sup>^</sup> 전곡WG 575 또는 타이 스위트 칠리 치킨+과 아채밥 <sup>^</sup> 전곡WG 야채주스 슬라이스 우유	378 40 30 90-120	단백질팩 <sup>^</sup> 전곡WG 또는 피자 <sup>^</sup> 전곡WG개별포장IW 작은 당근 신선한 과일 우유	392 336 35 30-96 90-120	나쵸~w와 치즈소스 스쿱스 <sup>WG</sup> 전곡 옥수수 복숭아 우유	364 110 66 53 90-120	치즈 크런치 <sup>^</sup> 전곡WG 마리나라 컵 Craisins 우유	420 45 110 90-120
<b>저녁</b>													
피넛버터+젤리 샌드위치 <sup>p</sup> 전곡WG 또는 그릴치즈 샌드위치 <sup>^</sup> 전곡WG개별포장IW 치즈 크루아상 샌드위치 <sup>^</sup> 전곡WG 작은 당근 Craisins 우유	631 280 330 35 110 90-120	트위스트 블루베리 스틱 <sup>^</sup> WG전곡 또는 치즈 스틱 + 프레첼 <sup>^</sup> 전곡WG개별포장IW 야채주스 복숭아 우유	380 118/140 40 53 90-120	치킨 햄+ + 치즈 샌드위치 <sup>^</sup> 전곡WG 작은 당근 신선한 과일 우유	350 35 30-96 90-120	피자 <sup>^</sup> 전곡WG개별포장IW 359 마리나라 컵 과일 믹스 우유	45 68 90-120						
<b>스낵</b>													
모듬 스낵 <sup>^</sup> 전곡WG	200	스쿱스 <sup>WG</sup> 전곡 Capri Sun 주스	110 80	시리얼볼 <sup>^</sup> 전곡WG 우유	100 90-120	그레이엄 <sup>^</sup> 전곡WG 우유	120 90-120						

온라인으로 음식, 급식 보조를 요청할 수 있는 자료가 24시간 주 7일 준비되어 있습니다. 주민은 간단한 온라인 양식 작성을 통해 음식, 급식 보조에 관한 안내와 지원을 할 수 있습니다. 여러 언어로의 번역판이 준비되어 있습니다. (암하리어, 중국어, 영어, 불어, 한국어, 스페인어, 베트남어) 이 양식은 훈련된 리소스 전문가가 검토하여 제출한 후 업무일 1일 이내에 전화연락을 받게 됩니다. 전문가가 개별 음식, 급식의 필요를 검토하고 지역 커뮤니티의 식량보조를 제공하는 기관과 연결을 합니다. 도움을 받기 위해 신분을 확인하기 위한 정보를 필요로 하지 않습니다. 무료 식량배급, 무료 식량과 식품 배달, SNAP(푸드스탬프), 커뮤니티의 식량제공 기관 및 Montgomery 카운티의 기타 리소스에 관한 정보를 받을 수 있습니다. 주민은 또한, 311로 전화하여 필요한 식량의 도움을 받기 위해 Food Access Call Center를 요청할 수 있습니다.

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 cal=칼로리 IW 개별포장 대체 식단 일일 대체 식단(채식주의자/비건): 피넛버터 컵 + 젤리 샌드위치 또는 피넛버터 컵<sup>pv</sup> + 베이글<sup>^</sup>전곡WG • 허머스 또는 치즈스틱<sup>^</sup> • 소프트 프레첼<sup>^</sup>전곡WG • 야채 주스 • 생과일 • 우유 이 기관은 평등한 기회를 제공합니다. 메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.