

# 중, 고등학교 급식 메뉴

# 2022년 1월

월요일 1/3/22		화요일 1/4/22		수요일 1/5/22		목요일 1/6/22		금요일 1/7/22	
<b>아침식사</b>									
칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물
메이플 소고기 소시지 팬케이크 샌드위치	143 16	요구르트+ 오트밀 바	220 15-23	터키 햄과 치즈를 얹힌 하와이언 빵	186 27	소고기 + 치즈 미니 베이글	235 27	시나몬롤	232 38
사과주스	60 16	오렌지주스	60 13	사과주스	60 16	오렌지주스	60 13	사과주스	60 16
과일	20-127 7-33	과일	20-127 7-33	과일	20-127 7-33	과일	20-127 7-33	과일	20-127 7-33
우유	90-120 13-20	우유	90-120 13-20	우유	90-120 13-20	우유	90-120 13-20	우유	90-120 13-20
<b>점심</b>									
모든 식단에 과일과 우유가 준비되어 있습니다. 과일: 칼로리 20-127 탄수화물 7-33 우유: 칼로리 90-120 탄수화물 13-20									
칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물
매운 치킨 바이트와 치즈 시금치 덩, 살사+ 롤전국	434 39	치킨 드럼스틱과 으깬 감자와 롤	415/485	뉴올리온스 치킨과 밥	493 75	사우스웨스트 치킨 파워볼	635 90	나초~ 와 치즈소스, 살사~	499 48
치킨너겟과 롤 <sup>v</sup>	387 55	야채 버거 <sup>v</sup>	280 37	패소 파워 볼	581 89	치킨너겟과 롤 <sup>s</sup> <sup>v</sup>	387 55	야채 버거 <sup>v</sup>	280 37
햄버거 또는 치즈버거	319/337 29/30	치킨/매운 치킨 샌드위치	340/342 37	핫도그+번	270 28	햄버거 또는 치즈버거	319/337 29/30	치킨/매운 치킨 샌드위치	340/342 37
스터프트 크러스트 피자, 치즈 또는 페퍼로니	320/365 36	라운드 피자, 치즈 또는 페퍼로니	310/355 31	마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런치	433 48	스터프트 크러스트 피자, 치즈 또는 페퍼로니	320/365 36	라운드 피자, 치즈 또는 페퍼로니	310/355 31
콜드섭/샌드위치	241-377 31-45	콜드섭/샌드위치	241-377 31-45	콜드섭/샌드위치	241-377 31-45	콜드섭/샌드위치	241-377 31-45	콜드섭/샌드위치	241-377 31-45
칠리 스프	182 27	토마토 스프	155 23	치킨 앤시언트 잡곡 스프	149 22	버터넛 스쿼시 스프 <sup>v</sup>	324 36	칠리 스프	182 27
작은 당근과 랜치 소스	35/55 8/3	샐러리 스틱과 그레이프 토마토/랜치드레싱	11/55 2/3	란체로 콩	185 29	작은 당근과 랜치 소스	35/55 8/3	동전모양 오이	19 4
양념 감자튀김	140 25	구운 감자튀김	110 17	물결모양 감자	110 15	구운 감자튀김	110 17	구운 감자튀김	110 17
						샐러드	19 4		

**메뉴의 성분 설명:** Cal=칼로리 Carb=탄수화물 ~=소고기 \*=돼지고기 +=닭고기 V=채식단

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

메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

# 중, 고등학교 급식 메뉴

# 2022년 1월

월요일 1/10/22	화요일 1/11/22	수요일 1/12/22	목요일 1/13/22	금요일 1/14/22
----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

## 아침식사

칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물
메이플 소고기 소시지 팬케이크		요구르트+ 오트밀 바	220 15-23	터키 햄과 치즈를 얹힌		소고기 + 치즈 미니 베이글	235 27	시나몬롤	232 38
샌드위치	143 16	오렌지주스	60 13	하와이언 빵	186 27	오렌지주스	60 13	사과주스	60 16
사과주스	60 16	과일	20-127 7-33	사과주스	60 16	과일	20-127 7-33	과일	20-127 7-33
과일	20-127 7-33	우유	90-120 13-20	과일	20-127 7-33	우유	90-120 13-20	우유	90-120 13-20
우유	90-120 13-20			우유	90-120 13-20				

## 점심

모든 식단에 과일과 우유가 준비되어 있습니다. 과일: 칼로리 20-127 탄수화물 7-33 우유: 칼로리 90-120 탄수화물 13-20

칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물
마카로니엔 치즈와 치킨바이트		바베큐 폴드치킨 샌드위치	274 35	치킨 만두와 채소 볼	530 80	그릴치즈 샌드위치681	78	베이컨 치즈버거	499 48
그리고 디너롤	464/534 45/60	야채 버거V	280 37	패소 파워 볼	581 89	치킨너겟과 롤S	387 55	야채 버거V	280 37
치킨너겟과 롤S	387 55	햄버거 또는 치즈버거	319/337 29/30	핫도그+번	270 28	햄버거 또는 치즈버거	319/337 29/30	치킨/매운 치킨 샌드위치	340/342 37
치킨/매운 치킨 샌드위치	340/342 37	라운드 피자, 치즈 또는		마리나라 소스를 곁들인		스터프트 크러스트 피자,		라운드 피자, 치즈 또는	
스터프트 크러스트 피자,		페퍼로니	310/355 31	치즈 크런치	433 48	치즈 또는 페퍼로니	320/365 36	페퍼로니	310/355 31
치즈 또는 페퍼로니	320/365 36	콜드섭/샌드위치	241-377 31-45	콜드섭/샌드위치	241-377 31-45	콜드섭/샌드위치	241-377 31-45	콜드섭/샌드위치	241-377 31-45
콜드섭/샌드위치	241-377 31-45	버터넛 스쿼시 스프V	324 36	치즈가 가득한 옥수수		토마토 스프	155 23	칠리 스프	182 22
칠리 스프	182 27	셀러리 스틱과 그레이프		차우더 스프	172 26	작은 당근과 랜치 소스	35/55 8/3	란체로 콩	185 29
작은 당근과 랜치 소스	35/55 8/3	토마토/랜치드레싱	11/55 2/3	구운 브로콜리	70 5	마늘과 허브로 양념한		물결모양 감자	110 15
구운 감자튀김	110 17	구운 옥수수	107 19	사이드 샐러드	19 4	브로콜리	70 5	사이드 샐러드	19 4

메뉴의 성분 설명: Cal=칼로리 Carb=탄수화물 ~=소고기 \*=돼지고기 +=닭고기 V=채식단

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

메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

# 중, 고등학교 급식 메뉴

# 2022년 1월

월요일 1/17/22	화요일 1/18/22	수요일 1/19/22	목요일 1/20/22	금요일 1/21/22				
<b>아침식사</b>								
공휴일 후교		칼로리   탄수화물		칼로리   탄수화물		칼로리   탄수화물		칼로리   탄수화물
	요구르트+ 오트밀 바	220   15-23	터키 햄과 치즈를 얹힌 하와이언 빵	186   27	소고기 + 치즈 미니 베이글	235   27	시나몬롤	232   38
	오렌지주스	60   13	사과주스	60   16	오렌지주스	60   13	사과주스	60   16
	과일	20-127   7-33	과일	20-127   7-33	과일	20-127   7-33	과일	20-127   7-33
	우유	90-120   13-20	우유	90-120   13-20	우유	90-120   13-20	우유	90-120   13-20
<b>점심</b>								
모든 식단에 과일과 우유가 준비되어 있습니다. 과일: 칼로리 20-127 탄수화물 7-33    우유: 칼로리 90-120 탄수화물 13-20								
공휴일 후교		칼로리   탄수화물		칼로리   탄수화물		칼로리   탄수화물		칼로리   탄수화물
	치즈 엔칠라다	341   29	뉴올리온스 치킨과 밥	493   75	치킨 드럼스틱과 으깬 감자와 롤	415-485   50-65	나초~ 와 치즈소스, 살사~	499   48
	야채 버거 <sup>v</sup>	280   37	패소 파워 볼	581   89	치킨너겟과 롤 <sup>v</sup>	387   55	야채 버거 <sup>v</sup>	280   37
	치킨/매운 치킨 샌드위치	340/342   37	핫도그+번	270   28	햄버거 또는 치즈버거	319/337   29/30	치킨/매운 치킨 샌드위치	340/342   37
	라운드 피자, 치즈 또는 페퍼로니	310/355   31	마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런치	433   48	스터프트 크러스트 피자, 치즈 또는 페퍼로니	320/365   36	라운드 피자, 치즈 또는 페퍼로니	310/355   31
	콜드섭/샌드위치	241-377   31-45	콜드섭/샌드위치	241-377   31-45	콜드섭/샌드위치	241-377   31-45	콜드섭/샌드위치	241-377   31-45
	버터넛 스쿼시 스프 <sup>v</sup>	324   36	치즈가 가득한 옥수수 차우더 스프	172   26	토마토 스프	155   23	칠리 스프	182   27
	샐러리 스틱과 그레이프 토마토/랜치드레싱	11/55   2/3	구운 브로콜리	70   5	작은 당근과 랜치 소스	35/55   8/3	동전모양 오이	19   4
	구운 옥수수	107   19	사이드 샐러드	19   4	마늘과 허브로 양념한 브로콜리	70   5	구운 감자튀김	110   17

메뉴의 성분 설명: Cal=칼로리 Carb=탄수화물 ~=소고기 \*=돼지고기 +=닭고기 V=채식단

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

메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

# 중, 고등학교 급식 메뉴

# 2022년 1월

월요일 1/24/22	화요일 1/25/22	수요일 1/26/22	목요일 1/27/22	금요일 1/28/22	
<b>아침식사</b>					
교사연수의 날 휴교	칼로리    탄수화물	칼로리    탄수화물	칼로리    탄수화물	칼로리    탄수화물	
	요구르트+ 오트밀 바 오렌지주스 과일 우유	220    15-23 60    13 20-127    7-33 90-120    13-20	터키 햄과 치즈를 얹힌 하와이언 빵 사과주스 과일 우유	186    27 60    16 20-127    7-33 90-120    13-20	소고기 + 치즈 미니 베이글 오렌지주스 과일 우유
<b>점심</b>					
모든 식단에 과일과 우유가 준비되어 있습니다. 과일: 칼로리 20-127 탄수화물 7-33 우유: 칼로리 90-120 탄수화물 13-20					
교사연수의 날 휴교	칼로리    탄수화물	칼로리    탄수화물	칼로리    탄수화물	칼로리    탄수화물	
	바베큐 폴드치킨 샌드위치 야채 버거 <sup>V</sup> 햄버거 또는 치즈버거 라운드 피자, 치즈 또는 페퍼로니 콜드섭/샌드위치 버터넛 스쿼시 스프 <sup>V</sup> 샐러리 스틱과 그레이프 토마토/랜치드레싱 구운 옥수수	274    35 280    37 319/337    29/30 310/355    31 241-377    31-45 324    36 11/55    2/3 107    19	치킨 만두와 채소 볼 패소 파워 볼 핫도그+번 마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런치 콜드섭/샌드위치 치즈가 가득한 옥수수 차우더 스프 26 구운 브로콜리 사이드 샐러드	530    80 581    89 270    28 433    48 241-377    31-45 172 70    5 19    4	그릴치즈 샌드위치 <sup>681</sup> 치킨너겟과 롤 <sup>S</sup> <sup>V</sup> 햄버거 또는 치즈버거 스터프트 크러스트 피자, 치즈 또는 페퍼로니 콜드섭/샌드위치 토마토 스프 작은 당근과 랜치 소스 마늘과 허브로 양념한 브로콜리
				베이컨 치즈버거 야채 버거 <sup>V</sup> 치킨/매운 치킨 샌드위치 라운드 피자, 치즈 또는 페퍼로니 콜드섭/샌드위치 칠리 스프 동전모양 오이 구운 감자튀김	499    48 280    37 340/342    37 310/355    31 241-377    31-45 182    22 19    4 110    17
<b>메뉴의 성분 설명:</b> Cal=칼로리 Carb=탄수화물 ~=소고기 *=-돼지고기 +=닭고기 V=채식단					

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

메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

# 중, 고등학교 급식 메뉴

# 2022년 1월/2월

월요일 1/31/22		화요일 2/1/22		수요일 2/2/22		목요일 2/3/22		금요일 2/4/22	
<b>아침식사</b>									
칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물
메이플 소고기 소시지 팬케이크 샌드위치	143 16	요구르트+ 오트밀 바	220 15-23	터키 햄과 치즈를 얹힌 하와이언 빵	186 27	소고기 + 치즈 미니 베이글	235 27	시나몬롤	232 38
사과주스	60 16	오렌지주스	60 13	사과주스	60 16	오렌지주스	60 13	사과주스	60 16
과일	20-127 7-33	과일	20-127 7-33	과일	20-127 7-33	과일	20-127 7-33	과일	20-127 7-33
우유	90-120 13-20	우유	90-120 13-20	우유	90-120 13-20	우유	90-120 13-20	우유	90-120 13-20
<b>점심</b>									
모든 식단에 과일과 우유가 준비되어 있습니다. 과일: 칼로리 20-127 탄수화물 7-33 우유: 칼로리 90-120 탄수화물 13-20									
칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물
매운 치킨 바이트와 치즈 시금치 딥, 살사+ 롤전국	434 39	치즈 엔칠라다	341 29	뉴올리온스 치킨과 밥	493 75	치킨 드럼스틱과 으깬 감자와 롤	415/485 50/65	나초~ 와 치즈소스, 살사~	499 48
치킨너겟과 롤 <sup>v</sup>	387 55	야채 버거 <sup>v</sup>	280 37	패소 파워 볼	581 89	치킨너겟과 롤 <sup>s<sup>v</sup></sup>	387 55	야채 버거 <sup>v</sup>	280 37
햄버거 또는 치즈버거	319/337 29/30	치킨/매운 치킨 샌드위치	340/342 37	핫도그+번	270 28	햄버거 또는 치즈버거	319/337 29/30	치킨/매운 치킨 샌드위치	340/342 37
스터프트 크러스트 피자, 치즈 또는 페퍼로니	320/365 36	라운드 피자, 치즈 또는 페퍼로니	310/355 31	마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런치	433 48	스터프트 크러스트 피자, 치즈 또는 페퍼로니	320/365 36	라운드 피자, 치즈 또는 페퍼로니	310/355 31
콜드섭/샌드위치	241-377 31-45	콜드섭/샌드위치	241-377 31-45	콜드섭/샌드위치	241-377 31-45	콜드섭/샌드위치	241-377 31-45	콜드섭/샌드위치	241/377 31/45
칠리 스프	182 27	버터넛 스쿼시 스프 <sup>v</sup>	324 36	치즈가 가득한 옥수수 차우더 스프	172 26	토마토 스프	155 23	칠리 스프	182 27
작은 당근과 랜치 소스	35/55 8/3	셀러리 스틱과 그레이프 토마토/랜치드레싱	11/55 2/3	구운 브로콜리	70 5	작은 당근과 랜치 소스	35/55 8/3	동전모양 오이	19 4
구운 감자튀김	110 17	구운 옥수수	107 19	사이드 샐러드	19 4	마늘과 허브로 양념한 브로콜리	70 5	구운 감자튀김	110 17
<b>메뉴의 성분 설명:</b> Cal=칼로리 Carb=탄수화물 ~=소고기 *=돼지고기 +=닭고기 <sup>v</sup> =채식단									

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

메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.