

중고등학교 카페 메뉴

2017-2018

주 식 단

매일 공급되는 메뉴는 아래와 같습니다.

월요일	칼로리
치킨 커리+ 잡곡밥 볼	326
잡곡 프렛즐 베이컨 치즈버거*~ 와 잡곡 어니언링	551
치즈^ 또는 페퍼로니+ 일인용 사이즈 잡곡 피자	330-350
스파이시 또는 잡곡 치킨 화이트와 잡곡빵	307-320
잡곡빵 햄버거~ 또는 치즈버거~	270-288
잡곡빵에 넣은 잡곡 닭패티 샌드위치	400
치킨 잡곡 너겟과 잡곡빵	329

화요일	칼로리
마카로니엔 치즈와 잡곡 치킨바이트+와 잡곡빵	569
한국 소고기 길거리 타코와 브로콜리 슬로우	451
밋이터스~* 또는 잡곡 슈프림 피자~*	349-370
토마토 소스가 들어간 치즈 크런처^	456
그릴치즈 잡곡 플랫빵^	243
잡곡빵에 넣은 잡곡 닭패티 샌드위치	341
잡곡 프렛즐에 넣은 매운 잡곡 닭패티 클럽샌드위치 **	409

수요일	칼로리
미니 치킨 잡곡 타코+	305
데리야끼 미트볼~과 야채 잡곡밥	375
미트볼 ~ 잡곡 섹	337
스파이시 또는 잡곡 치킨 화이트와 잡곡빵	307-320
치즈 가득한 햄버거와 잡곡빵	310
핫도그+와 잡곡번	312
잡곡빵에 넣은 잡곡 닭패티 샌드위치	400
치킨 잡곡 너겟과 잡곡빵	329

목요일	칼로리
필리 치즈 스테이크와~ 어니언링 & 피망 & 잡곡 어니언링	582
스리라차 치킨 잡곡 화이트+와 치즈 가득한시금치딤과 잡곡 스쿱	391
밋이터스~* 또는 잡곡 슈프림 피자~*	349-370
토마토 소스가 들어간 치즈 크런처^	456
그릴치즈 잡곡 플랫빵^	243
잡곡빵에 넣은 매운 잡곡 닭패티 샌드위치	341
잡곡 프렛즐에 넣은 잡곡 닭패티 샌드위치	468

금요일	칼로리
잡곡 소고기 나쵸~와 치즈소스	422-453
치킨 베이컨 랜치와 플랫빵+*	455
치즈^ 또는 +페퍼로니 일인용 사이즈 잡곡 피자	330-350
스파이시 또는 잡곡 치킨 화이트와 잡곡빵	307-320
잡곡빵 햄버거~ 또는 치즈버거~	270-288
잡곡빵에 넣은 잡곡 닭패티 샌드위치	400
치킨 잡곡 너겟과 잡곡빵	329

고기가 들어가지 않은 식 단

	칼로리
그랩 앤 고 치즈^ 와 소프트 프렛즐	260
그랩 앤 고 허머스와 치즈 ^ 와 잡곡빵	380
그랩 앤 고 허머스와^ 와 잡곡빵	440
그랩 앤 고 크림치즈를 곁들인 요구르트와 잡곡베이글^	376
그랩 앤 고 큰 과일과 요구르트 파르페^	438-489
잡곡 피넛버터 젤리 샌드위치^P와 치즈스낵^	459
잡곡 플랫빵 그릴치즈^	243

차가운 샌드위치

모든 섹(SUB)과 샌드위치는 잡곡빵을 사용합니다.

콜드 컷 섹+	292	햄*	242
햄 앤드 치즈 섹*	315	햄 앤드 치즈 *	244
치킨 햄+과 치즈+	286	터키+	241
야채 스위스 섹^	252	터키 샐러드+	375
		계란 샐러드^	342
		투나 샐러드	232

스프

앤시언트 잡곡 치킨과 야채	143	브로콜리 치즈	205
소고기 잡곡 야채 누들	116	칠리	193

과일과 야채

작은 당근	30	토마토 소스	64
시저 샐러드	92	어니언 링 (어른용)	200
신선한 과일	30-90	채썬 상추 & 깍둑썰기 토마토	13
과일 모듬	50-80	감자	74-140
과일 샐베트	60	구운 칩피콩	160
신선한 야채 모음	20-25	샐러드	19
허머스V	202		

잡곡

잡곡 샌드위치 빵	140-180	잡곡 프렛즐 빵	160
잡곡 크래커	100	잡곡 밥	103
잡곡 빵	70	잡곡 라운즈	200
잡곡 피타 칩	160	잡곡 스쿱스	110

샐러드

치킨 시저 샐러드+	384	비건 채식주의자용 지중해식 샐러드	329
매운 잡곡 치킨 시저 샐러드+	346	채식주의자용 식단	
타코샐러드~	450	(계란 패티/치즈) 샐러드^	334

점심 식사 가격

가격	\$2.80
할인 급식	\$.40

다양한 과일, 야채, 우유가 포함된 메뉴입니다.

영양 및 알레르기 정보가 웹사이트에 준비되어 있습니다:

www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/allergen.aspx

제공되는 모든 급식은 U.S. Department of Agriculture에서 설정한 영양 기준을 충족시키도록 되어 있습니다.

메뉴는 바뀔 수도 있습니다.

중요 표시: ~ 소고기 ^ 고기가 없는 P 땅콩 *돼지고기 + 닭고기

§ 새우 ^완전 채식주의자용 WG 잡곡



이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.