

고등학교 급식 메뉴 2024년 11월

월요일 11/04/2024
화요일 11/05/2024
수요일 11/06/2024
목요일 11/07/2024
금요일 11/08/2024

칼로리 | 탄수화물
칼로리 | 탄수화물
칼로리 | 탄수화물
칼로리 | 탄수화물
칼로리 | 탄수화물

셰프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리

만다린 오렌지 치킨과 야채밥	430	73	치즈 라자냐와 마리나라 소스, 롤빵	587	64	소고기 나초스	495	47
-----------------	-----	----	---------------------	-----	----	---------	-----	----

식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리

채소 파워볼 ^v	514	87	칙앤너겟 ^v , 양념 감자와 옥수수, 롤빵	580	88	단팍질 가득한 파스타 ^v 페니 파스타와 채식주의용 미트소스	317	53
---------------------	-----	----	------------------------------------	-----	----	---	-----	----

농장에서

휴교	공휴일 선거일	치킨 셰프 샐러드와 롤빵 2개	435	40	타코 샐러드	503	60	매운 치킨 샐러드와 조각 토띠야	383	37
		달콤 히트 감자	131	31	물결모양 감자	99	15	구운 옥수수	107	19
		신선한 사이드 샐러드	20	4학년	싱싱한 생 작은 당근	35	8	신선한 시금치, 로메인, 크레이즌 샐러드	205	28
		구운 병아리콩 (칙피콩)	180	27	썬 오이	6	1	신선한 야채모음	14	3

인기 많은 선호식단

미니 소고기 핫도그	302	26	햄버거 또는 치즈버거	323	28	피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36
치킨 엔칠라다 엠파타다	299	35	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	치킨 샌드위치	342	36

그랩 앤 고

베이글과 요구르트	381	64	땅콩버터와 잼 샌드위치 ^v	600	64	과일과 요구르트 파르페	438	94
-----------	-----	----	---------------------------	-----	----	--------------	-----	----

Maryland 가을 추수를 기념하며 현지 공급 과일을 이번주 매일 공급합니다.
모듬 과일: 칼로리 20-127; 탄수화물 7-33 우유 칼로리 90-120; 탄수화물 12-20

메뉴의 성분 설명: Cal 칼로리 Carb 탄수화물 ~ 소고기 * 돼지고기 + 닭고기
^v 채식단

급식 가격: 아침 \$1.30 점심 \$2.80
 모듬 급식은 무료/할인 급식에 해당하는 학생에게는 무료로 제공됩니다.



본 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

고등학교 급식 메뉴

2024년 11월

월요일 11/11/2024	화요일 11/12/2024	수요일 11/13/2024	목요일 11/14/2024	금요일 11/15/2024
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

칼로리 | 탄수화물 칼로리 | 탄수화물 칼로리 | 탄수화물 칼로리 | 탄수화물 칼로리 | 탄수화물

셰프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리

마카로니엔 치즈와 미니 치킨바이트, 롤빵	468	44	마리나라 컵 결들인 치즈 크런치	473	52	한국식 바비큐 큐 닭다리밥	487	50	인크레더블 속에 채우지 않은 감자	655	72	소고기 & 치즈 크리스프 업스와 살사와 사워크림	362	24	82	6
------------------------	-----	----	-------------------	-----	----	----------------	-----	----	--------------------	-----	----	----------------------------	-----	----	----	---

식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리

매운 칙앤 너겟과 치즈 시금치, 롤빵	506	60	한국식 바비큐 칙앤과 밥 ^v	628	105	마카로니엔 치즈와 칙앤 너겟, 롤빵	493	51	치즈 나초스	667	49	야채 버거 ^v	279	36
----------------------	-----	----	----------------------------	-----	-----	---------------------	-----	----	--------	-----	----	--------------------	-----	----

농장에서

매운 치킨 샐러드와 조각 토띠야	383	37	타코 샐러드	503	60	치킨 웨프 샐러드와 롤빵 2개	435	40	매운 치킨 샐러드와 조각 토띠야	383	37	칙앤 앙뜨레 샐러드 ^v	446	63
물결모양 감자	99	15	양념 감자튀김	140	25	달콤 히트 감자	131	31	물결모양 감자	99	15	구운 옥수수	107	19
싱싱한 생 작은 당근	35	8	방울 토마토	18	4	구운 병아리콩 (칙피콩)	180	27	썬 오이	6	1	신선한 야채모음	14	3
신선한 시금치, 로메인, 크레이즌 샐러드	205	28	마늘과 허브로 양념한 브로콜리	70	5	신선한 사이드 샐러드	20	4학년	싱싱한 생 작은 당근	35	8	신선한 시금치, 로메인, 크레이즌 샐러드	205	28

인기 많은 선호식단

피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36	햄버거 또는 치즈버거	323	28	프렌치 토스트 스틱과 소시지	394	36	햄버거 또는 치즈버거	323	28	피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36
치킨 샌드위치	342	36	미트볼 샐	371	38	치킨 엔칠라다 엠파타타	299	35	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	치킨 샌드위치	342	36

그랩 앤 고

과일과 요구르트 파르페	438	94	땅콩버터와 잼 샌드위치 ^v	600	64	베이글과 요구르트	381	64	땅콩버터와 잼 샌드위치 ^v	600	64	과일과 요구르트 파르페	438	94
--------------	-----	----	---------------------------	-----	----	-----------	-----	----	---------------------------	-----	----	--------------	-----	----

모든 식단에 모듬 과일과 우유를 추가할 수 있습니다. 모듬 과일: 칼로리 20-127; 탄수화물 7-33 우유 칼로리 90-120; 탄수화물 12-20

메뉴의 성분 설명: Cal 칼로리 Carb 탄수화물 ~ 소고기 * 돼지고기 + 닭고기
^v 채식단

급식 가격: 아침 \$1.30 점심 \$2.80
모듬 급식은 무료/할인 급식에 해당하는 학생에게는 무료로 제공됩니다.



본 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

월요일 11/18/2024	화요일 11/19/2024	수요일 11/20/2024	목요일 11/21/2024	금요일 11/22/2024
칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물

셰프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리

으깬 감자를 곁들인 BBQ 닭다리와 롤	544	57	페니 파스타와 미트볼	510	69	만다린오렌지 치킨과 WG밥	430	73	추수감사절 메뉴 터키와 그레이비 및 메쉬 포테이토, 스테핑, 그린빈과 롤빵, 크랜베리 소스	478	72	소고기 나초스	495	47
-----------------------	-----	----	-------------	-----	----	----------------	-----	----	---	-----	----	---------	-----	----

식물성 및 식물성 지향 앙뜨레/주요리

야채 버거 ^v	279	36	매운 칩앤 그리고 밥과 콩	615	99	채소 파워볼 ^v	514	87	마리나라 컵 곁들인 치즈 크런치	473	72	단팥질 가득한 파스타 ^v 페니 파스타와 채식주의용 미트소스	317	53
--------------------	-----	----	----------------	-----	----	---------------------	-----	----	----------------------	-----	----	---	-----	----

농장에서

매운 치킨 샐러드와 조각 토띠야	383	37	치즈와 허머스 단백질 팩/ 토스티토스 라운드칩	393	56	치킨 셰프 샐러드와 롤빵 2개	435	40	그린빈	19	4	매운 치킨 샐러드와 조각 토띠야	383	37
물결모양 감자	99	15	양념 감자튀김	140	25	달콤 히트 감자	131	31	으깬 감자	72	16	구운 옥수수	107	19
신선한 시금치, 로메인, 크레이즌 샐러드	205	28	마늘과 허브로 양념한 브로콜리	70	5	신선한 사이드 샐러드	20	4학년	타코 샐러드	503	60	신선한 시금치, 로메인, 크레이즌 샐러드	205	28
싱싱한 생 작은 당근	35	8	신선한 야채모음	14	3	구운 병아리콩 (칙피콩)	180	27	신선한 사이드 샐러드	20	4학년	신선한 야채모음	14	3

인기 많은 선호식단

피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36	햄버거 또는 치즈버거	323	28	미트볼 섹	371	38				피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36
치킨 샌드위치	342	36	프랜치 토스트 스틱/칩앤 너겟	520	60	치킨 엔칠라다 엠파타다	299	35				치킨 샌드위치	342	36

그랩 앤 고

과일과 요구르트 파르페	438	94	땅콩버터와 잼 샌드위치 ^v	600	64	베이글과 요구르트	381	64	땅콩버터와 잼 샌드위치 ^v	600	64	과일과 요구르트 파르페	438	94
--------------	-----	----	---------------------------	-----	----	-----------	-----	----	---------------------------	-----	----	--------------	-----	----

모든 식단에 모든 과일과 우유를 추가할 수 있습니다. 모든 과일: 칼로리 20-127; 탄수화물 7-33 우유 칼로리 90-120; 탄수화물 12-20

메뉴의 성분 설명: Cal 칼로리 Carb 탄수화물 ~ 소고기 * 돼지고기 + 닭고기
^v 채식단

급식 가격: 아침 \$1.30 점심 \$2.80
모든 급식은 무료/할인 급식에 해당하는 학생에게는 무료로 제공됩니다.



월요일 11/25/2024	화요일 11/26/2024	수요일 11/27/2024	목요일 11/28/2024	금요일 11/29/2024
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

쉐프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리

칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물
마카로니엔 치즈와 미니 치킨바이트, 롤빵	468 44	마리나라 컵 곁들인 치즈 크런치	473 72	

식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리

매운 칩앤 너겟과 치즈 시금치, 롤빵	506 60	한국식 바베큐 칩앤과 밥 ^v	628 105	
----------------------	--------	----------------------------	---------	--

농장에서

매운 치킨 샐러드와 조각 토띠야	383 37	타코 샐러드	503 60			
물결모양 감자	99 15	양념 감자튀김	140 25			
신선한 시금치, 로메인, 크레이즌 샐러드	205 28	방울 토마토	18 4	휴교	공휴일	공휴일
싱싱한 생 작은 당근	35 8	마늘과 허브로 양념한 브로콜리	70 5			

인기 많은 선호식단

피자, 치즈 토는페퍼로니	320 36	햄버거 또는 치즈버거	323 28
치킨 샌드위치	342 36	프렌치 토스트 스틱과 소시지	394 36

그랩 앤 고

과일과 요구르트 파르페	438 94	땅콩버터와 잼 샌드위치 ^v	600 64
--------------	--------	---------------------------	--------

매 식단 모든 과일과 우유가 제공됩니다. 모든 과일: 칼로리 20-127; 탄수화물 7-33 우유 칼로리 90-120; 탄수화물 12-20

메뉴의 성분 설명: Cal 칼로리 Carb 탄수화물 ~ 소고기 * 돼지고기 + 닭고기
^v 채식단

급식 가격: 아침 \$1.30 점심 \$2.80
모든 급식은 무료/할인 급식에 해당하는 학생에게는 무료로 제공됩니다.



본 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

아침식사 메뉴

1째주

제공하는 주 11/4, 11/18

월요일

칼로리 | 탄수화물

화요일

칼로리 | 탄수화물

수요일

칼로리 | 탄수화물

목요일

칼로리 | 탄수화물

금요일

칼로리 | 탄수화물

아침식사 메뉴

벨기에 와플과 시럽	360	65	아침 소시지 샌드위치	200	27	프렌치 토스트 스틱과 시럽	392	66	쇠고기 초리조 & 치즈 선라이즈 롤업	171	17	Maryland에서 만든 시나몬롤	242	38
------------	-----	----	-------------	-----	----	----------------	-----	----	----------------------	-----	----	--------------------	-----	----

일별 대체 선택 식단

허니 치로스 시리얼	210	44	블루베리 Chex 시리얼	240	46	요구르트와 그레함	232	38	베이글과 크림치즈	201	26
------------	-----	----	---------------	-----	----	-----------	-----	----	-----------	-----	----

Maryland 아침식사 달성 메뉴

벨기에 와플과 시럽	360	65	베이글과 크림치즈	201	26	바나나빵	371	53	쇠고기 초리조 & 치즈 선라이즈 롤업	171	17	Maryland에서 만든 시나몬롤	242	38
------------	-----	----	-----------	-----	----	------	-----	----	----------------------	-----	----	--------------------	-----	----

매 식단 모든 과일과 우유가 제공됩니다. 모든 과일: 칼로리 20-127; 탄수화물 7-33 우유 칼로리 90-120; 탄수화물 12-20

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

본 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

급식 가격: 아침 \$1.30 점심 \$2.80

모든 급식은 무료/할인 급식에 해당하는 학생에게는 무료로 제공됩니다.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services



아침식사 메뉴

2째주

제공하는 주 11/11, 11/25

월요일

칼로리 | 탄수화물

화요일

칼로리 | 탄수화물

수요일

칼로리 | 탄수화물

목요일

칼로리 | 탄수화물

금요일

칼로리 | 탄수화물

아침식사 메뉴

미니 팬케이크와 시럽	330	66	미니 딸기 베이글	240	41	작은 과일과 요거트 파르페와 그레놀라	467	103	계란과 치즈 아침 크루아상 샌드위치	311	31	Maryland에서 만든 시너몬롤	242	38
-------------	-----	----	-----------	-----	----	-------------------------	-----	-----	------------------------	-----	----	-----------------------	-----	----

일별 대체 선택 식단

허니 치로스 시리얼	210	44	블루베리 Chex 시리얼	240	46	요거트와 그레함	232	38	베이글과 크림치즈	201	26
------------	-----	----	---------------	-----	----	----------	-----	----	-----------	-----	----

Maryland 아침식사 달성 메뉴

미니 팬케이크와 시럽	330	66	미니 딸기 베이글	240	41	딸기와 바나나 스무디와 그레놀라	130	36	터키 햄과 치즈를 얹힌 하와이언 빵	186	27	Maryland에서 만든 시너몬롤	232	38
-------------	-----	----	-----------	-----	----	----------------------	-----	----	------------------------	-----	----	-----------------------	-----	----

매 식단 모든 과일과 우유가 제공됩니다. 모든 과일: 칼로리 20-127; 탄수화물 7-33 우유 칼로리 90-120; 탄수화물 12-20

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

본 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

급식 가격: 아침 \$1.30 점심 \$2.80
모든 급식은 무료/할인 급식에 해당하는 학생에게는 무료로 제공됩니다.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

