

# 고등학교 급식 메뉴 2024년 12월

월요일 12/02/2024      화요일 12/03/2024      수요일 12/04/2024      목요일 12/05/2024      금요일 12/06/2024

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

### 셰프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리

오래 감자를 곁들인 BBQ 닭다리와 롤	544	57	페니 파스타와 미트볼	510	69	만다린오렌지 치킨과 WG밥	430	73	한국식 바비큐 큐 닭다리와 밥	659	87	소고기 나초스	495	47
-----------------------	-----	----	-------------	-----	----	----------------	-----	----	------------------	-----	----	---------	-----	----

### 식물성 및 식물성 지향 앙뜨레/주요리

야채 버거 <sup>v</sup>	279	36	매운 칩앤 그리고 밥과 콩	650	108	마카로니엔 치즈와 칩앤 너겟, 롤빵	493	51	칩앤너겟 <sup>v</sup> , 양념 감자와 옥수수, 롤빵	580	88	단백질 가득한 파스타 <sup>v</sup> (페니 파스타/채식용 고기 소스)	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	타코 샐러드	503	60	매운 치킨 샐러드와 조각 토띠야	383	37
물결모양 감자	99	15	양념 감자튀김	140	25	달콤 히트 감자	131	31	물결모양 감자	99	15	구운 옥수수	107	19
구운 병아리콩 (칩피콩)	180	27	마늘과 허브로 양념한 브로콜리	70	5	신선한 사이드 샐러드	20	4학년	싱싱한 생 작은 당근	35	8	신선한 시금치, 로메인, 크레이즌 샐러드	205	28
싱싱한 생 작은 당근	35	8	신선한 야채모음	14	3	신선한 시금치, 로메인, 크레이즌 샐러드	205	28	썬 오이	6	1	신선한 야채모음	14	3
칠리 수프	184	28	브로콜리 치즈 수프	205	20	치킨과 야채 라이스 수프	143	22	토마토 수프	155	23	칠리 스프	184	28

## 인기 많은 선호식단

피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36	햄버거 또는 치즈버거	323	28	미니 소고기 핫도그	302	26	햄버거 또는 치즈버거	323	28	피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36
치킨 샌드위치	342	36	프랜치 토스트 스틱/칩앤 너겟	520	60	치킨 엔칠라다 엠파타다	299	35	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	치킨 샌드위치	342	36

## 그랩 앤 고

과일과 요구르트 파르페	438	94	땅콩버터와 잼 샌드위치 <sup>v</sup>	600	64	베이글과 요구르트	381	64	땅콩버터와 잼 샌드위치 <sup>v</sup>	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  
<sup>v</sup> 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 12월

월요일 12/09/2024			화요일 12/10/2024			수요일 12/11/2024			목요일 12/12/2024			금요일 12/13/2024		
칼로리   탄수화물			칼로리   탄수화물			칼로리   탄수화물			칼로리   탄수화물			칼로리   탄수화물		

### 쉐프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리

미니 치킨 바이트와 디너롤	327	30	마리나라 컵을 곁들인 치즈 크런치	473	52	치즈 라자냐와 마리나라 소스, 롤빵	587	64	인크레더블 속에 채우지 않은 감자	655	72	소고기 & 치즈 크리스프 업스와 살사와 사워크림	362	24	82	6
----------------	-----	----	--------------------	-----	----	---------------------	-----	----	--------------------	-----	----	----------------------------	-----	----	----	---

### 식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리

매운 칩앤 너겟과 치즈 시금치, 롤빵	506	60	한국식 바베큐 칩앤과 밥 <sup>v</sup>	628	105	채소 파워볼 <sup>v</sup>	514	87	그릴치즈 샌드위치	280	31	야채 버거 <sup>v</sup>	279	36
----------------------	-----	----	----------------------------	-----	-----	---------------------	-----	----	-----------	-----	----	--------------------	-----	----

### 농장에서

매운 치킨 샐러드와 조각 토띠야	383	37	타코 샐러드	503	60	치킨 쉐프 샐러드와 롤빵 2개	435	40	매운 치킨 샐러드와 조각 토띠야	383	37	칩앤 앙뜨레 샐러드 <sup>v</sup>	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
칠리 수프	184	28	브로콜리 치즈 수프	205	20	치킨과 야채 라이스 수프	143	22	토마토 수프	155	23	칠리 스프	184	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 섹	371	38	치킨 엔칠라다 엠파타다	299	35	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	치킨 샌드위치	342	36

### 그랩 앤 고

과일과 요구르트 파르페	438	94	땅콩버터와 잼 샌드위치 <sup>v</sup>	600	64	베이글과 요구르트	381	64	땅콩버터와 잼 샌드위치 <sup>v</sup>	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  
<sup>v</sup> 채식단

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





# 고등학교 급식 메뉴 2024년 12월

월요일 12/16/2024		화요일 12/17/2024		수요일 12/18/2024		목요일 12/19/2024		금요일 12/20/2024	
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	한국식 바비큐 큐 닭다리와 밥	659	87	소고기 나초스	495	47
-----------------------	-----	----	-------------	-----	----	----------------	-----	----	------------------	-----	----	---------	-----	----

### 식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리

야채 버거 <sup>v</sup>	279	36	매운 칩앤 그리고 밥과 콩	650	108	마카로니엔 치즈와 칩앤 너겟, 롤빵	493	51	칩앤너겟 <sup>v</sup> , 양념 감자와 옥수수, 롤빵	580	88	단백질 가득한 파스타 <sup>v</sup> (페니 파스타/채식용 고기 소스)	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	타코 샐러드	503	60	매운 치킨 샐러드와 조각 토띠야	383	37
물결모양 감자	99	15	양념 감자튀김	140	25	달콤 히트 감자	131	31	물결모양 감자	99	15	구운 옥수수	107	19
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
싱싱한 생 작은 당근	35	8	신선한 야채모음	14	3	구운 병아리콩 (칙피콩)	180	27	썬 오이	6	1	신선한 야채모음	14	3
칠리 수프	184	28	브로콜리 치즈 수프	205	20	치킨과 야채 라이스 수프	143	22	토마토 수프	155	23	칠리 스프	184	28

### 인기 많은 선호식단

피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36	햄버거 또는 치즈버거	323	28	미니 소고기 핫도그	302	26	햄버거 또는 치즈버거	323	28	피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36
치킨 샌드위치	342	36	프랜치 토스트 스틱/칩앤 너겟	520	60	치킨 엔칠라다 엠파타다	299	35	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	치킨 샌드위치	342	36

### 그랩 앤 고

과일과 요구르트 파르페	438	94	땅콩버터와 잼 샌드위치 <sup>v</sup>	600	64	베이글과 요구르트	381	64	땅콩버터와 잼 샌드위치 <sup>v</sup>	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  
<sup>v</sup> 채식단

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



# 고등학교 급식 메뉴 2024년 12월

월요일  
12/23/2024

화요일  
12/24/2024

수요일  
12/25/2024

목요일  
12/26/2024

금요일  
12/27/2024

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

셰프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리

식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리

농장에서

## 휴교-겨울방학

인기 많은 선호식단

그랩 앤 고

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 12/02, 12/16, 12/30

월요일

화요일

수요일

목요일

금요일

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

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 12/09, 12/23

월요일

화요일

수요일

목요일

금요일

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

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 시나몬롤	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 시나몬롤	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

