## 중학교 급식 메뉴
### 2023년 5월

<table>
<thead>
<tr>
<th>월요일</th>
<th>화요일</th>
<th>수요일</th>
<th>목요일</th>
<th>금요일</th>
</tr>
</thead>
</table>

### 쉐프의 영감을 받은 양뜨레/주요리

<table>
<thead>
<tr>
<th>메뉴</th>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>쉐프의 영감을 받은 양뜨레/주요리</td>
<td>337</td>
<td>38</td>
</tr>
<tr>
<td>가늘게 썬 소고기 엔첼라타 타코와 양상추, 토마토</td>
<td>363</td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>치킨 바이트 볼</td>
<td>338</td>
<td>48</td>
</tr>
<tr>
<td>후난 오렌지 치킨과 밥</td>
<td>526</td>
<td>74</td>
</tr>
<tr>
<td>바베큐 소고기 샌드위치</td>
<td>380</td>
<td>33</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 식물성 및 식물성 지향 양뜨레/주요리

<table>
<thead>
<tr>
<th>메뉴</th>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>프렌치 토스트 스틱과 칙앤 너겟 및 시럽</td>
<td>640</td>
<td>90</td>
</tr>
<tr>
<td>콩과 치즈 나쵸와 살사, 양상추와 토마토</td>
<td>545</td>
<td>64</td>
</tr>
<tr>
<td>칙앤 파마지안 샌드위치</td>
<td>525</td>
<td>63</td>
</tr>
<tr>
<td>야채 버거</td>
<td>428</td>
<td>56</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 농장에서

<table>
<thead>
<tr>
<th>메뉴</th>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>매운 치킨 양트레 사이즈 샐러드</td>
<td>521</td>
<td>55</td>
</tr>
<tr>
<td>병아리콩 양트레 사이즈 샐러드</td>
<td>381</td>
<td>65</td>
</tr>
<tr>
<td>치킨 양트레 사이즈 샐러드</td>
<td>488</td>
<td>43</td>
</tr>
<tr>
<td>매운 치킨 양트레 사이즈 샐러드</td>
<td>521</td>
<td>55</td>
</tr>
<tr>
<td>양념 감자튀김</td>
<td>110</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>사우스웨스트 핀토빈</td>
<td>164</td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>구운 목수수</td>
<td>107</td>
<td>19</td>
</tr>
<tr>
<td>구운 감자튀김</td>
<td>110</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>마늘과 허브로 양념한 브로콜리</td>
<td>448</td>
<td>63</td>
</tr>
<tr>
<td>식용 생 잡은 당근</td>
<td>35</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>달콤 허브 감자</td>
<td>131</td>
<td>31</td>
</tr>
<tr>
<td>사우스웨스트 핀토빈</td>
<td>381</td>
<td>65</td>
</tr>
<tr>
<td>구운 옥수수</td>
<td>107</td>
<td>19</td>
</tr>
<tr>
<td>사우스웨스트 핀토빈</td>
<td>164</td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>구운 감자튀김</td>
<td>110</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>마늘과 허브로 양념한 브로콜리</td>
<td>110</td>
<td>17</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 인기 많은 선호식단

<table>
<thead>
<tr>
<th>메뉴</th>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>피자, 치즈 또는 페퍼로니</td>
<td>320</td>
<td>36</td>
</tr>
<tr>
<td>햄버거 또는 치즈버거</td>
<td>323</td>
<td>28</td>
</tr>
<tr>
<td>피자, 치즈 또는 페퍼로니</td>
<td>320</td>
<td>36</td>
</tr>
<tr>
<td>치킨 샌드위치</td>
<td>343</td>
<td>36</td>
</tr>
<tr>
<td>매운 치킨 닭안심과 롤빵</td>
<td>297</td>
<td>31</td>
</tr>
<tr>
<td>피자, 치즈 또는 페퍼로니</td>
<td>323</td>
<td>28</td>
</tr>
<tr>
<td>햄버거 또는 치즈버거</td>
<td>320</td>
<td>36</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 그랩 앤 고

<table>
<thead>
<tr>
<th>메뉴</th>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>과일과 요구르트 파르페</td>
<td>438</td>
<td>94</td>
</tr>
<tr>
<td>망고버터와 펨 샌드위치</td>
<td>600</td>
<td>64</td>
</tr>
<tr>
<td>과일과 요구르트 파르페</td>
<td>438</td>
<td>94</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 급식 가격:
- 아침: $1.30
- 점심: $2.80

모든 급식은 무료/할인 급식에 해당하는 학생에게는 무료로 제공됩니다.

*이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.*

---

Cal=칼로리 Carb=탄수화물 ~=소고기 *=돼지고기 +=닭고기 V=채식단
## 월요일
### 중학교 급식 메뉴 2023년 5월

### 칼로리 | 탄수화물
--- | ---
치킨 앙트레와 워플 및 시럽 | 532 | 66

### 월요일
5/8/2023

## 화요일
### 중학교 급식 메뉴 2023년 5월

### 칼로리 | 탄수화물
--- | ---
닭고기 타코와 양상추와 토마토 | 499 | 48

### 화요일
5/9/2023

## 수요일
### 중학교 급식 메뉴 2023년 5월

### 칼로리 | 탄수화물
--- | ---
소고기를 올린 감자와 토마토 | 493 | 52

### 수요일
5/10/2023

## 목요일
### 중학교 급식 메뉴 2023년 5월

### 칼로리 | 탄수화물
--- | ---
커리 친구와 현미밥 | 467 | 48

### 목요일
5/11/2023

## 금요일
### 중학교 급식 메뉴 2023년 5월

### 칼로리 | 탄수화물
--- | ---
마카로니와 치즈와 치킨바이트, 푸딩 | 419 | 40

### 금요일
5/12/2023

---

**목요일 메뉴의 영감을 받은 양뜨레/주요리**

- 치킨랩와 워플 및 시럽: 532칼로리, 66탄수화물
- 도끼가 되는 치킨 타코와 양상추와 토마토: 499칼로리, 48탄수화물
- 소고기를 올린 감자와 롤빵: 493칼로리, 52탄수화물
- 커리 친구와 현미밥: 467칼로리, 48탄수화물
- 마카로니와 치즈와 치킨바이트, 푸딩: 419칼로리, 40탄수화물

---

**식물성 및 식물성 지향 양뜨레/주요리**

- 아채 버거: 280칼로리, 36탄수화물
- 매운 스트리트 치킨 타코와 양상추, 토마토: 545칼로리, 64탄수화물
- 소고기를 올린 감자와 롤빵: 493칼로리, 52탄수화물
- 커리 치킨과 현미밥: 467칼로리, 48탄수화물
- 마카로니와 치즈와 치킨바이트, 푸딩: 419칼로리, 40탄수화물

---

**농장에서**

- 매운 치킨 앙트레 사이즈 샐러드: 521칼로리, 55탄수화물
- 떡국에 양념한 감자튀김: 110칼로리, 17탄수화물
- 양념 감자튀김: 164칼로리, 30탄수화물
- 시금치와 양상추로 양념한 감자튀김: 131칼로리, 31탄수화물
- 시금치와 양상추를 양념한 감자튀김: 20칼로리, 4백

---

**인기 많은 선호식단**

- 피자, 치즈 또는 페퍼로니: 320칼로리, 36탄수화물
- 햄버거 또는 치즈버거: 323칼로리, 28탄수화물
- 치킨 샌드위치: 342칼로리, 36탄수화물

---

**그랩 앤 고**

- 과일과 요구르트 파르페: 438칼로리, 94탄수화물
- 런던버터와 펩 싱글즈: 600칼로리, 64탄수화물

---

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

---

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

---

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services
## 중학교 급식 메뉴

### 월요일 5/15/2023

<table>
<thead>
<tr>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>532</td>
<td>66</td>
</tr>
</tbody>
</table>

소고기 나쵸와 살사, 양상추와 토마토

### 화요일 5/16/2023

<table>
<thead>
<tr>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>499</td>
<td>48</td>
</tr>
</tbody>
</table>

치킨파마지안 샐러드위치

### 수요일 5/17/2023

<table>
<thead>
<tr>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>493</td>
<td>52</td>
</tr>
</tbody>
</table>

구비치 양념된 소고기와 현미밥

### 목요일 5/18/2023

<table>
<thead>
<tr>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>440</td>
<td>63</td>
</tr>
</tbody>
</table>

오렌 감자와 겉돌진 치킨 드럼스틱과 볼

### 금요일 5/19/2023

<table>
<thead>
<tr>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>380</td>
<td>33</td>
</tr>
</tbody>
</table>

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

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>주요리</strong></td>
<td><strong>주요리</strong></td>
<td><strong>주요리</strong></td>
<td><strong>주요리</strong></td>
<td><strong>주요리</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>칼로리</td>
<td>탄수화물</td>
<td>칼로리</td>
<td>탄수화물</td>
<td>칼로리</td>
</tr>
<tr>
<td>마트볼 섭</td>
<td>337</td>
<td>38</td>
<td>오렌지 감자를 겹들인 치킨 드럼스틱과 롤</td>
<td>380</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>식물성 및 식물성 지향 주요리</strong></td>
<td><strong>식물성 및 식물성 지향 주요리</strong></td>
<td><strong>식물성 및 식물성 지향 주요리</strong></td>
<td><strong>식물성 및 식물성 지향 주요리</strong></td>
<td><strong>식물성 및 식물성 지향 주요리</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>프렌치 토스트 스틱과 칙앤 너겟 및 시럽</td>
<td>280</td>
<td>36</td>
<td>콩과 치즈 나쵸와 살사, 양상추와 토마토</td>
<td>545</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>농장에서</strong></td>
<td><strong>농장에서</strong></td>
<td><strong>농장에서</strong></td>
<td><strong>농장에서</strong></td>
<td><strong>농장에서</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>매운 치킨 양트레 사이즈 샐러드</td>
<td>521</td>
<td>55</td>
<td>병아리콩 양트레 사이즈 샐러드</td>
<td>381</td>
</tr>
<tr>
<td>양념 갈지튀김</td>
<td>110</td>
<td>17</td>
<td>사우스웨스트 펭토빈</td>
<td>164</td>
</tr>
<tr>
<td>신선한 생 작은 당근</td>
<td>35</td>
<td>8</td>
<td>달콤 허브 감자</td>
<td>131</td>
</tr>
<tr>
<td>신선한 샴푸에 샐러드</td>
<td>20</td>
<td>4학년</td>
<td>신선한 명절 토마토</td>
<td>35</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>인기 많은 샌드위치</strong></td>
<td><strong>인기 많은 샌드위치</strong></td>
<td><strong>인기 많은 샌드위치</strong></td>
<td><strong>인기 많은 샌드위치</strong></td>
<td><strong>인기 많은 샌드위치</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>피자, 치즈 또는페퍼로니</td>
<td>320</td>
<td>36</td>
<td>햄버거 또는 치즈버거</td>
<td>323</td>
</tr>
<tr>
<td>치킨 샌드위치</td>
<td>342</td>
<td>36</td>
<td>매운 치킨 닭안심과 롤빵</td>
<td>297</td>
</tr>
<tr>
<td>과일과 요구르트 파르페</td>
<td>438</td>
<td>94</td>
<td>망고버터와 햄 샌드위치</td>
<td>600</td>
</tr>
</tbody>
</table>

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

메뉴의 성분 설명: Cal=칼로리 Carb=탄수화물 ~=소고기 *=닭고기 +=고기 *v=채식단

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.
# 중학교 급식 메뉴

### 월요일
5/29/2023

<table>
<thead>
<tr>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>닭고기 타코와 양상추와 토마토</td>
<td>499 48</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 화요일
5/30/2023

<table>
<thead>
<tr>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>소고기를 올린 감자와 롤빵</td>
<td>493 52</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 수요일
5/31/2023

<table>
<thead>
<tr>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>오렌지 감자를 곁들인 치킨 드럼스틱과 롤 빵</td>
<td>380 33</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 목요일
6/1/2023

<table>
<thead>
<tr>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>마카로니 앤 치즈와 치킨바이트, 롤빵</td>
<td>419 40</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 금요일
6/2/2023

<table>
<thead>
<tr>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>야채 버거와 반</td>
<td>280 36</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 쉐프의 영감을 받은 야채/주요리

<table>
<thead>
<tr>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>닭고기 타코와 양상추와 토마토</td>
<td>499 48</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>소고기를 올린 감자와 롤빵</td>
<td>493 52</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 식물성 및 식물성 지향 야채/주요리

<table>
<thead>
<tr>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>콩과 치즈 나쵸와 살사, 양상추와 토마토</td>
<td>545 64</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 농장에서

<table>
<thead>
<tr>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>병아리콩 앱트레 사이즈 샐러드*</td>
<td>381 65</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>사우스웨스트 핀토빈</td>
<td>164 30</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 공휴일

<table>
<thead>
<tr>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>닭고기 타코와 양상추와 토마토</td>
<td>500 74</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 팬이 많은 선호식단

<table>
<thead>
<tr>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>햄버거 또는 치즈버거</td>
<td>323 28</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>매운 치킨 닭안심과 롤빵</td>
<td>297 31</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 그랩 앤 고

<table>
<thead>
<tr>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>헝겊보터와 펼 샌드위치*</td>
<td>600 64</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>과일과 요구르트 파르페</td>
<td>438 94</td>
</tr>
</tbody>
</table>

모든 식단에 모듬 과일과 우유를 추가할 수 있습니다. 과일 모음: 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

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

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

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services
<table>
<thead>
<tr>
<th>월요일</th>
<th>화요일</th>
<th>수요일</th>
<th>목요일</th>
<th>금요일</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>칼로리</td>
<td>탄수화물</td>
<td>칼로리</td>
<td>탄수화물</td>
<td>칼로리</td>
</tr>
<tr>
<td>벨기에 워플과 시럽</td>
<td>480</td>
<td>96</td>
<td>아침 소시지 샌드위치</td>
<td>210</td>
</tr>
<tr>
<td>계란과 터키 소시지 베이글</td>
<td>180</td>
<td>23</td>
<td>블루베리 Chex 시리얼</td>
<td>240</td>
</tr>
<tr>
<td>계란과 치즈 Maryland에서 만든 크루아상</td>
<td>275</td>
<td>30</td>
<td>허니 치로스 시리얼</td>
<td>210</td>
</tr>
<tr>
<td>계란과 터키 소시지 베이글</td>
<td>180</td>
<td>23</td>
<td>미니 메이플 팬케이크와 시럽</td>
<td>450</td>
</tr>
<tr>
<td>허니 치로스 시리얼</td>
<td>210</td>
<td>44</td>
<td>요구르트와 오트밀 브레크fst바</td>
<td>220</td>
</tr>
</tbody>
</table>

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

미니 메이플 팬케이크와 시럽: 칼로리 450; 탄수화물 97 
현미 베이글: 칼로리 210; 탄수화물 44
요구르트와 오트밀 브레크fst바: 칼로리 220; 탄수화물 38
요구르트/그레함: 칼로리 230; 탄수화물 41

모두 급식은 무료/할인 급식에 해당하는 학생에게는 무료로 제공됩니다.

금식 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