

# 2023년 8월/9월 중학교 급식 메뉴

월요일  
8/28/2023

화요일  
8/29/2023

수요일  
8/30/2023

목요일  
8/31/2023

금요일  
9/1/2023

칼로리 | 탄수화물

## 쉐프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리

치킨 바이트 볼	338	48	미트볼 마리나라 페니 파스타	467	56	소고기 타코와 미니 프랫 브레드	327	35	으깬 감자를 곁들인 BBQ 닭다리 와 롤	428	53	소고기 나초와 살사, 양상추와 토마토	499	48
----------	-----	----	-----------------	-----	----	-------------------	-----	----	------------------------	-----	----	----------------------	-----	----

## 식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리

야채 버거 <sup>v</sup>	280	36	매운 스트리트 칩앤 타코 <sup>v</sup> 살사와 양상추, 토마토	428	56	프레치 토스트 스틱과 칩앤 <sup>v</sup> 및 시럽	640	90	칩앤 바이트 볼	500	74	병아리콩 앙뜨레 사이즈 샐러드	381	65
--------------------	-----	----	---	-----	----	----------------------------------	-----	----	----------	-----	----	------------------	-----	----

## 농장에서

매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	521	55	병아리콩 앙뜨레 사이즈 샐러드 <sup>v</sup>	381	65	치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	488	43	타코 샐러드	481	60	칩앤 앙뜨레 샐러드 <sup>v</sup>	448	63
란체로 콩	185	29	구운 감자튀김	110	17	달콤 히트 감자	131	31	구운 감자튀김	110	17	구운 옥수수	107	19
싱싱한 생 작은 당근	35	8	마늘과 허브로 양념한 브로콜리	70	5	싱싱한 생 작은 당근	35	8	싱싱한 방울 토마토	20	4학년	싱싱한 생 작은 당근	35	8
신선한 시금치, 로메인, 크레이즌 샐러드	205	28	싱싱한 방울 토마토	20	4학년	신선한 사이드 샐러드	20	4학년	싱싱한 오이 슬라이스	19	4	신선한 시금치, 로메인, 크레이즌 샐러드	205	28

## 인기 많은 선호식단

피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36	햄버거 또는 치즈버거	323	28	마리나라를 곁들인 치즈 크런처	467	51	햄버거 또는 치즈버거	323	28	피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36
치킨 샌드위치	342	36	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	핫도그와 번	270	28	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	그랩앤 고 허머스와 스쿱칩스 <sup>v</sup>	420	65	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.



본 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

# 2023년 9월 중학교 급식 메뉴

월요일  
9/4/2023

화요일  
9/5/2023

수요일  
9/6/2023

목요일  
9/7/2023

금요일  
9/8/2023

칼로리 | 탄수화물

## 쉐프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리

프렌치 토스트 스틱과 소시지* 및 시럽	532	66	한국식 바베큐 닭다리밥	367	46	치킨과 워플 플랫폼 샌드위치	522	74	미트볼 샐러드	379	39
-----------------------	-----	----	--------------	-----	----	-----------------	-----	----	---------	-----	----

## 식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리

한국식 바베큐 치킨과 밥	391	55	콩과 치즈 나초와 샐러드, 양상추와 토마토	663	48	마카로니엔 치즈와 치킨너겟, 롤빵	438	46	야채 버거 <sup>v</sup>	280	36
---------------	-----	----	-------------------------	-----	----	--------------------	-----	----	--------------------	-----	----

## 농장에서

병아리콩 앙뜨레 사이즈 샐러드 <sup>v</sup>	381	65	치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	488	43	타코 샐러드	481	60	칙앤 앙뜨레 샐러드 <sup>v</sup>	448	63
구운 감자튀김	110	17	달콤 히트 감자	131	31	구운 감자튀김	110	17	구운 옥수수	107	19
마늘과 허브로 양념한 브로콜리	70	5	싱싱한 생 작은 당근	35	8	싱싱한 방울 토마토	20	4 <sup>학년</sup>	싱싱한 생 작은 당근	35	8
싱싱한 방울 토마토	20	4 <sup>학년</sup>	신선한 사이드 샐러드	20	4 <sup>학년</sup>	싱싱한 오이 슬라이스	19	4	신선한 시금치, 로메인, 크레이즌 샐러드	205	28

## 인기 많은 선호식단

햄버거 또는 치즈버거	323	28	마리나라를 곁들인 치즈 크런처	467	51	햄버거 또는 치즈버거	323	28	피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36
매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	핫도그와 번	270	28	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	치킨 샌드위치	342	36

## 그랩 앤 고

땅콩버터와 잼 샌드위치 <sup>v</sup>	600	64	그랩앤 고 허머스와 스눙칩스 <sup>v</sup>	420	65	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

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



메뉴의 성분 설명: Cal=칼로리 Carb=탄수화물 ~=소고기 \*=돼지고기 += 닭고기 <sup>v</sup>=채식단

본 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

# 2023년 9월 중학교 급식 메뉴

월요일  
9/11/2023

화요일  
9/12/2023

수요일  
9/13/2023

목요일  
9/14/2023

금요일  
9/15/2023

칼로리 | 탄수화물

## 쉐프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리

치킨 바이트 볼	338	48	미트볼 마리나라 페니 파스타	467	56	소고기 타코와 미니 프랫 브레드	327	35	으깬 감자를 곁들인 BBQ 닭다리 와 롤	428	53	소고기 나초와 살사, 양상추와 토마토	499	48
----------	-----	----	-----------------	-----	----	-------------------	-----	----	------------------------	-----	----	----------------------	-----	----

## 식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리

야채 버거 <sup>v</sup>	280	36	매운 스트리트 칩앤 타코 <sup>v</sup> 살사와 양상추, 토마토	428	56	프레치 토스트 스틱과 칩앤 <sup>v</sup> 및 시럽	640	90	칩앤 바이트 볼	500	74	병아리콩 앙뜨레 사이즈 샐러드	381	65
--------------------	-----	----	---	-----	----	----------------------------------	-----	----	----------	-----	----	------------------	-----	----

## 농장에서

매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	521	55	병아리콩 앙뜨레 사이즈 샐러드 <sup>v</sup>	381	65	치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	488	43	타코 샐러드	481	60	칩앤 앙뜨레 샐러드 <sup>v</sup>	448	63
란체로 콩	185	29	구운 감자튀김	110	17	달콤 히트 감자	131	31	구운 감자튀김	110	17	구운 옥수수	107	19
싱싱한 생 작은 당근	35	8	마늘과 허브로 양념한 브로콜리	70	5	싱싱한 생 작은 당근	35	8	싱싱한 방울 토마토	20	4학년	싱싱한 생 작은 당근	35	8
신선한 시금치, 로메인, 크레이즌 샐러드	205	28	싱싱한 방울 토마토	20	4학년	신선한 사이드 샐러드	20	4학년	싱싱한 오이 슬라이스	19	4	신선한 시금치, 로메인, 크레이즌 샐러드	205	28

## 인기 많은 선호식단

피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36	햄버거 또는 치즈버거	323	28	마리나라를 곁들인 치즈 크런처	467	51	햄버거 또는 치즈버거	323	28	피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36
치킨 샌드위치	342	36	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	핫도그와 번	270	28	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	그랩앤 고 허머스와 스눙칩스 <sup>v</sup>	420	65	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

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



메뉴의 성분 설명: Cal=칼로리 Carb=탄수화물 ~=소고기 \*=돼지고기 += 닭고기 <sup>v</sup>=채식단

본 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

# 2023년 9월 중학교 급식 메뉴

월요일  
9/18/2023

화요일  
9/19/2023

수요일  
9/20/2023

목요일  
9/21/2023

금요일  
9/22/2023

칼로리 | 탄수화물

## 쉐프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리

마카로니엔 치즈와 치킨바이트, 롤빵	419	40	프렌치 토스트 스틱과 소시지* 및 시럽	532	66	한국식 바베큐 닭다리와 밥	367	46	치킨과 워플 프랫브래드 샌드위치	522	74	미트볼 샐	379	39
---------------------	-----	----	-----------------------	-----	----	----------------	-----	----	-------------------	-----	----	-------	-----	----

## 식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리

칙앤 워플 프랫브래드 샌드위치	567	89	한국식 바베큐 칩크와 밥	391	55	콩과 치즈 나초와 살사, 양상추와 토마토	663	48	마카로니엔 치즈와 치킨너겟, 롤빵	438	46	야채 버거 <sup>v</sup>	280	36
------------------	-----	----	---------------	-----	----	------------------------	-----	----	--------------------	-----	----	--------------------	-----	----

## 농장에서

매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	521	55	병아리콩 앙뜨레 사이즈 샐러드 <sup>v</sup>	381	65	치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	488	43	타코 샐러드	481	60	칙앤 앙뜨레 샐러드 <sup>v</sup>	448	63
란체로 콩	185	29	구운 감자튀김	110	17	달콤 히트 감자	131	31	구운 감자튀김	110	17	구운 옥수수	107	19
싱싱한 생 작은 당근	35	8	마늘과 허브로 양념한 브로콜리	70	5	싱싱한 생 작은 당근	35	8	싱싱한 방울 토마토	20	4 <sup>학년</sup>	싱싱한 생 작은 당근	35	8
신선한 시금치, 로메인, 크레이즌 샐러드	205	28	싱싱한 방울 토마토	20	4 <sup>학년</sup>	신선한 사이드 샐러드	20	4 <sup>학년</sup>	싱싱한 오이 슬라이스	19	4	신선한 시금치, 로메인, 크레이즌 샐러드	205	28

## 인기 많은 선호식단

피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36	햄버거 또는 치즈버거	323	28	마리나라를 곁들인 치즈 크런처	467	51	햄버거 또는 치즈버거	323	28	피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36
치킨 샌드위치	342	36	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	그릴치즈 샌드위치	280	30	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	그랩앤 고 허머스와 스눙칩스 <sup>v</sup>	420	65	땅콩버터와 잼 샌드위치 <sup>v</sup>	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

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



메뉴의 성분 설명: Cal=칼로리 Carb=탄수화물 ~=소고기 \*=돼지고기 += 닭고기 <sup>v</sup>=채식단

본 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

# 2023년 9월 중학교 급식 메뉴

월요일  
9/25/2023

화요일  
9/26/2023

수요일  
9/27/2023

목요일  
9/28/2023

금요일  
9/29/2023

칼로리 | 탄수화물

## 쉐프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리

미트볼 마리나라 페니 파스타	467	56	소고기 타코와 미니 프랫 브레드	327	35	으깬 감자를 곁들인 BBQ 닭다리 와 롤	428	53	소고기 나초와 살사, 양상추와 토마토	499	48
-----------------	-----	----	-------------------	-----	----	------------------------	-----	----	----------------------	-----	----

## 식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리

매운 스트리트 치킨 타코 <sup>v</sup> 살사와 양상추, 토마토	428	56	프레치 토스트 스틱과 칩앤 <sup>v</sup> 및 시럽	640	90	칩앤 바이트 볼	500	74	병아리콩 앙뜨레 사이즈 샐러드 <sup>v</sup>	381	65
---	-----	----	----------------------------------	-----	----	----------	-----	----	-------------------------------	-----	----

## 농장에서

병아리콩 앙뜨레 사이즈 샐러드 <sup>v</sup>	381	65	치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	488	43	타코 샐러드	481	60	칩앤 앙뜨레 샐러드 <sup>v</sup>	448	63
구운 감자튀김	110	17	달콤 히트 감자	131	31	구운 감자튀김	110	17	구운 옥수수	107	19
마늘과 허브로 양념한 브로콜리	70	5	싱싱한 생 작은 당근	35	8	싱싱한 방울 토마토	20	4학년	싱싱한 생 작은 당근	35	8
싱싱한 방울 토마토	20	4학년	신선한 사이드 샐러드	20	4학년	싱싱한 오이 슬라이스	19	4	신선한 시금치, 로메인, 크레이즌 샐러드	205	28

## 인기 많은 선호식단

햄버거 또는 치즈버거	323	28	마리나라를 곁들인 치즈 크런처	467	51	햄버거 또는 치즈버거	323	28	피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36
매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	핫도그와 번	270	28	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	치킨 샌드위치	342	36

## 그랩 앤 고

땅콩버터와 잼 샌드위치 <sup>v</sup>	600	64	그랩앤 고 허머스와 스눙칩스 <sup>v</sup>	420	65	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.



본 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

# 2023년 9월 중학교 급식 메뉴

월요일  
10/2/2023

화요일  
10/3/2023

수요일  
10/4/2023

목요일  
10/5/2023

금요일  
10/6/2023

칼로리 | 탄수화물

## 쉐프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리

마카로니엔 치즈와 치킨바이트, 롤빵	419	40	프렌치 토스트 스틱과 소시지* 및 시럽	532	66	한국식 바베큐 닭다리와 밥	367	46	치킨과 워플 프랫브래드 샌드위치	522	74	미트볼 샐	379	39
---------------------	-----	----	-----------------------	-----	----	----------------	-----	----	-------------------	-----	----	-------	-----	----

## 식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리

칙앤 워플 프랫브래드 샌드위치	567	89	한국식 바베큐 치킨 <sup>v</sup> 과 밥	391	55	치즈 나초와 샐사, 양상추와 토마토	663	48	마카로니엔 치즈와 치킨너겟, 롤빵	438	46	야채 버거 <sup>v</sup>	280	36
------------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	---------------------	-----	----	--------------------	-----	----	--------------------	-----	----

## 농장에서

매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	521	55	병아리콩 앙뜨레 사이즈 샐러드 <sup>v</sup>	381	65	치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	488	43	타코 샐러드	481	60	칙앤 앙뜨레 샐러드 <sup>v</sup>	448	63
란체로 콩	185	29	구운 감자튀김	110	17	달콤 히트 감자	131	31	구운 감자튀김	110	17	구운 옥수수	107	19
싱싱한 생 작은 당근	35	8	마늘과 허브로 양념한 브로콜리	70	5	싱싱한 생 작은 당근	35	8	싱싱한 방울 토마토	20	4 <sup>학년</sup>	싱싱한 생 작은 당근	35	8
신선한 시금치, 로메인, 크레이즌 샐러드	205	28	싱싱한 방울 토마토	20	4 <sup>학년</sup>	신선한 사이드 샐러드	20	4 <sup>학년</sup>	싱싱한 오이 슬라이스	19	4	신선한 시금치, 로메인, 크레이즌 샐러드	205	28

## 인기 많은 선호식단

피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36	햄버거 또는 치즈버거	323	28	마리나라를 곁들인 치즈 크런처	467	51	햄버거 또는 치즈버거	323	28	피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36
치킨 샌드위치	342	36	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	그릴치즈 샌드위치	280	30	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	그랩앤 고 허머스와 스눙칩스 <sup>v</sup>	420	65	땅콩버터와 잼 샌드위치 <sup>v</sup>	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 <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

# 아침식사 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
칼로리   탄수화물				

## 아침식사 메뉴

치킨 비스킷 샌드위치	250 31	아침 소시지 샌드위치	210 27	계란과 치즈 Maryland에서 만든 크루아상	275 30	터키 햄과 치즈 아침 샌드위치	270 30	미니 팬케이크와 시럽	450 97
-------------	--------	-------------	--------	---------------------------	--------	------------------	--------	-------------	--------

## 일별 대체 선택 식단

베이글과 크림치즈	200 27	블루베리 Chex 시리얼	240 46	벨기에 워플과 시럽	480 96	프렌치 토스트 스틱과 시럽	512 97	미니 딸기 베이글	240 41
계란과 치즈 Maryland에서 만든 크루아상	275 30	허니 치로스 시리얼	210 44	과일과 요구르트 파르페와 그레놀라	260 58	Maryland에서 만든 시나몬롤 <sup>V</sup>	232 28		

## Maryland 아침식사 달성 메뉴

치킨 비스킷 샌드위치	250 31	미니 메이플 팬케이크와 시럽	450 97	터키 햄과 치즈 샌드위치	270 30	벨기에 워플과 시럽	480 96	Maryland에서 만든 시나몬롤 <sup>V</sup>	240 41
허니 치로스 시리얼	210 44	요구르트와 오트밀 브렉퍼스트바	220 38	미니 딸기 또는 시너몬 베이글	230 41	요구르트/그레함	232 38	블루베리 Chex 시리얼	240 46

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.

본 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

