THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC THÁNG 8-9 2023

CÁC MÓN ĂN SÁNG CÓ MỖI NGÀY

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB
Bánh Quế Bỉ w/Siro	**360**	**65**	Bánh Pancakes nhỏ w/ Sirô	**330**	**66**	Bánh mì Gà WG	**250**	**31**	Bánh mì Ăn sáng Giăm bông Gà tây+ & Phô ma	**270**	**30**	***Bánh Quế*** Làm ở Maryland	**232**	**38**
Nước Táo	60	16	Nước Cam	60	13	Nước Táo	60	16	Nước Cam	60	16	Nước Táo	60	16

BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI			THỨ BA			THỨ TƯ			THỨ NĂM			THỨ SÁU		
08/28			**08/28**			**08/28**			**08/28**			**09/01**		
Bánh Hamburger với Bánh mì WG và Khoai tây chiên ***HAY***	404	42	Phô ma Chiên dòn w/ Xốt Cà chua ***HAY***	487	55	Bánh Pancake & Xirô w/ Da ua & Phô ma que ***HAY***	210/240 180/59	35/62 38/1	Taco Thịt bò dòn w/ Bắp, Đậu cô ve & WG Scoops ***HAY***	264	38	Pizza, Phô ma hay Xúc xích+~ ***HAY***	320/330	31
Miếng Thịt gà cay w/ Khoai lang với Gia vị & Bánh mì	487	55	Bánh mì Chả gà WG	342	36	Thịt Bò viên Teriyaki~ w/ WG Cơm rau & Bánh mì	459	73	Giăm bông Thịt gà tây+ & Bánh Croa-xăng Phô ma WG	348	32	Bánh Burger rau^{V} w/Khoai tây cong	379	50
Khoai Tây cắt Miếng cong	99	15	Rau Cần tây w/Sốt Ranch	4/55	1/3	Sà lách trộn w/Sốt Ranch	20/55	4/3	Sà lách trộn w/Sốt Ranch	20/55	4/3	Các Loại Rau tươi w/ Sốt Ranch	14/55	3/3
Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Đậu Chickpea rang	180	27									
09/04			**09/05**			**09/06**			**09/07**			**09/08**		
Ngày Lễ			Khúc Bánh nướng Pháp w/Xúc xích* & Xirô ***HAY***	462 240	26 62	Miếng Gà nhỏ w/ Khoai tây chiên & Bánh mì ***HAY***	419	45	Nuôi & Thịt viên~ w/ Bánh mì ***HAY***	393 80	43 15	Pizza, Phô ma hay Xúc xích+~ ***HAY***	320/330	31
			Bánh Mì nướng Phô ma WG	**280**	**31**	Xúc xích Thịt Gà tây+ & Trứng Phô ma w/Khoai tây Tẩm gia vị	379	31	Miếng Thịt gà chiên WG w/ Bắp & Bánh mì	373	48	Ba Loại đậu với Chili^{V} w/ Bắp & WG Scoops	277	52
			Cà rốt nhỏ với Sốt ranch	35/55	8/3	Bánh kẹp Bỉ WG	200	35	Sà lách trộn w/Sốt Ranch	20/55	4/3	Các Loại Rau tươi w/ Sốt Ranch	14/55	3/3
			Rau Cần tây w/Sốt Ranch	20/55	1/3	Cà Chua nhỏ với Sốt Ranch	18/55	4/3						
09/11			**09/12**			**09/13**			**09/14**			**09/15**		
Thịt Gà viên+WG w/ Bắp & Đậu Cô-ve ***HAY***	353	41	Thịt Bò bằm trên Bánh mì~w/Khoai Tây chiên ***HAY***	404	42	Bánh mì Thịt gà xé BBQ ***HAY***	272	50	Taco Thịt bò dòn w/Đậu Cô ve & Scoops ***HAY***	238	31	Pizza, Phô ma hay Xúc xích+~ ***HAY***	320/330	31
Bánh Phô ma Tách rời w/ Ly Sốt Cà chua	303 40	32 7	Miếng Thịt Gà cay w/ Khoai tây với Gia vị & Bánh mì	**487**	**55**	Nui & Phô ma w/ WG Miếng Cá nhỏ & Bánh mì	371	32	Bánh mì Croa-xăng Thịt gà Buffalo Thái & Phô ma	314	31	Bánh Burger rau^{V} w/Khoai tây cong	379	50
Cà rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Khoai tây cắt Miếng cong	99	15	Sà lách trộn w/Sốt Ranch	20/55	4/3	Sà lách trộn w/Sốt Ranch	20/55	4/3	Các Loại Rau tươi w/ Sốt Ranch	14/55	3/3
			Rau Cần tây w/Sốt Ranch	4/55	1/3									
			Đậu Chickpea Rang	180	27									

Đủ loại trái cây và sữa có cho mỗi bữa ăn. Các loại trái cây: Ca-lô 20–127; Chất bột 7–33 Sữa: Ca-lô 90–120; Chất bột 12–20

Chỉ Dẫn Thực Đơn: Cal = Ca-lo Carb = Chất bột ~Thịt Bò *Thịt Heo +Thịt Gà ^{V}Đồ Chay

Giá các Bữa ăn: Bữa ăn sáng $1.30 Bữa ăn trưa $2.55

Tất cả các bữa ăn đều miễn phí cho những học sinh đủ tiêu chuẩn nhận bữa ăn Miễn phí hoặc Giảm giá.

Học sinh đủ điều kiện cho các bữa ăn giảm giá sẽ không bị tính phí.

Cơ quan này là một nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI			THỨ BA			THỨ TƯ			THỨ NĂM			THỨ SÁU		
09/18			**09/19**			**09/20**			**09/21**			**09/22**		
Thịt Bò viên Teriyaki~ w/ Cơm rau & Bánh mì *HAY*	459	73	Bánh Tacos Nhỏ Thịt Gà w/ Khoai tây với Gia vị & Bánh mì dẹp *HAY*	278 160	31 26	Xúc xích Thịt Gà tây+ trên Bánh mì WG w/ Đậu ranchero *HAY*	445	56	Miếng Thịt Gà chiên WG[V] w/ Bắp & Đậu Cô-ve & Bánh Mì *HAY*	363	47	Pizza, Phô ma hay Xúc xích+~ *HAY*	320/330	31
Bánh mì Chả gà WG	342	36	Bánh mì Thịt viên~ w/ Khoai tây Cong	488	57	Bánh quế Bỉ & Da ua	200 180	35 38	Thịt Gà tây & Bánh Croa-xăng Phô Ma	320	31	Ba Loại Đậu với Chili[V] w/ Bắp & WG Scoops	277	52
Cà rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Khoai tây cắt Miếng cong	99	15	Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin w/ Sốt	64 136	12 13	Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin w/ Sốt	64 136	12 13	Các Loại Rau tươi w/ Sốt Ranch	14/55	3/3
Cà Chua nhỏ với Sốt Ranch	18/55	4/3	Rau Cần tây w/Sốt Ranch	4/55	1/3	Đậu Chickpea Rang	180	27	Ly Hummus	110	18			
09/25			**09/26**			**09/27**			**09/28**			**09/29**		
Trường học Đóng cửa			Miếng Thịt Gà nhỏ WG w/ Đậu Ranchero & Bánh mì *HAY*	479	58	Bánh Pancake & Xirô w/ Da ua & Phô ma que *HAY*	210/240 180/59	35/62 38/1	Taco Thịt bò dòn w/ Bắp, Đậu cô ve & WG Scoops *HAY*	264	38	Pizza, Phô ma hay Xúc xích+~ *HAY*	320/330	31
			Phô ma Kéo rời w/ Xốt Cà chua	303	32	Miếng Thịt Gà cay w/ Khoai tây với Gia vị & Bánh mì	487	55	Bánh Burger rau[V] w/Khoai tây cong	379	50	Giăm bông Thịt Gà tây+ & Bánh Croa-xăng Phô ma	348	32
			Khoai tây Cắt Miếng cong	99	15	Cà Chua nhỏ với Sốt Ranch	18/55	4/3	Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin w/ Sốt	64 136	12 13	Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin w/ Sốt	64 136	12 13
			Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Rau Cần tây w/Sốt Ranch	4/55	1/3	Đậu Chickpea Rang	180	27	Ly Hummus	110	18

Các lựa chọn Ăn chay/Ăn chay bổ sung bao gồm:
Bánh mì Bơ đậu phộng & jelly, bánh mì phô ma nướng, bánh quế & sữa chua, hummus, và món tráng miệng trái cây và da ua.
Yêu cầu cho người quản lý quán cà phê biết nếu quý vị muốn đặt bất kỳ lựa chọn nào trong số này.

Lượng calo/Carb tiêu chuẩn cho Bánh mì/Ngũ cốc (calo/gam)
Bánh mì: 80 / 15 Bánh mì Thịt Bò bằm: 140 / 27 Bánh mì Hot dog: 130 / 26 Scoops:110 / 19

MySchoolBucks.com là một dịch vụ cho các phụ huynh đóng tiền vào các tài khoản bữa ăn tại phòng ăn cho con họ qua trang mạng với thẻ tín dụng. Phụ huynh cũng có thể kiểm tra số tiền còn trong tài khoản các bữa ăn, ghi danh để trả tiền theo kỳ hạn, và nhiều nữa. Dịch vụ này cung cấp để thuận tiện cho các gia đình muốn tham gia. Bằng cách tạo một tài khoản an toàn trên mạng, các phụ huynh có thể quản lý tài khoản của con em họ. Vào trang **MySchoolBucks.com** để ghi danh.

THỨC ĂN THAY THẾ HẰNG NGÀY/THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Các lựa chọn món ăn khác hàng ngày có thể có bánh mì bơ đậu phộng và mứt, bánh mì phô ma nướng, hummus, bánh bagel và cream cheese với da ua, và da ua trái cây và hạt ngũ cốc.
Xin kiểm lại với quản lý phòng ăn về những chọn lựa của bạn.

Xin xem trang mạng về những thay đổi của thực đơn trong trường hợp có sự thay đổi cho lịch trình trường học. Thông tin về dinh dưỡng, chất gây dị ứng, và món không có gluten có trên trang mạng tại
www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/

Xin lưu ý là số calorie được tính của một vài lựa chọn chính có thể bao gồm một món ngũ cốc nguyên hạt có khoảng 70 đến 180 calories.