

# THỰC ĐƠN TRUNG HỌC CẤP II THÁNG 8/9 2023

**THỨ HAI**  
8/28/2023

**THỨ BA**  
8/29/2023

**THỨ TƯ**  
8/30/2023

**THỨ NĂM**  
8/31/2023

**THỨ SÁU**  
9/1/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

Tô Thịt Gà	338	48	Nuôi w/Thịt viên & Sốt Marinara	467	56	Tacos với Thịt bò w/Bánh mì Dẹp nhỏ	327	35	Đùi Gà nướng BBQ w/Khoai Tây tán & Bánh mì	428	53	Bánh Nachos w/Sốt Salsa, Xà Lách & Cà Chua	499	48
------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	-------------------------------------	-----	----	--------------------------------------------	-----	----	--------------------------------------------	-----	----

## Món ăn & dựa trên thực vật

Bánh Burger Rau <sup>v</sup>	280	36	Bánh Tacos cay Chik'N Street <sup>v</sup> w/Salsa, Xà lách và Cà chua	428	56	Khúc bánh Nướng Pháp w/Thịt gà Miếng <sup>v</sup> & Xirô	640	90	Tô Thịt Gà	500	74	Món Xà lách với Đậu Chickpea	381	65
------------------------------	-----	----	-----------------------------------------------------------------------	-----	----	----------------------------------------------------------	-----	----	------------	-----	----	------------------------------	-----	----

## TỪ NÔNG TRẠI

Món Xà Lách với Thịt Gà Cay	521	55	Món Xà Lách với Đậu Chickpea <sup>v</sup>	381	65	Món Xà lách với Thịt gà	488	43	Xà lách với Taco	481	60	Món Xà Lách Thịt Gà <sup>v</sup>	448	63
Đậu Ranchero	185	29	Khoai Tây Nướng	110	17	Khoai Lang Nóng	131	31	Khoai Tây Nướng	110	17	Bắp Nướng	107	19
Cà rốt Nhỏ Tươi	35	8	Bông Cải Rau Thơm & Tỏi	70	5	Cà rốt Nhỏ Tươi	35	8	Cà Chua Nhỏ Tươi	20	4	Cà rốt Nhỏ Tươi	35	8
Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin	205	28	Cà Chua Nhỏ Tươi	20	4	Món Xà Lách Tươi Ăn Kèm	20	4	Dưa Leo Thái Lát Tươi	19	4	Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin	205	28

## MÓN Ưa Chuộng

Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích	320	36	Bánh Mì Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma	323	28	Phô Ma Chiên Dòn w/Xốt Cà Chua	467	51	Bánh Mì Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma	323	28	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích	320	36
Bánh Mì Thịt Gà	342	36	Miếng Thịt Gà Cay w/Bánh Mì	297	31	Hot Dog trên Bánh	270	28	Miếng Thịt Gà Cay w/Bánh Mì	297	31	Bánh Mì Thịt Gà	342	36

## LẤY VÀ ĐI

Trái Cây & Da Ua Parfait	438	94	Bánh Mì PB&J <sup>v</sup>	600	64	Lấy-và-Đi Sốt Đậu & Scoops <sup>v</sup>	420	65	Bánh Mì PB&J <sup>v</sup>	600	64	Trái Cây & Da Ua Parfait	438	94
--------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	-----------------------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----

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

**Giá các Bữa ăn: Bữa ăn sáng \$1.30 Bữa ăn trưa \$2.80**

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



**Chỉ Dẫn Thực Đơn: Cal = Ca-lo Carb = Chất bột ~Thịt Bò \*Thịt Heo +Thịt Gà<sup>v</sup>Đồ Chay**

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

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

# THỰC ĐƠN TRUNG HỌC CẤP I THÁNG 9 2023

THỨ HAI  
9/4/2023

THỨ BA  
9/5/2023

THỨ TƯ  
9/6/2023

THỨ NĂM  
9/7/2023

THỨ SÁU  
9/8/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

Khúc Bánh Nướng Pháp w/ Xúc Xích* & Xirô	532	66	Đùi gà BBQ Hàn Quốc w/Com	367	46	Bánh mì Đẹp Thịt Gà & Bánh Kẹp	522	74	Bánh Mì Thịt Viên	379	39
---------------------------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	--------------------------------	-----	----	-------------------	-----	----

## Món ăn & dựa trên thực vật

Miếng Thịt Gà BBQ Hàn Quốc v w/Com	391	55	Bánh Nachos Phô ma w/Sốt Salsa, Xà Lách & Cà Chua	663	48	Nui & Phô Ma w/Miếng Gà Nhỏ & Bánh Mì	438	46	Bánh Burger Rau <sup>v</sup>	280	36
---------------------------------------	-----	----	---------------------------------------------------	-----	----	---------------------------------------	-----	----	------------------------------	-----	----

## TỪ NÔNG TRẠI

Món Xà Lách với Đậu Chickpea <sup>v</sup>	381	65	Món Xà lách với Thịt gà	488	43	Taco Xà lách	481	60	Món Xà Lách Thịt Gà <sup>v</sup>	448	63
Khoai Tây Nướng	110	17	Khoai Lang Nóng	131	31	Khoai Tây Nướng	110	17	Bắp Nướng	107	19
Bông Cải Rau Thơm & Tỏi	70	5	Cà rốt Nhỏ Tươi	35	8	Cà Chua Nhỏ Tươi	20	4	Cà rốt Nhỏ Tươi	35	8
Cà Chua Nhỏ Tươi	20	4	Món Xà Lách Tươi Ăn Kèm	20	4	Dưa Leo Thái Lát Tươi	19	4	Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin	205	28

## MÓN Ưa Chuộng

Bánh Mì Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma	323	28	Phô Ma Chiên Dòn w/Xốt Cà Chua	467	51	Bánh Mì Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma	323	28	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích	320	36
Miếng Thịt Gà Cay w/Bánh Mì	297	31	Hot Dog trên Bánh	270	28	Miếng Thịt Gà Cay w/Bánh Mì	297	31	Bánh Mì Thịt Gà	342	36

## LẤY VÀ ĐI

Bánh Mì PB&J <sup>v</sup>	600	64	Lấy-và-Đi Sốt Đậu & Scoops <sup>v</sup>	420	65	Bánh Mì PB&J <sup>v</sup>	600	64	Trái Cây & Da Ua Parfait	438	94
---------------------------	-----	----	-----------------------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----

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

Chỉ Dẫn Thực Đơn: Cal = Ca-lo Carb = Chất bột ~Thịt Bò \*Thịt Heo +Thịt Gà <sup>v</sup>Đồ Chay

Giá các Bữa ăn: Bữa ăn sáng \$1.30 Bữa ăn trưa \$2.80

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



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

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services



# THỰC ĐƠN TRUNG HỌC CẤP I THÁNG 9 2023

**THỨ HAI**  
9/11/2023

**THỨ BA**  
9/12/2023

**THỨ TƯ**  
9/13/2023

**THỨ NĂM**  
9/14/2023

**THỨ SÁU**  
9/15/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

Tô Thịt Gà	338	48	Nuôi với Thịt viên & Sốt Marinara	467	56	Tacos với Thịt bò w/Bánh mì Dẹp nhỏ	327	35	Đùi Gà nướng BBQ w/Khoai Tây tán & Bánh mì	428	53	Bánh Nachos w/Sốt Salsa, Xà Lách & Cà Chua	499	48
------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----	-------------------------------------	-----	----	--------------------------------------------	-----	----	--------------------------------------------	-----	----

## Món ăn & dựa trên thực vật

Bánh Burger Rau <sup>v</sup>	280	36	Bánh Tacos cay Chik'N Street <sup>v</sup> w/Salsa, Xà lách và Cà chua	428	56	Khúc bánh Nướng Pháp w/Thịt gà Miếng <sup>v</sup> & Xirô	640	90	Tô Thịt Gà	500	74	Món Xà lách với Đậu Chickpea	381	65
------------------------------	-----	----	-----------------------------------------------------------------------	-----	----	----------------------------------------------------------	-----	----	------------	-----	----	------------------------------	-----	----

## TỪ NÔNG TRẠI

Món Xà Lách với Thịt Gà Cay	521	55	Món Xà Lách với Đậu Chickpea <sup>v</sup>	381	65	Món Xà lách với Thịt gà	488	43	Taco với Xà Lách	481	60	Món Xà Lách Thịt Gà <sup>v</sup>	448	63
Đậu Ranchero	185	29	Khoai Tây Nướng	110	17	Khoai Lang Nóng	131	31	Khoai Tây Nướng	110	17	Bắp Nướng	107	19
Cà rốt Nhỏ Tươi	35	8	Bông Cải Rau Thơm & Tỏi	70	5	Cà rốt Nhỏ Tươi	35	8	Cà Chua Nhỏ Tươi	20	4	Cà rốt Nhỏ Tươi	35	8
Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin	205	28	Cà Chua Nhỏ Tươi	20	4	Món Xà Lách Tươi Ăn Kèm	20	4	Dưa Leo Thái Lát Tươi	19	4	Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin	205	28

## MÓN Ưa Chuộng

Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích	320	36	Bánh Mì Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma	323	28	Phô Ma Chiên Dòn w/Xốt Cà Chua	467	51	Bánh Mì Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma	323	28	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích	320	36
Bánh Mì Thịt Gà	342	36	Miếng Thịt Gà Cay w/Bánh Mì	297	31	Hot Dog trên Bánh	270	28	Miếng Thịt Gà Cay w/Bánh Mì	297	31	Bánh Mì Thịt Gà	342	36

## LẤY VÀ ĐI

Trái Cây & Da Ua Parfait	438	94	Bánh Mì PB&J <sup>v</sup>	600	64	Lấy-và-Đi Sốt Đậu & Scoops <sup>v</sup>	420	65	Bánh Mì PB&J <sup>v</sup>	600	64	Trái Cây & Da Ua Parfait	438	94
--------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	-----------------------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----

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

**Giá các Bữa ăn: Bữa ăn sáng \$1.30 Bữa ăn trưa \$2.80**

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



**Chỉ Dẫn Thực Đơn: Cal = Ca-lo Carb = Chất bột ~Thịt Bò \*Thịt Heo +Thịt Gà<sup>v</sup>Đồ Chay**

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

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

# THỰC ĐƠN TRUNG HỌC CẤP I THÁNG 9 2023

**THỨ HAI**  
9/18/2023

**THỨ BA**  
9/19/2023

**THỨ TƯ**  
9/20/2023

**THỨ NĂM**  
9/21/2023

**THỨ SÁU**  
9/22/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

Nui & Phô Ma w/Miếng Gà Nhỏ & Bánh Mì	419	40	Khúc Bánh Nướng Pháp w/ Xúc Xích* & Xirô	532	66	Đùi gà BBQ Hàn Quốc w/Com	367	46	Bánh mì Đẹp Thịt Gà & Bánh Kẹp	522	74	Bánh Mì Thịt Viên	379	39
---------------------------------------	-----	----	------------------------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	--------------------------------	-----	----	-------------------	-----	----

## Món ăn & dựa trên thực vật

Bánh mì Đẹp Thịt Gà & Bánh Kẹp	567	89	Miếng Thịt Gà BBQ Hàn Quốc w/Com	391	55	Bánh Nachos Phô ma w/Sốt Salsa, Xà Lách & Cà Chua	663	48	Nui & Phô Ma w/Miếng Gà Nhỏ & Bánh Mì	438	46	Bánh Burger Rau <sup>v</sup>	280	36
--------------------------------	-----	----	----------------------------------	-----	----	---------------------------------------------------	-----	----	---------------------------------------	-----	----	------------------------------	-----	----

## TỪ NÔNG TRẠI

Món Xà Lách với Thịt Gà Cay	521	55	Món Xà Lách với Đậu Chickpea <sup>v</sup>	381	65	Món Xà lách với Thịt gà	488	43	Taco với Xà lách	481	60	Món Xà Lách Thịt Gà <sup>v</sup>	448	63
Đậu Ranchero	185	29	Khoai Tây Nướng	110	17	Khoai Lang Nóng	131	31	Khoai Tây Nướng	110	17	Bắp Nướng	107	19
Cà rốt Nhỏ Tươi	35	8	Bông Cải Rau Thơm & Tỏi	70	5	Cà rốt Nhỏ Tươi	35	8	Cà Chua Nhỏ Tươi	20	4	Cà rốt Nhỏ Tươi	35	8
Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin	205	28	Cà Chua Nhỏ Tươi	20	4	Món Xà Lách Tươi Ăn Kèm	20	4	Dưa Leo Thái Lát Tươi	19	4	Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin	205	28

## MÓN Ưa Chuộng

Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích	320	36	Bánh Mì Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma	323	28	Phô Ma Chiên Dòn w/Xốt Cà Chua	467	51	Bánh Mì Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma	323	28	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích	320	36
Bánh Mì Thịt Gà	342	36	Miếng Thịt Gà Cay w/Bánh Mì	297	31	Bánh Mì Nướng Phô Ma	280	30	Miếng Thịt Gà Cay w/Bánh Mì	297	31	Bánh Mì Thịt Gà	342	36

## LẤY VÀ ĐI

Trái Cây & Da Ua Parfait	438	94	Bánh Mì PB&J <sup>v</sup>	600	64	Lấy-và-Đi Sốt Đậu & Scoops <sup>v</sup>	420	65	Bánh Mì PB&J <sup>v</sup>	600	64	Trái Cây & Da Ua Parfait	438	94
--------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	-----------------------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----

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

**Giá các Bữa ăn: Bữa ăn sáng \$1.30 Bữa ăn trưa \$2.80**

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



**Chỉ Dẫn Thực Đơn: Cal = Ca-lo Carb = Chất bột ~Thịt Bò \*Thịt Heo +Thịt Gà <sup>v</sup>Đồ Chay**

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

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services



# THỰC ĐƠN TRUNG HỌC CẤP I THÁNG 9 2023

**THỨ HAI**  
9/25/2023

**THỨ BA**  
9/26/2023

**THỨ TƯ**  
9/27/2023

**THỨ NĂM**  
9/28/2023

**THỨ SÁU**  
9/29/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

Nuôi với Thịt viên & Sốt Marinara	467	56	Tacos với Thịt bò w/Bánh mì Dẹp nhỏ	327	35	Đùi Gà nướng BBQ w/Khoai Tây tán & Bánh mì	428	53	Bánh Nachos w/Sốt Salsa, Xà Lách & Cà Chua	499	48
-----------------------------------	-----	----	-------------------------------------	-----	----	--------------------------------------------	-----	----	--------------------------------------------	-----	----

## Món ăn & dựa trên thực vật

Bánh Tacos cay Chik'N Street <sup>v</sup> w/Salsa, Xà lách và Cà chua	428	56	Khúc bánh Nướng Pháp w/Thịt gà Miếng <sup>v</sup> & Xirô	640	90	Tô Thịt Gà	500	74	Món Xà Lách với Đậu Chickpea <sup>v</sup>	381	65
-----------------------------------------------------------------------	-----	----	----------------------------------------------------------	-----	----	------------	-----	----	-------------------------------------------	-----	----

## TỪ NÔNG TRẠI

Món Xà Lách với Đậu Chickpea <sup>v</sup>	381	65	Món Xà lách với Thịt gà	488	43	Taco với Xà Lách	481	60	Món Xà Lách Thịt Gà <sup>v</sup>	448	63
Khoai Tây Nướng	110	17	Khoai Lang Nóng	131	31	Khoai Tây Nướng	110	17	Bắp Nướng	107	19
Bông Cải Rau Thơm & Tỏi	70	5	Cà rốt Nhỏ Tươi	35	8	Cà Chua Nhỏ Tươi	20	4	Cà rốt Nhỏ Tươi	35	8
Cà Chua Nhỏ Tươi	20	4	Món Xà Lách Tươi Ăn Kèm	20	4	Dưa Leo Thái Lát Tươi	19	4	Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin	205	28

## MÓN Ưa Chuộng

Bánh Mì Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma	323	28	Phô Ma Chiên Dòn w/Xốt Cà Chua	467	51	Bánh Mì Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma	323	28	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích	320	36
Miếng Thịt Gà Cay w/Bánh Mì	297	31	Hot Dog trên Bánh	270	28	Miếng Thịt Gà Cay w/Bánh Mì	297	31	Bánh Mì Thịt Gà	342	36

## LẤY VÀ ĐI

Bánh Mì PB&J <sup>v</sup>	600	64	Lấy-và-Đi Sốt Đậu & Scoops <sup>v</sup>	420	65	Bánh Mì PB&J <sup>v</sup>	600	64	Trái Cây & Da Ua Parfait	438	94
---------------------------	-----	----	-----------------------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----

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

**Giá các Bữa ăn: Bữa ăn sáng \$1.30 Bữa ăn trưa \$2.80**

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



**Chỉ Dẫn Thực Đơn: Cal = Ca-lo Carb = Chất bột ~Thịt Bò \*Thịt Heo +Thịt Gà<sup>v</sup>Đồ Chay**

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

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

# THỰC ĐƠN TRUNG HỌC CẤP I THÁNG 9 2023

**THỨ HAI**  
10/2/2023

**THỨ BA**  
10/3/2023

**THỨ TƯ**  
10/4/2023

**THỨ NĂM**  
10/5/2023

**THỨ SÁU**  
10/6/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

Nui & Phô Ma w/Miếng Gà Nhỏ & Bánh Mì	419	40	Khúc Bánh Nướng Pháp w/ Xúc Xích* & Xirô	532	66	Đùi gà BBQ Hàn Quốc w/Com	367	46	Bánh mì Đẹp Thịt Gà & Bánh Kẹp	522	74	Bánh Mì Thịt Viên	379	39
---------------------------------------	-----	----	------------------------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	--------------------------------	-----	----	-------------------	-----	----

## Món ăn & dựa trên thực vật

Bánh mì Đẹp Thịt Gà & Bánh Kẹp	567	89	Miếng Thịt Gà BBQ Hàn Quốc w/Com	391	55	Bánh Nachos Phô ma w/Sốt Salsa, Xà Lách & Cà Chua	663	48	Nui & Phô Ma w/Miếng Gà Nhỏ & Bánh Mì	438	46	Bánh Burger Rau <sup>v</sup>	280	36
--------------------------------	-----	----	----------------------------------	-----	----	---------------------------------------------------	-----	----	---------------------------------------	-----	----	------------------------------	-----	----

## TỪ NÔNG TRẠI

Món Xà Lách với Thịt Gà Cay	521	55	Món Xà Lách với Đậu Chickpea <sup>v</sup>	381	65	Món Xà lách với Thịt gà	488	43	Taco với Xà lách	481	60	Món Xà Lách Thịt Gà <sup>v</sup>	448	63
Đậu Ranchero	185	29	Khoai Tây Nướng	110	17	Khoai Lang Nóng	131	31	Khoai Tây Nướng	110	17	Bắp Nướng	107	19
Cà rốt Nhỏ Tươi	35	8	Bông Cải Rau Thơm & Tỏi	70	5	Cà rốt Nhỏ Tươi	35	8	Cà Chua Nhỏ Tươi	20	4	Cà rốt Nhỏ Tươi	35	8
Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin	205	28	Cà Chua Nhỏ Tươi	20	4	Món Xà Lách Tươi Ăn Kèm	20	4	Dưa Leo Thái Lát Tươi	19	4	Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin	205	28

## MÓN Ưa Chuộng

Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích	320	36	Bánh Mì Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma	323	28	Phô Ma Chiên Dòn w/Xốt Cà Chua	467	51	Bánh Mì Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma	323	28	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích	320	36
Bánh Mì Thịt Gà	342	36	Miếng Thịt Gà Cay w/Bánh Mì	297	31	Bánh Mì Nướng Phô Ma	280	30	Miếng Thịt Gà Cay w/Bánh Mì	297	31	Bánh Mì Thịt Gà	342	36

## LẤY VÀ ĐI

Trái Cây & Da Ua Parfait	438	94	Bánh Mì PB&J <sup>v</sup>	600	64	Lấy-và-Đi Sốt Đậu & Scoops <sup>v</sup>	420	65	Bánh Mì PB&J <sup>v</sup>	600	64	Trái Cây & Da Ua Parfait	438	94
--------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	-----------------------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----

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

**Giá các Bữa ăn: Bữa ăn sáng \$1.30 Bữa ăn trưa \$2.80**

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



**Chỉ Dẫn Thực Đơn: Cal = Ca-lo Carb = Chất bột ~Thịt Bò \*Thịt Heo +Thịt Gà <sup>v</sup>Đồ Chay**

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

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services



# THỰC ĐƠN BỮA ĂN SÁNG

## THỨ HAI

## THỨ BA

## THỨ TƯ

## THỨ NĂM

## THỨ SÁU

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

### Đồ Ăn sáng

Bánh mì Gà	250	31	Bánh Mì Xúc Xích Bữa Ăn Sáng WG	210	27	Bánh Croaxăng <i>Maryland</i> Trứng & Phô ma	275	30	Bánh Mì Ăn Sáng Giảm Bông Gà Tây & Phô Ma	270	30	Bánh Pancakes nhỏ w/Sirô	450	97
------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	----------------------------------------------	-----	----	-------------------------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----

### LỰA CHỌN THAY THẾ HẰNG NGÀY

Bánh Bagel w/ Sốt Phô Ma <sup>^</sup>	200	27	Ngũ Cốc Chex Trái Blueberry	240	46	Bánh Quế Bì w/Xirô	480	96	Thanh Bánh Mì Nướng Kiểu Pháp w/Xirô	512	97	Bánh Mì Tròn Nhỏ với Dầu	240	41
Bánh Croaxăng <i>Maryland</i> Trứng & Phô ma	275	30	Ngũ Cốc Honey Cheerios	210	44	Trái Cây & Da Ua Parfait w/ Granola	260	58	<i>Bánh Quế</i> Làm ở Maryland <sup>v</sup>	232	28			

### Bữa Ăn Sáng Thành tích Maryland

Bánh mì Gà	250	31	Bánh Kẹp Nhỏ Maple w/Xi-rô	450	97	Giảm Bông Thịt Gà Tây & Bánh Mì Phô Ma	270	30	Bánh Quế Bì w/Xirô	480	96	<i>Bánh Quế</i> Làm ở Maryland <sup>v</sup>	240	41
Ngũ Cốc Honey Cheerios	210	44	Da Ua & Thanh Oatmeal Ăn Sáng	220	38	Bánh Mì Tròn Nhỏ với Dầu hay Quế	230	41	Da Ua w/Bánh Grahams	232	38	Ngũ Cốc Chex Trái Blueberry	240	46

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

**Chỉ Dẫn Thực Đơn:** Cal = Ca-lo Carb = Chất bột ~Thịt Bò \*Thịt Heo +Thịt Gà <sup>v</sup>Đồ Chay

**Giá các Bữa ăn: Bữa ăn sáng \$1.30 Bữa ăn trưa \$2.80**  
**Tất cả các bữa ăn đều miễn phí cho những học sinh đủ tiêu chuẩn nhận bữa ăn Miễn phí hoặc Giảm giá.**

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

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

