

THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC THÁNG 12, 2024

ĐIỂM TÂM

TUẦN 1: Tuần lễ Phục vụ của 12/2, 12/16, 12/30

	CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB	
Bánh Quế Bì w/Xirô	200/120	35/31	WG Bagel w/ kem Phô ma hay Mứt	259	44	4 Thanh bánh Nướng Pháp w/ Xirô	272/120	35/31	Trái cây Nhỏ & Da ua Parfait w/ granola	239	52	Bánh ngọt Quế Làm ở Maryland	232	38
Nước Táo	60	14	Nước Cam	35	9	Nước Táo	60	14	Nước Cam	35	9	Nước Táo	60	14

TUẦN 2: Tuần lễ Phục vụ của 12/9, 12/23

	CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB	
Bánh Pancakes nhỏ w/Sirô	210/120	35/31	Bánh mì Tròn nhỏ với Đậu	240	41	Bánh Chuối	371	53	Bánh mì Ăn sáng Dăm bông Gà tây+ & Phô ma	215	29	Bánh ngọt Quế Làm ở Maryland	232	38
Nước Táo	60	14	Nước Cam	35	9	Nước Táo	60	14	Nước Cam	35	9	Nước Táo	60	14

BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI			THỨ BA			THỨ TƯ			THỨ NĂM			THỨ SÁU		
---------	--	--	--------	--	--	--------	--	--	---------	--	--	---------	--	--

12/02			12/03			12/04			12/05			12/06		
-------	--	--	-------	--	--	-------	--	--	-------	--	--	-------	--	--

Bánh mì Hamburger w/ Khoai tây Chiên	251	16	Thịt Bò viên Teriyaki w/ Cơm rau & Bánh mì	451	71	Thịt Gà Miếng Nhỏ WG w/ Đậu Cô-ve & Bắp & Bánh mì WG	342	49	Miếng Gà Chiên Bột WG w/Bánh Blueberry	411	38	Pizza, Phô ma [^] hay Xúc xích Pepperoni+~	320/330	31
			HAY			HAY			HAY			HAY		
Bánh mì Thịt Gà Tây BBQ w/ Bắp	218	27	Da ua 4 oz [^] Thanh Phô ma [^] Bánh Pancakes Nhỏ WG w/ Xirô	120	31	Bánh mì Chả gà WG	342	36	Enchilada Empanada với Thịt gà	300	36	Giảm bông Thịt Gà tây & Bánh Croa-xăng Phô ma	349	32
Cà Rốt nhỏ w/ Sốt Ranch	35/55	8/3	Đậu Chickpea rang	180	27	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55	4/3	Xà lách Trộn với Sốt Ranch	20/55	4/3	Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch	14/55	3/3
Khoai tây Cong	99	15	Rau Cần tây với Sốt Ranch	4/55	1/3									

12/09			12/10			12/11			12/13			12/14		
-------	--	--	-------	--	--	-------	--	--	-------	--	--	-------	--	--

Miếng Thịt Gà Nhỏ w/ Khoai tây Gia vị & Bánh mì	467	55	Thịt Bò Franks Nhỏ w/ Đậu Ranchero	416	45	Khúc Bánh nướng Pháp w/Xúc xích* & Xirô	591	26	Miếng thịt Gà chiên WG [^] w/ Nui & Phô ma & Bánh mì	522	53	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni+~	320/330	31
			HOẶC			HAY	240	62	HOẶC			HAY		
3 - Loại Đậu với Chili ^v w/Bắp & Scoops	292	57	Burger Chay w/ Khoai lang & Bánh Hamburger	357	56	Bánh Phô ma Tách rời [^] w/ Ly Sốt Cà chua	303	32	Thịt Bò dòn w/ Salsa & Kem chua	362	24	Bánh mì Croa-xăng Thịt gà Buffalo cắt lát & Phô ma	314	31
Cà Chua nhỏ w/ Sốt Ranch	18/55	4/3	Đậu Chickpea rang	180	27	Xà lách Rau Spinach, Romaine và Craisin	64	12	Xà lách Rau Spinach, Romaine và Craisin	64	12	Các Loại Rau tươi w/ Sốt Ranch	14/55	3/3
Khoai tây Cong	99	15	Rau Cần tây với Sốt Ranch	4/55	1/3	Lát Ớt Tây Trộn	11	3	Cà Rốt nhỏ w/ Sốt Ranch	35/55	8/3			

12/16			12/17			12/18			12/19			12/20		
-------	--	--	-------	--	--	-------	--	--	-------	--	--	-------	--	--

Bánh mì Hamburger w/ Khoai tây Chiên	251	16	Phô ma Chiên dòn [^] w/ Ly Xốt Cà chua	483	54	Miếng Thịt Gà cay w/ Khoai tây Tầm Gia vị & Bánh mì	435	56	Taco Thịt bò Dòn w/ Bắp & Đậu Edamame	172	23	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni+~	320/330	31
			HAY			HOẶC			Phô mai Xé nhỏ	56	1	HAY		
Bánh mì Thịt Gà Tây BBQ w/ Bắp	218	27	Bánh mì Chả gà WG	342	36	Da ua 4 oz [^] Thanh Phô ma [^] Bánh Pancakes Nhỏ WG w/ Xirô	120	31	Miếng Thịt Gà WG [^] w/ Đậu Cô-ve & Bánh mì	320	44	Giảm bông Thịt Gà tây & Bánh Croa-xăng Phô ma	349	32
Cà Chua nhỏ w/ Sốt Ranch	18/55	4/3	Cà Rốt nhỏ w/ Sốt Ranch	35/55	8/3	Xà lách Trộn với Sốt Ranch	20/55	4/3	Cúp Hummus	110	18	Các Loại Rau tươi w/ Sốt Ranch	14/55	3/3
Khoai tây Cong	99	15	Cúp Hummus	110	18				Rau Cần tây với Xốt Ranch	4/55	1/3			

BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI

12/23

THỨ BA

12/24

THỨ TƯ

12/25

THỨ NĂM

12/26

THỨ SÁU

12/27

TRƯỜNG ĐÓNG CỬA NGHỈ MÙA ĐÔNG

Các loại trái cây và sữa có cho mỗi bữa ăn. Các loại trái cây: Calo 20–127; Carbs 7–33 Sữa: Calo 90–120; Carbs 12–20
Giá các Bữa ăn: Bữa ăn sáng \$1.30 Bữa ăn trưa \$2.55

Chỉ Dẫn Thực Đơn: Cal = Calories Carb = Carbohydrates ~Thịt bò *Thịt heo +Gà ^Rau ^Không WG = Nguyên hạt

Các lựa chọn Ăn rau/Ăn chay bổ sung bao gồm:

Bánh mì Bơ đậu phộng & jelly, bánh mì phô ma nướng, bánh kẹp & da-ua, hummus, và trái cây và da ua parfait.

Yêu cầu cho người quản lý quán cà phê biết nếu quý vị muốn đặt bất kỳ lựa chọn nào trong số này.

MySchoolBucks.com là một dịch vụ cho các phụ huynh đóng tiền trước vào chương mục 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 chương mục 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 chương mục an toàn trên mạng, các phụ huynh có thể quản lý chương mục của con em họ. Vào trang MySchoolBucks.com để ghi danh.

THỨC ĂN THAY THẾ HÀNG NGÀY/THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Các lựa chọn món ăn khác hàng ngày có thể gồm bánh mì bơ đậu phộng và jelly, bánh mì phô ma nướng, hummus, bánh bagel và cream cheese với da ua, và da ua trái cây và món granola parfait.

Xin kiểm lại với quản lý phòng ăn về những lựa chọn của quý vị.

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.

