

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

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

	CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB														
Bánh Pancakes nhỏ w/Sirô	210	120	35	31	Bánh mì Tròn nhỏ với Dầu	240	41	35	9	Bánh Chuối	371	53	60	14	Bánh mì Ăn sáng Dăm bông Gà tây+ & Phô ma Nước Cam	215	29	35	9	Bánh ngọt Quế Làm ở Maryland Nước Táo	232	38	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 Thịt Bò Bằm w/ Khoai Tây cắt khúc Chiên trên Bánh WG	251	16	Da ua 4 oz^ Thanh Phô ma^ Bánh Pancakes Nhỏ WG w/ Xirô Cà Rốt nhỏ w/ Sốt Ranch	350	51	120	31	35	55	8/3	Thịt Gà Miếng Nhỏ WG w/ Đậu Cô-ve & Bắp	264	35	Miếng Gà Chiên Bột WG w/Bánh Blueberry	411	38	Bánh Pizza, Phô ma^	320/330	31	Món Xà lách Phụ	21	4	Các Loại Rau Tươi	14	3
12/09			12/10			12/11			12/13			12/14													
Miếng Thịt Gà Nhỏ w/ Khoai tây Gia vị	389	40	Thịt Bò Franks Nhỏ w/ Đậu Ranchero (2) Bánh mì WG Nhỏ	416	45	Bánh Phô ma Tách rời^ w/ Ly Sốt Cà chua Xà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin	303	32	40	7	185	26	Miếng Thịt Gà WG/ Nui & Phô ma	444	39	35	55	8/3	Bánh Pizza, Phô ma^	320/330	31	Các Loại Rau Tươi	14	3	
12/16			12/17			12/18			12/19			12/20													
Bánh Mì Thịt Bò Bằm w/ Khoai Tây Chiên cắt khúc trên Bánh WG	251	16	Phô ma Chiên dòn^ w/ Ly Xốt Cà chua Cà Rốt nhỏ w/ Sốt Ranch	483	54	40	7	350	51	120	31	172	23	56	1	110	19	Bánh Pizza, Phô ma^	320/330	31	Các Loại Rau Tươi	14	3		
12/23			12/24			12/25			12/26			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; Chất bột 13–20 Chỉ dẫn Thực đơn: Cal = Ca-lo Carb = Chất bột ~Thịt Bò *Thịt Heo +Thịt Gà vĐồ Chay WG = Nguyên Hạt

Chọn lựa Phụ trội Thức ăn Rau 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. Xin 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 Xúc xích: 130 / 26 Scoops: 110 / 19
 Chip bắp Taco trong Bao: 240/24



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

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services