

THÁNG MƯỜI 2017

THỰC ĐƠN PRE-K/HEADSTART

GIÁ CÁC BỮA ĂN	ĐIỂM TÂM	MÓN THAY ĐỔI HÀNG NGÀY	CHI TIẾT VỀ DINH DƯỠNG
điểm tâm hằng ngày trả nguyên giá \$1.30 giảm giá \$.00 ăn trưa hằng ngày trả nguyên giá \$2.55 giảm giá \$.00	M WG Bánh Bagel Nhỏ[^] 240 T WG Bánh Pancake[^] 220 W WG Bagel với Sốt Ngọt hay or Mứt[^] 130-236 TH WG Bánh Mì Kẹp Điểm Tâm 120-285 F [^]WG Bánh Ngọt Mùi Quế 240 MÓN PHỤC VỤ MỖI NGÀY Các Loại Trái Cây/Nước Ép Trái Cây 55-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	Các chọn lựa thức ăn hằng ngày có thể gồm bánh mì kẹp bơ đậu phụng và mứt và bánh mì chiên phô ma, hummus, và bánh bagel với sữa chua. Xin kiểm lại với quản lý phòng ăn về những chọn lựa.	Thông tin về dinh dưỡng, chất gây dị ứng, và món không chứa gluten có trên trang mạng tại www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx . Xin lưu ý là số calorie được tính của một vài lựa chọn chính có thể bao gồm một món bằng ngũ cốc nguyên hạt mà có khoảng calories 70 đến 180.

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

Chỉ Dẫn Thực Đơn: ~Thịt Bò Cal = Calories [^]Không Thịt pĐậu Phụng +Thịt Gà *Thịt Heo 🌿Cay [^]Món Chay WG = Nguyên Hạt §Tôm 🍄 Ngày Khay Ăn May Mắn

BỮA ĂN TRƯA

2 CAL +WG Bánh Mì với Chả Gà WG với Khoai Tây Nướng 440 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	3 CAL ~Thịt Viên Teriyaki với Cơm Rau WG & Bánh Mì WG 435 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	4 CAL [^]Bánh WG 3 với Phô Ma và Xốt Cà chua 314 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	5 CAL Bánh Taco với Bắp & Đậu Edamame với Scoops WG 346 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	6 CAL [^]Bánh Pizza với Phô ma 310 Cà Rốt Nhỏ 30 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100
9 CAL [^]Phô Ma Chiên Dòn WG với Xốt Cà Chua 336 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	10 CAL +Hot Dog với Bánh Mì WG với Bắp với Đậu Cô Ve 235 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	11 CAL [^]Bánh Mì WG Kẹp Phô Ma với Khoai Tây Nướng 394 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	12 CAL +Thịt Gà Chiên Miếng Nhỏ WG với WG Bánh Mì với trái Blueberry 412 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	13 CAL [^]Bánh Pizza với Phô ma 310 Cà Rốt Nhỏ 30 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100

THÁNG MƯỜI 2017

THỰC ĐƠN PRE-K/HEADSTART

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
16 CAL Nui và Phô Ma với Thịt Gà Chiên Bột WG & Bánh Mì WG 399 Bông Cải Xanh 15 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	17 CAL ^Bánh Pancake WG với Sữa Chua và Phô Ma Ông 370 Cà Chua Nhót 16 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	18 CAL ~Thịt Burger với Bánh Mì WG và Khoai Tây Chiên 410 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	19 CAL Bánh Taco với Bắp & Đậu Edamame với Scoops WG 346 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	20 CAL ^Bánh Pizza với Phô ma 310 Cà Rốt Nhỏ 30 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100
23 CAL +Hot Dog với Bánh Mì WG với Bắp 378 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	24 CAL +Bánh Tacos nhỏ với thịt và Khoai Tây Nướng & Bánh Mì Dẹp WG 344 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	25 CAL ^WG Nui với Thịt Viên & Bánh Mì WG 355 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	26 CAL Bánh Taco với Bắp & Đậu Edamame với Scoops WG 346 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	27 CAL ^Bánh Pizza với Phô ma 310 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100
30 CAL +WG Bánh Mì với Chả Gà WG với Khoai Tây Nướng 440 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	31 CAL ~Thịt Viên Teriyaki với Cơm Rau WG & Bánh Mì WG 435 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100			

