

# NHÀ ĂN TẠI TRƯỜNG TRUNG HỌC

2017—2018

## NHỮNG LỰA CHỌN CHÍNH

Thực đơn hàng ngày có thể có một số lựa chọn từ các món dưới đây.

THỨ HAI	CAL
Gà cà ri + Chén Cơm WG	326
Thịt Bò Bằm với Phô Ma và Thịt Ba Chỉ*~ trên Bánh Pretzel WG/ Khoanh Hành Tây WG	551
Bánh Pizza Tròn WG với Phô Ma^ hay Pepperoni+	330-350
Miếng Thịt Gà Chiên hay Cay+ và Bánh Mì WG	307-320
Thịt Bò Bằm~ hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma~ trên Bánh WG	270-288
Chả Gà+ trên Bánh Mì WG	400
Miếng Thịt Gà Chiên+ và Bánh Mì WG	329

THỨ BA	CAL
Nui và Phô Ma với Miếng Gà Nhỏ WG & Bánh Mì WG	569
Bánh Taco với Thịt Bò Đại Hàn~ với Rau Broccoli	451
Thịt~* hay Bánh Pizza Thượng Hạng WG~*	349-370
Phô Ma Chiên Dòn WG^ với Xốt Cà chua	456
Bánh Mì Đẹp WG Nướng với Phô Ma^	243
Chả Gà WG Cay+ Bánh Mì WG	341
Thịt Gà Cay WG*+ trên Bánh Pretzel WG	409

THỨ TƯ	CAL
Taco Nhỏ với Thịt Gà WG+	305
Thịt Viên Teriyaki với Cơm Rau WG	375
Thịt viên~ Bánh mì WG	337
Miếng Thịt Gà Chiên hay Cay+ và Bánh Mì WG	307
Thịt Bò Burger Phô Ma với Bánh Mì WG	310
Hot Dog với Bánh Mì WG	312
Chả Gà WG+ trên Bánh Mì WG	400
Miếng Thịt Gà Chiên+ và Bánh Mì WG	329

THỨ NĂM	CAL
Thịt Bò Phô Ma Philly~ với Hành Tây & Ớt & Khoanh Hành Tây WG	582
WG Miếng Thịt Gà với Sriracha với Sốt Phô ma Rau Spinach & WG Scoops	391
Thịt~* hay Bánh Pizza Thượng Hạng WG~*	349-370
Phô Ma Chiên Dòn WG^ với Xốt Cà chua	456
Bánh Mì Đẹp WG Nướng với Phô Ma^	243
Chả Gà WG Cay+ Bánh Mì WG	341
Thịt Gà WG*+ trên Bánh Pretzel WG	468

THỨ SÁU	CAL
Nachos WG với Thịt Bò~ với Xốt Phô Ma	422-453
Bánh Mì Đẹp WG với Thịt Gà & thịt Ba Chỉ với Sốt Ranch+*	455
Bánh Pizza Tròn WG với Phô Ma hay Pepperoni+	330-350
Miếng Thịt Gà Chiên hay Cay+ và Bánh Mì WG	307-320
Thịt Bò Bằm~ hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma~ trên Bánh WG	270-288
Chả Gà+ trên Bánh Mì WG	400
Miếng Thịt Gà Chiên+ với Bánh Mì WG	329

## KHÔNG CÓ THỊT

	CAL
Grab n' Go Phô Ma với Pretzel Mềm WG	260
Grab n' Go Hummus & Phô Ma ^ với Bánh Tròn WG	380
Grab n' Go Hummus <sup>V</sup> với Bánh Tròn WG	440
Grab n' Go Da Ua & WG Bánh Bagel^WG với Xốt Phô Ma	376
Grab n' Go Trái Cây Lớn & Da Ua WG Parfait^	438-489
Bánh Mì Bơ Đậu Phụng & Mứt WG P với Phô Ma^	459
Bánh Mì Đẹp WG Nướng với Phô Ma^	243

## BÁNH MÌ KẸP LẠNH

TẤT CẢ CÁC BÁNH MÌ VÀ BÁNH MÌ KẸP LÀ TRÊN BÁNH WG

Bánh Mì với Thịt Nguội	292	Giảm Bông*	242
Bánh Mì Giảm Bông & Phô Ma*	315	Giảm Bông & Phô Ma*	244
Giảm Bông Gà & Phô Ma+	286	Gà Tây+	241
Bánh Mì và Rau và Phô Ma Swiss^	252	Xà Lách với Thịt Gà Tây+	375
		Xà Lách Trứng^	342
		Xà Lách với Cá Ngừ	232

## XÚP

Gà Cỏ + Rau	143	Rau Broccoli với Phô Ma	205
Nui Thịt Bò WG Rau	116	Chili	193

## TRÁI CÂY + RAU

Cà Rốt Nhỏ	30	Khoanh Hành Tây	
Món Phụ Xà Lách với Sốt Caesar	92	(người lớn thôi)	200
Trái Cây Tươi	30-90	Rau Xà Lách Xé Nhỏ &	
Ly Trái Cây	50-80	Cà Chua Thái Nhỏ	13
Kem Trái Cây	60	Khoai Tây	74-140
Rau Tươi	20-25	Đậu Chickpea Rang	160
Hummus <sup>V</sup>	202	Món Phụ Xà Lách	19
Xốt Cà Chua	64		

## NGŨ CỐC

Bánh Mì WG	140-180	Bánh Vắt Pretzel WG	160
Bánh Bích Quy WG	100	Cơm WG	103
Bánh Mì WG	70	Khoanh Tròn WG	200
Lát Pita Chiên WG	160	Bánh Scoops WG	110

## MÓN CHÍNH XÀ LÁCH

Xà Lách với Thịt Gà và Xốt Caesar+	384	Xà Lách với Rau Vùng Trung Hải Ăn Chay	329
Xà Lách với Thịt Gà Cay WG+	346	Xà Lách (Trứng/Phô Ma)^	334
Xà Lách với Taco~+	450		

## GIÁ CÁC BỮA ĂN TRƯA

Nguyên giá	\$2.80
Giảm giá	\$1.40

Bữa ăn gồm một món ăn chính, các trái cây, rau và sữa.

Thêm thông tin về Dinh Dưỡng & Dị Ứng có tại:

[www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/allergen.aspx](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/allergen.aspx)

Các bữa ăn tại trường hội đủ các tiêu chuẩn về dinh dưỡng do Bộ Canh Nông Hoa Kỳ đặt ra cho Chương Trình Bữa Ăn Trưa Tại Trường Toàn Quốc.

Thực đơn có thể thay đổi.

Chú giải: ~ Thịt bò ^ Không có thịt P Đậu Phụng \*Thịt Heo +Thịt Gà § Tôm V Đồ Chay WG Nguyên Hạt



Chương trình này là một dịch vụ cung cấp cơ hội công bằng.