

THÁNG 5, 2017 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC

ĐÂY LÀ MÙA XUÂN - NÊN HOẠT ĐỘNG

Tập thể thao thường xuyên có ích cho tất cả mọi người!

CÁC TRẺ EM HOẠT ĐỘNG NHIỀU THƯỜNG:

- Xương cốt mạnh hơn
- Ít có thể trở nên béo phì
- Có áp huyết máu và chất cholesterol thấp hơn
- Ít nguy cơ phát bệnh đường Type II
- Ngủ đầy đủ hơn

CÁC TRẺ EM CẦN ĐƯỢC KHUYẾN KHÍCH LUYỆN TẬP BA ĐIỀU VỀ THỂ THAO:

- Sức chịu đựng - bóng rổ, xe đạp, đá banh, bơi lội, chạy và chạy nhanh
- Sức mạnh - leo, động tác thể dục, kéo lên, đấu vật
- Sự dẻo dai - duỗi người, kéo người, động tác thể dục.



Trong khi tập thể thao và những sinh hoạt thể thao, nên nhớ uống đầy đủ chất nước - nhất là nước lọc. Ăn nhiều loại trái cây và rau cải. Xem những chọn lựa lành mạnh trong tháng này tại phòng ăn!

| GIÁ CÁC BỮA ĂN | |
|---|-----------------------|
| điểm tâm hàng ngày | ăn trưa hàng ngày |
| trả nguyên giá \$1.30 | trả nguyên giá \$2.55 |
| giảm giá \$0.00 | giảm giá \$0.40 |
| ĐIỂM TÂM | |
| M WG Bánh Bagel Nhỏ | 240 |
| T Bánh Pancake WG | 220 |
| W WG Bánh Kẹp Nhỏ với Xi rô | 200 |
| TH Bánh Mì Bữa Ăn Sáng WG | 120-285 |
| F WG Bánh Ngọt Mùi Quế | 240 |
| PHỤC VỤ HÀNG NGÀY | |
| Các Loại Trái Cây/ Nước Ép Trái Cây | 55-90 |
| Sữa Không Chất Béo hay 1% Chất Béo | 80-120 |
| THỨC ĂN THAY THẾ HÀNG NGÀY | |
| Các chọn lựa thức ăn hàng ngày có thể gồm bánh mì đậu phụ và jelly và bánh mì chiên phô ma, hummus, và bánh bagel với da ua. Xin kiểm lại với người quản lý phòng ăn về những chọn lựa. | |
| THÔNG TIN VỀ DINH DƯỠNG, DI ỨNG & KHÔNG CHẤT GLUTEN | |
| có trên trang mạng tại www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx . | |
| Xin lưu ý là số calories được tính của một vài lựa chọn chính có thể bao gồm một món bằng ngũ cốc nguyên hạt mà có số lượng calories trong khoảng từ 70 đến 180. | |

| THỨ HAI | THỨ BA | THỨ TƯ | THỨ NĂM | THỨ SÁU |
|---|--|---|---|--|
| Chỉ Dẫn Thực Đơn: ~Thịt Bò Cal = Calories ^Không Thịt pĐậu Phụ +Thịt Gà *Thịt Heo Cay ^Món Chay WG = Nguyên Hạt \$Tôm Ngày Khay Ăn May Mắn | | | | |
| BỮA ĂN TRƯA | | | | |
| 1 CAL +Bánh mì WG Chả Gà WG với Khoai Tây Chiên HAY ~Thịt MoCo Burger với Phô Ma và Bánh Mì WG và Khoai Tây Chiên 440 Khoai Tây Nướng 110 Cà Chua Nhót 16 Trái Cây Tươi Các Loại 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120 | 2 CAL ^Bánh Pizza WG Cá Nhân với Phô Ma hay +Pepperoni 330-350 HAY +Gà Tây Nướng, Thức Ăn Nhồi với Khoai Tây Tán với Sốt & WG Bánh Mì 363 Cà Rốt Nhỏ 30 Đậu Chickpea Rang 160 Trái Cây Tươi Các Loại 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120 | 3 CAL Khúc Bánh Mì WG Nướng với *Xúc Xích 346 HAY ^Bánh WG 3 với Phô Ma và Xốt Cà chua 314 Bông Cải Xanh 15 Các Loại Trái Cây Tươi 8 Các Loại Trái Cây hay Nước Ép Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120 | 4 CAL ~Bánh Taco với Bắp & Đậu Edamame với Scoops WG 346 HAY ^Trái Blueberries và Sữa Chua Va-Ni Ít Béo & WG Granola 440 Rau Xà Lách Romaine 5 Rau Tươi Các Loại 8 Trái Cây Tươi Các Loại 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120 | 5 CAL ^Bánh Pizza WG với Phô Ma hay +Pepperoni 310-330 HAY +Bánh Sandwich WG Chả Gà Cay 341 Dưa Leo Thái Lát 14 Rau Tươi Các Loại 8 Trái Cây Tươi Các Loại 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120 |
| 8 CAL ^Phô Ma Chiên Dòn với Xốt Marinara 336 HAY +WG Miếng Thịt Gà với Spinach với Pho ma & WG Scoops 407 Cà Chua Nhót 16 Rau Tươi Các Loại 8 Trái Cây Tươi Các Loại 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120 | 9 CAL ^Bánh Pizza WG Cá Nhân với Phô Ma hay +Pepperoni 330-350 HAY +Hot Dog với Bánh Mì WG với Bắp 368 Bông Cải Xanh 15 Cần Tây Xắt Khúc 8 Trái Cây Tươi Các Loại 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120 | 10 CAL +Đùi Gà BBQ & Bánh Mì WG và Khoai Tây Chiên 295 HAY ^Bánh Mì WG Kẹp Phô Ma với Khoai Tây Nướng 394 Khoai Tây Nướng 110 Dưa Leo Thái Lát 14 Trái Cây Tươi Các Loại 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120 | 11 CAL +Thịt Gà WG Tẩm Bột với WG Bánh Mì với trái Blueberry 415 HAY +Xà Lách Gà Southwest với Scoops WG 388 Rau Xà Lách Romaine 5 Đậu Chickpea Rang 160 Trái Cây Tươi Các Loại 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120 | 12 CAL ^Bánh Pizza WG với Phô Ma hay +Pepperoni 310-330 HAY Bánh Mì WG Cá Khoai Tây Dòn với Khoai Tây Nướng 394 Cà Rốt Nhỏ 30 Rau cải sống với sốt 55 Trái Cây Tươi Các Loại 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120 |

THÁNG 5, 2017 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC

THÔNG TIN PHỤ HUYNH

MySchoolBucks.com là một dịch vụ cho các phụ huynh đóng tiền vào các tài khoản bữa ăn tại phòng ăn cho con họ qua trang mạng với thẻ tín dụng. Phụ huynh có thể kiểm tra số tiền trong tài khoản các bữa ăn, ghi danh để tiếp tục trả tiền, và nhiều hơn nữa. Dịch vụ này là miễn phí để thuận tiện cho các gia đình muốn tham gia. Bằng cách tạo một tài khoản an toàn trên mạng, các phụ huynh có thể quản lý tài khoản của con họ. Vào trang MySchoolBucks.com để ghi danh.

CÁC CHI PHIẾU BỊ TRẢ LẠI ĐƯỢC TÍNH LẠI VỚI CÙNG GIÁ TRỊ VÀ TIÊU BANG MARYLAND CHO PHÉP PHÁT MỘT LỆ PHÍ \$25.00 QUẢ NGĂN KHOẢN TRÊN MANG HAY GIẤY TỜ CHO CÙNG NGĂN KHOẢN. TRẢ TIỀN BẰNG CHI PHIẾU XÁC NHẬN SỰ ĐỒNG Ý CỦA QUÝ VỊ VỚI CÁC THỎA THUẬN NÀY.

CÁC CHỌN LỰA VỀ BỮA ĂN GỌI THEO MÓN

Quý vị có biết là, bên cạnh các bữa ăn lành mạnh, nhiều trường còn cung cấp các lựa chọn gọi theo món? Tất cả các thức ăn vật và nước uống được bán đều tuân theo các quy định Wellness Regulations của MCPS (www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf). Để có thêm thông tin về những cung ứng của trường quý vị, hay để hạn chế việc mua hàng của học sinh, xin vui lòng liên lạc với quản lý phòng ăn trường quý vị.

| THỨ HAI | THỨ BA | THỨ TƯ | THỨ NĂM | THỨ SÁU |
|--|--|---|---|---|
| <p>15 CAL +Bánh mì WG Chả Gà Nướng 510 HAY ^Bánh Mì WG Kẹp Phô Ma với Khoai Tây Nướng 394</p> <p>Khoai Tây Nướng 140 Rau Tươi Các Loại 8 Trái Cây Tươi Các Loại 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120</p> | <p>16 CAL ^Bánh Pizza WG Cá Nhân với Phô Ma hay +Pepperoni 330-350 HAY ~Thịt Burger với Bánh Mì WG và Khoai Tây Chiên 410</p> <p>Cà Chua Nhót 16 Đậu Chickpea Rang 160 Trái Cây Tươi Các Loại 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120</p> | <p>17 CAL Nui và Phô Ma với +Đùi Gà BBQ & Bánh Mì WG 451 HAY ^Bánh Pancake WG với Sữa Chua và Phô Ma 370</p> <p>Dưa Leo Thái Lát 14 Bông Cải Xanh 15 Trái Cây Tươi Các Loại hay Nước Ép Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120</p> | <p>18 CAL ~Bánh Taco với Bắp & Đậu Edamame với Scoops WG 346 HAY ^Trái Blueberries và Sữa Chua Va-Ni Ít Béo & WG Granola 440</p> <p>Rau Xà Lách Romaine 5 Rau Tươi Các Loại 8 Trái Cây Tươi Các Loại 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120</p> | <p>19 CAL ^Bánh Pizza WG với Phô Ma hay +Pepperoni 310-330 HAY +^Bánh Sandwich WG Chả Gà Cay 341</p> <p>Cà Rốt Nhỏ 30 Rau Tươi Các Loại 8 Trái Cây Tươi Các Loại 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120</p> |
| <p>22 CAL ^Bánh Pancake WG với Da Ua và Phô Ma 370 HAY WG ~Chili Nuôi & Bánh Mì WG 480</p> <p>Cà Chua Nhót 16 Rau Tươi Các Loại 8 Trái Cây Tươi Các Loại 60-90 Kem Trái Cây 100% 60 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120</p> | <p>23 CAL ^Bánh Pizza WG Cá Nhân với Phô Ma hay +Pepperoni 330-350 HAY +Hot Dog với Bánh Mì WG với Khoai Tây Nướng 422</p> <p>Bông Cải Xanh 15 Đậu Chickpea Rang 160 Trái Cây Tươi Các Loại 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120</p> | <p>24 CAL ~Thịt MoCo Burger với Phô Ma và Bánh Mì WG và Khoai Tây Chiên 450 HAY ^Bánh Mì WG Kẹp Phô Ma với Khoai Tây Nướng 394</p> <p>Khoai Tây Nướng 110 Rau Tươi Các Loại 8 Trái Cây Tươi Các Loại 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120</p> | <p>25 NGÀY KHAY ĂN MÂY MÀN CAL Bánh Enchiladas với phô ma WG và Sốt Cà Chua 343 HAY +Miếng Thịt Gà Chiên WG với Bánh Mì WG & Táo 354</p> <p>Rau Xà Lách Romaine 5 Rau Tươi Các Loại 8 Trái Cây Tươi Các Loại 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120</p> | <p>26 CAL ^Bánh Pizza WG với Phô Ma hay +Pepperoni 310-330 HAY ~Thịt Bò BBQ với Bánh Mì WG với Bắp 558</p> <p>Cà Rốt Nhỏ 30 Dưa Leo Thái Lát 14 Trái Cây Tươi Các Loại 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120</p> |
| <p>29 TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA</p> | <p>30 CAL ^Bánh Pizza WG Cá Nhân với Phô Ma hay +Pepperoni 330-350 HAY +Đùi Gà Nướng Sốt Teriyaki với WG Cơm & WG Bánh Mì 348</p> <p>Cà Rốt Nhỏ 30 Cà Chua Nhót 16 Trái Cây Tươi Các Loại 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120</p> | <p>31 CAL Khúc Bánh Mì WG Nướng với *Xúc Xích 346 HAY ^Bánh WG 3 với Phô Ma và Xốt Cà chua 314</p> <p>Bông Cải Xanh 15 Đậu Chickpea Rang 160 Trái Cây Tươi Các Loại hay Nước Ép Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120</p> |  | |