

# THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC THÁNG 6 2024

## CÁC MÓN ĂN SÁNG CÓ MỖI NGÀY

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB			
Bánh Quế Bì w/Xi rô	200	35	Bánh Pancakes nhỏ w/ Sirô	210	35	Bánh mì Biscuit Gà WG	250	31	Bánh mì Ăn sáng Dăm bông Gà tây+ & Phô ma	270	30	Bánh Ngọt mùi Quế Lăm ở Maryland	232	38
Nước Táo	120	31	Nước Cam	120	3	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						
06/03		06/04		06/05		06/06		06/07						
Bánh mì Thịt gà xé BBQ w/Bắp <b>HAY</b>	372	58	Miếng Thịt Gà & Sốt Cam w/ Cơm Rau <b>HAY</b>	290	46	Miếng Thịt gà v w/ Rau Spinach Phô ma & Bánh mì <b>HAY</b>	386	33	Taco Thịt bò Dòn w/ Bắp & Đậu Edamame w/ Scoops <b>HAY</b>	184	23	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni+~ <b>HAY</b>	320/330	31
Xúc xích Thịt Gà tây+ & Trứng Phô ma với Khoai tây Tầm gia vị	379	30	Bánh Pancakes w/Sirô Da ua^ & Thanh Phô ma^	210/240	36/62	Bánh mì Chả gà WG	342	36	Bánh Burger Rau^ trên Bánh w/ Khoai tây Cong	379	50	Bánh mì Croa-xăng Thịt gà Buffalo cắt lát & Phô ma	314	31
Bánh kẹp Bì <b>HAY</b>	240	34	Rau Cần tây với Sốt Ranch	4/55	1/3	Xà lách Trộn với 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
Trái cây & Da ua^ Parfait w/ WG Granola	220	47	Đậu Chickpea rang	180	27									
Khoai tây Cong	99	15												
Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3												
06/10		06/11		06/12		06/13								
Thịt Burger với Bánh Mì w/Đậu Cỏ Ve & Bắp <b>HAY</b>	336	35	Miếng Thịt Gà chiên WG^ w/Khoai tây tầm Gia vị Bánh mì <b>HAY</b>	387	49	WG Bánh mì Phô mai Nướng w/ Ly sốt Cà chua <b>HAY</b>	280	31	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni+~ <b>HAY</b>	320/330	31			
Da ua & Granola	180/220	38/47	Enchilada Empanada với Thịt gà	299	36	Chọn Lựa của Người Quản Lý			Chọn Lựa của Người Quản Lý					
Các loại Rau			Các loại Rau			Các loại Rau			Các loại Rau					

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

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

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

Tất cả các bữa ăn đều miễn phí cho những học sinh đủ tiêu chuẩn nhận bữa ăn Miễn phí hoặc Giảm giá.

Học sinh đủ điều kiện cho các bữa ăn giảm giá sẽ không bị tính phí.



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. 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 băm: 140 / 27 Bánh mì Hot dog: 130 / 26 Scoops: 110 / 19  
 Chip bắp Taco trong Bao: 240/24

## 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 tra 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 chứa gluten có trên trang mạng tại [www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/](http://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.

**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. Bảng 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](http://MySchoolBucks.com) để ghi danh.