

THỰC ĐƠN TRUNG HỌC CẤP III THÁNG 6 2024

THỨ HAI
06/03/2024

THỨ BA
06/04/2024

THỨ TƯ
06/05/2024

THỨ NĂM
06/06/2024

THỨ SÁU
06/07/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

Thịt gà Cam Bắc Kinh w/ Cơm Rau	430	73	Nui w/Thịt viên~ & Marinara	467	56	Đùi Gà Tráng w/ Khoai Tây tán & Bánh mì	448	55	Lasagna Nui Phô ma Sốt Cà chua w/ Bánh mì	593	65	Bánh Nachos với Sốt Salsa, Xà lách & Cà chua	499	48
---------------------------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	--	-----	----

Món ăn & từ thực vật

Bánh Burger rau ^v	280	36	Bánh Tacos Thịt gà Cay ^v với Salsa, Xà lách và Cà chua	428	56	Tô Rau ^v	615	95	Tô Miếng Thịt Gà chiên ^v & Bánh mì	568	83	Nui với Nhiều Protein	445	55
------------------------------	-----	----	---	-----	----	---------------------	-----	----	---	-----	----	-----------------------	-----	----

TỪ NÔNG TRẠI

Món Xà lách Thịt gà Cay	521	55	Món Xà Lách Đậu Chickpea ^v	381	65	Món Xà lách với Thịt gà	488	43	Xà lách Taco	481	60	Món Xà lách Thịt Gà cay	521	55
Khoai Tây nướng	110	17	Khoai tây với Gia vị	140	25	Khoai lang Nóng	131	31	Khoai tây Nướng	110	17	Bắp nướng	107	19
Cà rốt nhỏ	35	8	Đủ loại Rau tươi	14	3	Đậu Chickpeas Nướng	180	27	Dưa leo Thái lát	19	4	Đủ loại Rau tươi	14	3
Xà lách Tươi với Rau Spinach, Romaine, & Craisin	205	28	Rau cải Broccoli với Gia vị & Tỏi	70	5	Món phụ Xà lách Tươi	20	4	Cà rốt Nhỏ tươi	35	8	Xà lách Tươi với Rau Spinach, Romaine, & Craisin	205	28

MÓN Ưa chuộng

Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni	320	36	Bánh mì Thịt bò Bằm hay Thịt bò Bằm với Phô ma	323	28	Bánh Phô ma Dòn w/ Xốt Cà chua	467	51	Bánh mì Thịt bò bằm hay Thịt bò bằm với Phô ma	323	28	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni	320	36
Bánh mì Thịt gà	342	36	Khúc bánh Nướng Pháp w/ Thịt gà Miếng	519	59	Enchilada Empanada với Thịt gà	299	35	Miếng thịt Gà cay với Bánh mì	297	31	Bánh mì Thịt gà	342	36

ĐẾN LẤY VÀ ĐEM ĐI

Trái cây & Da ua Parfait	438	94	Bánh mì PB&J ^v	600	64	Bánh mì bagel & Da	381	64	Bánh mì PB&J ^v	600	64	Trái cây & Da ua Parfait	438	94
--------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	--------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----

Các loại trái cây và sữa có cho mỗi bữa ăn. Các loại trái cây: Calo 20–127; Carbs 7–33 Calo Sữa 90–120; Carbs 12–20

Chỉ dẫn Thực đơn: Cal = Calo Carb = Tinh bột ~Thịt Bò *Thịt Heo +Thịt Gà ^vĐồ Chay

Giá các Bữa ăn: Bữa ăn sáng \$1.30 Bữa ăn trưa \$2.80

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



THỰC ĐƠN TRUNG HỌC CẤP III THÁNG 6 2024

THỨ HAI
06/10/2024

THỨ BA
06/11/2024

THỨ TƯ
06/12/2024

THỨ NĂM
06/13/2024

THỨ SÁU
06/14/2024

CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB			
Bánh mì Dẹp Thịt gà & Bánh Kẹp	567	89	Miếng Thịt gà BBQ Hàn quốc w/Com ^v	391	55	Bánh Nachos Phô ma w/ Sốt Salsa, Xà lách & Cà chua	663	48	Bánh Burger Rau ^v	280	36
Bánh mì Thịt gà	342	36	Bánh mì Thịt bò Bằm hay Thịt bò Bằm với Phô ma	323	28	Enchilada Empanada với Thịt gà	299	35	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni	320	36
Món Xà lách Thịt gà Cay	521	55	Xà lách Taco	481	60	Món Xà lách với Thịt gà	488	43	Món Xà lách Thịt gà Cay	521	55
Chọn Lựa của Người Quản Lý			Chọn Lựa của Người Quản Lý			Chọn Lựa của Người Quản Lý			Chọn Lựa của Người Quản Lý		

Các loại Rau
 Các loại Rau
 Các loại Rau
 Các loại Rau
 Các loại Rau

Các loại trái cây và sữa có cho mỗi bữa ăn. Các loại trái cây: Calo 20–127; Carbs 7–33 Calo Sữa 90–120; Carbs 12–20

Giá các Bữa ăn: Bữa ăn sáng \$1.30 Bữa ăn trưa \$2.80
Tất cả các bữa ăn đều miễn phí cho những học sinh đủ tiêu chuẩn nhận bữa ăn Miễn phí hoặc Giảm giá.



Chỉ dẫn Thực đơn: Cal = Calo Carb = Tinh bột ~Thịt Bò *Thịt Heo +Thịt Gà^vĐồ Chay

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

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

THỰC ĐƠN BỮA ĂN SÁNG

THỨ HAI

CAL | CARB

THỨ BA

CAL | CARB

THỨ TƯ

CAL | CARB

THỨ NĂM

CAL | CARB

THỨ SÁU

CAL | CARB

Đồ Ăn sáng

Bánh Quế Bì w/Xirô	480	96	Bánh Mì Xúc Xích Ăn Sáng	210	27	Bánh Croaxăng Maryland với Trứng & Phô ma	275	30	Bánh Mì Ăn Sáng Giảm Bông Gà Tây & Phô Ma	270	30	Bánh Pancakes nhỏ w/Sirô	450	97
--------------------	-----	----	--------------------------	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	--------------------------	-----	----

LỰA CHỌN THAY THẾ HẰNG NGÀY

Bánh Bagel w/ Sốt Phô ma ^A	201	26	Ngũ cốc (Cereal) Chex Trái Blueberry	240	46	Bánh ngọt Mùi Quế Làm ở Maryland	232	38	Thanh Bánh mì Nướng Pháp w/ Xirô	512	97	Da ua & Bánh Grahams	232	38
Bánh mì Tròn nhỏ với Dầu	240	41	Ngũ cốc (Cereal) Honey Cheerios	210	44	Trái cây & Da ua Parfait với Granola	260	58	Bánh mì Gà	250	31	Bánh Quế Bì w/Xirô	480	96

Bữa Ăn sáng cho Thành tích Maryland

Bánh mì Gà	250	31	Bánh Pancake Nhỏ Maple với Xi-rô	450	97	Giảm bông Thịt gà Tây trên Bánh mì Hawaii	186	27	Bánh kẹp Bì w/Xirô	480	96	Bánh ngọt Quế Làm ở Maryland ^V	232	38
Ngũ cốc (Cereal) Honey Cheerios	210	44	Da ua & Bánh Grahams	232	38	Bánh mì Tròn nhỏ với Dầu	240	41	Da ua với Bánh Grahams	232	38	Chex Trái Blueberry	240	46

Các loại trái cây và sữa có cho mỗi bữa ăn. Các loại trái cây: Calo 20–127; Carbs 7–33 Calo Sữa 90–120; Carbs 12–20

Chỉ dẫn Thực đơn: Cal = Calo Carb = Tinh bột ~Thịt Bò *Thịt Heo +Thịt Gà ^VĐồ Chay

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

Giá các Bữa ăn: Bữa ăn sáng \$1.30 Bữa ăn trưa \$2.80
Tất cả các bữa ăn đều miễn phí cho những học sinh đủ tiêu chuẩn nhận bữa ăn Miễn phí hoặc Giảm giá.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

