



THỨ HAI			THỨ BA			THỨ TƯ			THỨ NĂM			THỨ SÁU		
08/05	CAL	CARB	08/06	CAL	CARB	08/07	CAL	CARB	08/08	CAL	CARB	08/09	CAL	CARB
Bánh mì Bơ Đậu phộng & Mứt WG Cà rốt Nhỏ w/ Sốt Ranch	601 35 140	64 8 1	Da ua & Granola Nước Rau	180/220 50	38/48 13	Bánh mì Thịt gà Buffalo & Phô ma Cần tây & Cà chua w/ Xốt Ranch	264 11 140	29 2 1	Bánh Croa-xăng Thịt Gà tây & Phô ma Dưa leo & Cà chua w/ Xốt Ranch	320 12 140	31 3 1	Bánh mì Giăm Bông Thịt Gà Tây & Phô Ma WG Bông Cải trắng & Cải xanh & Hummus w/ Xốt Ranch	298 14 110 140	29 3 18 1
08/12	CAL	CARB	08/13	CAL	CARB	08/14	CAL	CARB	08/15	CAL	CARB	08/16	CAL	CARB
Bánh mì Bơ Đậu phộng & Mứt WG Nước Rau	601 50	64 13	Bánh mì Chả Gà Cà rốt Nhỏ w/ Sốt Ranch	342 35 140	36 8 1	Giăm bông Thịt Gà tây & Bánh Croa-xăng Phô ma Cà Chua nhỏ w/ Xốt Ranch	348 18 140	31 4 1	Bánh mì Nhỏ w/ Rau & Cà chua	276 18	28 4	Bánh mì Thịt gà Buffalo & Phô ma Que Cần tây & Hummus w/ Xốt Ranch	314 2 110 140	31 1 18 1
08/19	CAL	CARB	08/20	CAL	CARB	08/21	CAL	CARB	08/22	CAL	CARB	08/23	CAL	CARB
Bánh mì Bơ Đậu phộng & Mứt WG Cà rốt Nhỏ w/ Sốt Ranch	601 35 140	64 8 1	Da ua & Granola Nước Rau	180/220 50	38/48 13	Bánh mì Thịt gà Buffalo & Phô ma Cần tây & Cà chua w/ Xốt Ranch	264 11 140	29 2 1	Bánh Croa-xăng Thịt Gà tây & Phô ma Dưa leo & Cà chua w/ Xốt Ranch	320 12 140	31 3 1	Bánh mì Giăm bông Thịt Gà tây & Phô ma WG Đậu Chickpea rang	298 180	29 27
Chỉ dẫn Thực đơn: Cal = Calo Carb = Tinh bột ~Thịt Bò *Thịt Heo +Thịt Gà †Đồ Chay WG =Whole Grain- Ngũ cốc Nguyên hạt									<b>Lượng calo/Carb tiêu chuẩn cho Bánh mì/Ngũ cốc (calo/gam)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bánh mì Thịt Bò bằm WG: 140 / 27</li> <li>Bánh mì Xúc xích WG: 130 / 26</li> <li>Bánh mì Croa-xăng WG: 190 / 29</li> </ul>					
<b>Các loại trái cây và sữa có cho mỗi bữa ăn.</b> TRÁI CÂY: Ca-lô 20-127 Chất bột 7-33 SỮA: Ca-lô 90-120 Chất bột 13-20														

Tổ chức này là nhà cung cấp cơ hội bình đẳng cho Ban Dịch vụ Thực phẩm và Dinh dưỡng của Trường Công lập Quận Montgomery.