

THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC THÁNG 8-9 2024

CÁC MÓN ĂN SÁNG CÓ MỖI NGÀY

TUẦN 1: Phục vụ tuần 26/8, 9/9, và 9/23

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB			
Bánh Quế Bì w/Xirô	200/120	35/31	WG Bagel w/ phô ma kem hay mứt	259	44	4 Thanh bánh Nướng Pháp w/ Xirô	272/120	35/31	Trái cây Nhỏ & Da ua Parfait w/ granola	239	52	Bánh ngọt Quế Làm ở Maryland	232	38
Nước Táo	60	14	Nước Cam	35	9	Nước Táo	60	14	Nước Cam	35	9	Nước Táo	60	14

TUẦN 2: Phục vụ tuần 9/2 và 9/16

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB			
Bánh Pancakes nhỏ w/ Sirô	210/120	35/31	Bánh mì Tròn nhỏ với Dâu	240	41	Bánh Chuối	371	53	Giảm Bông Thịt Gà Tây+ & Phô ma trên Bánh Mì Hawaii	186	27	Bánh Quế Làm ở Maryland	232	38
Nước Táo	60	14	Nước Cam	35	9	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						
08/26		08/27		08/28		08/29		08/30						
Bánh mì Hamburger w/ Khoai tây Chiên HAY	251	16	Nui Phô ma^ & Sốt Cà chua w/ Bánh mì HAY	587	64	Miếng Thịt Gà nhỏ WG w/ Rau Spinach Phô ma & Bánh mì HAY	379	25	Taco Thịt bò Dòn w/ Bắp & Đậu Edamame w/ Scoops HAY	184	23	Pizza, Phô ma^ hay Xúc xích Pepperoni+~ HAY	320/330	31
Bánh mì Thịt Gà Tây BBQ w/ bắp	218	27	Bánh mì Chả gà WG	342	36	Da ua 4 oz^ Thanh Phô ma^ Bánh Pancakes Nhỏ w/ Sirô	350	51	Enchilada Empanada với Thịt gà	300	36	Giảm bông Thịt Gà tây & Bánh Croa-xăng Phô ma	331	31
Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	18/55	4/3	Rau Càn 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
Khoai tây Cong	99	15	Đậu Chickpea rang	180	27									
09/02		09/03		09/04		09/05		09/06						
NGÀY LỄ NGÀY LỄ LAO ĐỘNG			Taco Thịt Gà trong Bao nhỏ w/ Bắp & Taco bắp HAY	206	23	Miếng Thịt Gà Chiên^ w/ Núi & Phô Ma & Bánh Mì HAY	513	36	Miếng Gà Chiên w/ Khoai lang & Đậu Cỏ ve & Bánh mì HAY	291	28	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni+~ HAY	320/330	31
			Bánh mì Thịt viên w/ Khoai tây Tâm Gia vị	629	65	Thịt Bò Dòn w/ Salsa & Kem chua	362	24	Xúc xích Thịt Gà tây & Trứng Phô ma w/ Khoai tây Tâm gia vị	379	31	Ba Loại Đậu với Chili^ với Bắp & WG Scoops	276	55
			Khoai tây Cong	99	15	Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Bánh quế Bì WG Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin w/ Sốt Ớt Tây	240	34	Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin w/ Sốt	64	12
			Rau Càn tây với Sốt Ranch	4/55	1/3	Cúp Hummus	110	18		11	3	Đậu Chickpea rang	180	27
09/09		09/10		09/11		09/12		09/13						
Bánh mì Hamburger w/ Khoai tây Chiên HAY	251	16	Phô ma Chiên dòn^ w/ Xốt Cà chua HAY	483	54	Miếng Thịt Gà nhỏ WG w/ Rau Spinach Phô ma & Bánh mì HAY	379	25	Taco Thịt bò Dòn w/ Bắp & Đậu Edamame w/ Scoops HAY	184	23	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni+~ HAY	320/330	31
Bánh mì Thịt gà Tây BBQ w/ bắp	218	27	Cơm gà Tây kiểu Hàn Quốc sốt BBQ & Bánh mì	320	45	Bánh Burger rau^ w/ Khoai lang	228	30	Enchilada Empanada với Thịt gà	300	36	Bánh mì Thịt gà Buffalo Thái & Phô ma Bánh Croa-xăng	314	31
Cà Chua nhỏ với Sốt Ranch	18/55	4/3	Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	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
Khoai tây Cong	99	15	Rau Càn tây với Sốt Ranch	4/55	1/3							Đậu Chickpea rang	180	27

BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI			THỨ BA			THỨ TƯ			THỨ NĂM			THỨ SÁU		
09/16			09/17			09/18			09/19			09/20		
Miếng Thịt gà cay với Khoai tây tím Gia vị & Bánh mì HAY	357	42	Khúc Bánh nướng Pháp w/Xúc xích* & Xirô HAY	591	26	Thịt Bò Franks Nhỏ w/ Đậu Ranchero HAY	274	20	Miếng Gà Chiên Bột WG w/Bánh Blueberry HAY	411	38	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni +~ HAY	320/330	31
Ba Loại Đậu với Chili ^v với Bắp & WG Scoops	276	55	Bánh Phô ma Tách rời [^] w/Ly Sốt Cà chua	303	32	Thịt Gà với Parmesan [^] w/ Nui Penne	413	59	Thịt Bò Dòn w/ Salsa & Kem chua	362	24	Giảm bông Thịt Gà tây & Bánh Croa-xăng Phô ma	349	32
Rau Cần tây với Sốt Ranch	4/55	1/3	Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Phô ma Parmesan	26	1	Loại Ớt Tây Trộn w/ Ranch	25	5	Các Loại Rau tươi w/ Sốt Ranch	14/55	3/3
Khoai tây Cong	99	15	Cúp Hummus	110	18	Bông Cải trắng và Cải xanh w/ Xốt Ranch	15/55	7/3	Cúp Hummus	11/55	3/3			
						Cà Chua nhỏ với Sốt Ranch	18/55	4/3		110	18			

09/23			09/24			09/25			09/26			09/27		
Bánh mì Hamburger w/ Khoai tây Chiên HAY	251	16	Nui Phô ma [^] & Sốt Cà chua w/ Bánh mì HAY	587	64	Miếng Thịt Gà nhỏ WG w/ Rau Spinach Phô ma & Bánh mì HAY	379	25	Taco Thịt bò Dòn w/ Bắp & Đậu Edamame w/ Scoops HAY	184	23	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni+~ HAY	320/330	31
Bánh mì Thịt gà Tây BBQ w/ bắp	218	27	Bánh mì Chả gà WG	342	36	Da ua 4 oz [^] Thanh Phô ma [^] Bánh Pancakes Nhỏ WG w/ Xirô	350	51	Enchilada Empanada với Thịt gà	300	36	Giảm bông Thịt Gà tây & Bánh Croa-xăng Phô ma	349	32
Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Rau Cần tây w/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
Khoai tây Cong	99	15	Đậu Chickpea rang	180	27									

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

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

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.

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.
 Cơ quan này là một nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.
 Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services
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

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. Bằng 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** để ghi danh.

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 lại với quản lý phòng ăn về những chọn lựa 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/

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.