THỰC ĐƠN TRƯỜNG PRE-K HEAD START 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		CAL	CARB
Bánh Quế Bỉ w/Xirô	200/120	35/31	WG Bagel w/ kem Phô ma 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		CAL	CARB
Bánh Pancakes nhỏ w/ Sirô	210/120	35/31	Bánh mì Tròn nhỏ với Dâu	240	41	Bánh Chuối	371	53	Giăm bông Thịt gà Tây trên Bánh mì Hawaii	215	29	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

BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
KHÔNG HEAD-START: NGÀY 26-30 THÁNG 8				
09/02	**09/03**	**09/04**	**09/05**	**09/06**
NGÀY LỄ NGÀY LỄ LAO ĐỘNG	Taco Gà trong Bao w/ Bắp & 166 / 21 Taco Bắp lát mỏng trong Bao 240 / 24	Miếng Thịt Gà Chiên^{V} w/ Nuôi & Phô Ma & Bánh Mì 513 / 36 — 80 / 15 Cà rốt Nhỏ w/ Sốt Ranch 35/55 / 8/3	Miếng Gà Tây w/ Khoai lang & Đậu Cô ve & Bánh mì 291 / 28 — 80 / 15	Bánh Pizza Phô ma 320/330 / 31 Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch 14/55 / 3/3
09/09	**09/10**	**09/11**	**09/12**	**09/13**
Bánh mì Thịt Gà Tây BBQ w/ Bắp 218 / 27	Phô ma Chiên dòn^ w/ Xốt Cà chua 485 / 54	Miếng Thịt Gà nhỏ WG w/ Rau Spinach Phô ma & Bánh mì 379 / 25 — 80 / 15 Cà rốt Nhỏ với Sốt Ranch 35/55 / 8/3	Taco Thịt bò Dòn w/ Bắp & Đậu Edamame w/ Scoops 184 / 23 — 110 / 19	Bánh Pizza Phô ma 320/330 / 31 Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch 14/55 / 3/3
09/16	**09/17**	**09/18**	**09/19**	**09/20**
3 - Đậu với Chili^{V} w/Bắp 166 / 36 Scoops-Muỗng 110 / 19	Bánh Phô ma Tách rời^ w/ Ly Sốt Cà chua 303 / 32 — 40 / 7 Cà rốt Nhỏ w/ Sốt Ranch 35/55 / 8/3	Thịt Gà với Parmesan^ w/ Nui Penne 413 / 59	Miếng Gà Chiên Bột WG w/Bánh Blueberry 411 / 38 Loại Ớt Tây Trộn w/ Ranch 11/55 / 3/3	Bánh Pizza Phô ma 320/330 / 31 Các Loại Rau tươi w/ Sốt Ranch 14/55 / 3/3
09/23	**09/24**	**09/25**	**09/26**	**09/27**
Bánh mì Hamburger w/ Khoai tây Chiên 251 / 16	Nui Phô ma^ & Sốt Cà chua w/ Bánh mì 587 / 64 — 80 / 15	Miếng Thịt Gà nhỏ WG w/ Rau Spinach Phô ma & Bánh mì 379 / 25 — 80 / 15 Cà rốt Nhỏ w/ Sốt Ranch 35/55 / 8/3	Taco Thịt bò Dòn w/ Bắp & Đậu Edamame w/ Scoops 184 / 23 — 110 / 19	Bánh Pizza Phô ma 320/330 / 31 Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch 14/55 / 3/3

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 13–20

Chỉ Dẫn Thực Đơn: Cal = Calories Carb = Carbohydrates ~Thịt bò *Thịt heo +Gà ^{V}Rau ^Không WG = Nguyên hạt{

Chọn lựa Phụ trội Thức ăn Rau 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 bằm: 140 / 27
Bánh mì Xúc xích: 130 / 26 Scoops: 110 / 19
Chip bắp Taco trong Bao: 240/24

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

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services