

# THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC THÁNG 11, 2024

## ĐIỂM TÂM

### TUẦN 1: Tuần lễ Phục vụ 11/4, 11/18

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

### TUẦN 2: Tuần lễ Phục vụ 11/11, 11/25

	CAL   CARB			CAL   CARB			CAL   CARB			CAL   CARB			CAL   CARB	
Bánh Pancakes nhỏ w/Sirô	210/120	35/31	Bánh mì Tròn nhỏ với Dầu	240	41	Bánh Chuối	371	53	Bánh mì Ăn sáng Dăm bông Gà tây+ & Phô ma Nước Cam	215	29	Bánh ngọt Quế Làm ở Maryland	232	38
Nước Táo	60	14	Nước Cam	35	9	Nước Táo	60	14		35	9	Nước Táo	60	14

## BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
11/04	11/05	11/06	11/07	11/08

TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	NGÀY LỄ NGÀY BẦU CỬ	Da ua 4 oz^	140	16	Miếng Thịt Gà Nhỏ w/ Khoai tây Gia vị & Bánh mì	389	40	Pizza, Phô ma^ hay Xúc xích Pepperoni+~	320/330	31
		Thanh Phô ma^	284	46	<b>HAY</b>	80	15	<b>HAY</b>		
		Bánh mì nướng kiểu Pháp với táo tằm gia vị quế và xi-rô	120	31	<b>HAY</b>					
		Enchilada Empanada với Thịt gà	300	36	Bánh Phô ma Tách rời^ w/ Ly Sốt Cà chua	303	32	Giảm bông Thịt Gà tây & Bánh Croa-xăng Phô ma	349	32
		Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Cà Chua nhỏ với Sốt Ranch	18/55	4/3	Xà lách Trộn với Sốt Ranch	20/55	4/3
		Đậu Chickpea rang	180	27	Khoai tây Cong	99	15			

11/11	11/12	11/13	11/14	11/15										
Thịt Gà Miếng WG w/ Khoai tây Ủn khúc w/ Bánh	313	38	Da ua 4 oz^	350	51	Thịt Bò Franks Nhỏ w/ Đậu Ranchero	274	20	Miếng Thịt Gà Chiên WG w/Đậu Cô-Ve & Bắp	280	25	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni+~	320/330	31
<b>HAY</b>	80	15	Thanh Phô ma^			Bánh Mì WG Nhỏ	141	24	<b>HAY</b>			<b>HAY</b>		
Xúc xích Thịt Gà tây & Trứng Phô ma w/ Khoai tây Tằm gia vị	379	31	Taco Thịt Gà trong Bao nhỏ w/ Bắp & Taco Bắp	206	23	Bánh mì Chả gà WG	342	36	Thịt Bò Dòn w/ Salsa & Kem chua	362	24	Ba Loại Đậu với Chili^ w/Bắp & Scoops	166	36
Bánh Kẹp Bì WG	240	34		240	24					25	5		110	19
Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Cà Chua nhỏ w/ Sốt Ranch	18/55	4/3	Xà lách Rau Spinach, Romaine và Craisin	64	12	Xà lách Rau Spinach, Romaine và Craisin	64	12	Các Loại Rau tươi w/ Sốt Ranch	14/55	3/3
Khoai tây Cong	99	15	Đậu Chickpea rang	180	27	Lát Ớt Tây Trộn	11	3	Rau Cần tây với Sốt Ranch	4/55	1/3			

11/18	11/19	11/20	11/21	11/22										
Bánh mì Hamburger w/ Khoai tây Chiên	251	16	Khúc Bánh nướng Pháp w/Xúc xích* & Xirô	591	26	Thịt Bò viên Teriyaki w/ Com rau & Bánh mì	373	56	Gà Tây & Sốt w/ Khoai Tây Tán & Đồ Nhỏ WG w/ Bánh mì & Sốt Cranberry	321	33	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni+~	320/330	31
<b>HAY</b>			<b>HAY</b>	240	62	<b>HAY</b>	80	15		80	15	<b>HAY</b>		
Bánh mì Thịt Gà Tây BBQ w/ Bắp	218	27	Bánh Phô ma Tách rời^ w/ Ly Sốt Cà chua	303	32	Enchilada Empanada với Thịt gà	300	36		54	12	Bánh mì Croa-xăng Thịt gà Buffalo cắt lát & Phô ma	314	31
Cà Chua nhỏ w/ Sốt Ranch	18/55	4/3	Cà Rốt nhỏ w/ Sốt Ranch	35/55	8/3	Xà lách Trộn với Sốt Ranch	20/55	4/3	Cúp Hummus	110	18	Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch	14/55	3/3
Khoai tây Cong	99	15	Lát Ớt Tây Trộn	11	3				Rau Cần tây với Sốt Ranch	4/55	1/3			

## BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI		THỨ BA		THỨ TƯ		THỨ NĂM		THỨ SÁU	
11/25		11/26		11/27		11/28		11/29	

Miếng Thịt Gà Nhỏ w/ Rau Spinach Phô ma & Bánh Mì <b>HAY</b>	378	23	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni+~ <b>HAY</b>	320/330	31
Da ua 4 oz^ Thanh Phô ma^ Bánh Pancakes Nhỏ WG w/ Xirô	350	51	Bánh Burger rau^ w/ Khoai lang	228	30
Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	120	31	Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch	14/55	3/3
Đậu Chickpea Rang	35/55	8/3			
	180	27			

TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA  
TOÀN HỆ THỐNG TRƯỜNG  
ĐÓNG CỬA

NGÀY LỄ

NGÀY LỄ

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.

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 Chíp Bắp Taco trong Bao: 240 / 24

**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.

**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 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 có 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.