

THỰC ĐƠN TRUNG HỌC CẤP III THÁNG 11, 2024

THỨ HAI
11/04/2024

THỨ BA
11/05/2024

THỨ TƯ
11/06/2024

THỨ NĂM
11/07/2024

THỨ SÁU
11/08/2024

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	Lasagna Nui Phô ma Sốt Cà chua w/ Bánh mì	587	64	Bánh Nachos với Thịt Bò	495	47
------------------------------------	-----	----	--	-----	----	-------------------------	-----	----

Món ăn & từ thực vật

Tô Rau ^v	514	87	Miếng Thịt Gà chiên ^v w/ Khoai tây với Gia vị, Bắp & Bánh mì	580	88	Nui với Nhiều Protein (Nui Penne w/ Sốt Chay)	317	53
---------------------	-----	----	---	-----	----	--	-----	----

TỪ NÔNG TRẠI

Salad Gà Đầu bếp w/ 2 bánh	435	40	Xà lách Taco	503	60	Sà lách Thịt gà Cay w/ Miếng bánh Tortilla	383	37
Khoai lang Nóng	131	31	Khoai Tây Chiên Cắt Răng cưa	99	15	Bắp Nướng	107	19
Món phụ Xà lách Tươi	20	4	Cà rốt Nhỏ tươi	35	8	Xà lách Tươi với Rau Spinach, Romaine & Craisin	205	28
Đậu Chickpea rang	180	27	Dưa leo Thái lát	6	1	Đủ loại Rau tươi	14	3

**TRƯỜNG HỌC ĐÓNG
CỬA**

**NGÀY LỄ
NGÀY BẦU CỬ**

MÓN Ưa chuộng

Bánh Mì Xúc xích Thịt Bò Nhỏ	302	26	Bánh Mì Thịt Bò băm hay Thịt Bò băm với Phô ma	323	28	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni	320	36
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

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

Trái cây địa phương, mừng tặng phẩm mùa Thu của Maryland, sẽ được cung cấp hàng ngày mỗi tuần.
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 TRUNG HỌC CẤP III THÁNG 11, 2024

THỨ HAI
11/11/2024

THỨ BA
11/12/2024

THỨ TƯ
11/13/2024

THỨ NĂM
11/14/2024

THỨ SÁU
11/15/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

Nui & Phô ma w/ Miếng Gà Nhỏ & Bánh mì	468	44	Phô ma Chiên giòn w/ Ly Xốt Cà chua	473	52	Đùi gà BBQ Hàn Quốc w/ Cơm	487	50	Khoai tây Không nhồi Tuyệt diệu	655	72	Thịt Bò & Phô Ma giòn w/ Salsa & Kem chua	362	24	82	6
--	-----	----	-------------------------------------	-----	----	----------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	---	-----	----	----	---

Món ăn & từ thực vật

Miếng Gà Chik'N cay w/ Rau Spinach Phô ma & Bánh mì	506	60	Miếng Thịt gà BBQ Hàn quốc w/Cơm ^v	628	105	Nui & Phô Ma với Miếng Gà Nhỏ & Bánh Mì	493	51	Bánh Nachos Phô ma	667	49	Bánh Burger Rau ^v	279	36
---	-----	----	---	-----	-----	---	-----	----	--------------------	-----	----	------------------------------	-----	----

TỪ NÔNG TRẠI

Sà lách Thịt gà Cay w/ Miếng bánh Tortilla	383	37	Xà lách Taco	503	60	Salad Gà Đầu bếp w/ 2 bánh	435	40	Sà lách Thịt gà Cay w/ Miếng bánh Tortilla	383	37	Món Xà Lách Thịt Gà ^v	446	63
Khoai tây Cong	99	15	Khoai tây với Gia vị	140	25	Khoai lang Nóng	131	31	Khoai Tây Chiên Cắt Răng cưa	99	15	Bắp Nướng	107	19
Cà rốt Nhỏ tươi	35	8	Cà Chua nhỏ	18	4	Đậu Chickpea rang	180	27	Dưa leo Thái lát	6	1	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	Thanh Bánh Nướng Pháp w/ Xúc Xích	394	36	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	Bánh mì Thịt viên	371	38	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 11, 2024

THỨ HAI
11/18/2024

THỨ BA
11/19/2024

THỨ TƯ
11/20/2024

THỨ NĂM
11/21/2024

THỨ SÁU
11/22/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

Đùi Gà Tráng w/ Khoai Tây tán & Bánh mì	544	57	Nui w/ Thịt viên	510	69	Thịt gà Cam Bắc Kinh w/ Cơm Rau	430	73	Bữa Ăn Lễ Thanksgiving Gà tây & Nước sốt, Khoai tây nghiền, Nhân, Đậu xanh & Bánh mì, Sốt Cranberry	478	72	Bánh Nachos với Thịt Bò	495	47
---	-----	----	------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	---	-----	----	-------------------------	-----	----

Món ăn & từ thực vật

Bánh Burger Rau ^v	279	36	Gà Chik'N Cay w/ Cơm & Đậu	615	99	Tô Rau ^v	514	87	Phô ma Chiên giòn w/ Ly Xốt Cà chua	473	72	Nui với Nhiều Protein (Nui Penne w/ Sốt Chay)	317	53
------------------------------	-----	----	----------------------------	-----	----	---------------------	-----	----	-------------------------------------	-----	----	---	-----	----

TỪ NÔNG TRẠI

Sà lách Thịt gà Cay w/ Miếng bánh Tortilla	383	37	Gói Hummus Đầy Protein & Phô ma w/ Bánh Tostitos	393	56	Salad Gà Đầu bếp w/ 2 bánh	435	40	Đậu Cô ve	19	4	Sà lách Thịt gà Cay w/ Miếng bánh Tortilla	383	37
Khoai tây Cong	99	15	Khoai tây với Gia vị	140	25	Khoai lang Nóng	131	31	Khoai Tây nghiền	72	16	Bắp nướng	107	19
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	Xà lách Taco	503	60	Xà lách Tươi với Rau Spinach, Romaine & Craisin	205	28
Cà rốt Nhỏ tươi	35	8	Đủ loại Rau tươi	14	3	Đậu Chickpea rang	180	27	Món phụ Xà lách Tươi	20	4	Đủ loại Rau tươi	14	3

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 mì Thịt viên	371	38				Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni	320	36
Bánh mì Thịt gà	342	36	Khúc bánh Nướng Pháp w/ Thịt gà Miếng	520	60	Enchilada Empanada với Thịt gà	299	35				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

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

THỰC ĐƠN TRUNG HỌC CẤP III THÁNG 11, 2024

THỨ HAI
11/25/2024

THỨ BA
11/26/2024

THỨ TƯ
11/27/2024

THỨ NĂM
11/28/2024

THỨ SÁU
11/29/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

Nui & Phô ma w/ Miếng Gà Nhỏ & Bánh mì	468	44	Phô ma Chiên giòn w/ Ly Xốt Cà chua	473	72
--	-----	----	-------------------------------------	-----	----

Món ăn & từ thực vật

Miếng Gà Chik'N cay w/ Rau Spinach Phô ma & Bánh mì	506	60	Miếng Thịt gà BBQ Hàn quốc w/Cơm ^v	628	105
---	-----	----	---	-----	-----

TỪ NÔNG TRẠI

Sà lách Thịt gà Cay w/ Miếng bánh Tortilla	383	37	Xà lách Taco	503	60
--	-----	----	--------------	-----	----

Khoai tây Cong	99	15	Khoai tây với Gia vị	140	25
----------------	----	----	----------------------	-----	----

Xà lách Tươi với Rau Spinach, Romaine & Craisin	205	28	Cà Chua nhỏ	18	4
---	-----	----	-------------	----	---

Cà rốt Nhỏ tươi	35	8	Rau cải Broccoli có Gia vị Herb & Tỏi	70	5
-----------------	----	---	---------------------------------------	----	---

TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA

NGÀY LỄ

NGÀY LỄ

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 mì Thịt gà	342	36	Thanh Bánh Nướng Pháp w/ Xúc Xích	394	36
-----------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----

ĐẾN LẤY VÀ ĐEM ĐI

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

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 BỮA ĂN SÁNG

TUẦN 1

Tuần lễ Phục vụ 11/4, 11/18

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/Siro	360	65	Bánh mì Xúc xích Ăn sáng	200	27	Thanh bánh Nướng Pháp w/ Xirô	392	66	Bò Chorizo & Phô Ma Cuộn Sunrise	171	17	Bánh ngọt Quế Làm ở Maryland	242	38
--------------------	-----	----	--------------------------	-----	----	-------------------------------	-----	----	----------------------------------	-----	----	------------------------------	-----	----

LỰA CHỌN THAY THẾ HẰNG NGÀY

Ngũ cốc (Cereal) Honey Cheerios	210	44	Ngũ cốc (Cereal) Chex Trái Blueberry	240	46	Da ua & Bánh Grahams	232	38	Bánh Bagel w/ Sốt Phô ma [^]	201	26
---------------------------------	-----	----	--------------------------------------	-----	----	----------------------	-----	----	---------------------------------------	-----	----

Bữa Ăn sáng cho Thành tích Maryland

Bánh Quế Bì w/Siro	360	65	Bánh Bagel w/ Sốt Phô ma [^]	201	26	Bánh Chuối	371	53	Bò Chorizo & Phô Ma Cuộn Sunrise	171	17	Bánh ngọt Quế Làm ở Maryland	242	38
--------------------	-----	----	---------------------------------------	-----	----	------------	-----	----	----------------------------------	-----	----	------------------------------	-----	----

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



THỰC ĐƠN BỮA ĂN SÁNG

TUẦN 2

Tuần lễ Phục vụ 11/11, 11/25

THỨ HAI

CAL | CARB

THỨ BA

CAL | CARB

THỨ TƯ

CAL | CARB

THỨ NĂM

CAL | CARB

THỨ SÁU

CAL | CARB

Đồ Ăn sáng

Bánh Pancakes nhỏ w/Sirô	330	66	Bánh mì Tròn nhỏ với Dâu	240	41	Trái cây Nhỏ & Da ua Parfait w/ Granola	467	103	Bánh Croa-xăng Phô ma Bữa Ăn Sáng & Trứng	311	31	Bánh ngọt Quế Làm ở Maryland	242	38
--------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----	---	-----	-----	---	-----	----	------------------------------	-----	----

LỰA CHỌN THAY THẾ HÀNG NGÀY

Ngũ cốc (Cereal) Honey Cheerios	210	44	Ngũ cốc (Cereal) Chex Trái Blueberry	240	46	Da ua & Bánh Grahams	232	38	Bánh Bagel w/ Sốt Phô ma [^]	201	26
---------------------------------	-----	----	--------------------------------------	-----	----	----------------------	-----	----	---------------------------------------	-----	----

Bữa Ăn sáng cho Thành tích Maryland

Bánh Pancakes nhỏ w/Sirô	330	66	Bánh mì Tròn nhỏ với Dâu	240	41	Sinh Tố Chuối Dâu & Grahams	130	36	Giảm bông Thịt gà Tây trên Bánh mì Hawaii	186	27	Bánh Quế Làm ở Maryland	232	38
--------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	---	-----	----	-------------------------	-----	----

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

