

THỰC ĐƠN TRƯỜNG PRE-K HEAD START 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	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: 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	Giảm 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 11/04		THỨ BA 11/05		THỨ TƯ 11/06		THỨ NĂM 11/07		THỨ SÁU 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	389	40	Bánh Pizza, Phô ma ^A	320/330	31		
				Bánh mì Nướng Kiểu Pháp w/ Táo Tầm Gia vị Quế w/ xi-rô	284	46								
				Cà Rốt nhỏ w/ Sốt Ranch	120	31			Xà lách Trộn với Sốt Ranch	20/55	4/3			
					35/55	8/3								
11/11		11/12		11/13		11/14		11/15						
Thịt Gà Miếng WG w/ Khoai tây Uốn khúc	313	38	Taco Thịt Gà trong Bao nhỏ w/ Bắp & Taco Bắp	206	23	Thịt Bò Franks Nhỏ w/ Đậu Ranchero	274	20	Thịt Gà Miếng Nhỏ WG w/ Đậu Cô-ve & Bắp	280	25	Bánh Pizza, Phô ma	320/330	31
			240	24	Bánh Mì WG Nhỏ	141	24			Các Loại Rau w/ Sốt Ranch	14/55	3/3		
11/18		11/19		11/20		11/21		11/22						
Bánh Mì Thịt Bò Bằm w/ Khoai Tây Chiên trên Bánh WG	251	16	Bánh Phô ma Tách rời ^A w/ Ly Sốt Cà chua	303	32	Miếng Thịt Bò Teriyaki w/ Cơm rau	373	56	Gà Tây & Sốt w/ Khoai Tây Tán & Đồ Nhỏ WG & Sốt Cranberry	321	33	Bánh Pizza, Phô ma	320/330	31
			40	7				54	12			Lát Ớt Tây Trộn	11	3
			Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Xà lách Trộn với Sốt Ranch	20/55	4/3						
11/25		11/26		11/27		11/28		11/29						
Miếng Thịt Gà Nhỏ w/ Rau Spinach Phô ma	378	23	Bánh Pizza, Phô ma	320/330	31	TOÀN HỆ THỐNG TRƯỜNG ĐÓNG CỬA		NGÀY LỄ		NGÀY LỄ				
Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Các Loại Rau w/ 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; Chất bột 13–20 Chỉ dẫn Thực đơn: Cal = Ca-lo Carb = Chất bột ~Thịt Bò *Thịt Heo +Thịt Gà vĐồ Chay 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

