

ĐIỂM TÂM

TUẦN 1: Phục vụ tuần 10/7, 10/21

	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 9/30, 10/14, 10/28

	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	Giảm bông Thịt gà Tây 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		
9/30			10/01			10/02			10/03			10/04		
Thịt Bò viên Teriyaki w/ Cơm rau & Bánh mì	373	56	Taco Thịt Gà trong Bao nhỏ w/ Bắp & Taco bắp	206	23	Thịt Gà Miếng ^v w/ Nui & Phô ma & Bánh mì	513	36	TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA			Pizza, Phô ma [^] hay Xúc xích Pepperoni+~	320/330	31
HAY	80	15	HAY	240	24	HAY	80	15				HAY		
Da ua 4 oz	140	16	Bánh Phô ma Tách rời [^]	303	32	Thịt Bò Dòn w/ Salsa & Kem chua	362	24				Ba Loại Đậu với Chili ^v w/ Bắp & Scoops	166	36
Thanh Phô ma	284	46	w/ Ly Sốt Cà chua	40	7		25	5					110	19
Bánh mì Nướng kiểu Pháp với Táo Gia vị Quế w/ Xi-rô	18/55	4/3				Bông cải xanh địa phương	15	3				Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin w/ Sốt	64	12
Cà Chua nhỏ với Sốt Ranch	180	27	Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	(8) Dưa leo Thái lát	6	1			Bông Cải Trắng	12	3	
Đậu Chickpea rang			Khoai tây Cong	99	15									
10/07			10/08			10/09			10/10			10/11		
Bánh mì Hamburger w/ Khoai tây Chiên	251	16	Da ua 4 oz [^]	305	51	Phô ma Chiên dòn w/ Xốt Cà chua	485	54	Taco Thịt bò Dòn w/ Bắp & Đậu Edamame w/ Scoops	184	23	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni+~	320/330	31
HAY			Thanh Phô ma [^]			HAY				110	19	HAY		
Bánh mì Thịt gà Tây BBQ w/ bắp	218	27	Bánh Pancakes Nhỏ WG w/ Xirô											
			HAY	300	36	Cơm gà Tây kiểu Hàn Quốc w/ sốt BBQ	320	45	Bánh Burger rau ^v w/ Khoai lang	228	30	Bánh mì Croa-xăng Thịt gà Buffalo cắt lát & Phô ma	314	31
Cà Chua nhỏ với Sốt Ranch	18/55	4/3	Enchilada Empanada với Thịt gà			& Bánh mì Xà lách Trộn với Sốt Ranch	80	15	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	Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3		20/55	4/3						
			Đậu Chickpea rang	180	27									
10/14			10/15			10/16			10/17			10/18		
Miếng Thịt Gà Nhỏ w/Khoai tây Gia vị & Bánh mì	389	40	Khúc Bánh nướng Pháp w/Xúc xích* & Xirô	591	26	Thịt Gà Tây Franks w/ Đậu Ranchero	224	19	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni+~	320/330	31	NGÀY CHUYÊN NGHIỆP TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA		
HAY	80	15	HAY	240	62	HAY			HAY					
Bánh Phô ma Tách rời [^] w/ Ly Sốt Cà chua	303	32	Thịt Bò viên Teriyaki w/ Cơm rau & Bánh mì	373	80	Thịt Gà Miếng WG w/ Đậu Cô-ve & Bánh mì	277	31	Ba Loại Đậu với Chili ^v w/Bắp & Scoops-Muống	166	36			
	40	7		80	15		80	15		110	19			
Cà Chua nhỏ với Sốt Ranch	18/55	4/3	Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Cải xanh Tươi	15	3	Lát Ớt Tây Trộn	11	3			
Khoai tây Cong	99	15	Cúp Hummus	110	18	(8) Dưa leo Thái lát	6	1	Cúp Hummus	110	18			

BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI			THỨ BA			THỨ TƯ			THỨ NĂM			THỨ SÁU		
10/21			10/22			10/23			10/24			10/25		
Bánh mì Hamburger w/ Khoai tây Chiên HAY	251	16	Bánh Mì Chả Gà WG HAY	342	36	Nui Phô ma [^] & Sốt Cà chua w/ Bánh mì HAY	587	64	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	Xúc xích Thịt Gà tây & Trứng Phô ma w/ Khoai tây Tầm gia vị	379	31	Enchilada Empanada với Thịt gà	300	36	Bánh Burger rau ^v w/ Khoai lang	228	30	Giảm bông Thịt Gà tây & Bánh Croa-xăng Phô ma	349	32
Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Bánh Kẹp Bì WG	240	34	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 Củn tây w/Sốt Ranch	4/55	1/3									
			Đậu Chickpea rang	180	27									

10/28			10/29			10/30			10/31			11/01		
Thịt Bò viên Teriyaki w/ Cơm rau & Bánh mì HAY	373	56	Taco Gà w/ Bắp & Taco Bắp lát mỏng HAY	206	23	Miếng Thịt gà ^v w/ Rau Spinach Phô ma & Bánh mì HAY	378	33	Miếng Gà Chiên Bột WG w/Bánh Blueberry HAY	411	38	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni +~ HAY	320/330	31
Da ua 4 oz	80	15	Bánh Phô ma Tách rời [^] w/ Ly Sốt Cà chua	303	32	Thịt Bò Dòn w/ Salsa & Kem chua	362	24	Ba Loại Đậu với Chili ^v w/Bắp & Scoops-Muống	166	36	Giảm bông Thịt Gà tây & Bánh Croa-xăng Phô ma	332	32
Thanh Phô ma	140	16		40	7		25	5		110	19			
Bánh mì Nướng kiểu Pháp với Táo Gia vị Quế w/ Xi-rô	284	46					57	1						
Cà Chua nhỏ với Sốt Ranch	18/55	4/3	Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Xà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin w/ Sốt	64	12	Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin w/ Sốt	64	12	Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch	14/55	3/3
Đậu Chickpea Rang	180	27	Khoai tây Cong	99	15	Rau Củn tây với Sốt Ranch	4/55	1/3	(8) Dưa leo Thái lát	6	1			

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 = Calories Carb = Carbohydrates ~Thịt bò *Thịt heo +Gà ^vRau [^]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.

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.