THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC THÁNG TƯ 2024

CÁC MÓN ĂN SÁNG CÓ MỖI NGÀY

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB
Bánh Quế Bỉ w/Xirô	**200**	**35**	Bánh Pancakes nhỏ w/	**210**	**35**	Bánh mì Biscuit Gà WG	**250**	**31**	Bánh mì Ăn sáng Dăm bông Gà tây+ & Phô ma	**270**	**30**	***Bánh Ngọt mùi Quế***Làm ở Maryland	**232**	**38**
	120	**31**	Sirô	**120**	**3**									
Nước Táo	60	4	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		
04/01			**04/02**			**04/03**			**04/04**			**04/05**		
NGÀY LỄ			Taco Thịt Gà trong Bao nhỏ w/ Bắp & Taco bắp	206	23	Khúc Bánh nướng Pháp w/Xúc xích* & Xirô	462	22	Miếng Thịt Gà nhỏ WG w/ Khoai tây Gia vị & Bánh mì	380	41	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni+~	320/330	31
			HAY	240	24	***HAY***	240	62	***HAY***	80	15	***HAY***		
			Bánh Burger rau^{V} w/Khoai tây cong	379	50	Thịt Gà với Parmesan^ w/ Nui & Bánh mì	413	59	Bánh mì Phô ma^ Nướng WG	280	31	Ba Loại Đậu Chili w/ Bắp ^{V} & Scoops	167	33
							80	15					110	19
			Khoai tây Cong	99	15	Cà Chua nhỏ với Sốt Ranch	18/55	4/3	Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin w/ Sốt	64	12	Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin w/ Sốt	64	12
			Đậu Chickpea rang	180	27		35/55	8/3		136	13		136	13
			Salsa	45	8	Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch			Cúp Hummus	110	18	Cúp Hummus	110	18
04/08			**04/09**			**04/10**			**04/11**			**04/12**		
Thịt Bò Bằm trên Bánh Mì~ w/ Khoai Tây Nướng	415	45	Miếng Thịt Gà & Sốt Cam w/ WG Cơm Rau	453	58	TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA			Taco Thịt bò Dòn~w/ Bắp & Đậu & Edamame & Scoops	184	23	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni+~	320/330	31
HAY			***HAY***							110	19			
										45	8	***HAY***		
Bánh mì Thịt gà xé BBQ w/Bắp	372	59	Bánh Pancake & Xirô w/ Da ua^ & Thanh Phô ma^	210/240	36/62				Salsa			Bánh mì Croa-xăng Thịt gà Buffalo cắt lát & Phô ma	314	31
HAY				180/59	15/1				***HAY***					
Trái cây & Da ua^ Parfait w/ WG Granola	220	47	Rau Cần tây với Sốt Ranch	4/55	1/3				Bánh mì Phô ma^ Nướng WG	280	31	Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch	14/55	3/3
	218	47												
Khoai tây Cong	99	15	Đậu Chickpea rang	180	27				Xà lách Trộn với Sốt Ranch	20/55	4/3			
Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3												
04/15			**04/16**			**04/17**			**04/18**			**04/19**		
Taco Thịt Gà trong Bao nhỏ w/ Bắp & Taco bắp	206	23	Miếng Thịt gà^{V} w/ Rau Spinach Phô ma & Bánh mì	386	34	Taco Thịt bò Dòn w/ Bắp & Đậu cô ve	375	46	Miếng Gà Chiên Bột WG w/Bánh Blueberry	482	46	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni+~	320/330	31
HAY	240	24		80	15	***HAY***			***HAY***			***HAY***		
Xúc xích Thịt Gà tây & Trứng Phô ma w/ Khoai tây & Bánh quế Bỉ	379	30	Enchilada Empanada với Thịt gà	300	36	Nui Lasagna Phô ma w/ Sốt Cà chua w/ Bánh mì	259	47	Bánh mì Phô ma^ Nướng WG	280	31	Bánh Burger rau^{V} w/Khoai tây cong	379	50
	240	34					80	15						
HAY			Cà Chua nhỏ với Sốt Ranch	18/55	4/3	Sà 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
Da ua & Granola	180/220	38/47					136	13		136	13			
Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Rau Cần tây w/Sốt Ranch	4/55	1/3	Cúp Hummus	110	18	Cúp Hummus	110	18			
Khoai tây Cong	99	15												

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

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
04/22	**04/23**	**04/24**	**04/25**	**04/26**
TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	Thịt Bò Bằm trên Bánh Mì~ w/ Khoai Tây Nướng 415 45 ***HAY*** Thịt Gà Miếng ᵛ w/Khoai tây Uốn khúc & Bánh 356 38 ***HAY*** 80 15 Khoai tây Cắt Miếng cong 99 15 Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch 35/55 8/3	Miếng Thịt Gà & Sốt Cam w/ WG Cơm Rau 453 58 ***HAY*** Bánh Pancake & Xirô w/ Da ua^ & Thanh Phô ma^ 210/240 36/62 180/59 15/1 Cà Chua nhỏ với Sốt Ranch 18/55 4/3 Đậu Chickpea rang 180 27	Taco Thịt bò Dòn~w/ Bắp & Đậu & Edamame & Scoops 184 23 110 19 45 8 Salsa ***HAY*** Gà Tây & Sốt w/Khoai lang & Bánh mì 221 21 ***HAY*** 80 15 Trái cây & Da ua^ Parfait w/ WG Granola 220 47 218 47 Sà lách Trộn w/Sốt Ranch 20/55 4/3	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni+~ 320/330 31 ***HAY*** Giăm bông Thịt Gà tây+ & Bánh Croa-xăng Phô ma 348 32 Xà lách Trộn với Sốt Ranch 20/55 4/3
04/29	**04/30**	**05/01**	**05/02**	**05/03**
Gà Tây & Sốt w/ Khoai lang, Bắp & Đậu Cô ve Bánh mì 229 23 ***HAY*** 80 15 Bánh mì Phô ma^ Nướng WG 280 31 Cà Chua nhỏ với Sốt Ranch 18/55 4/3 Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch 35/55 8/3	Taco Thịt Gà trong Bao nhỏ w/ Bắp & Taco bắp 206 23 ***HAY*** 240 24 Bánh Burger rauᵛ w/Khoai tây cong 379 50 Khoai tây Cong 99 15 Salsa 45 8 Rau Cần tây với Sốt Ranch 4/55 1/3	Khúc Bánh nướng Pháp w/Xúc xích* & Xirô 462 22 ***HAY*** 240 62 Thịt Gà với Parmesan^ w/ Nui & Bánh mì 413 59 80 15 Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin w/ Sốt 64 12 136 13 Cúp Hummus 110 18	Miếng Thịt Gà nhỏ WG w/ Rau Spinach Phô ma & Bánh mì 379 25 80 15 ***HAY*** Ba Loại Đậu Chili w/ Bắp ᵛ & Scoops 167 33 110 19 Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin w/ Sốt 64 12 136 13 Cúp Hummus 110 18	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni+~ 320/330 31 ***HAY*** Thịt Gà tây & Bánh Croa-xăng Phô ma 331 31 Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch 14/55 3/3 Kem Trái cây 77 20

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

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 $2.55

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.

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.

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 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 HẰNG 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.