





THÁNG 2, 2018

THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC

GIÁ CÁC BỮA ĂN		ĐIỂM TÂM		MÓN THAY ĐỔI HÀNG NGÀY	CHI TIẾT VỀ DINH DƯỠNG		
điểm tâm hằng ngày trả nguyên giá \$1.30 giảm giá \$.00 ăn trưa hằng ngày trả nguyên giá \$2.55 giảm giá \$.40		M WG Bánh Bagel Nhỏ^ 240 T WG Bánh Pancake^ 220 W WG Bagel với Sốt Ngọt hay Mứt^ 130-236 TH WG Bánh Mì Kẹp Điểm Tâm 120-285 F ^WG Bánh Ngọt Mùi Quế 240	MÓN PHỤC VỤ MỖI NGÀY Các Loại Trái Cây/Nước Ép Trái Cây 55-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	Các chọn lựa thức ăn hằng ngày có thể gồm bánh mì kẹp bơ đậu phụng và mứt và bánh mì chiên phô ma, hummus, và bánh bagel với sữa chua. Xin kiểm lại với quản lý phòng ăn về những chọn lựa.	Thông tin về dinh dưỡng, chất gây dị ứng, và món không chứa gluten có trên trang mạng tại www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx . Xin lưu ý là số calorie được tính của một vài lựa chọn chính có thể bao gồm một món bằng ngũ cốc nguyên hạt mà có khoảng 70 đến 180 calories.		
THỨ HAI		THỨ BA		THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	
Chỉ Dẫn Thực Đơn: ~Thịt Bò Cal = Calories ^Không Thịt pĐậu Phụng +Thịt Gà *Thịt Heo 🌿Cay ♻️Món Chay WG = Nguyên Hạt §Tôm 🍴Ngày Khay Ăn May Mắn							
BỮA ĂN TRƯA							
							
1 CAL ~Bánh Taco với Bắp & Đậu Edamame với Scoops WG 346 HAY ^Trái Blueberries và Sữa Chua Va-Ni ít Béo & WG Granola 440 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120		2 CAL ^Bánh Pizza WG với Vò Nhồi Phô Ma hay +Pepperoni 320-330 HAY +^Bánh Sandwich WG Chả Gà Cay 341 Cà Rốt Nhỏ 30 Các Loại Rau Tươi 20 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120		5 CAL ^Phô Ma Chiên Dòn với Xốt Cà chua 336 HAY +WG Miếng Thịt Gà với Spinach với Phô ma & WG Scoops 407 Cà Rốt Nhỏ 30 Cà Chua Nhót 16 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120		6 CAL ^Bánh Pizza WG Cá Nhân với Phô Ma hay +Pepperoni 330-350 HAY +Hot Dog với Bánh Mì WG với Bắp 235 Bông Cải Xanh 15 Đậu Chickpea Rang 160 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	
7 CAL +Đùi Gà BBQ với Khoai Tây Rosemary & Bánh mì WG 290 HAY ^Bánh Mì WG Kẹp Phô Ma với Khoai Tây Nướng 394 Khoai Tây Nướng 110 Súp Rau với Hạt+ 114 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120		8 CAL +Miếng Thịt Gà Chiên WG với Bánh Mì WG & Táo 365 HAY +Thịt Gà Mesquite + Phô ma trên bánh Croissant WG 310 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120		9 CAL ^Bánh Pizza WG với Vò Nhồi Phô Ma hay +Pepperoni 320-330 HAY ~Thịt Burger với Bánh Mì WG và Khoai Tây Chiên 410 Dưa Leo Thái Lát 14 Các Loại Rau Tươi 20 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120			

THÁNG HAI, 2018 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
12 NGÀY KHAY ĂN MÀY MẮN CAL Nui & Phô Ma với Thịt Gà WG Tầm Bột & Bánh Mì WG 399 HAY ^Chorizo với Trứng và Thịt Gà Tây+ Tô với Khoai Chiên & Bánh Mì Dẹp WG 359 Cà Chua Nhót 16 Đậu Chickpea Rang 160 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	13 CAL ^Bánh Pizza WG Cá Nhân với Phô Ma hay +Pepperoni 330-350 HAY ^Bánh Pancake WG với Sữa Chua và Phô Ma Ống 370 Cà Rốt Nhỏ 30 Các Loại Rau Tươi 8 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	14 CAL +WG Bánh Mì với Chả Gà WG với Khoai Tây Nướng 440 HAY ^Bánh Mì WG Cá Chiên Dòn với Khoai Tây Nướng 470 Khoai Tây Nướng 110 Dưa Leo Thái Lát 14 Các Loại Trái Cây 60-90 Kem Trái Cây 70-80 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	15 CAL ~Bánh Taco với Bắp & Đậu Edamame với Scoops WG 346 HAY ^Trái Blueberries và Sữa Chua Va-Ni Ít Béo & WG Granola 440 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	16 CAL ^Bánh Pizza WG với Vò Nhồi Phô Ma hay +Pepperoni 320-330 HAY +^Bánh Sandwich WG Chả Gà Cay 341 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120
19 TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	20 CAL +Thịt Gà Chiên Dòn với Bánh Mì WG và Khoai Tây Chiên 391 HAY +Hot Dog với Bánh Mì WG với Bắp 235 Khoai Nướng 140 Cần Tây Xắt Khúc 3 Ly Bơ Đậu Phộng Cá Nhân 200 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	21 CAL ^Bánh Pancake WG với Sữa Chua và Phô Ma Ống 370 HAY ~WG Nui với Thịt Viên & Bánh Mì WG 355 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	22 CAL ^Bánh Mì WG Kẹp Phô Ma với Khoai Tây Nướng 394 HAY +Xà Lách Gà Quay Caesar với Bánh Mì Nhỏ WG và Pita Nướng WG 282 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây Tươi 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	23 CAL ^Bánh Pizza WG với Vò Nhồi Phô Ma hay +Pepperoni 320-330 HAY ~Thịt Bò và Phô Ma Kiểu Philly & Bánh Mì WG với Khoai Tây 567 Cà Rốt Nhỏ 30 Các Loại Rau Tươi 20 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120
26 CAL +Gà Tây Nướng với Sốt và Khoai Tây Tán, Đồ Nhồi với Bánh WG 363 HAY ~Thịt Burger Phô Ma với Bánh Mì WG và Khoai Tây Chiên 450 Khoai Tây Nướng 110 Cà Chua Nhót 16 Sốt Cranberry 54 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	27 CAL ^Bánh Pizza WG Cá Nhân với Phô Ma hay +Pepperoni 330-350 HAY ~Thịt Viên Teriyaki với Cơm Rau WG & Bánh Mì WG 435 Đậu Chickpea Rang 160 Các Loại Rau Tươi 8 Các Loại Trái Cây Tươi 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	28 CAL Khúc Bánh Mì WG Nướng với *Xúc Xích 346 HAY ^Bánh WG 3 với Phô Ma và Xốt Cà chua 314 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<p>Để biết thông tin về các nguồn cứu trợ nạn đói hiện tại và các nhà cung cấp lương thực khẩn cấp tại Quận Montgomery, hãy xem Tài liệu Trợ giúp Thực phẩm của Hội đồng Quận Montgomery tại https://mocofoodcouncil.org/foodassistance.</p>  <p>1.17 • DFNS Chương trình này là một dịch vụ cung cấp cơ hội công bằng.</p>	
THÔNG TIN PHỤ HUYNH			CÁC CHỌN LỰA VỀ BỮA ĂN GỌI THEO MÓN	
MySchoolBucks.com là một dịch vụ cho các phụ huynh đóng tiền vào các tài khoản bữa ăn tại phòng ăn cho con họ qua trang mạng với thể tín dụng. Phụ huynh cũng có thể kiểm tra số tiền trong tài khoản các bữa ăn, ghi danh để trả tiền theo kỳ hạn, và nhiều nữa. Dịch vụ này là miễn phí để thuận tiện cho các gia đình muốn tham gia. Bằng cách tạo một tài khoản an toàn trên mạng, các phụ huynh có thể quản lý tài khoản của con họ. Vào trang MySchoolBucks.com để ghi danh.			<p>CÁC CHI PHIẾU BỊ TRẢ LẠI ĐƯỢC TÍNH LẠI VỚI CÙNG GIÁ TRỊ VÀ TIÊU BANG MARYLAND CHO PHÉP PHÁT MỘT LỆ PHÍ \$25.00 QUA NGÂN KHOẢN TRÊN MANG HAY GIẤY TỜ CHO CÙNG NGÂN KHOẢN. TRẢ TIỀN BẰNG CHI PHIẾU XÁC NHẬN SỰ ĐỒNG Ý CỦA QUÝ VỊ VỚI CÁC THỎA THUẬN NÀY.</p> <p>Quý vị có biết là, bên cạnh các bữa ăn lạnh mạnh, nhiều trường còn cung cấp các lựa chọn gọi theo món? Tất cả các thức ăn vật và nước uống được bán đều tuân theo các quy định Wellness Regulations của MCPS (www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf). Để có thêm thông tin về những cung ứng của trường quý vị, hay để hạn chế việc mua hàng của học sinh, xin vui lòng liên lạc với quản lý phòng ăn trường quý vị.</p>	