

THÁNG GIÊNG 2018

THỰC ĐƠN PRE-K/HEADSTART

GIÁ CÁC BỮA ĂN		ĐIỂM TÂM		MÓN THAY ĐỔI HÀNG NGÀY	CHI TIẾT VỀ DINH DƯỠNG
điểm tâm hàng ngày trả nguyên giá \$1.30 giảm giá \$0.00 ăn trưa hàng ngày trả nguyên giá \$2.55 giảm giá \$0.00	M WG Bánh Bagel Nhỏ [^] 240 T WG Bánh Pancake [^] 220 W WG Bagel với Sốt Ngọt hay or 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 hàng 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 calories 70 đến 180.	
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 ^V Món Chay WG = Nguyên Hạt §Tôm ☼ Ngày Khay Ăn May Mắn					
BỮA ĂN TRƯA					
1 NGHỈ MÙA ĐÔNG TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	2 ^{CAL} +WG Bánh Mì với Chả Gà WG với Khoai Tây Nướng 440 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	3 ^{CAL} ^Bánh WG 3 với Phô Ma và Xốt Cà chua 314 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	4 ^{CAL} ~Bánh Taco với Bắp & Đậu Edamame với Scoops WG 346 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	5 ^{CAL} ^Bánh Pizza với Vỏ Nhồi Phô Ma 320 Cà Rốt Nhỏ 30 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	
8 ^{CAL} ^Phô Ma Chiên Dòn WG với Xốt Cà Chua 336 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	9 ^{CAL} +Hot Dog với Bánh Mì WG với Bắp 235 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	10 ^{CAL} ^Bánh Mì WG Kẹp Phô Ma với Khoai Tây Nướng 394 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	11 ^{CAL} +Thịt Gà Chiên Miếng Nhỏ WG với WG Bánh Mì với trái Blueberry 412 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	12 ^{CAL} ^Bánh Pizza với Vỏ Nhồi Phô Ma 320 Dưa Leo Thái Lát 14 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	

THÁNG GIÊNG 2018

THỰC ĐƠN PRE-K/HEADSTART

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
15 TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	16 <small>CAL</small> ~Thịt Burger với Bánh Mì WG và Khoai Tây Chiên 410 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	17 <small>CAL</small> ^Bánh Pancake WG với Sữa Chua và Phô Ma Ống 370 Cà Rốt Nhỏ 30 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	18 <small>CAL</small> ~Bánh Taco với Bắp & Đậu Edamame với Scoops WG 346 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	19 <small>CAL</small> ^Bánh Pizza với Vỏ Nhồi Phô Ma 320 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100
22 <small>CAL</small> +Hot Dog với Bánh Mì WG với Bắp 378 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	23 <small>CAL</small> +Bánh Tacos nhỏ với thịt và Khoai Tây Nướng & Bánh Mì Đẹp WG 344 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	24 <small>CAL</small> ~WG Nui với Thịt Viên & Bánh Mì WG 355 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	25 <small>CAL</small> ~Bánh Enchiladas với phô ma WG và Sốt Cà Chua 343 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	26 TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA
29 <small>CAL</small> +WG Bánh Mì với Chả Gà WG với Khoai Tây Nướng 440 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	30 <small>CAL</small> ~Thịt Viên Teriyaki với Cơm Rau WG & Bánh Mì WG 435 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	31 <small>CAL</small> ^Bánh WG 3 với Phô Ma và Xốt Cà chua 314 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	 <p>happy NEW YEAR 2018</p> <p><small>RECYCLED MATERIALS PRINTED ON RECYCLED PAPER 12.17 • DFNS Chương trình này là một dịch vụ cung cấp cơ hội công bằng.</small></p>	