

# THÁNG MƯỜI 2017

## THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC

GIÁ CÁC BỮA ĂN		ĐIỂM TÂM		MÓN THAY ĐỔI HÀNG NGÀY	CHI TIẾT VỀ DINH DƯỠNG	
<b>điểm tâm hằng ngày</b> trả nguyên giá \$1.30 giảm giá \$0.00  <b>ăn trưa hằng ngày</b> trả nguyên giá \$2.55 giảm giá \$0.40		<b>M</b> WG Bánh Bagel Nhỏ <sup>^</sup> <b>240</b> <b>T</b> WG Bánh Pancake <sup>^</sup> <b>220</b> <b>W</b> WG Bagel với Sốt Ngọt hay Mứt <sup>^</sup> <b>130-236</b> <b>TH</b> WG Bánh Mì Kẹp Điểm Tâm <b>120-285</b> <b>F</b> <sup>^</sup> WG Bánh Ngọt Mùi Quế <b>240</b>	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 <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx</a> .  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 <sup>V</sup> Món Chay WG = Nguyên Hạt §Tôm ☼ Ngày Khay Ăn May Mắn						
BỮA ĂN TRƯA						
<b>2</b> CAL +WG Bánh Mì với Chả Gà WG với Khoai Tây Nướng <b>440</b> HAY ~Thịt Burger Phô Ma với Bánh Mì WG và Khoai Tây Chiên <b>450</b>  Khoai Tây Nướng 110 Cà Chua Nhót 16 Các Loại Trái Cây Tươi 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>3</b> CAL ^Bánh Pizza WG Cá Nhân với Phô Ma hay +Pepperoni <b>330-350</b> HAY ~Thịt Viên Teriyaki với Cơm Rau WG & Bánh Mì WG <b>435</b>  Cần Tây Xắt Khúc 3 Các Loại Rau Tươi 20 Các Loại Trái Cây Tươi 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>4</b> CAL Khúc Bánh Mì WG Nướng với *Xúc Xích <b>346</b> HAY ^Bánh WG 3 với Phô Ma và Xốt Cà chua <b>314</b>  Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây Tươi hay Nước Ép Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>5</b> CAL Bánh Taco với Bắp & Đậu Edamame với Scoops WG <b>346</b> HAY ^Trái Blueberries và Sữa Chua Va-Ni ít Béo & WG Granola <b>440</b>  Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây Tươi 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>6</b> CAL ^Bánh Pizza WG với Phô Ma hay +Pepperoni <b>310-330</b> HAY +^Bánh Sandwich WG Chả Gà Cay <b>341</b>  Cà Rốt Nhỏ 30 Đậu Chickpea Rang 160 Các Loại Trái Cây Tươi 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120		
<b>9</b> CAL ^Phô Ma Chiên Dòn với Xốt Cà chua <b>336</b> HAY +Miếng Thịt Gà với Spinach với Pho ma & WG Scoops <b>407</b>  Cà Rốt Nhỏ 30 Cà Chua Nhót 16 Các Loại Trái Cây Tươi 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>10</b> CAL ^Bánh Pizza WG Cá Nhân với Phô Ma hay +Pepperoni <b>330-350</b> HAY +Hot Dog với Bánh Mì WG với Bắp với Đậu Cô Ve <b>235</b>  Bông Cải Xanh 15 Đậu Chickpea Rang 160 Các Loại Trái Cây Tươi 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>11</b> CAL +Đùi Gà BBQ với Khoai Tây Rosemary & Bánh mì WG <b>290</b> HAY ^Bánh Mì WG Kẹp Phô Ma với Khoai Tây Nướng <b>394</b>  Khoai Tây Nướng 110 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây Tươi 60-90 Kem Trái Cây 70-80 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>12</b> CAL +Thịt Gà Chiên Bột WG với WG Bánh Mì với trái Blueberry <b>412</b> HAY +Thịt Gà Ham + Phô ma trên bánh Croissant <b>410</b>  Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây Tươi 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>13</b> CAL ^Bánh Pizza WG với Phô Ma hay +Pepperoni <b>310-330</b> HAY ^Bánh Mì WG Cá Chiên Dòn với Khoai Tây Nướng <b>470</b>  Cà Rốt Nhỏ 30 Các Loại Rau Tươi 20 Các Loại Trái Cây Tươi 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120		

# THÁNG MƯỜI 2017 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
<b>16</b> CAL <b>Nui và Phô Ma với Thịt Gà WG Tầm Bột &amp; Bánh Mì WG 399 HAY</b> ^Chorizo với Trứng và Thịt Gà Tây+ Tô với Khoai Chiên & Bánh Mì Đẹp WG 359 Cà Chua Nhót 16 Đậu Chickpea Rang 160 Các Loại Trái Cây Tươi 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>17</b> CAL <b>^Bánh Pizza WG Cá Nhân với Phô Ma hay +Pepperoni 330-350 HAY</b> ^Bánh Pancake WG với Sữa Chua và Phô Ma Ông 370 Cà Rốt Nhỏ 30 Các Loại Rau Tươi 8 Các Loại Trái Cây hay Nước Ép Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>18</b> CAL <b>+WG Bánh Mì với Chả Gà WG với Khoai Tây Nướng 440 HAY</b> ~Thịt Burger với Bánh Mì WG và Khoai Tây Chiên 410 Khoai Tây Nướng 110 Dưa Leo Thái Lát 14 Các Loại Trái Cây Tươi 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>19</b> CAL <b>Bánh Taco với Bắp &amp; Đậu Edamame với Scoops WG 346 HAY</b> ^Trái Blueberries và Sữa Chua Va-Ni Ít Béo & WG Granola 440 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây Tươi 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>20</b> CAL <b>^Bánh Pizza WG với Phô Ma hay +Pepperoni 310-330 HAY</b> +^Bánh Sandwich WG Chả Gà Cay 341 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây Tươi 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120
<b>23</b> CAL <b>+Thịt Gà Chiên Dòn với Bánh Mì WG và Khoai Tây Chiên 321 HAY</b> <b>+Hot Dog với Bánh Mì WG với Bắp 378</b> Khoai Nướng 140 Cần Tây Xắt Khúc 3 Các Loại Trái Cây Tươi 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>24</b> CAL <b>^Bánh Pizza WG Cá Nhân với Phô Ma hay +Pepperoni 330-350 HAY</b> <b>+Bánh Tacos Nhỏ với Thịt Gà và Khoai Tây &amp; Bánh Mì Đẹp WG 344</b> Cà Chua Nhót 16 Đậu Chickpea Rang 160 Các Loại Trái Cây Tươi 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>25</b> NGÀY KHAY ĂN MAY MẮN CAL <b>^Bánh Pancake WG với Sữa Chua và Phô Ma Ông 370 HAY</b> <b>^WG Nui với Thịt Viên &amp; Bánh Mì WG 355</b> Xà Lách với Sốt Ranch 92 Trái Cây Tươi Các Loại hay Nước Ép Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>26</b> CAL <b>Bánh Taco với Bắp &amp; Đậu Edamame với Scoops WG 346 HAY</b> <b>+Xà Lách Gà Quay Caesar với Bánh Mì Nhỏ WG và Pita Nướng WG 282</b> Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây Tươi 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>27</b> CAL <b>^Bánh Pizza WG với Phô Ma hay +Pepperoni 310-330 HAY</b> ~Thịt Bò và Phô Ma Kiệu Philly & Bánh Mì WG với Khoai Tây 567 Cà Rốt Nhỏ 30 Các Loại Rau Tươi 8 Các Loại Trái Cây Tươi 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120
<b>30</b> CAL <b>+WG Bánh Mì với Chả Gà WG với Khoai Tây Nướng 440 HAY</b> ~Thịt Burger Phô Ma với Bánh Mì WG và Khoai Tây Chiên 450 Khoai Tây Nướng 110 Cà Chua Nhót 16 Trái Cây Tươi Các Loại 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>31</b> CAL <b>^Bánh Pizza WG Cá Nhân với Phô Ma hay +Pepperoni 330-350 HAY</b> ~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			



9.17 • DFNS  
 Chương trình này là một dịch vụ cung cấp cơ hội công bằng.

## THÔNG TIN PHỤ HUYNH

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.

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 BẢNG CHI PHIẾU XÁC NHẬN SỰ ĐỒNG Ý CỦA QUÝ VỊ VỚI CÁC THỎA THUẬN NÀY.

## CÁC CHỌN LỰA VỀ BỮA ĂN GỌI THEO MÓN

Quý vị có biết là, bên cạnh các bữa ăn lành 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](http://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.