

# THÁNG 9, 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 \$.00  <b>ăn trưa hằng ngày</b> trả nguyên giá \$2.55 giảm giá \$.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 ♻️Món Chay WG = Nguyên Hạt §Tôm 🍄 Ngày Khay Ăn May Mắn						
BỮA ĂN TRƯA						
<b>4</b>  TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	<b>5</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> Cà Rốt Nhỏ 30 Khoai Tây Nướng 110 Các Loại Trái Cây Tươi 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>6</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> Bông Cải Xanh 15 Cà Chua Nhót 16 Các Loại Trái Cây Tươi hay Nước Ép Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>7</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> Dưa Leo Thái Lát 14 Rau Xà Lách Romaine 5 Các Loại Trái Cây Tươi hay Nước Ép Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>8</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 Trái Cây Tươi Các Loại 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120		
	<b>11</b> CAL ^Phô Ma Chiên Dòn với Xốt Cà chua <b>336</b> HAY +Miếng Thịt Gà với Spinach với Phô 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>12</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 Trái Cây Tươi Các Loại 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>13</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 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>14</b> CAL +Thịt Gà Chiên Bột WG với WG Bánh Mì với trái Blueberry <b>412</b> HAY +Thịt Gà Ham + Phô ma với bánh WG <b>286</b> Xà Lách với Sốt Ranch 92 Kem Trái Cây 70-80 Các Loại Trái Cây Tươi 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>15</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 9, 2017 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
<b>18</b> CAL <b>Nui và Phô Ma với Thịt Gà WG</b> <b>Tầm Bột &amp; Bánh Mì WG 399</b> <b>HAY</b> <b>^Chorizo với Trứng và Thịt Gà</b> <b>Tây+ Tô với Khoai Chiên &amp;</b> <b>Bánh Mì Dẹp WG 359</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>19</b> CAL <b>^Bánh Pizza WG Cá</b> <b>Nhân với Phô Ma hay</b> <b>+Pepperoni 330-350</b> <b>HAY</b> <b>^Bánh Pancake WG với Sữa</b> <b>Chua và Phô Ma Ông 370</b> Cà Chua Nhót 16 Cần Tây Xắt Khúc 3 Các Loại Trái Cây Tươi 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>20</b> CAL <b>+WG Bánh Mì với Chả Gà WG</b> <b>với Khoai Tây Nướng 440</b> <b>HAY</b> <b>~Thịt Burger với Bánh Mì WG</b> <b>và Khoai Tây Chiên 410</b> 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>21</b> <b>TRƯỜNG HỌC</b> <b>ĐÓNG CỬA</b>	<b>22</b> CAL <b>^Bánh Pizza WG với Phô Ma</b> <b>hay +Pepperoni 310-330</b> <b>HAY</b> <b>+^Bánh Sandwich WG</b> <b>Chả Gà Cay 341</b> Cà Rốt Nhỏ 30 Các Loại Rau Tươi 8 Các Loại Trái Cây Tươi 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120

## TUẦN LỄ BỮA ĂN TRƯA VỚI THỨC ĂN TỪ NÔNG TRẠI ĐỊA PHƯƠNG

<b>25</b> CAL <b>+Thịt Gà Chiên Dòn với</b> <b>Bánh Mì WG và Khoai</b> <b>Tây Chiên 321</b> <b>HAY</b> <b>+Hot Dog với Bánh</b> <b>Mì WG với Bắp 378</b> Khoai Nướng 140 Bông Cải Xanh 15 Các Loại Trái Cây Tươi 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>26</b> CAL <b>^Bánh Pizza WG Cá</b> <b>Nhân với Phô Ma hay</b> <b>+Pepperoni 330-350</b> <b>HAY</b> <b>+ Bánh Tacos Nhỏ với Thịt Gà và</b> <b>Khoai Tây &amp; Bánh Mì Dẹp 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>27</b> CAL <b>^Bánh Pancake WG với Sữa</b> <b>Chua và Phô Ma Ông 370</b> <b>HAY</b> <b>^WG Nui với Thịt Viên</b> <b>&amp; Bánh Mì WG 355</b> Rau Xà Lách Spinach và Craisin 160 Các Loại Trái Cây Tươi 8 Các Loại Trái Cây hay Nước Ép Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>28</b> CAL <b>Bánh Taco với Bắp &amp; Đậu</b> <b>Edamame với Scoops WG 346</b> <b>HAY</b> <b>+Xà Lách Gà Quay Caesar</b> <b>với Bánh Mì Nhỏ WG và</b> <b>Pita Nướng WG 282</b> Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Rau Tươi 8 Các Loại Trái Cây Tươi 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>29</b> CAL <b>^Bánh Pizza WG với Phô Ma</b> <b>hay +Pepperoni 310-330</b> <b>HAY</b> <b>~WG Bánh Mì Thịt Bò</b> <b>BBQ với Bắp 558</b> Dưa Leo Thái Lát 14 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Dưa Hấu hay Các Loại Trái Cây Tươi 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120
--	--	--	---	---

## 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 thẻ 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 TIỂU 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.

## 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 vặt 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.

