



CÁC TRƯỜNG CÔNG LẬP QUẬN MONTGOMERY



# ĐIỂM TÂM NHÀ ĂN TRƯỜNG TRUNG HỌC CẤP II VÀ CẤP III

## Thực Đơn Hằng Ngày

	CAL
Bánh Mì Bữa Ăn Sáng WG	185-330
Trái cây	29-129
Nước Trái Cây 100%	55-60
Chọn lựa Sữa <sup>o</sup>	80-120

## GIÁ CÁC BỮA ĂN

trả nguyên giá	\$1.30
giảm giá	\$.0.00

## BÁNH MÌ ĐIỂM TÂM NGUYÊN HẠT CÓ THỂ GỒM CÓ:

Giăm Bông Gà+ Phô Ma	Bánh Trứng và Phô Ma <sup>^</sup>
Giăm Bông Gà+	Bánh Xúc Xích*
Bánh Trứng <sup>^</sup>	Bánh Xúc Xích* và Phô Ma

Bánh Mì Điểm Tâm được dọn ăn với Bánh Mì  
Cuốn Nguyên Hạt hay Bánh Mì Thịt Bò Nguyên Hạt

<sup>^</sup> Không thịt + Thịt Gà \*Thịt Heo WG Nguyên Hạt

<sup>o</sup> Chọn lựa sữa gồm có Sữa Tráng Không Chất Béo, Sữa Có Vị Không Chất Béo, hay 1% Sữa Tráng

CÁC MÓN THAY THẾ CÓ HẰNG NGÀY. XIN KIỂM  
LẠI VỚI NGƯỜI QUẢN LÝ PHÒNG ĂN.

## Những Món Thay Thế Hằng Ngày Có Thể Bao Gồm

	CAL
Bát Cereal WG với Bánh Mì Nướng WG <sup>^</sup>	190-280
Bát Cereal WG với Da Ua 4 oz. <sup>^</sup>	160-190
Gói Cereal WG <sup>^</sup>	200
2 Mẫu Bánh Mì Nướng WG với Bơ Thực Vật và Mứt <sup>^</sup>	240-338
Khúc Bánh Mì WG Nướng <sup>^</sup> (với xirô)	166-(406)
Trái Cây Nhỏ và Da Ua Parfait với Hạt Granola WG <sup>^</sup>	239-260
Bánh Pancakes Nhỏ WG <sup>^</sup> (với xirô)	210-(450)
WG Bagel với Sốt Ngọt hay Mứt <sup>^</sup>	170-240
WG Bánh Ngọt Mùi Quế <sup>^</sup>	{240
Thanh Oatmeal WG với Da Ua 4 oz. <sup>^</sup>	240
WG Bagel Nhỏ với Sốt Ngọt <sup>^</sup>	240
Bánh Pancake WG <sup>^</sup> (với xirô)	210-(450)

Thực đơn điểm tâm có 4-5 món. Học sinh phải lấy 3 của 4 món,  
một món phải là trái cây hay nước trái cây.