

THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC THÁNG 3, 2024

CÁC MÓN ĂN SÁNG CÓ MỖI NGÀY

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB			
Bánh Quế Bỉ w/Xirô	200	35	Bánh Pancakes nhỏ w/	210	35	Bánh mì Biscuit Gà WG	250	31	Bánh mì Ăn sáng Dăm	270	30	<i>Bánh Ngọt mùi Quế</i> làm ở Maryland	232	38
Nước Táo	120	31	Sirô	120	3	Nước Táo	60	14	bông Gà tây+ & Phô ma	35	9	Nước Táo	60	14
	60	4	Nước Cam	35	9									

BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
---------	--------	--------	---------	---------

03/01

Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni+~	320/330	31
<i>HAY</i>		
Thịt Gà tây & Bánh Croa-xăng Phô Ma	331	32
Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch	14/55	3/3

03/04

03/05

03/06

03/07

03/08

Thịt Bò Bằm trên Bánh Mì~ w/ Khoai Tây Nướng	415	45	Bánh mì Thịt gà xé BBQ w/ Bắp & Đậu cô ve	359	58	Thịt Gà miếng ^v w/ Nui & Phô ma & Bánh mì	513	46	Taco Thịt Bò dòn w/ Đậu Cô ve & Đậu Edamame & Scoops	294	42	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni+~	320/330	31
<i>HAY</i>			<i>HAY</i>			<i>HAY</i>	80	15	<i>HAY</i>			<i>HAY</i>		
Miếng Gà nhỏ WG w/ Khoai Tây Bk Fr & Bánh mì	326	30	Bánh Pancake & Xirô w/ Da ua [^] & Thanh Phô ma [^]	210/240	36/62	Bánh mì Thịt viên~ w/ Khoai tây Tầm Gia vị	477	55	Bánh mì Phô ma [^] Nướng WG	280	31	Bánh mì Croa-xăng Thịt gà Buffalo cắt lát & Phô ma	314	31
<i>HAY</i>	80	15		180	15/1									
Trái cây & Da ua [^] Parfait w/ WG Granola	220	47	Rau Củ tây với Sốt Ranch	4/55	1/3	Xà lách Trộn với Sốt Ranch	20/55	4/3	Xà lách Trộn với Sốt Ranch	20/55	4/3	Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch	14/55	3/3
<i>HAY</i>	218	47												
Khoai tây Cong	99	15	Đậu Chickpea rang	180	27									
Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3												

03/11

03/12

03/13

03/14

03/15

Thịt Bò viên Teriyaki~ w/ WG Cơm rau & Bánh mì	379	58	Gà Tây & Sốt w/Khoai lang, Đậu Cô ve & Bắp & Bánh mì	229	23	Nui Lasagna Phô ma w/ Sốt Cà chua w/ Bánh mì	295	47	Miếng Gà Chiên Bột WG w/Bánh Blueberry	482	46	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni+~	320/330	31
<i>HAY</i>	80	15	<i>HAY</i>	80	15	<i>HAY</i>	80	15	<i>HAY</i>			<i>HAY</i>		
Xúc xích Thịt Gà tây & Trứng Phô ma w/ Khoai tây & Bánh quế Bỉ	379	30	Nui Nhiều Protein ^v w/ Bánh mì	239	40	Bánh Burger rau ^v w/Khoai tây cong	379	50	Bánh mì Phô ma [^] Nướng WG	280	31	3 Loại Đậu Chili w/ Bắp WG Scoops	167	33
<i>HAY</i>	240	34		80	15								110	19
Da ua & Granola	180/220	38/47	Cà Chua nhỏ với Sốt Ranch	18/55	4/3	Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin w/ Sốt	64	12	Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin w/ Sốt	64	12	Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch	14/55	3/3
<i>HAY</i>							136	13		136	13			
Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Rau Củ tây w/Sốt Ranch	4/55	1/3	Cúp Hummus	110	18	Cúp Hummus	110	18			
Khoai tây Cong	99	15												

Cơ quan này là một nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI			THỨ BA			THỨ TƯ			THỨ NĂM			THỨ SÁU		
03/18			03/19			03/20			03/21			03/22		
Phô ma Chiên tròn [^] w/ Xốt Cà chua HAY	485	54	Thịt Bò Bằm trên Bánh Mì [~] w/ Khoai Tây Nướng HAY	415	45	Thịt Gà Miếng Nhỏ ^v w/ Rau Spinach và Phô ma & Bánh mì HAY	386	34	Bánh Mì Thịt Bò BBQ với Bắp & Đậu Cò-Ve HAY	375	44	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni+ [~] HAY	320/330	31
Enchilada Empanada với Thịt gà	300	36	Miếng Gà nhỏ WG w/ Khoai Tây Bk Fr & Bánh mì HAY	356	38	Bánh mì Chả gà WG	342	36	Bánh Pancake & Xirô w/ Da ua [^] & Thanh Phô ma [^]	210/240 180	36/62 15/1	Giảm bông Thịt Gà tây+ & Bánh Croa-xăng Phô ma	348	32
Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Trái cây & Da ua [^] Parfait w/ WG Granola	220	47	Xà lách Trộn với Sốt Ranch	20/55	4/3	Xà lách Trộn với Sốt Ranch	20/55	4/3	Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch	14/55	3/3
Đậu Chickpea Rang	180	27	Khoai tây Cong	99	15									
			Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3									

KỶ NGHỈ XUÂN - Ngày 25-29 Tháng 3, 2024

04/01			04/02			04/03			04/04			04/05		
NGÀY LỄ			Taco Thịt Gà trong Bao nhỏ w/ Bắp & Taco bắp HAY	206	23	Khúc Bánh nướng Pháp w/Xúc xích* & Xirô HAY	462	22	Miếng Thịt Gà nhỏ WG w/ Khoai tây Gia vị & Bánh mì HAY	380	41	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni+ [~] HAY	320/330	31
			Bánh Burger rau ^v w/Khoai tây cong	379	50	Thịt Gà với Parmesan [^] w/ Nui & Bánh mì	413	59	Bánh mì Phô ma [^] Nướng WG	280	31	Ba Loại Đậu Chili w/ Bắp ^v & Scoops	167 110	33 19
			Khoai tây Cong	99	15	Cà Chua nhỏ với Sốt Ranch	80 18/55	15 4/3	Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin w/ Sốt	64 136	12 13	Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin w/ Sốt	64 136	12 13
			Đậu Chickpea rang Salsa	180 45	27 8	Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Cúp Hummus	110	18	Cúp Hummus	110	18

Các loại trái cây và sữa có cho mỗi bữa ăn. Các loại trái cây: Calo 20-127; Carbs 7-33 Sữa: Calo 90-120; Carbs 12-20

Giá các Bữa ăn: Bữa ăn sáng \$1.30 Bữa ăn trưa \$2.55

Tất cả các bữa ăn đều miễn phí cho những học sinh đủ tiêu chuẩn nhận bữa ăn Miễn phí hoặc Giảm giá.

Học sinh đủ điều kiện cho các bữa ăn giảm giá sẽ không bị tính phí.



Chỉ dẫn Thực đơn: Cal = Calo Carb = Tinh bột ~Thịt Bò *Thịt Heo +Thịt Gà ^vĐồ Chay

Các lựa chọn Ăn rau/Ăn chay bổ sung bao gồm:

Bánh mì Bơ đậu phộng & jelly, bánh mì phô ma nướng, bánh kẹp & da-ua, hummus, và trái cây và da ua parfait.

Xin cho người quản lý quán cà phê biết nếu quý vị muốn đặt bất kỳ lựa chọn nào trong số này.

Lượng calo/Carb tiêu chuẩn cho Bánh mì/Ngũ cốc (calo/gam)

Bánh mì: 80 / 15 Bánh mì Thịt Bò bằm: 140 / 27 Bánh mì Hot dog: 130 / 26 Scoops: 110 / 19 Chip bắp Taco trong Bao: 240/24

THỨC ĂN THAY THẾ HÀNG NGÀY/THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Các lựa chọn món ăn khác hàng ngày có thể gồm bánh mì bơ đậu phộng và jelly, bánh mì phô ma nướng, hummus, bánh bagel và cream cheese với da ua, và da ua trái cây và món granola parfait.

Xin kiểm lại với quản lý phòng ăn về những lựa chọn của quý vị.

Xin xem trang mạng về những thay đổi của thực đơn trong trường hợp có sự thay đổi cho lịch trình trường học. Thông tin về dinh dưỡng, chất gây dị ứng, và món không chứa gluten có trên trang mạng tại www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/

Xin lưu ý là số calorie được tính của một vài lựa chọn chính có thể bao gồm một món ngũ cốc nguyên hạt có khoảng 70 đến 180 calories.

MySchoolBucks.com là một dịch vụ cho các phụ huynh đóng tiền trước vào chương mục bữa ăn tại phòng ăn cho con họ qua trang mạng với thẻ tín dụng. Phụ huynh cũng có thể kiểm tra số tiền còn trong chương mục các bữa ăn, ghi danh để trả tiền theo kỳ hạn, và nhiều nữa. Dịch vụ này cung cấp để thuận tiện cho các gia đình muốn tham gia. Bằng cách tạo một chương mục an toàn trên mạng, các phụ huynh có thể quản lý chương mục của con em họ. Vào trang MySchoolBucks.com để ghi danh.