THỰC ĐƠN TRƯỜNG PRE-K HEAD START THÁNG 3, 2024

CÁC MÓN ĂN SÁNG CÓ MỖI NGÀY

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB
Bánh Quế Bì w/Xirô	200 120	35 31	Bánh Pancakes nhỏ w/Sirô	200 120	35 31	Bánh mì Biscuit Gà WG	250	31	Giăm bông Thịt gà Tây trên Bánh mì Hawaii	270	30	Bánh ngọt Quế Làm ở Maryland	232	38
Nước Táo	60	4	Nước Cam	35	9	Nước Táo	60	14	Nước Cam	35	9	Thanh Phô ma	59	1
												Nước Táo	60	14

BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI			THỨ BA			THỨ TƯ			THỨ NĂM			THỨ SÁU		
												03/01		
												Bánh Pizza Phô ma Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch	320/330 14/55	31 3/3
03/04			03/05			03/06			03/07			03/08		
Thịt Bò bằm trên Bánh mì w/ Khoai tây Bk Fr	415	45	Bánh mì Thịt gà xé BBQ w/ Bắp & Đậu cô ve	359	58	Miếng thịt Gà WG w/ Nui Macaroni & Phô ma Xà lách Trộn với Sốt Ranch	513 20/55	46 4/3	Taco Thịt bò Dòn~w/ Bắp & Đậu & Edamame & Scoops	238 110	23 19	Bánh Pizza Phô ma Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch	320/330 14/55	31 3/3
03/11			03/12			03/13			03/14			03/15		
Thịt Bò viên Teriyaki~w/ WG Cơm rau Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	379 35/55	58 8/3	Gà Tây & Sốt w/Khoai lang, Đậu Cô ve & Bánh mì Bánh mì	229 80	23 15	Nui Lasagna Phô ma w/ Sốt Cà chua w/ Bánh mì	259 80	39 15	Miếng Gà Chiên Bột WG w/Bánh Blueberry Sà lách Rau spinach Romaine và Craisin w/ Sốt spinach	482 64 136	46 12 13	Bánh Pizza Phô ma Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch	320/330 14/55	31 3/3
03/18			03/19			03/20			03/21			03/22		
Phô ma Chiên dòn^ w/ Xốt Cà chua	487	55	Thịt Bò bằm trên Bánh mì w/ Khoai tây Bk Fr	415	45	Miếng Thịt gà^ w/Rau Spinach Phô ma & Bánh mì Xà lách Trộn với Sốt Ranch	386 80 20/55	34 15 4/3	Taco Thịt bò Dòn w/ Bắp & Đậu cô ve	375	44	Bánh Pizza Phô ma Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch	320/330 14/55	31 3/3
KỲ NGHỈ XUÂN - Ngày 25-29 Tháng 3, 2024														
04/01			04/02			04/03			04/04			04/05		
NGÀY LỄ			Taco Gà trong Bao w/ Bắp Taco Bắp lát mỏng trong Bao	206 240	23 24	Thịt Gà với Parmesan^ w/ Nui & Bánh mì Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	413 80 35/55	59 15 8/3	Gà Tẩm Bột chiên WG w/ Khoai tây Tẩm Gia vị	380	41	Bánh Pizza Phô ma Sà lách Rau spinach Romaine và Craisin w/ Sốt spinach	320/330 64 136	31 12 13

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 13–20

Chọn lựa Phụ trội Thức ăn Rau bao gồm bánh mì Bơ đậu phộng & jelly, bánh mì phô mạ nướng, bánh kẹp & dạ-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.

Chỉ Dẫn Thực Đơn: Cal = Calo Carb = Tinh bột ~Thịt Bò *Thịt Heo +Thịt Gà
^V^Đồ Chay WG =Whole Grain- Ngũ cốc Nguyên hạt

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 Xúc xích: 130 / 26 Scoops: 110 / 19
Taco Bắp lát mỏng trong Bao: 240/24

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

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services