

THỨ HAI
12/4/2023

THỨ BA
12/5/2023

THỨ TƯ
12/6/2023

THỨ NĂM
12/7/2023

THỨ SÁU
12/8/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

Tô Thịt Gà	338	48	Nui w/Thịt viên~ & Marinara	467	56	Tacos Thịt bò với Bánh mì Dẹp nhỏ	327	35	Đùi Gà Tráng w/ Khoai Tây tán & Bánh mì	428	53	Bánh Nachos với Sốt Salsa, Xà lách & Cà chua	499	48
------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----	---	-----	----	--	-----	----

Món ăn & từ thực vật

Bánh Burger rau ^v	280	36	Bánh Tacos Thịt gà Cay ^v với Salsa, Xà lách và Cà chua	428	56	Tô Rau ^v	615	95	Tô Miếng Thịt Gà chiên ^v & Bánh mì	500	74	Món Xà Lách với Đậu Chickpea ^v	381	65
------------------------------	-----	----	---	-----	----	---------------------	-----	----	---	-----	----	---	-----	----

TỪ NÔNG TRẠI

Món Xà lách Thịt gà Cay	521	55	Món Xà Lách với Đậu Chickpea ^v	381	65	Món Xà lách với Thịt gà	488	43	Xà lách Taco	481	60	Món Xà lách Thịt Gà cay	521	55
Khoai Tây nướng	110	17	Khoai tây với Gia vị	140	25	Khoai lang Nóng	131	31	Khoai tây Nướng	110	17	Bắp nướng	107	19
Súp Chili	182	26	Súp rau Broccoli với Phô ma	206	20	Súp Gà rau & Ngũ cốc	149	22	Súp Cà chua	155	23	Súp Chili	182	26
Xà lách Tươi với Rau Spinach, Romaine & Craisin	205	28	Rau cải Broccoli có Gia vị Herb & Tỏi	70	5	Món Xà lách tươi Ăn kèm	20	4	Cà rốt Nhỏ tươi	35	8	Xà lách Tươi với Rau Spinach, Romaine & Craisin	205	28

MÓN Ưa chuộng

Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni	320	36	Bánh mì Thịt bò Bằm hay Thịt bò Bằm với Phô ma	323	28	Bánh Phô ma Dòn w/Xốt Cà chua	467	51	Bánh mì Thịt bò bằm hay Thịt bò bằm với Phô ma	323	28	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni	320	36
Bánh mì Thịt gà	342	36	Miếng Thịt gà Cay với Bánh mì	297	31	Bánh mì Hot Dog (xúc xích)	270	28	Miếng thịt Gà cay với Bánh mì	297	31	Bánh mì Thịt gà	342	36

LẤY VÀ ĐEM ĐI

Trái cây & Da ua Parfait	438	94	Bánh mì PB&J ^v	600	64	Thanh bánh Nướng Pháp với Xúc xích* & Xirô	532	66	Bánh mì PB&J ^v	600	64	Trái cây & Da ua Parfait	438	94
--------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	--	-----	----	---------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----

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

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

Giá các Bữa ăn: Bữa ăn sáng \$1.30 Bữa ăn trưa \$2.80

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



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

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

THỨ HAI
12/11/2023

THỨ BA
12/12/2023

THỨ TƯ
12/13/2023

THỨ NĂM
12/14/2023

THỨ SÁU
12/15/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

Nui & Phô ma w/Miếng Gà nhỏ & Bánh mì	419	40	Tô thịt Gà với Sốt ranch	657	71	Đùi gà BBQ Hàn Quốc với Cơm	387	48	Bánh mì Đẹp thịt Gà & Bánh Kẹp	532	74	Bánh mì Thịt viên	379	39
---------------------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	--------------------------------	-----	----	-------------------	-----	----

Món ăn & từ thực vật

Bánh mì Đẹp Thịt gà & Bánh Kẹp	567	89	Miếng Thịt gà BBQ Hàn quốc w/Cơm	391	55	Bánh Nachos Phô ma với Sốt Salsa, Xà lách & Cà chua	663	48	Nui & Phô Ma với Miếng Gà Nhỏ & Bánh Mì	438	46	Bánh Burger Rau ^v	280	36
--------------------------------	-----	----	----------------------------------	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	------------------------------	-----	----

TỪ NÔNG TRẠI

Món Xà lách Thịt gà Cay	521	55	Xà lách Taco	481	60	Món Xà lách với Thịt gà	488	43	Món Xà lách Thịt gà cay	521	55	Món Xà Lách Thịt Gà ^v	448	63
Khoai tây Nướng	110	17	Khoai tây với Gia vị	140	25	Khoai lang Nóng	131	31	Khoai tây Nướng	110	17	Bắp nướng	107	19
Xà lách Tươi với Rau Spinach, Romaine, & Craisin	205	28	Rau cải Broccoli có Gia vị Herb & Tỏi	70	5	Món phụ Xà lách Tươi	20	4	Cà rốt Nhỏ tươi	35	8	Xà lách Tươi với Rau Spinach, Romaine, & Craisin	205	28
Súp Chili	182	26	Súp rau Broccoli với Phô ma	206	20	Súp Gà rau & Ngũ cốc	149	22	Súp Cà chua	155	23	Súp Chili	182	26

MÓN ƯA CHUỘNG

Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni	320	36	Bánh mì Thịt bò Bằm hay Thịt bò Bằm với Phô ma	323	28	Bánh Phô ma Dòn w/Xốt Cà chua	467	51	Bánh mì Thịt bò bằm hay Thịt bò bằm với Phô ma	323	28	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni	320	36
Bánh mì Thịt gà	342	36	Miếng Thịt gà Cay với Bánh mì	297	31	Bánh mì Hot Dog (xúc xích)	270	28	Miếng thịt Gà cay với Bánh mì	297	31	Bánh mì Thịt gà	342	36

LẤY VÀ ĐEM ĐI

Trái cây & Da ua Parfait	438	94	Bánh mì PB&J ^v	600	64	Thanh bánh Nướng Pháp với Xúc xích* & Xirô	532	66	Bánh mì PB&J ^v	600	64	Trái cây & Da ua Parfait	438	94
--------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	--	-----	----	---------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----

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

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

Giá các Bữa ăn: Bữa ăn sáng \$1.30 Bữa ăn trưa \$2.80

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



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

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

THỨ HAI
12/18/2023

THỨ BA
12/19/2023

THỨ TƯ
12/20/2023

THỨ NĂM
12/21/2023

THỨ SÁU
12/22/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

Tô Thịt Gà	338	48	Nui w/Thịt viên~& Marinara	467	56	Đùi Gà Tráng w/ Khoai Tây tán & Bánh mì	428	53	Nui với Phô ma Sốt Cà chua w/ Bánh mì	554	76	Bánh Nachos với Sốt Salsa, Xà lách & Cà chua	499	48
------------	-----	----	----------------------------	-----	----	---	-----	----	---------------------------------------	-----	----	--	-----	----

Món ăn & từ thực vật

Bánh Burger rau ^v	280	36	Bánh Tacos Thịt gà Cay ^v với Salsa, Xà lách và Cà chua	428	56	Tô Rau V	615	95	Tô Miếng Thịt Gà chiên ^v & Bánh mì	500	74	Món Xà Lách với Đậu Chickpea ^v	381	65
------------------------------	-----	----	---	-----	----	----------	-----	----	---	-----	----	---	-----	----

TỪ NÔNG TRẠI

Món Xà lách Thịt gà Cay	521	55	Món Xà Lách với Đậu Chickpea V	381	65	Món Xà lách với Thịt gà	488	43	Xà lách Taco	481	60	Món Xà lách Thịt Gà cay	521	55
Khoai Tây nướng	110	17	Khoai tây với Gia vị	140	25	Khoai lang Nóng	131	31	Khoai tây Nướng	110	17	Bắp nướng	107	19
Xà lách Tươi với Rau Spinach, Romaine & Craisin	205	28	Rau cải Broccoli có Gia vị Herb & Tỏi	70	5	Món Xà lách tươi Ăn kèm	20	4	Cà rốt Nhỏ tươi	35	8	Súp Chili	182	26
Súp Chili	182	26	Súp rau Broccoli với Phô ma	206	20	Súp Gà rau & Ngũ cốc	149	22	Súp Cà chua	155	23	Xà lách Tươi với Rau Spinach, Romaine & Craisin	205	28

MÓN Ưa chuộng

Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni	320	36	Bánh mì Thịt bò Bằm hay Thịt bò Bằm với Phô ma	323	28	Bánh Phô ma Dòn w/Xốt Cà chua	467	51	Bánh mì Thịt bò bằm hay Thịt bò bằm với Phô ma	323	28	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni	320	36
Bánh mì Thịt gà	342	36	Miếng Thịt gà Cay với Bánh mì	297	31	Bánh mì Hot Dog (xúc xích)	270	28	Miếng thịt Gà cay với Bánh mì	297	31	Bánh mì Thịt gà	342	36

LẤY VÀ ĐEM ĐI

Trái cây & Da ua Parfait	438	94	Bánh mì PB&J ^v	600	64	Khúc bánh Nướng Pháp w/Thịt gà Miếng ^v	532	66	Bánh mì PB&J ^v	600	64	Trái cây & Da ua Parfait	438	94
--------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	---	-----	----	---------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----

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

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

Giá các Bữa ăn: Bữa ăn sáng \$1.30 Bữa ăn trưa \$2.80

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



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

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

THỨ HAI
1/1/2023

THỨ BA
1/2/2023

THỨ TƯ
1/3/2023

THỨ NĂM
1/4/2023

THỨ SÁU
1/5/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP


Bánh mì Dẹp Thịt Gà & Bánh Kẹp	532	74	Đùi gà BBQ Hàn Quốc với Cơm	387	48	Bánh mì Thịt viên	379	39
--------------------------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	-------------------	-----	----

Món ăn & dựa trên thực vật

Miếng Thịt Gà BBQ Hàn Quốc w/Cơm	391	55	Nui & Phô Ma với Miếng Gà Nhỏ & Bánh Mì	438	46	Bánh Burger rau	280	36
----------------------------------	-----	----	---	-----	----	-----------------	-----	----

TỪ NÔNG TRẠI

NGÀY LỄ
Ngày Đầu Năm

Trường học
Đóng cửa 

Khoai tây Ngọt	131	31	Khoai tây Nướng	110	17	Món Xà Lách Thịt Gà ^v	448	63
Rau Cải Broccoli có Gia vị Herb & Tỏi	70	5	Cà rốt Nhỏ tươi	35	8	Bắp nướng	107	19
Súp Gà rau & Ngũ cốc	149	22	Súp Cà chua	155	23	Xà lách Tươi với Rau Spinach, Romaine, & Craisin	205	28
						Súp Chili	182	26

MÓN Ưa chuộng

Bánh Phô ma Dòn w/Xốt Cà chua	467	51	Bánh mì Thịt bò băm hay Thịt bò băm với Phô ma	323	28	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni	320	36
Bánh Mì Nướng Phô Ma	280	30	Miếng Thịt Gà Cay với Bánh Mì	297	31	Bánh mì Thịt gà	342	36

LẤY VÀ ĐEM ĐI

Trái cây & Da ua Parfait	438	94	Bánh mì PB&J ^v	600	64	Trái cây & Da ua Parfait	438	94
--------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----

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

Giá các Bữa ăn: Bữa ăn sáng \$1.30 Bữa ăn trưa \$2.80

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



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

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

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

THỰC ĐƠN BỮA ĂN SÁNG

THỨ HAI

THỨ BA

THỨ TƯ

THỨ NĂM

THỨ SÁU

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Đồ Ăn sáng

Bánh kẹp Bì w/Xirô	480	96	Bánh Mì Xúc Xích Bữa Ăn Sáng WG	210	27	Bánh Croaxăng Maryland với Trứng & Phô ma	275	30	Bánh mì Ăn sáng Giảm bông Gà tây & Phô ma	270	30	Bánh Pancakes nhỏ w/Sirô	450	97
--------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	--------------------------	-----	----

LỰA CHỌN THAY THẾ HÀNG NGÀY

Bánh Bagel w/ Sốt Phô ma [^]	201	26	Ngũ cốc (Cereal) Chex Trái Blueberry	240	46	Bánh ngọt Mùi Quế Làm ở Maryland	232	38	Thanh Bánh mì Nướng Pháp w/ Xirô	512	97	Da ua & Bánh Grahams	232	38
Bánh mì Tròn nhỏ với Dầu	240	41	Ngũ cốc (Cereal) Honey Cheerios	210	44	Trái cây & Da ua Parfait với Granola	260	58	Bánh mì Gà	250	31	Bánh Quế Bì w/Xirô	480	96

Bữa Ăn sáng cho Thành tích Maryland

Bánh mì Gà	250	31	Bánh Pancakes nhỏ w/Sirô	450	97	Giảm bông Thịt gà Tây trên Bánh mì Hawaii	186	27	Bánh Quế Bì w/Xirô	480	96	Bánh ngọt Quế Làm ở Maryland	232	38
Ngũ cốc (Cereal) Honey Cheerios	210	44	Da ua & Bánh Grahams	232	38	Bánh mì Tròn nhỏ với Dầu	240	41	Da ua & Bánh Grahams	232	38	Chex Trái Blueberry	240	46

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

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

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

Giá các Bữa ăn: Bữa ăn sáng \$1.30 Bữa ăn trưa \$2.80
Tất cả các bữa ăn đều miễn phí cho những học sinh đủ tiêu chuẩn nhận bữa ăn Miễn phí hoặc Giảm giá.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

