


# THỰC ĐƠN TRƯỜNG PRE-K HEAD START THÁNG 12, 2023

## MÓN ĂN SÁNG

|                    | CAL | CARB |                   | CAL | CARB |                    | CAL | CARB |   | CAL | CARB |                              |     |    |
|--------------------|-----|------|-------------------|-----|------|--------------------|-----|------|---|-----|------|------------------------------|-----|----|
| Bánh Quế Bì w/Xirô | 200 | 35   | Bánh Pancakes nhỏ | 210 | 35   | Bánh mì Biscuit Gà | 250 | 31   | Giảm bông Thịt gà Tây trên Bánh mì Hawaii | 270 | 30   | Bánh ngọt Quế Làm ở Maryland | 232 | 38 |
| Nước Táo           | 120 | 31   | w/Sirô            | 120 | 31   | WG                 | 60  | 14   | Nước Cam                                  | 35  | 9    | Nước Táo                     | 60  | 14 |
|                    | 60  | 14   | Nước Cam          | 35  | 9    | Nước Táo           | 60  | 14   |   |     |      |                              |     |    |

## BỮA ĂN TRƯA

| THỨ HAI   |           | THỨ BA  |                                     | THỨ TƯ  |     | THỨ NĂM                                       |                  | THỨ SÁU                   |   |     |                                 |                                 |         |     |
|---|-----------|---|-------------------------------------|---|-----|---|------------------|---------------------------|---|-----|---------------------------------|---------------------------------|---------|-----|
| 12/04   |           | 12/05   |                                     | 12/06   |     | 12/07   |                  | 12/08                     |   |     |                                 |                                 |         |     |
| Thịt Bò băm ~trên Bánh mì w/ Khoai Tây chiên      | 404       | 42  | Bánh mì Thịt gà xé BBQ w/ Bắp       | 359   | 58  | Miếng thịt Gà WG w/ Macaroni & Phô ma         | 482              | 35                        | Taco Thịt bò Dòn~w/ Đậu cô ve & Scoops                | 238 | 31                              | Bánh Pizza Phô ma               | 320/330 | 31  |
|   |           |   |                                     |   |     | Xà lách Trộn với Sốt Ranch                    | 20/55            | 4/3                       |   |     |                                 | Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch | 14/55   | 3/3 |
| 12/11   |           | 12/12   |                                     | 12/13   |     | 12/14   |                  | 12/15                     |   |     |                                 |                                 |         |     |
| Taco Gà Nhỏ trong Bao w/ Bắp                      | 206       | 23  | Thịt Bò viên Teriyaki~w/ WG Cơm rau | 379   | 58  | Bánh Quế Bì w/Sirô * & Da Ua^                 | 200/120<br>180   | 35/31<br>38               | Thịt Gà miếng WG <sup>v</sup> với Đậu Cô-ve & Bánh mì | 355 | 46                              | Bánh Pizza Phô ma               | 320/330 | 31  |
| Taco Bắp  | 240       | 24  | Cà rốt Nhỏ w/ Sốt Ranch             | 35/55   | 8/3 | Sà lách Rau Romaine & Craisin w/Sốt           | 64<br>136        | 12<br>13                  |   |     |                                 | Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch | 14/55   | 3/3 |
| 12/18   |           | 12/19   |                                     | 12/20   |     | 12/21   |                  | 12/22                     |   |     |                                 |                                 |         |     |
| Miếng Thịt Gà nhỏ WG w/Khoai tây Gia vị & Bánh mì | 356<br>80 | 38<br>15  | Phô ma Chiên dòn^ w/ Xốt Cà chua    | 487   | 55  | Bánh Pancake & Xirô w/ Da ua^ & Thanh Phô ma^ | 210/240<br>80/59 | 36/52<br>15/1             | Taco Thịt bò Dòn~w/ Bắp, Đậu cô ve & Scoops           | 264 | 38                              | Bánh Pizza Phô ma               | 320/330 | 31  |
|   |           |   |                                     |   |     | Xà lách Trộn với Sốt Ranch                    | 20/55            | 4/3                       |   |     |                                 | Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch | 14/55   | 3/3 |
| 01/01/24  |           | 01/02/24  |                                     | 01/03/24  |     | 01/04/24                                      |                  | 01/05/24                  |   |     |                                 |                                 |         |     |
| <b>NGÀY LỄ</b><br>Ngày Đầu Năm                    |           | <b>Trường học</b><br>Đóng cửa  |                                     | Thịt Gà miếng WG <sup>v</sup> với Đậu Cô-ve & Bánh mì |     | 355   | 46               | Bánh mì Chả gà WG         | 342   | 36  | Bánh Pizza Phô ma               | 320/330                         | 31      |     |
|   |           |   |                                     |   |     |   |                  | Rau Cần tây với Sốt Ranch | 4/55  | 1/3 | Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch | 14/55                           | 3/3     |     |

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

**Chỉ Dẫn Thực Đơn:**

Cal = Calories Carb = Carbohydrates ~Thịt bò \*Thịt heo +Gà <sup>v</sup>Rau ^Không WG = Nguyên hạt

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

Bánh mì: 80 / 15  
 Bánh mì Thịt Bò băm: 140 / 27  
 Bánh mì Xúc xích: 130 / 26  
 Scoops: 110 / 19  
 Chip bắp Taco trong Bao: 240/24

