

THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC

THÁNG 2, 2024

CÁC MÓN ĂN SÁNG CÓ MỖI NGÀY

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

BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI			THỨ BA			THỨ TƯ			THỨ NĂM			THỨ SÁU		
01/29			01/30			01/31			02/01			02/02		
Trường học Đóng cửa			Miếng Thịt Gà Chiên WG ^v với Đậu Cô-ve & Bánh Mì HAY	355	46	Taco Gà trong Bao w/ Bắp & Taco Bắp lát mỏng trong Bao HAY	206	23	Khúc Bánh nướng Pháp w/Xúc xích* & Xirô HAY	462	22	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni+~ HAY	320/330	31
			Bánh mì Tây Phô ma^ Cúp sốt Cà chua Marinara	383 40	29 7	Nui & Phô ma w/Miếng Cá nhỏ	346	29	Bánh Burger rau ^v trên Bánh w/ Khoai tây Cong	379	50	Giăm bông Thịt Gà tây+ & Bánh Croa-xăng Phô ma	348	32
			Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Cà Chua nhỏ với Sốt Ranch	18/55	4/3	Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin w/ Sốt Cúp Hummus	64 136	12 13	Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin w/ Sốt Cúp Hummus	64 136	12 13
			Khoai tây Cong	99	15	Đậu Chickpea Rang	180	27		110	18		110	18
02/05			02/06			02/07			02/08			02/09		
Thịt Bò băm trên Bánh mì~w/Khoai tây Cong HAY	404	42	Bánh mì Thịt gà xé BBQ w/Bắp HAY	359	58	Thịt Gà miếng WG ^v w/ Nui & Phô ma & Bánh mì HAY	513 80	46 15	Taco Thịt Bò dòn w/ Bắp & Đậu Edamame & Scoops Salsa HAY	184 110 45	23 19 8	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni+~ HAY	320/330	31
Miếng Gà nhỏ WG w/ Khoai Tây đồ với Gia vị & Bánh mì HAY	316 80	32 15	Bánh kếp & Xi-rô với Da ua & Thanh Phô ma	210/240 80/59	36/62 15/1	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
Trái cây & Da ua Parfait ^ w/ Granola Khoai tây Cong Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	220 218 99 35/55	47 47 15 8/3	Rau Cần tây với Sốt Ranch Đậu Chickpea rang	4/55 180	1/3 27	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
02/12			02/13			02/14			02/15			02/16		
Miếng Thịt Gà WG w/Bắp & Bánh mì HAY	295 80	29 15	Thịt Bò viên Teriyaki~ w/ WG Cơm rau & Bánh mì HAY	379 80	58 15	Taco Thịt Gà trong Bao nhỏ w/ Bắp & Taco bắp HAY	206 240	23 24	Nui Phô ma Sốt Cà chua^ w/ Đậu Cô ve & Bánh mì HAY	295 80	47 15	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni+~ HAY	320/330	31
Bánh Burger Rau ^v trên Bánh w/ Khoai tây Cong	379	50	Nui Nhiều Protein ^v w/ Bánh mì	239 80	40 15	Bánh Quế Bì w/Si rô & Da ua^	200/120 180	35/31 38	Miếng Thịt Gà chiên WG ^v w/Khoai tây tầm Gia vị & Bánh mì	387 80	49 15	Gà Tây & Sốt w/Khoai lang & Bánh mì	221	21
Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch	18/55	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	Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch	80 14/55	15 3/3
Khoai Tây Cong	99	15	Rau Cần tây với Sốt Ranch	4/55	1/3	Cúp Hummus Kem Trái cây	110 77	18 20	Cúp Hummus	110	18			

BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI	THỨ BA		THỨ TƯ		THỨ NĂM		THỨ SÁU	
02/19	02/20		02/21		02/22		02/23	
Ngày lễ Tổng thống	Thịt Bò băm trên Bánh mì~w/Khoai Tây Cong	404 42	Bánh mì Dòn Phô ma w/ Xốt Cà chua	485 54	Taco Thịt bò Dòn w/ Bắp & Đậu Edamame & Scoops Salsa	184 23 110 45	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni+~	320/330 31
	HAY		HAY		HAY		HAY	
	Miếng Thịt Gà nhỏ WG w/ Khoai tây tằm Gia vị & Bánh mì	356 38 80 15	Enchilada Empanada với Thịt gà	300 36	Bánh mì Phô ma^ Nướng WG	280 31	Bánh mì Croa-xăng Thịt gà Buffalo cắt lát & Phô ma	314 31
	HAY							
	Trái cây & Da ua Parfait^ w/ Granola	220 47 218 47	Rau Cần tây với Sốt Ranch	4/55 1/3	Xà lách Trộn với Sốt Ranch	20/55 4/3	Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch	14/55 3/3
	Khoai Tây Chiên Cắt Răng cưa	99 15	Đậu Chickpea Rang	180 27				
	Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55 8/3						

02/26			02/27			02/28			02/29			03/01		
Thịt Bò Hamburger trên Bánh mì~w/Khoai Tây Cong	404	42	Khúc Bánh nướng Pháp w/Xúc xích* & Xirô	462	22	Thịt Bò viên Teriyaki~ w/ WG Cơm rau & Bánh mì	379	58	Miếng Thịt Gà nhỏ WG w/ Rau Spinach Phô ma & Bánh mì	379	25	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni+~	320/330	31
HAY			HAY	240	62	HAY	80	15	HAY	80	15	HAY		
Xúc xích Thịt Gà tây & Trứng Phô ma w/ Khoai tây Tằm gia vị & Bánh kẹp Bì WG	379	30										Thịt Gà tây & Bánh Croa-xăng Phô ma	331	32
HAY	240	24	Bánh mì Phô ma^ Nướng WG	280	31	Thịt Gà với Parmesan^ w/ Nui & Bánh mì	413	59	Ba Loại Đậu Chili w/ Bắp v & Scoops	167 110	33 19			
Da ua & Granola	180/220	38/47	Rau Cần 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
Khoai tây Cong	99	15												
Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Đậu Chickpea rang	180	27									
Ly Salsa	25	5												

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

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

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.



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 băm: 140 / 27 Bánh mì Hot dog: 130 / 26 Scoops: 110 / 19
Chip bắp Taco trong Bao: 240/24

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](https://www.myschoolbucks.com) để ghi danh.

THỰC 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 chọn lựa 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.