THỰC ĐƠN TRUNG HỌC CẤP III — THÁNG 2 2024

THỨ HAI 01/29/2024	CAL	CARB	THỨ BA 01/30/2024	CAL	CARB	THỨ TƯ 01/31/2024	CAL	CARB	THỨ NĂM 02/01/2024	CAL	CARB	THỨ SÁU 02/02/2024	CAL	CARB
Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP														
TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	Tô thịt Gà với Sốt ranch	657	71	Đùi gà BBQ Hàn quốc với Cơm	559	84	Bánh mì Dẹp Thịt Gà & Bánh Kẹp	522	74	Bánh mì Thịt viên	379	39
Món ăn & từ thực vật														
	Miếng Thịt gà BBQ Hàn quốc w/Cơm V	501	78	Bánh Nachos Phô ma với Sốt Salsa, Xà Lách & Cà Chua	663	48	Tô Miếng Thịt Gà chiên V & Bánh mì	568	83	Bánh Burger Rau V	280	36
TỪ NÔNG TRẠI														
	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 với Gia Vị	140	25	Khoai lang Nóng	131	31	Khoai tây Nướng	165	25	Bắp nướng	107	19
	Rau Cải Broccoli với Gia vị & Tỏi	70	5	Rau cải Broccoli với Gia vị & Tỏi	70	5	Cà rốt Nhỏ tươi	35	8	Xà lách Tươi với Rau Spinach, Romaine & Craisin	205	28
	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														
	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
	Nui & Phô ma w/ Miếng Gà cay nhỏ & Bánh mì	433	41	Bánh mì Hot Dog (xúc xích)	270	28	Nui & Phô ma w/Miếng Gà cay nhỏ & Bánh mì	433	41	Bánh mì Thịt gà	342	36
ĐẾN LẤY VÀ ĐEM ĐI														
	Bánh mì PB&J V	600	64	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

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

THỰC ĐƠN TRUNG HỌC CẤP III — THÁNG 2 2024

THỨ HAI 02/05/2024	CAL	CARB	THỨ BA 02/06/2024	CAL	CARB	THỨ TƯ 02/07/2024	CAL	CARB	THỨ NĂM 02/08/2024	CAL	CARB	THỨ SÁU 02/09/2024	CAL	CARB
Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP														
Thịt gà Cam Bắc Kinh w/ Cơm Rau	430	73	Nui w/Thịt viên~ & Marinara	467	56	Đùi Gà Tráng w/ Khoai Tây tán & Bánh mì	448	55	Lasagna Nui Phô ma Sốt Cà chua w/ Bánh mì	593	65	Bánh Nachos với Sốt Salsa, Xà lách & Cà chua	499	48
Món ăn & từ thực vật														
Bánh Burger rau[V]	280	36	Street Taco Thịt Gà Cay w/ Salsa, Xà lách & Cà chua	428	56	Tô Rau [V]	615	95	Tô Miếng Thịt gà Chiên [V] & Bánh mì	568	83	Món Xà lách với Đậu Chickpea [V]	381	65
TỪ NÔNG TRẠI														
Món Xà lách Thịt gà Cay	521	55	Món Xà Lách 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	165	25	Khoai tây với Gia vị	140	25	Khoai lang Nóng	131	31	Khoai tây Nướng	165	25	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 với Gia vị & 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
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	Nui & Phô ma w/ Miếng Gà cay nhỏ & Bánh mì	433	41	Bánh mì Hot Dog (xúc xích)	270	28	Nui & Phô ma w/ Miếng Gà cay nhỏ & Bánh mì	433	41	Bánh mì Thịt gà	342	36
ĐẾN 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 [V]Đồ 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

THỰC ĐƠN TRUNG HỌC CẤP III — THÁNG 2 2024

THỨ HAI 02/12/2024	CAL	CARB	THỨ BA 02/13/2024	CAL	CARB	THỨ TƯ 02/14/2024	CAL	CARB	THỨ NĂM 02/15/2024	CAL	CARB	THỨ SÁU 02/16/2024	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 w/ Cơm	559	84	Bánh mì Dẹp thịt Gà & Bánh Kẹp	522	74	Bánh mì Thịt viên	379	39
Món ăn & từ thực vật														
Bánh Kẹp & Thịt gà V và Bánh mì Phẳng	567	89	Miếng Thịt gà BBQ Hàn quốc w/Cơm V	501	78	Bánh Nachos Phô ma với Sốt Salsa, Xà Lách & Cà Chua	663	48	Tô Miếng Thịt Gà chiên V & Bánh mì	568	83	Bánh Burger RauV	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	165	25	Khoai Tây với Gia Vị	140	25	Khoai lang Nóng	131	31	Khoai tây Nướng	165	25	Bắp nướng	107	19
Xà lách Tươi với Rau Spinach, Romaine & Craisin	205	28	Rau cải Broccoli với Gia vị & 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	Nui & Phô ma w/Miếng Gà cay nhỏ & Bánh mì	433	41	Bánh mì Hot Dog (xúc xích)	270	28	Nui & Phô ma w/Miếng Gà cay nhỏ & Bánh mì	433	41	Bánh mì Thịt gà	342	36
ĐẾN 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

THỰC ĐƠN TRUNG HỌC CẤP III — THÁNG 2 2024

THỨ HAI 02/19/2024	CAL	CARB	THỨ BA 02/20/2024	CAL	CARB	THỨ TƯ 02/21/2024	CAL	CARB	THỨ NĂM 02/22/2024	CAL	CARB	THỨ SÁU 02/23/2024	CAL	CARB
Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP														
NGÀY LỄ THỐNG THỐNG NGÀY LỄ			Thịt gà Cam Bắc Kinh w/ Cơm Rau	430	73	Đùi Gà Tráng w/ Khoai Tây tán & Bánh mì	448	55	Lasagna Nui Phô ma Sốt Cà chua w/ Bánh mì	593	65	Bánh Nachos với Sốt Salsa, Xà lách & Cà chua	499	48
Món ăn & từ thực vật														
			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 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 với Gia Vị	140	25	Khoai lang Nóng	131	31	Khoai tây Nướng	165	25	Bắp nướng	107	19
			Rau cải Broccoli với Gia vị & Tỏi	70	5	Súp Gà rau & Ngũ cốc	149	22	Súp Cà chua	155	23	Súp Chili	182	26
			Súp rau Broccoli với Phô ma	206	20	Món phụ Xà lách Tươi	20	4	Cà rốt Nhỏ tươi	35	8	Xà lách Tươi với Rau Spinach, Romaine & Craisin	205	28
MÓN Ưa Chuộng														
			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
			Nui & Phô ma w/ Miếng Gà cay nhỏ & Bánh mì	433	41	Bánh mì Hot Dog (xúc xích)	270	28	Nui & Phô ma w/ Miếng Gà cay nhỏ & Bánh mì	433	41	Bánh mì Thịt gà	342	36
ĐẾN LẤY VÀ ĐEM ĐI														
			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

THỰC ĐƠN TRUNG HỌC CẤP III THÁNG 2/3 2024

THỨ HAI 02/26/2024	CAL	CARB	THỨ BA 02/27/2024	CAL	CARB	THỨ TƯ 02/28/2024	CAL	CARB	THỨ NĂM 02/29/2024	CAL	CARB	THỨ SÁU 03/01/2024	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 w/ Cơm	559	84	Bánh mì Dẹp thịt Gà & Bánh Kẹp	532	74	Bánh mì Thịt viên	379	39
Món ăn & từ thực vật														
Bánh mì Dẹp Thịt gà[V] Bánh Kẹp	567	89	Miếng Thịt gà BBQ Hàn quốc w/Cơm [V]	501	78	Bánh Nachos Phô ma với Sốt Salsa, Xà Lách & Cà Chua	663	48	Tô Miếng Thịt Gà chiên[V] & Bánh mì	568	83	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	165	25	Khoai Tây với Gia Vị	140	25	Khoai lang Nóng	131	31	Khoai tây Nướng	165	25	Bắp nướng	107	19
Xà lách Tươi với Rau Spinach, Romaine & Craisin	205	28	Rau cải Broccoli với Gia vị & 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	Nui & Phô ma w/Miếng Gà cay nhỏ & Bánh mì	433	41	Bánh mì Hot Dog (xúc xích)	270	28	Nui & Phô ma w/Miếng Gà cay nhỏ & Bánh mì	433	41	Bánh mì Thịt gà	342	36
ĐẾN LẤY VÀ ĐEM ĐI														
Trái cây & Da ua Parfait	438	94	Bánh mì PB&J [V]	600	64	Thanh bánh Nướng Pháp w/ 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 [V]Đồ 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

THỰC ĐƠN BỮA ĂN SÁNG

THỨ HAI	CAL	CARB	THỨ BA	CAL	CARB	THỨ TƯ	CAL	CARB	THỨ NĂM	CAL	CARB	THỨ SÁU	CAL	CARB
Đồ Ăn sáng														
Bánh Quế Bỉ 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 Giăm Bông Gà Tây & Phô Ma	270	30	Bánh Pancakes nhỏ w/Sirô	450	97
LỰA CHỌN THAY THẾ HẰNG 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 Dâu	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 Bỉ w/Xirô	480	96
Bữa Ăn sáng cho Thành tích Maryland														
Bánh mì Gà	250	31	Bánh Pancake Nhỏ Maple với Xi-rô	450	97	Giăm bông Thịt gà Tây trên Bánh mì Hawaii	186	27	Bánh kẹp Bỉ w/Xirô	480	96	**Bánh ngọt Quế** Làm ở Maryland[V]	232	38
Ngũ cốc (Cereal) Honey Cheerios	210	44	Da ua & Bánh Grahams	232	38	Bánh mì Tròn nhỏ với Dâu	240	41	Da ua với 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 [V]Đồ 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

MONTGOMERY COUNTY DFNS DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES