

THỰC ĐƠN TRƯỜNG PRE-K/HEAD START THÁNG 1 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/Sirô	200	35	Bánh mì Biscuit Gà WG	250	31	Giảm béo Thịt gà Tây trên	270	30	Bánh ngọt Quế Làm ở Maryland	232	38
Nước Táo	120	31	Nước Cam	120	31	Nước Táo	60	14	Bánh mì Hawaii	35	9	Thanh Phô ma	59	1
	60	4		35	9				Nước Cam			Nước Táo	60	14

BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI		THỨ BA		THỨ TƯ		THỨ NĂM		THỨ SÁU	
01/01		01/02		01/03		01/04		01/05	
Ngày Lễ		Trường học Đóng cửa		Miếng Thịt Gà Chiên WG w/ Đậu Cỏ-Ve & Bánh Mì	355 46	Bánh mì Chả gà WG	342 36	Bánh Pizza Phô ma	320/330 31
Ngày Lễ Đầu Năm						Rau Cầm tây với Sốt Ranch	4/55 1/3	Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch	14/55 3/3
01/08		01/09		01/10		01/11		01/12	
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/ Nui Macaroni & Phô ma	506 38	Taco Thịt bò Dòn~w/ Đậu cỏ 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
01/15		01/16		01/17		01/18		01/19	
Ngày Lễ		Thịt Bò viên Teriyaki~w/ WG Cơm rau	379 58	Bánh Quế Bì w/Sirô & Da Ua^	200/120 35/31 180 38	Miếng Thịt gà chiên WG w/ Bắp & Đậu Cỏ ve & Bánh mì	238 32 80 15	Bánh Pizza Phô ma	320/330 31
		Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch	18/55 4/3	Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55 8/3			Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch	14/55 3/3
01/22		01/23		01/24		01/25		01/26	
Bánh mì Hamburger với Khoai tây Chiên	404 42	Phô ma Chiên dòn^ w/ Xốt Cà chua	487 55	Bánh Pancake & Xirô w/ Da ua^	210/240 36/52 80/59 15/1	Taco Thịt Bò Dòn w/ Bắp & Đậu Cỏ 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
01/29		01/30		01/31		02/02		02/02	
Trường học Đóng cửa		Miếng Thịt Gà Chiên WG w/ Đậu Cỏ-Ve & Bánh Mì	355 46	Taco Thịt Gà trong Bao nhỏ w/ Bắp & Taco Bắp	206 23 240 24	Bánh Burger rau^ w/Khoai tây cong	379 50	Bánh Pizza Phô ma	320/330 31
								Sà lách Rau Spinach Romaine và Craisin w/ Sốt Spinach	64 12 136 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 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.

Chỉ Dẫn Thực Đơn: Cal = Calo Carb = Tinh bột ~Thịt Bò *Thịt Heo +Thịt Gà ^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 băm: 140 / 27
Bánh mì Xúc xích: 130 / 26 Scoops: 110 / 19
Chip bắp Taco trong Bao: 240/24

