

THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC

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/ Siro	210	35	Bánh mì Biscuit Gà WG	250	31	Bánh mì Ăn sáng Dăm bông Gà tây+ & Phô ma	270	30	Bánh Ngọt Mùi Quế Làm ở Maryland	232	38
Nước Táo	120	31	Nước Cam	120	3	Nước Táo	60	14	Nước Cam	35	9	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 Ngày Lễ Đầu Năm	Trường học Đóng cửa	Thịt Gà miếng WG ^v với Đậu Cò-ve & Bánh mì	355	46	Khúc Bánh nướng Pháp w/Xúc xích* & Xirô	462	22	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni+~	320/330	31
		HAY			HAY	240	62	HAY		
		Bánh mì Tây Phô ma [^]	383	29	Bánh Mì Chả Gà WG	342	36	Ba Loại Đậu với Chili ^v w/ Bắp & Scoops	277	52
		Cúp Sốt Cà Chua Marinara	40	7						
		Cà rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Trái cây & Da ua [^] Parfait w/ Granola	220	47	Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch	14/55	3/3
		Đậu Chickpea Rang	180	27	Rau Càn tây với Sốt Ranch	218	47			
					Cà Chua nhỏ với Sốt Ranch	4/55	1/3			
						18/55	4/3			

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 Cò ve & Scoops	238	31	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni+~	320/330	31
HAY			HAY			HAY			HAY			HAY		
Miếng Thịt Gà nhỏ WG w/Khoai tây Gia vị & Bánh mì	356	38	Bánh mì Tây Phô ma^ Cúp Sốt Cà Chua Marinara	383	29	Bánh Pancake & Xirô w/ Da ua^ & Thanh Phô ma^	210/240	36/52	Bánh mì Phô ma^ Nướng WG	280	31	Bánh mì Croa-xăng Thịt gà Buffalo cắt lát & Phô ma	314	31
HAY	80	15		40	7		180	15/1						
Trái cây & Da ua^ Parfait w/ Granola	220	47	Rau Càn 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 Chiên Cắt	218	47												
Răng cưa	99	15	Đậu Chickpea Rang	180	27									
Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3												

01/15				01/16				01/17				01/18				01/19			
Ngày Lễ	Thịt Bò viên Teriyaki~ w/ WG Cơm rau & Bánh mì HAY	379	58	Xúc xích Thịt gà tây+ trên Bánh mì w/ Khoai tây Nêm HAY	380	52	Nui Phô ma Sốt Cà chua^ w/ Đậu Cỏ ve & Bánh mì HAY	295	47	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni+~ HAY	320/330	31							
	Bánh Burger Rau^ trên Bánh w/ Khoai Tây Cong	379	50	Bánh Quế Bì w/Siro & Da Ua^	200/120	35/31 38	Miếng Thịt Gà chiên WG^ w/ Bắp & Đậu Cỏ-ve & Bánh Mì	283	32	Gà Tây Nướng & Sốt w/ Khoai Lang & Bánh mì	220	20							
	Khoai Tây Chiên Cắt Răng cưa	99	15	Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin w/ Sốt	64 136	12 13	Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin w/ Sốt	64 136	12 13							
	Cà Chua nhỏ với Sốt Ranch	18/55	4/3	Đậu Chickpea rang	180	27	Rau Cỏ tây với Sốt Ranch	4/55	1/3	Rau Cỏ tây với Sốt Ranch	4/55	1/3							

BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI			THỨ BA			THỨ TƯ			THỨ NĂM			THỨ SÁU		
01/22			01/23			01/24			01/25			01/26		
Thịt Bò băm trên Bánh mì~w/Khoai Tây chiên HAY	404	42	Phô ma Chiên dòn^ w/ Xốt Cà chua HAY	487	55	Bánh Pancake & Xirô w/ Da Ua & Phô Ma Que HAY	210/240 80/59	35/62 15/1	Taco Thịt bò Dòn~w/ Bắp, Đậu cô ve & Scoops-Muỗng HAY	264	38	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni +~ HAY	320/330	31
Miếng Thịt Gà nhỏ WG w/Khoai tây Gia vị & Bánh mì HAY	356	38	Bánh mì Chả gà WG	342	36	Thịt Viên Teriyaki~ w/WG Cơm Rau & Bánh Mì	412	49	Bánh Burger rau^ w/Khoai tây cong	379	50	Giảm bông Thịt Gà tây+ & Bánh Croa-xăng Phô ma	348	32
Trái cây & Da ua^ Parfait w/ Granola	220	47	Rau Càn 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	Các Loại Rau tươi w/ Sốt Ranch	14/55	3/3
Khoai Tây Chiên Cát Răng cưa Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	218 99	47 15	Đậu Chickpea Rang	180	27									

01/29			01/30			01/31			02/01			02/02		
Trường học Đóng cửa			Miếng Thịt Gà Chiên WG^ với Đậu Cô-ve & Bánh Mì HAY	355	46	Taco Thịt Gà trong Bao nhỏ w/ Bắp & Taco Bắp 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^ w/Khoai tây cong	379	50	Thịt Gà tây & Bánh Croa-xăng Phô Ma	331	32
			Khoai tây Cát Miếng cong	99	15	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
			Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Đậu Chickpea rang	180	27	Cúp Hummus	110	18	Cúp Hummus	110	18

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 Chíp 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** để ghi danh.

THỨC 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.