

THỰC ĐƠN TRƯỜNG TRUNG HỌC CẤP III

THÁNG 1 2024

THỨ HAI
01/01/2024

THỨ BA
01/02/2024

THỨ TƯ
01/03/2024

THỨ NĂM
01/04/2024

THỨ SÁU
01/05/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẨM HƯNG CỦA ĐẦU BẾP

NGÀY LỄ
NGÀY LỄ ĐẦU NĂM

TRƯỜNG HỌC ĐÓNG
CỬA

Bánh mì Dẹp Thịt Gà & Bánh Kẹp

532

74

Đùi gà BBQ Hàn quốc với Cơm

559

84

Bánh mì Thịt viên

379

39

Món ăn & dựa trên thực vật

Miếng Thịt Gà BBQ Hàn Quốc w/Cơm

391

55

Nui & Phở Ma với Miếng Gà Nhỏ & Bánh Mì

438

46

Bánh Burger rau

280

36

TỪ NÔNG TRẠI

Khoai tây Ngọt

131

31

Khoai tây Nướng

165

25

Món Xà Lách Thịt Gà ^v

448

63

Rau Cải Broccoli có Gia vị Herb & Tỏi

70

5

Cà rốt Nhỏ tươi

35

8

Xà lách Tươi với Rau Spinach, Romaine & Craisin

205

28

Súp Gà rau & Ngũ cốc

149

22

Súp Cà chua

155

23

Súp Chili

182

26

MÓN Ưa chuộng

Bánh Phô ma Dòn w/Xốt Cà chua

467

51

Bánh mì Thịt bò hầm hay Thịt bò hầm với Phô ma

323

28

Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni

320

36

Bánh mì Hot Dog (xúc xích)

270

28

Miếng thịt Gà cay với Bánh mì

297

31

Bánh mì Thịt gà

342

36

LẤY VÀ ĐEM ĐI

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 TRƯỜNG TRUNG HỌC CẤP III

THÁNG 1 2024

THỨ HAI
01/08/2024

THỨ BA
01/09/2024

THỨ TƯ
01/10/2024

THỨ NĂM
01/11/2024

THỨ SÁU
01/12/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẨM HƯNG CỦA ĐẦU BẾP

Thịt Gà Sốt Cam Hunan w/ Cơm	526	74	Nui w/Thịt viên~ & Marinara	467	56	Đùi Gà Tráng w/ Khoai Tây tán & Bánh mì	428	53	Lasagna Nui Phô ma Sốt Cà chua w/ Bánh mì			Bánh Nachos với Sốt Salsa, Xà lách & Cà chua	499	48
------------------------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	---	-----	----	---	--	--	--	-----	----

Món ăn & từ thực vật

Bánh Burger rau ^v	280	36	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 Thịt gà Cay	521	55	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 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 có Gia vị Herb & 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	Miếng Thịt gà Cay với Bánh mì	297	31	Bánh mì Hot Dog (xúc xích)	270	28	Miếng thịt Gà cay với Bánh mì	297	31	Bánh mì Thịt gà	342	36

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 TRƯỜNG TRUNG HỌC CẤP III

THÁNG 1 2024

THỨ HAI
01/15/2024

THỨ BA
01/16/2024

THỨ TƯ
01/17/2024

THỨ NĂM
01/18/2024

THỨ SÁU
01/19/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẨM HƯNG CỦA ĐẦU BẾP

NGÀY LỄ

Tô thịt Gà với Sốt ranch	657	71	Đùi gà BBQ Hàn quốc với Cơm	559	84	Bánh mì Đẹp Thịt Gà & Bánh Kẹp	532	74	Bánh mì Thịt viên	379	39
--------------------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	--------------------------------	-----	----	-------------------	-----	----

Món ăn & từ thực vật

Miếng Thịt gà BBQ Hàn quốc w/Cơm	501	78	Bánh Nachos Phô ma với Sốt Salsa, Xà Lách & Cà Chua	663	48	Nui & Phô Ma với Miếng Gà Nhỏ & Bánh Mì	438	46	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 có Gia vị Herb & 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 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
Miếng Thịt gà Cay với Bánh mì	297	31	Bánh mì Hot Dog (xúc xích)	270	28	Miếng thịt Gà cay với Bánh mì	297	31	Bánh mì Thịt gà	342	36

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 TRƯỜNG TRUNG HỌC CẤP III THÁNG 1 2024

THỨ HAI
01/22/2024

THỨ BA
01/23/2024

THỨ TƯ
01/24/2024

THỨ NĂM
01/25/2024

THỨ SÁU
01/26/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẨM HƯNG CỦA ĐẦU BẾP

Thịt Gà Sốt Cam Hunan w/ WG Cơm	526	74	Nui w/Thịt viên~& Marinara	467	56	Đùi Gà Tráng w/ Khoai Tây tán & Bánh mì	428	53	Nui với Phô ma Sốt Cà chua w/ Bánh mì	554	76	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	500	74	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
Xà lách Tươi với Rau Spinach, Romaine & Craisin	205	28	Rau Cải Broccoli có Gia vị Herb & Tỏi	70	5	Món phụ Xà lách Tươi	20	4	Cà rốt Nhỏ tươi	35	8	Súp Chili	182	26
Súp Chili	182	26	Súp rau Broccoli với Phô ma	206	20	Súp Gà rau & Ngũ cốc	149	22	Súp Cà chua	155	23	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	Miếng Thịt gà Cay với Bánh mì	297	31	Bánh mì Hot Dog (xúc xích)	270	28	Miếng thịt Gà cay với Bánh mì	297	31	Bánh mì Thịt gà	342	36

LẤY VÀ ĐEM ĐI

Trái cây & Da ua Parfait	438	94	Bánh mì PB&J ^v	600	64	Khúc bánh Nướng Pháp w/Thịt gà Miếng ^v			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.



THỰC ĐƠN TRƯỜNG TRUNG HỌC CẤP III

THÁNG 1/2 2024

THỨ HAI
01/29/2024

THỨ BA
01/23/2024

THỨ TƯ
01/24/2024

THỨ NĂM
01/25/2024

THỨ SÁU
01/26/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẨM HƯNG 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 Đẹp Thịt Gà & Bánh Kẹp	532	74	Bánh mì Thịt viên	379	39
--------------------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	--------------------------------	-----	----	-------------------	-----	----

Món ăn & từ thực vật

Miếng Thịt gà BBQ Hàn quốc w/Cơm	501	78	Bánh Nachos Phô ma với Sốt Salsa, Xà Lách & Cà Chua	663	48	Nui & Phô Ma với Miếng Gà Nhỏ & Bánh Mì	438	46	Bánh Burger rau	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 có Gia vị Herb & Tỏi	70	5	Rau Cải Broccoli có Gia vị Herb & 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
Miếng Thịt gà Cay với Bánh mì	297	31	Bánh mì Hot Dog (xúc xích)	270	28	Miếng thịt Gà cay với Bánh mì	297	31	Bánh mì Thịt gà	342	36

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.



THỰC ĐƠN BỮA ĂN SÁNG

THỨ HAI				THỨ BA				THỨ TƯ				THỨ NĂM				THỨ SÁU			
CAL CARB				CAL CARB				CAL CARB				CAL CARB				CAL CARB			
Đồ Ăn sáng																			
Bánh Quế Bì 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 Giảm Bông Gà Tây & Phô Ma	270	30	Bánh Pancakes nhỏ w/Sirô	450	97					
LỰA CHỌN THAY THẾ HÀNG 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 Dầu	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 Bì 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	Giảm bông Thịt gà Tây trên Bánh mì Hawaii	186	27	Bánh kẹp Bì w/Xirô	480	96	Bánh ngọt Quế Làm ở Maryland^	232	38					
Ngũ cốc (Cereal) Honey Cheerios	210	44	Da ua & Bánh Grahams	232	38	Bánh mì Tròn nhỏ với Dầu	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 ^Đồ Chay																			
Cơ quan này là một nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.																			
Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services																			

