

## CÁC MÓN ĂN SÁNG CÓ MỖI NGÀY

CAL   CARB		CAL   CARB		CAL   CARB		CAL   CARB		CAL   CARB						
Bánh Quế Bì w/Xirô	200 120 60	35 31 4	Bánh Pancakes nhỏ w/ Siro Nước Cam	200 120 35	35 31 9	Bánh mì Biscuit Gà WG	250 60	31 14	Giảm bông Thịt gà Tây trên Bánh mì Hawaii Nước Cam	270 35	30 9	Bánh ngọt Quế Làm ở Maryland Thanh Phô ma Nước Táo	232 59 60	38 1 14

## BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI		THỨ BA		THỨ TƯ		THỨ NĂM		THỨ SÁU						
06/03		06/04		06/05		06/06		06/07						
Xúc xích Thịt Gà tây+ & Trứng Phô ma w/Khoai tây Tầm gia vị	379	30	Miếng Thịt Gà & Sốt Cam w/ Cơm Rau	290	46	Miếng Thịt gà <sup>v</sup> w/ Rau Spinach Phô ma & Bánh mì	386 80	33 15	Taco Thịt bò Dòn w/ Bắp & Đậu Edamame w/ Scoops	184 110	23 19	Bánh Pizza Phô ma	320/330	31
Bánh kẹp Bì	240	34	Rau Cần tây với Sốt Ranch	4/55	1/3	Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3				Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch	14/55	3/3
06/10		06/11		06/12		06/13								
Thịt Burger với Bánh mì w/Đậu Cò ve & Bắp	336	35	Miếng Thịt Gà chiên WG <sup>v</sup> w/Khoai tây tầm Gia vị Bánh mì	387 80	49 15	Bánh mì Phô ma Nướng WG w/ Ly sốt Marinara	280 40	31 7	Bánh Pizza Phô ma Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch	320/330 14/55	31 3/3			

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 & dạ-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 <sup>v</sup>Đồ Chay WG =Whole Grain- Ngũ cốc Nguyên hạt

Cơ quan này là một nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.

Lượng calo/Carb tiêu chuẩn cho Bánh mì/Ngũ cốc (calo/gam)  
Bánh mì: 80 / 15 Bánh mì Thịt Bò bằm: 140 / 27  
Bánh mì Xúc xích: 130 / 26 Scoops: 110 / 19  
Chip bắp Taco trong Bao: 240/24

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

