

THỰC ĐƠN TRƯỜNG PRE-K HEAD START

THÁNG 11, 2023

MÓN ĂN SÁNG

CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB		
Bánh Quế Bì w/Xirô	200	35	Bánh Pancakes nhỏ w/ Sirô	210	35	Bánh mì Biscuit Gà WG	250	31	Giăm bông Thịt gà Tây trên Bánh mì Hawaii	270	30	Bánh ngọt Quế Làm ở Maryland	232	38
Nước Táo	120	31	Nước Cam	120	31	Nước Táo	60	14	Nước Cam	35	9	Thanh Phô ma	59	1
	60	14		35	9							Nước Táo	60	14

BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI			THỨ BA			THỨ TƯ			THỨ NĂM			THỨ SÁU		
11/06			11/07			11/08			11/09			11/10		

Thịt Bò băm ~trên Bánh mì w/ Khoai Tây chiên	404	42	Bánh mì Thịt gà xé BBQ với Bắp	272	50	Miếng thịt Gà WG w/ Macaroni & Phô ma	482	35	Taco Thịt bò dòn~ w/ Đậu cô ve & WG Scoops	238	31	Bánh Pizza, Phô ma	320/330	31
						Xà lách Trộn với Sốt Ranch	20/55	4/3				Các Loại Rau tươi w/ Sốt Ranch	14/55	3/3

11/13			11/14			11/15			11/16			11/17		
-------	--	--	-------	--	--	-------	--	--	-------	--	--	-------	--	--

Thịt Bò viên Teriyaki w/ WG Corn rau	459	73	Taco Gà đi bộ w/ Bắp & Taco chip khoai	206	23	Xúc xích Thịt gà tây trên Bánh mì w/ Khoai tây Nêm	380	52	Bữa Ăn Thanksgiving Thịt Gà Tây Thái lát & Sốt Gravy w/Khoai tây Tán, Thức ăn Nhồi	322	33	Bánh Pizza, Phô ma	320/330	31
Cà Chua nhỏ với Sốt Ranch	18/55	4/3		240	24				Bánh mì	80	15	Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch	14/55	3/3
									Sốt Cranberry	54	12			
									Kem Trái cây	77	21			

11/20			11/21			11/22			11/23			11/24		
-------	--	--	-------	--	--	-------	--	--	-------	--	--	-------	--	--

Bánh mì Hamburger với Khoai tây Chiên	404	42	Bánh mì Thịt gà xé BBQ w/ Bắp	272	50	Lễ Thanksgiving Trường học và Văn phòng đóng cửa								
---------------------------------------	-----	----	-------------------------------	-----	----	---	--	--	--	--	--	--	--	--

11/27			11/28			11/29			11/30			12/01		
-------	--	--	-------	--	--	-------	--	--	-------	--	--	-------	--	--

Gà Tẩm bột Chiên WG với Khoai tây Chiên & Bánh mì	419	45	Xúc xích Thịt gà tây trên Bánh mì w/ Khoai tây Bk Fr	300	33	Thịt Gà miếng WG ^v với Đậu Cô-ve & Bánh mì	355	46	Nui Penne với Sốt thịt	314	57	Bánh Pizza, Phô ma	320/330	31
									Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin w/ Sốt Spinach	64	12	Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin w/ Sốt Spinach	64	12
										136	13		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

Chi Dẫn Thực Đơn: Cal = Calories Carb = Carbohydrates ~Thịt bò *Thịt heo +Gà ^vRau [^]Không WG = 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

