

THỰC ĐƠN TIỂU HỌC

THÁNG 8/9 2022

CÁC MÓN ĂN SÁNG CÓ MỖI NGÀY

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB			
Bánh Quế Bì w/Xirô	360	65	Bánh Pancakes Nhỏ w/Xirô	330	66	Bánh English Muffin Trứng & Phô Ma	200	24	Bánh Mì Ăn Sáng Giảm Bông Gà Tây & Phô Ma	270	30	Bánh Quế Làm ở Maryland ^v	232	38
Nước Táo	60	16	Nước Cam	60	13	Nước Táo	60	16	Nước Cam	60	13	Nước Táo	60	16

BỮA ĂN TRƯA

ĐỦ LOẠI TRÁI CÂY VÀ SỮA CÓ CHO MỖI BỮA ĂN: TRÁI CÂY: Ca-lô 20-127 Chất bột 7-33 Sữa: Ca-lô 90-120 Chất bột 13-20

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
29 THÁNG 8	30 THÁNG 8	31 THÁNG 8	1 THÁNG 9	2 THÁNG 9
Thịt Bò Hamburger trên Bánh w/Khoai Tây Nướng	Thịt Viên~ Bánh mì w/Sốt Cà chua	Bánh Calzones Phô Ma Nhỏ w/Xốt Cà chua	Đùi Gà w/Khoai Tây với Gia Vị & Bánh Mì	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~
HAY	HAY	HAY	HAY	HAY
Bánh Mì Phô Ma Nướng w/Khoai Tây Nướng	Miếng Thịt Gà w/Bánh Mì và Rau Spinach Phô Ma	Thanh Bánh Mì Nướng Kiểu Pháp w/Xúc Xích & Xirô	Miếng Thịt Gà Chiên w/Bánh Mì và Bắp & Đậu Cô-Ve	Ba Loại Đậu với Chili w/Scoops
Khoai Tây Cắt Miếng Cong Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch	Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch Đậu Chickpea Rang	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	Rau Tươi w/Ranch
5	6	7	8	9
TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	Miếng Thịt Gà Chiên w/Bánh Mì & Khoai Tây Nướng	Nui Rotini w/Sốt Thịt Bò & Bánh Mì	Bánh Taco với Bắp & Đậu Edamame	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~
	HAY	HAY	HAY	HAY
	Burger Rau trên Bánh w/Khoai Tây Cong	Trứng Trộn & Xúc Xích w/Khoai Tây với Gia Vị & Bánh Kẹp	Cà ri Chickpeas w/WG Cơm Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	Thịt Gà Ham & Phô ma trên WG Croissant
	Khoai Tây Cắt Miếng Cong Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	Rau Cần Tây w/Sốt Ranch Đậu Chickpea Rang		Rau Tươi w/Ranch
12	13	14	15	16
Đùi Gà w/Khoai Tây với Gia Vị & Bánh Mì	Hot Dog* trên Bánh Mì w/Đậu Ranchero	Nui & Phô Ma w/Miếng Cá Nhỏ	Taco với Thịt Gà w/Bắp & Bánh Mì Đẹp Nhỏ	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~
HAY	HAY	HAY	HAY	HAY
Bánh Mì Phô Mai Nướng w/Khoai Tây Nướng	Chả Gà Cay trên Bánh Mì	Bánh Pancakes Nhỏ w/Da Ua, Que Phô ma & Xirô	Phô Ma Chiên Dòn w/Xốt Cà chua	Ba Loại Đậu với Chili w/Scoops
Khoai Tây Cắt Miếng Cong Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch	Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch Đậu Chickpea Rang	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	Rau Tươi w/Ranch

Chỉ Dẫn Thực Đơn: Cal = Ca-lo Carb = Chất cacbon ~Thịt Bò *Thịt Heo +Thịt Gà ^vĐồ Chay

19	CAL	CARB	20	CAL	CARB	21	CAL	CARB	22	CAL	CARB	23	CAL	CARB
Thịt Bò Hamburger trên Bánh w/Khoai Tây Nướng	415	45	Bánh Quế Bì w/Da Ua & Xi rô	420	72	Miếng Gà Chiên Bột w/Bánh Blueberry	453	43	Bánh Taco với Bắp & Đậu Edamame	346	43	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~	320/330	31
HAY			HAY			HAY			HAY			HAY		
Miếng Thịt Gà w/Khoai Tây với Gia Vị & Bánh Mi 59		418	Thịt Viên Teriyaki w/WG Cơm Rau & Bánh Mi	421	63	Bánh Phô Ma Tách Rời w/Sốt Cà Chua	343	39	Cà ri Chickpeas w/WG Cơm	382	67	Thịt Gà Ham & Phô ma trên WG Bánh Croissant	340	33
Khoai Tây Cắt Miếng Cong Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch	99	15	Rau Cần Tây w/Sốt Ranch	3/55	0/3	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55	3/33	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	30/55	8/3	Rau Tươi w/Ranch	30/55	8/3
	20/55	3/3		160	24									
26	CAL	CARB	27	CAL	CARB	28	CAL	CARB	29	CAL	CARB	30	CAL	CARB
TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA			Đùi Gà w/Khoai Tây với Gia Vị & Bánh Mi	410		Bánh Calzones Phô Ma Nhỏ w/Xốt Cà chua	369	43	Miếng Thịt Gà w/Bánh Mi và Rau Spinach Phô Ma	389	35	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~	320	36
			HAY			HAY			HAY			HAY		
			Bánh Mì Phô Mai Nướng w/Khoai Tây Nướng	366	44	Thanh Bánh Mì Nướng Kiểu Pháp w/Xúc Xích & Xirô	584-88		Miếng Thịt Gà Chiên w/Đậu Cỏ-Ve, Bắp & Bánh Mì	382	52	Ba Loại Đậu với Chili w/Scoops	277	52
			Khoai Tây Cắt Miếng Cong Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	99	15	Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch	20/55	3/3	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55	3/33	Rau Tươi w/Ranch	30/55	5/3
			Đậu Chickpea Rang	35/55	8/3									
				160	24									
3 THÁNG 10	CAL	CARB	4 THÁNG 10	CAL	CARB	5 THÁNG 10	CAL	CARB	6 THÁNG 10	CAL	CARB	7 THÁNG 10	CAL	CARB
Miếng Thịt Gà Chiên w/Khoai Tây Nướng & Bánh Mì	383	42	Nuôi & Thịt Viên w/Bánh Mì	432	58	TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA			Bánh Taco với Bắp & Đậu Edamame	346	43	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~	320/330	31
HAY			HAY						HAY			HAY		
Bánh Burger Rau w/Khoai Tây Cong	379	50	Trứng Trộn & Xúc Xích w/Khoai Tây với Gia Vị & Bánh Kẹp	680	61				Cà ri Chickpeas w/WG Cơm	382	67	Chả Gà trên Bánh Mì	342	36
Khoai Tây Cắt Miếng Cong Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	99	15	Rau Cần Tây w/Sốt Ranch	20/55	3/3				Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	30/55	8/3	Rau Tươi w/Ranch	30/55	8/3
	35/55	8/3	Đậu Chickpea Rang	160	24									
<p>MySchoolBucks.com là một dịch vụ cho các phụ huynh đóng tiền vào các tài khoản 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 tài khoản 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 tài khoản an toàn trên mạng, các phụ huynh có thể quản lý tài khoản của con em họ. Vào trang MySchoolBucks.com để ghi danh.</p>						<p>THỰC ĂN THAY THẾ HÀNG NGÀY/THÔNG TIN DINH DƯỠNG</p> <p>Các lựa chọn món ăn khác hàng ngày có thể có bánh mì bơ đậu phộng và mứt, bánh mì phô mai nướng, hummus, bánh bagel và cream cheese với da ua, và da ua trái cây và hạt ngũ cốc. Xin kiểm lại với quản lý phòng ăn về những chọn lựa của bạn.</p> <p>Xin xem trang mạng về những thay đổi của thực đơn trong trường hợp có sự thay đổi cho lịch trình trường học.</p> <p>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/</p> <p>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.</p>								