

THỨ HAI
8/29/22

THỨ BA
8/30/22

THỨ TƯ
8/31/22

THỨ NĂM
9/1/22

THỨ SÁU
9/2/22

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẨM HƯNG CỦA ĐẦU BẾP

Bánh Mì Thịt Gà Xé BBQ	274	34	Bánh Nachos w/Sốt Salsa, Xà Lách & Cà Chua	499	48	Tô Power Thịt Gà Cay	475	51	Tô Thịt Gà Teriyaki & Cơm Rau Broccoli	421	60	Bánh Mì~Thịt Viên	337	38
------------------------	-----	----	--	-----	----	----------------------	-----	----	--	-----	----	-------------------	-----	----

Món ăn Dựa Trên THỰC VẬT

Bánh Burger Rau ^v trên Bánh Mì	280	36	Đậu & Phô Ma w/Sốt Salsa, Xà Lách & Cà Chua	545	64	Tô Power Rau ^v	615	95	Tô Thịt Gà Teriyaki & Cơm Rau Broccoli ^v	424	67	Bánh Burger Rau ^v trên Bánh Mì	280	36
---	-----	----	---	-----	----	---------------------------	-----	----	---	-----	----	---	-----	----

TỪ NÔNG TRẠI

Món Xà Lách với Taco	481	60	Món Xà Lách với Đậu Chickpea ^v	381	65	Món Xà Lách Thịt Gà Tây của Đầu Bếp	476	43	Món Xà Lách với Thịt Gà Cay	521	55	Món Xà Lách Thịt Gà ^v	448	63
Đậu Xanh Nướng	26	4	Đậu Chickpea Rang	164	30	Món Phụ Xà Lách	15	2	Đậu Xanh Nướng	15	2	Món Phụ Xà Lách	15	2
Cà Rốt Nhỏ Tươi	35	8	Que Cắn Tây Tươi	11	2	Cà Rốt Nhỏ Tươi	35	8	Cà Chua Nhỏ Tươi	35	8	Dưa Leo Thái Lát Tươi	19	4
Khoai Tây Nướng	110	17	Bắp Nướng	107	19	Khoai Tây Nướng	110	17	Bông Cải Rau Thơm & Tỏi	70	5	Khoai Tây Nướng	110	17

MÓN Ưa Chuộng

Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích	320	36	Bánh Mì Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma	323	28	Bánh Mì Thịt Gà	342	36	Bánh Mì Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma	323	28	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích	320	36
Hot Dog+	240	27	Miếng Thịt Gà Cay w/Bánh Mì	297	31	Phô Ma Chiên Dòn w/Xốt Cà Chua	467	51	Miếng Thịt Gà Cay w/Bánh Mì	297	31	Hot Dog+	240	27

ĐẾN LẤY VÀ ĐEM ĐI

Trái Cây & Da Ua Parfait	438	94	Lấy-và-Đi Sốt Đậu & Scoops ^v	420	65	Bánh Mì PB&J ^v	600	64	Bánh Mì với Thịt Nguội	292	32	Trái Cây & Da Ua Parfait	438	94
--------------------------	-----	----	---	-----	----	---------------------------	-----	----	------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----

Đủ loại trái cây và sữa có cho mỗi bữa ăn. Các loại trái cây: Calo 20–127; Chất bột 7–33 Calo Sữa 90–120; Chất bột 12–20

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

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

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services



THỰC ĐƠN TRUNG HỌC CẤP III THÁNG 9 2022

THỨ HAI
9/5/22

THỨ BA
9/6/22

THỨ TƯ
9/7/22

THỨ NĂM
9/8/22

THỨ SÁU
9/9/22

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẨM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

Bánh Taco với Thịt bò	327	35	Tô Power Thịt Gà với Sốt Ranch	655	71	Thịt Gà Sốt Chua Ngọt w/ Cơm	382	63	Bánh Mì Thịt Gà Philly	331	31
-----------------------	-----	----	--------------------------------	-----	----	------------------------------	-----	----	------------------------	-----	----

Món ăn Dựa Trên THỰC VẬT

Bánh Tacos với Thịt Gà Cay ^v	428	56	Tô Rau ^v	615	95	Thịt Gà Sốt Chua Ngọt w/ Cơm ^v	536	87	Bánh Burger Rau ^v trên Bánh Mì	280	36
---	-----	----	---------------------	-----	----	---	-----	----	---	-----	----

TỪ NÔNG TRẠI

Món Xà Lách với Đậu Chickpea ^v	381	65	Món Xà Lách Thịt Gà Tây của Đầu Bếp	476	43	Món Xà Lách với Thịt Gà Cay	521	55	Món Xà Lách Thịt Gà ^v	448	63
Đậu Chickpea Rang	164	30	Món Phụ Xà Lách	15	2	Đậu Xanh Nướng	15	2	Món Phụ Xà Lách	15	2
Que Cắn tây Tươi	11	2	Cà rốt Nhỏ Tươi	35	8	Cà Chua Nhỏ Tươi	35	8	Dưa Leo Thái Lát Tươi	19	4
Bắp Nướng	107	19	Khoai Tây Nướng	110	17	Bông Cải Rau Thơm & Tỏi	70	5	Khoai Tây Nướng	110	17

MÓN Ưa Chuộng

Bánh Mì Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma	323	28	Bánh Mì Thịt Gà	342	36	Bánh Mì Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma	323	28	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích	320	36
Miếng Thịt Gà Cay w/Bánh Mì	297	31	Phô Ma Chiên Dòn w/Xốt Cà Chua	467	51	Miếng Thịt Gà Cay w/Bánh Mì	297	31	Hot Dog+	240	27

ĐẾN LẤY VÀ ĐEM ĐI

Lấy-và-Đi Sốt Đậu & Scoops ^v	420	65	Bánh Mì PB&J ^v	600	64	Bánh Mì với Thịt Nguội	292	32	Trái Cây & Da Ua Parfait	438	94
---	-----	----	---------------------------	-----	----	------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----

Đủ loại trái cây và sữa có cho mỗi bữa ăn.

Các loại trái cây: Calo 20–127; Chất bột 7–33 Calo Sữa 90–120; Chất bột 12–20

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

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

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services



THỨ HAI
9/12/22

THỨ BA
9/13/22

THỨ TƯ
9/14/22

THỨ NĂM
9/15/22

THỨ SÁU
9/16/22

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

MÓN ĂN CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

Nui-Rotini w/Sốt Thịt & Bánh Mì	438	44	Thịt Bò Southwest & Tô Cơm	384	56	Tô Power Southwest	601	84	Thịt Gà & Bánh Bao Rau	281	41	Nui & Phô Ma w/Miếng Gà Nhỏ & Bánh Mì	419	40
---------------------------------	-----	----	----------------------------	-----	----	--------------------	-----	----	------------------------	-----	----	---------------------------------------	-----	----

Món ăn Dựa Trên THỰC VẬT

Bánh Burger Rau ^v trên Bánh Mì	280	36	Bánh Tacos với Thịt Gà Cay ^v	428	56	Tô Rau ^v	615	95	Tô Thịt Gà Teriyaki & Cơm Rau Broccoli ^v	424	67	Nui & Phô ma w/Miếng Gà & Bánh Mì	448	61
---	-----	----	---	-----	----	---------------------	-----	----	---	-----	----	-----------------------------------	-----	----

TỪ NÔNG TRẠI

Món Xà Lách với Taco	481	60	Món Xà Lách với Đậu Chickpea ^v	381	65	Món Xà Lách Thịt Gà Tây của Đầu Bếp	476	43	Món Xà Lách với Thịt Gà Cay	521	55	Món Xà lách Thịt gà ^v	448	63
Đậu Xanh Nướng	26	4	Đậu Chickpea Rang	164	30	Món Phụ Xà Lách	15	2	Đậu Xanh Nướng	15	2	Món Phụ Xà Lách	15	2
Cà Rốt Nhỏ Tươi	35	8	Que Cắn Tây Tươi	11	2	Cà Rốt Nhỏ Tươi	35	8	Cà Chua Nhỏ Tươi	35	8	Dưa Leo Thái Lát Tươi	19	4
Khoai Tây Nướng	110	17	Bắp Nướng	107	19	Khoai Tây Nướng	110	17	Bông Cải Rau Thơm & Tỏi	70	5	Khoai Tây Nướng	110	17

MÓN Ưa Chuộng

Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích	320	36	Bánh Mì Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma	323	28	Bánh Mì Thịt Gà	342	36	Bánh Mì Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma	323	28	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích	320	36
Hot Dog+	240	27	Miếng Thịt Gà Cay w/Bánh Mì	297	31	Phô Ma Chiên Dòn w/Xốt Cà Chua	467	51	Miếng Thịt Gà Cay w/Bánh Mì	297	31	Hot Dog+	240	27

ĐẾN LẤY VÀ ĐEM ĐI

Trái Cây & Da Ua Parfait	438	94	Lấy-và-Đi Sốt đậu & Scoops ^v	420	65	Bánh Mì PB&J ^v	600	64	Bánh Mì với Thịt Nguội	292	32	Trái Cây & Da Ua Parfait	438	94
--------------------------	-----	----	---	-----	----	---------------------------	-----	----	------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----

Đủ loại trái cây và sữa có cho mỗi bữa ăn.

Các loại trái cây: Calo 20–127; Chất bột 7–33 Calo Sữa 90–120; Chất bột 12–20

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

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

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services



THỨ HAI
9/19/22

THỨ BA
9/20/22

THỨ TƯ
9/21/22

THỨ NĂM
9/22/22

THỨ SÁU
9/23/22

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẨM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

Bánh Mì Thịt Gà Xé BBQ	274	34	Bánh Nachos w/Sốt Salsa, Xà Lách & Cà Chua	499	48	Tô Power Thịt Gà Cay	475	51	Tô Thịt Gà Teriyaki & Cơm Rau Broccoli	421	60	Bánh Mì~Thịt Viên	337	38
------------------------	-----	----	--	-----	----	----------------------	-----	----	--	-----	----	-------------------	-----	----

Món ăn Dựa Trên THỰC VẬT

Bánh Burger Rau ^v trên Bánh Mì	280	36	Đậu & Phô ma w/Sốt Salsa, Xà Lách & Cà Chua	545	64	Tô Rau ^v	615	95	Tô Thịt Gà Teriyaki & Cơm Rau Broccoli ^v	424	67	Bánh Burger Rau ^v trên Bánh Mì	280	36
---	-----	----	---	-----	----	---------------------	-----	----	---	-----	----	---	-----	----

TỪ NÔNG TRẠI

Món Xà Lách với Taco	481	60	Món Xà Lách với Đậu Chickpea ^v	381	65	Món Xà Lách Thịt Gà Tây của Đầu Bếp	476	43	Món Xà Lách với Thịt Gà Cay	521	55	Món Xà Lách Thịt Gà ^v	448	63
Đậu Xanh Nướng	26	4	Đậu Chickpea Rang	164	30	Món Phụ Xà Lách	15	2	Đậu Xanh Nướng	15	2	Món Phụ Xà Lách	15	2
Cà Rốt Nhỏ Tươi	35	8	Que Cắn Tây Tươi	11	2	Cà Rốt Nhỏ Tươi	35	8	Cà Chua Nhỏ Tươi	35	8	Dưa Leo Thái Lát Tươi	19	4
Khoai Tây Nướng	110	17	Bắp Nướng	107	19	Khoai Tây Nướng	110	17	Bông Cải Rau Thơm & Tỏi	70	5	Khoai Tây Nướng	110	17

MÓN Ưa Chuộng

Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích	320	36	Bánh Mì Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma	323	28	Bánh Mì Thịt Gà	342	36	Bánh Mì Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma	323	28	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích	320	36
Hot Dog+	240	27	Miếng Thịt Gà Cay w/Bánh Mì	297	31	Phô Ma Chiên Dòn w/Xốt Cà Chua	467	51	Miếng Thịt Gà Cay w/Bánh Mì	297	31	Hot Dog+	240	27

ĐẾN LẤY VÀ ĐEM ĐI

Trái Cây & Da Ua Parfait	438	94	Lấy-và-Đi Sốt Đậu & Scoops ^v	420	65	Bánh Mì PB&J ^v	600	64	Bánh Mì với Thịt Nguội	292	32	Trái Cây & Da Ua Parfait	438	94
--------------------------	-----	----	---	-----	----	---------------------------	-----	----	------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----

Đủ loại trái cây và sữa có cho mỗi bữa ăn.

Các loại trái cây: Calo 20–127; Chất bột 7–33 Calo Sữa 90–120; Chất bột 12–20

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

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

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services



THỰC ĐƠN TRUNG HỌC CẤP III

THÁNG 9 2022

THỨ HAI
9/26/22

THỨ BA
9/27/22

THỨ TƯ
9/28/22

THỨ NĂM
9/29/22

THỨ SÁU
9/30/22

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẨM HƯNG CỦA ĐẦU BẾP

Bánh Taco với Thịt bò	327	35	Tô Power Thịt Gà với Sốt Ranch	655	71	Thịt Gà Sốt Chua Ngọt w/ Cơm	382	63	Bánh Mì Thịt Gà Philly	331	31
-----------------------	-----	----	--------------------------------	-----	----	------------------------------	-----	----	------------------------	-----	----

Món ăn Dựa Trên THỰC VẬT

Bánh Tacos với Thịt Gà Cay ^v	428	56	Tô Rau ^v	615	95	Thịt Gà Sốt Chua Ngọt w/ Cơm ^v	536	87	Bánh Burger Rau ^v trên Bánh Mì	280	36
---	-----	----	---------------------	-----	----	---	-----	----	---	-----	----

TỪ NÔNG TRẠI

Món Xà Lách với Đậu Chickpea ^v	381	65	Món Xà Lách Thịt Gà Tây của Đầu Bếp	476	43	Món Xà Lách với Thịt Gà Cay	521	55	Món Xà Lách Thịt Gà ^v	448	63
Đậu Chickpea Rang	164	30	Món Phụ Xà Lách	15	2	Đậu Xanh Nướng	15	2	Món Phụ Xà Lách	15	2
Que Cần Tây Tươi	11	2	Cà Rốt Nhỏ Tươi	35	8	Cà Chua Nhỏ Tươi	35	8	Dưa Leo Thái Lát Tươi	19	4
Bắp Nướng	107	19	Khoai Tây Nướng	110	17	Bông Cải Rau Thơm & Tỏi	70	5	Khoai Tây Nướng	110	17

MÓN Ưa Chuộng

Bánh Mì Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma	323	28	Bánh Mì Thịt Gà	342	36	Bánh Mì Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma	323	28	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích	320	36
Miếng Thịt Gà Cay w/Bánh Mì	297	31	Phô Ma Chiên Dòn w/Xốt Cà Chua	467	51	Miếng Thịt Gà Cay w/Bánh Mì	297	31	Hot Dog+	240	27

ĐẾN LẤY VÀ ĐEM ĐI

Lấy-và-Đi Sốt đậu & Scoops ^v	420	65	Bánh Mì PB&J ^v	600	64	Bánh Mì với Thịt Nguội	292	32	Trái Cây & Da Ua Parfait	438	94
---	-----	----	---------------------------	-----	----	------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----

Đủ loại trái cây và sữa có cho mỗi bữa ăn.

Các loại trái cây: Calo 20–127; Chất bột 7–33 Calo Sữa 90–120; Chất bột 12–20

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

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

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services



THỰC ĐƠN TRUNG HỌC CẤP III THÁNG 10 2022

THỨ HAI 10/3/22		THỨ BA 10/4/22		THỨ TƯ 10/5/22		THỨ NĂM 10/6/22		THỨ SÁU 10/7/22			
CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB			
Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP											
Bánh Mì Thịt Bò Philly	338	30	Thịt Gà Tacos	335	32	Thịt Gà Cà ri w/Com	485	55	Nui & Phô Ma w/Miếng Gà Nhỏ & Bánh Mì	419	40
Món ăn Dựa Trên THỰC VẬT											
Bánh Burger Rau ^v trên Bánh Mì	280	36	Bánh Tacos với Thịt Gà Cay ^v	428	56	Cà ri Chickpeas w/Com ^v	439	78	Nui & Phô Ma w/Miếng Gà Nhỏ & Bánh Mì	448	61
TỪ NÔNG TRẠI											
Món Xà Lách với Taco	481	60	Món Xà Lách với Đậu Chickpea ^v	381	65	Món Xà Lách với Thịt Gà Cay	43	55	Món Xà Lách Thịt Gà ^v	438	63
Đậu Xanh Nướng	26	4	Đậu Chickpea Rang	164	30	Đậu Xanh Nướng	2	2	Món Phụ Xà Lách	15	2
Cà Rốt Nhỏ Tươi	35	8	Que Cắn Tây Tươi	11	2	Cà Chua Nhỏ Tươi	8	8	Dưa Leo Thái Lát Tươi	19	4
Khoai Tây Nướng	110	17	Bắp Nướng	107	19	Bông Cải Rau Thơm & Tỏi	17	5	Khoai Tây Nướng	110	17
MÓN Ưa Chuộng											
Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích	320	36	Bánh Mì Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma	323	28	Bánh Mì Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma	323	28	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích	320	36
Hot Dog+	240	27	Miếng Thịt Gà Cay w/Bánh Mì	297	31	Miếng Thịt Gà Cay w/Bánh Mì	297	31	Hot Dog+	240	27
ĐẾN LẤY VÀ ĐEM ĐI											
Trái Cây & Da Ua Parfait	438	94	Lấy-và-Đi Sốt đậu & Scoops ^v	420	65	Bánh Mì với Thịt Nguội	292	32	Trái Cây & Da Ua Parfait	438	94

Đủ loại trái cây và sữa có cho mỗi bữa ăn. Các loại trái cây: Calo 20–127; Chất bột 7–33 Calo Sữa 90–120; Chất bột 12–20

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

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

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services



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 Trứng & Phô ma	275	30	Bánh Mì Ăn Sáng Giảm Bông Gà Tây & Phô Ma	270	30	Bánh English Muffin Trứng & Phô ma	200	24
--------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	---------------------------------------	-----	----	---	-----	----	------------------------------------	-----	----

LỰA CHỌN THAY THẾ HÀNG NGÀY

Bánh Tròn Trứng & Xúc xích Gà	180	23	Ngũ Cốc Chex Trái Blueberry	240	46	Da Ua & Thanh Oatmeal Ăn Sáng	220	38	Thanh Bánh Mì Nướng Kiểu Pháp w/Xirô	512	97	Bánh Mì Tròn Nhỏ Quế	240	41
Bánh Croaxăng Maryland Trứng & Phô ma	275	30	Ngũ Cốc Honey Cheerios	210	44	Trái Cây & Da Ua Parfait w/ Granola	260	58	Bánh Quế Làm ở Maryland ^v	232	28	Bánh Mì Tròn Nhỏ với Dâu	230	42

Bữa Ăn Sáng Thành tích Maryland

Bánh Tròn Trứng & Xúc xích Gà	180	23	Bánh Kẹp Nhỏ Maple w/ Xi-rô	450	97	Bánh English Muffin Trứng & Phô Ma	200	24	Bánh Quế Bì w/Xirô	480	96	Bánh Quế Làm ở Maryland ^v	240	41
Ngũ Cốc Honey Cheerios	210	44	Da Ua & Thanh Oatmeal Ăn Sáng	220	38	Bánh Mì Tròn Nhỏ với Dâu hay Quế	230	41	Da Ua w/Bánh Grahams	232	38	Ngũ Cốc Chex Trái Blueberry	240	46

Đủ loại trái cây và sữa có cho mỗi bữa ăn.

Các loại trái cây: Calo 20–127; Chất bột 7–33 Calo Sữa 90–120; Chất bột 12–20

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

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

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

