

THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC THÁNG 11, 2022

CÁC MÓN ĂN SÁNG CÓ MỖI NGÀY

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB
Bánh Quế Bì w/Siro	360	65	Bánh Pancakes Nhỏ w/ Siro	330	8/3	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

THỨ HAI		THỨ BA		THỨ TƯ		THỨ NĂM		THỨ SÁU						
10/31		11/1		11/2		11/3		11/4						
Thịt Bò Bằm~ Trên Bánh Mì w/Khoai Tây Chiên HAY	404	43	Miếng Thịt Gà w/Bắp & Bánh Mì HAY	398	44	Nuôi & Thịt Viên~ w/ Bánh Mì HAY	432	58	Bánh Taco w/Bắp Cô ve & Scoops HAY	264	38	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~ HAY	320/330	31
Bánh Burger Rau ^v w/ Khoai Tây Cong	379	50	Bánh Mì Nhồi Xúc Xích Thịt Gà Tây* Phô Ma	300	31	Chả Gà trên Bánh Mì	342	36	Cà ri Chickpeas ^v w/WG Cơm	253	46	Giảm bông Thịt Gà tây & Phô ma trên Bánh Croa-xăng Nguyên hạt Rau Tươi w/Ranch	340	33
Khoai Tây Cát Miếng Cong Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	99/35/55	15/8/3	Rau Cần Tây w/Sốt Ranch Đậu Chickpea Rang	20/55/180	3/3/27	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	30/55	8/3	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	30/55	8/3		30/55	8/3
11/7		11/8		11/9		11/10		11/11						
TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA		TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA		Đùi Gà WG w/Khoai Tây Đỏ với Gia Vị & Bánh Mì HAY	370	39	Taco Mềm với Thịt Gà w/Bắp & Đậu Cô ve & Bánh Mì Dẹp Nhỏ HAY	314	45	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~ HAY	320/330	31		
				Chả Gà trên Bánh Mì	342	36	Bánh Mì Phô Mai Nướng w/Khoai Tây Nướng	366	44	Ba Loại Đậu với Chili ^v w/Bắp & Scoops	277	52		
				Khoai Tây Cát Miếng Cong Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch	99/35/55/20/5	15/8/3/3/3	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	30/55	8/3	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	30/55	8/3		
11/14		11/15		11/16		11/17		11/18						
Thịt Bò Bằm~ Trên Bánh Mì w/Khoai Tây Chiên HAY	404	43	Miếng Thịt Gà w/Bắp & Bánh Mì HAY	398	44	Taco Thịt bò w/Bắp Đậu Cô ve & Scoops HAY	264	38	BỮA ĂN LỄ THANKSGIVING Gà Tây Nướng & Sốt w/Khoai Tây Tán, Đồ Nhồi & Bánh Sốt Cranberry	402	48	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~ HAY	320/330	31
Chả Gà trên Bánh Mì	342	36	Bánh Mì Nhồi Xúc Xích Thịt Gà Tây & Phô Ma	300	31	Phô Ma Kéo Rời w/ Xốt Cà chua	343	39		54	12	Giảm Bông Thịt Gà Tây & Phô Ma trên Bánh Tròn WG Rau Tươi w/Ranch	227	29
Khoai Tây Cát Miếng Cong Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	99/35/55	15/8/3	Đậu Chickpea Rang Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch	180/20/55	27/3/3	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55	3/3	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55	3/3		30/55	8/3

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

Giá các Bữa ăn:
Bữa ăn sáng \$1.30 Bữa ăn trưa \$2.55
 Tất cả các bữa ăn đều miễn phí cho những học sinh đủ tiêu chuẩn nhận bữa ăn Miễn phí hoặc Giảm giá.
 Học sinh đủ điều kiện cho các bữa ăn giảm giá sẽ không bị tính phí.



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

BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI			THỨ BA			THỨ TƯ			THỨ NĂM			THỨ SÁU					
11/21			11/22			11/23			11/24			11/25					
Đùi Gà WG w/Khoai Tây & Bánh Mì	410	45	Thanh Bánh Mì Nướng Kiểu Pháp w/Xúc Xích* & Xirô	584	88	TRƯỜNG HỌC VÀ VĂN PHÒNG ĐÓNG CỬA						NGÀY LỄ			NGÀY LỄ		
Bánh Mì Phô Mai Nướng w/Khoai Tây Nướng	366	44	Thịt Viên Teriyaki w/ Cơm Rau & Bánh Mì	421	63												
Khoai Tây Cắt Miếng Cong	99	15	Đậu Chickpea Rang	180	27												
Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3												
11/28			11/29			11/30			Tháng 12, 1			Tháng 12, 2					
Thịt Bò Bằm~ Trên Bánh Mì w/Khoai Tây Chiên HAY	404	43	Miếng Thịt Gà Nhỏ w/ Đậu Ranchero & Bánh Mì HAY	479	58	Thịt Bò BBQ trên Bánh w/Đậu Cô ve HAY	429	56	Taco Thịt bò w/Bắp, Đậu Cô ve & Scoops HAY	264	38	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~ HAY	320/330	31			
Bánh Burger Rau ^v w/ Khoai Tây Cong	379	50	Phô Ma Kéo Rời w/ Xốt Cà chua	343	39	Chả Gà trên Bánh Mì	342	36	Cà ri Chickpeas ^v w/WG Cơm	253	46	Thịt Gà Ham + & Phô ma trên WG Bánh Croissant	340	33			
Khoai Tây Cắt Miếng Cong	99	15	Nước Rau	40	10	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55	3/3	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	30/55	8/3	Rau Tươi w/Sốt Ranch	30/55	8/3			
Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Đậu Chickpea Rang	180	27												

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 dễ 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.

THỨC ĂN THAY THẾ HÀNG NGÀY/THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Các lựa chọn món ăn khác hàng ngày có thể có bánh mì bơ đậu phộng và mứt, bánh mì phô ma 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.

Xin xem trang mạng về những thay đổi của thực đơn trong trường hợp có sự thay đổi cho lịch trình trường học. 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/

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.



Happy Thanksgiving