

THỰC ĐƠN TRUNG HỌC CẤP III THÁNG 11, 2022

THỨ HAI 10/31/22			THỨ BA 11/1/22			THỨ TƯ 11/2/22			THỨ NĂM 11/3/22			THỨ SÁU 11/4/22		
CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB		
Món ăn CẢM 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 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 Pinto Vùng Tây Nam	164	30	Bắp Nướng	107	19	Bông Cải Rau Thơm & Tỏi	70	5	Khoai Tây Nướng	110	17
Cà rốt Nhỏ Tươi	35	8	Que Cắn Tây Tươi	11	2	Món Phụ Xà Lách	15	2	Cà Chua Nhỏ Tươi	35	8	Dưa Leo Thái Lát Tươi	19	4
Súp Cà Chua	155	23	Súp Chili	184	28	Súp Gà Ngũ Cốc & Rau	149	22	Súp Chili	184	28	Súp Cà Chua	155	23
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	Phô Ma Chiên Dòn w/Xốt Cà Chua	467	51	Bánh Mì Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma	323	28	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích	320	36
Bánh Mì Nướng Phô Ma	280	30	Miếng Thịt Gà Cay w/ Bánh Mì	297	31	Bánh Mì Thịt Gà	342	36	Miếng Thịt Gà Cay w/ Bánh Mì	297	31	Bánh Mì Thịt Gà	342	36
LẤY VÀ ĐI														
Trái Cây & Da Ua Parfait	438	94	Lấy-và-Đi Sốt đậu & Scoops ^v	420	65	Bánh Mì PB&J	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

Giá các Bữa ăn: **Điểm tâm \$1.30**
Bữa ăn trưa \$2.80

Tất cả các bữa ăn đều miễn phí cho những học sinh đủ tiêu chuẩn nhận bữa ăn Miễn phí hoặc Giảm giá.



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 11, 2022

THỨ HAI
11/7/22

THỨ BA
11/8/22

THỨ TƯ
11/9/22

THỨ NĂM
11/10/22

THỨ SÁU
11/11/22

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

Tô Power Southwest	601	84	Thịt Gà Sốt Chua & Ngọt v/Cơm Nâu	385	50	Bánh Mì Thịt Bò BBQ	380	33
--------------------	-----	----	--------------------------------------	-----	----	---------------------	-----	----

Món ăn & dựa trên thực vật

Tô Rau ^v	615	95	Thịt Gà Sốt Chua & Ngọt w/Cơm Nâu	539	89	Bánh Burger Rau ^v trên Bánh Mì	280	36
---------------------	-----	----	--------------------------------------	-----	----	--	-----	----

TỪ NÔNG TRẠI

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
Bắp Nướng	107	19	Bông Cải Rau Thơm & Tỏi	70	5	Khoai Tây Nướng	110	17
Món Phụ Xà Lách	15	2	Cà Chua Nhỏ Tươi	35	8	Rau cải sống với sốt	55	7
Súp Gà Ngũ Cốc & Rau	149	22	Súp Chili	184	28	Súp Cà Chua	155	23

MÓN Ưa Chuộng

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

LẤY VÀ ĐI

Bánh Mì PB&J	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

Giá các Bữa ăn: Điểm tâm \$1.30
Bữa ăn trưa \$2.80

Tất cả các bữa ăn đều miễn phí cho những học sinh đủ tiêu chuẩn nhận bữa ăn Miễn phí hoặc Giảm giá.



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 11, 2022

THỨ HAI
11/14/22

THỨ BA
11/15/22

THỨ TƯ
11/16/22

THỨ NĂM
11/17/22

THỨ SÁU
11/18/22

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

Bánh Mì Philly Thịt Bò Phô ma			Thịt Gà Tacos	335	32	Thịt Gà Cà ri w/Com Nâu	552	76	Gà tây Nướng w/Sốt & Đồ nhồi	346	31	Nui & Phô Ma w/Miếng Thịt Gà & Bánh Mì	419	40
----------------------------------	--	--	---------------	-----	----	-------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	---	-----	----

Món ăn & dựa trên thực vật

Bánh Burger Rau ^v trên Bánh Mì	280	36	Tacos với Thịt Gà Cay	428	56	Cà ri Chickpeas ^v w/Com Nâu	506	98	Miếng Thịt Gà Chiên w/ Đồ nhồi	450	50	Nui & Phô Ma w/Miếng Thịt Gà & Bánh Mì	438	40
--	-----	----	-----------------------	-----	----	---	-----	----	-----------------------------------	-----	----	---	-----	----

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 Pinto Vùng Tây Nam	164	30	Bông Cải Rau Thơm & Tỏi	70	5	Khoai Tây Nghiền	72	15	Khoai Tây Nướng	110	17
Cà rốt Nhỏ Tươi	35	8	Que Cần Tây Tươi	11	2	Cà Chua Nhỏ Tươi	35	82	Món Phụ Xà Lách	15	2	Dưa Leo Thái Lát Tươi	19	4
Súp Cà Chua	155	23	Súp Chili	184	28	Súp Gà Ngũ Cốc & Rau	149	22	Súp Chili	184	28	Súp Cà Chua	155	23

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	Phô Ma Chiên Dòn w/Xốt Cà Chua	467	51	Bánh Mì Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma	323	28	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích	320	36
Bánh Mì Nướng Phô Ma	280	30	Miếng Thịt Gà Cay w/ Bánh Mì	297	31	Bánh Mì Thịt Gà	342	36	Miếng Thịt Gà Cay w/ Bánh Mì	297	31	Bánh Mì Thịt Gà	342	36

LẤY VÀ ĐI

Trái Cây & Da Ua Parfait	438	94	Lấy-và-Đi Sốt đậu & Scoops ^v	420	65	Bánh Mì PB&J	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

Giá các Bữa ăn: **Điểm tâm \$1.30**
Bữa ăn trưa \$2.80

Tất cả các bữa ăn đều miễn phí cho những học sinh đủ tiêu chuẩn nhận bữa ăn Miễn phí hoặc Giảm giá.



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
11/21/22

THỨ BA
11/22/22

THỨ TƯ
11/23/22

THỨ NĂM
11/24/22

THỨ SÁU
11/25/22

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
------------------------	-----	----	--	-----	----

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
---	-----	----	---	-----	----

TỪ NÔNG TRẠI

Món Xà Lách với Taco	481	60	Món Xà Lách với Đậu Chickpea ^v	381	65
Đậu Xanh Nướng	26	4	Đậu Pinto Vùng Tây Nam	164	30
Cà rốt Nhỏ Tươi	35	8	Que Cắn Tây Tươi	11	2
Súp Cà Chua	155	23	Súp Chili	184	28

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 Nướng Phô Ma	280	30	Miếng Thịt Gà Cay w/ Bánh Mì	297	31

LẤY VÀ ĐI

Trái Cây & Da Ua Parfait	438	94	Lấy-và-Đi Sốt đậu & Scoops ^v	420	65
--------------------------	-----	----	---	-----	----

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

Giá các Bữa ăn: Điềm tâm \$1.30
Bữa ăn trưa \$2.80

Tất cả các bữa ăn đều miễn phí cho những học sinh đủ tiêu chuẩn nhận bữa ăn Miễn phí hoặc Giảm giá.



THỰC ĐƠN TRUNG HỌC CẤP III

THÁNG 11/12 2022

THỨ HAI
11/28/22

THỨ BA
11/29/22

THỨ TƯ
11/30/22

THỨ NĂM
12/1/22

THỨ SÁU
12/2/22

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẨM HƯNG CỦA ĐẦU BẾP

Tô Thịt Gà	338	48	Thịt Bò Southwest & Tô Cơm	384	56	Tô Rau Southwest ^v	615	84	Thịt Gà & Bánh Bao Rau w/Sốt Teriyaki	281	41	Bánh Mì Thịt Bò BBQ	380	33
------------	-----	----	----------------------------	-----	----	-------------------------------	-----	----	---------------------------------------	-----	----	---------------------	-----	----

Món ăn & dựa trên thực vật

Tô Thịt Gà	500	74	Tacos với Thịt Gà Cay	428	56	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 Pinto Vùng Tây Nam	164	30	Bắp Nướng	107	19	Bông Cải Rau Thơm & Tỏi	70	5	Khoai Tây Nướng	110	17
Cà rốt Nhỏ Tươi	35	8	Que Cắn Tây Tươi	11	2	Món Phụ Xà Lách	15	2	Cà Chua Nhỏ Tươi	35	8	Dưa Leo Thái Lát Tươi	19	4
Súp Cà Chua	155	23	Súp Chili	184	28	Súp Gà Ngũ Cốc & Rau	149	22	Súp Chili	184	28	Súp Cà Chua	155	23

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	Phô Ma Chiên Dòn w/Xốt Cà Chua	467	51	Bánh Mì Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma	323	28	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích	320	36
Bánh Mì Nướng Phô Ma	280	30	Miếng Thịt Gà Cay w/ Bánh Mì	297	31	Bánh Mì Thịt Gà	342	36	Miếng Thịt Gà Cay w/ Bánh Mì	297	31	Bánh Mì Thịt Gà	342	36

LẤY VÀ ĐI

Trái Cây & Da Ua Parfait	438	94	Lấy-và-Đi Sốt đậu & Scoops ^v	420	65	Bánh Mì PB&J	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

Giá các Bữa ăn: Điềm tâm \$1.30
Bữa ăn trưa \$2.80

Tất cả các bữa ăn đều miễn phí cho những học sinh đủ tiêu chuẩn nhận bữa ăn Miễn phí hoặc Giảm giá.



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 Bỉ 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 HẰNG 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 Bỉ 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.

Giá các Bữa ăn: Bữa ăn sáng \$1.30 Bữa ăn trưa \$2.80

Tất cả các bữa ăn đều miễn phí cho những học sinh đủ tiêu chuẩn nhận bữa ăn Miễn phí hoặc Giảm giá.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

