

# THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC THÁNG 12, 2022

## CÁC MÓN ĂN SÁNG CÓ MỖI NGÀY

	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 <sup>v</sup>	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		
11/28			11/29			11/30			12/1			12/2		
Thịt Bò Bằm~ Trên Bánh Mì w/Khoai Tây Chiên HAY	404	43	Miếng Thịt Gà Nhỏ WG 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 <sup>v</sup> w/ Khoai Tây Cong	379	50	Bánh Phô ma Tách rời w/ Sốt Cà chua	343	39	Bánh Mì Chả Gà	342	36	Cà ri Chickpeas <sup>v</sup> w/WG Cơm	253	46	Cá Chiên Dòn w/ Khoai Tây Nướng	470	52
Khoai Tây Cát Miếng Cong	99	15	Đậu Chickpea Rang	180	27	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55	4/3	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55	4/3	Rau Tươi w/Ranch	30/55	8/3
Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Nước Rau	40	10									
12/5			12/6			12/7			12/8			12/9		
Đùi Gà WG w/Khoai Tây Đò với Gia Vị & Bánh Mì HAY	370	39	Miếng Thịt Gà Chiên WG <sup>v</sup> w/ Đậu Cô-ve & Bánh Mì HAY	370	39	Phô Ma Chiên Dòn w/ Xốt Cà chua HAY	487	55	Taco Mềm với Thịt Gà & Khoai Nêm Gia vị w/ Bánh Mì Đẹp nhỏ HAY	278	32	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~ HAY	320/330	31
Bánh Mì Phô Mai Nướng w/Khoai Tây Nướng	366	44	Bánh Mì Nhồi Xúc Xích Thịt Gà Tây & Phô Ma+~	180	38	Bánh Mì Nướng Kiểu Pháp & Trứng trộn w/ Xí rô	249/240	27/62	Ba Loại Đậu với Chili <sup>v</sup> w/ Bắp & Scoops	277	52	Giảm Bông Thịt Gà Tây & Bánh Mì Phô Ma	280	30
Khoai Tây Cát Miếng Cong	99	15	Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Rau Càn Tây w/Sốt Ranch	20/55	3/3	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55	4/3	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55	4/3
Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Súp Rau Broccoli với Phô Ma	206	20	Đậu Chickpea Rang	180	27						
12/12			12/13			12/14			12/15			12/16		
Thịt Bò Bằm~ Trên Bánh Mì w/Khoai Tây Chiên HAY	404	43	Nui Rotini & Sốt Thịt~ w/ Đậu Cô ve & Bánh mì HAY	433	46	Miếng Thịt Gà w/Rau Spinach Phô Ma & Bánh Mì HAY	481	40	Taco Thịt bò w/Bắp, Đậu Cô ve & Scoops HAY	264	38	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~ HAY	320/330	31
Bánh Mì Chả Gà	342	36	Bánh Quế Bì w/Siro & Da Ua	240/240	34/62	Thịt Viên Teriyaki~ w/ Cơm Rau & Bánh Mì	421	63	Bánh Phô ma Tách rời w/ Sốt Cà chua	343	39	Cá Chiên Dòn w/ Khoai Tây Nướng	470	52
Khoai Tây Cát Miếng Cong	99	15	Rau Càn Tây w/Sốt Ranch	20/55	3/3	Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55	4/3	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55	4/3
Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Thịt Gà & Súp Ancient	149	22	Đậu Chickpea Rang	180	27						

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 <sup>v</sup>Đồ Chay

## BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI		THỨ BA		THỨ TƯ		THỨ NĂM		THỨ SÁU	
12/19		12/20		12/21		12/22		12/23	
Đùi Gà WG w/Khoai Tây Đò với Gia Vị & Bánh Mi HAY	370 39	Thịt Bò BBQ với Bánh Mi w/ Bắp HAY	484 65	Gà Tây Nướng & Sốt w/ Khoai Tây Tán & Bánh mì HAY	283 34	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~ HAY	320/330 31		
Bánh Mi Phô Mai Nướng w/Khoai Tây Nướng	366 44	Bánh Mi Nhồi Xúc Xích Thịt Gà Tây & Phô Ma+~	180 38	Miếng Thịt Gà Chiên <sup>v</sup> w/ Đậu Cò-Ve & Bánh Mi	355 46	Ba Loại Đậu với Chili <sup>v</sup> w/ Bắp & Scoops	277 52		
Khoai Tây Cắt Miếng Cong Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	99 35/55	Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch Đậu Chickpea Rang	15 180 27	Rau Cần Tây w/Sốt Ranch	20/55 3/3	Rau Tươi w/Ranch	30/55 8/3		
1/2/23		1/3/23		1/4/23		1/5/23		1/6/23	
		Thịt Bò Bằm~ Trên Bánh Mi w/Khoai Tây Chiên HAY	404 43	Miếng Thịt Gà Nhỏ WG w/ Đậu Cò Ve & Bánh Mi HAY	314 33	Bánh Taco w/Bắp & Scoops HAY	264 38	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~ HAY	320/330 31
		Bánh Burger Rau <sup>v</sup> w/ Khoai Tây	379 50	Bánh Phô ma Tách rời w/ Sốt Cà chua	343 39	Bánh Mi Chả Gà	342 36	Cá Chiên Dòn w/ Khoai Tây Nướng	470 52
		Khoai Tây Cắt Miếng Cong Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	99 35/55 8/3	Đậu Chickpea Rang	180 27	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55 8/3	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55 4/3

Ngày Lễ ❄️

**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.

## 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 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.

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/](http://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.

