

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 CẢM HỨNG 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	Bánh Tacos với Thịt Gà Cay ^v	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:

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.



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 12, 2022

THỨ HAI
12/5/22

THỨ BA
12/6/22

THỨ TƯ
12/7/22

THỨ NĂM
12/8/22

THỨ SÁU
12/9/22

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

Bánh Mì Philly Thịt Bò Phô ma	338	30	Thịt Gà Tacos	335	32	Tô Power Southwest	601	84	Thịt Gà Cà ri w/Cơm Nâu	552	76	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	Bánh Tacos với Thịt Gà Cay ^v	428	56	Tô Rau ^v	615	95	Cà ri Chickpeas ^v w/Cơm Nâu	506	98	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	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 Phô ma Cheddar Cải xanh	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 Ngươi	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:

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.



THỰC ĐƠN TRUNG HỌC CẤP III THÁNG 12, 2022

THỨ HAI
12/12/22

THỨ BA
12/13/22

THỨ TƯ
12/14/22

THỨ NĂM
12/15/22

THỨ SÁU
12/16/22

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 & Com 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 & Com 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 Phô ma Cheddar Cải xanh	177	19	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 ^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

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

THỰC ĐƠN TRUNG HỌC CẤP III THÁNG 12, 2022

THỨ HAI
12/19/22

THỨ BA
12/20/22

THỨ TƯ
12/21/22

THỨ NĂM
12/22/22

THỨ SÁU
12/23/22

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

Tô Thịt Gà	338	48	Thịt Bò Southwest & Tô Cơm	384	56	Tô Power Southwest	601	84	Thịt Gà Sốt Chua & Ngọt v/Cơm	385	50
------------	-----	----	----------------------------	-----	----	--------------------	-----	----	-------------------------------	-----	----

Món ăn & dựa trên thực vật

Tô Thịt Gà	500	74	Bánh Tacos với Thịt Gà Cay ^v	428	56	Tô Rau ^v	615	95	Thịt Gà Chua và Ngọt ^v w/ Cơm	539	89
------------	-----	----	---	-----	----	---------------------	-----	----	--	-----	----

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
Đậu Xanh Nướng	26	4	Đậu Pinto Vùng Tây Nam	164	30	Bắp Nướng	107	19	Bông Cải Rau Thơm & Tỏi	70	5
Cà rốt Nhỏ Tươi	35	8	Que Cắn Tây Tươi	11	2	Món Phụ Xà Lách	15	2	Cà Chua Nhỏ Tươi	35	8
Súp Cà Chua	155	23	Súp Phô ma Cheddar Cải xanh	177	19	Súp Gà Ngũ Cốc & Rau	149	22	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	Phô Ma Chiên Dòn w/Xốt Cà Chua	467	51	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	Bánh Mì Thịt Gà	342	36	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	Bánh Mì PB&J ^v	600	64
--------------------------	-----	----	---	-----	----	---------------------------	-----	----

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:

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.



THỰC ĐƠN TRUNG HỌC CẤP III THÁNG 12, 2022

THỨ HAI
1/2/23

THỨ BA
1/3/23

THỨ TƯ
1/4/23

THỨ NĂM
1/5/23

THỨ SÁU
1/6/23

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

Thịt Bò Southwest & Tô
Cơm

384 56

Bánh Mì Thịt Bò BBQ

380 33

Thịt Gà Cà ri w/Cơm Nâu

552 76

Nui & Phô Ma w/Miếng Thịt
Gà & Bánh Mì

419 40

Món ăn & dựa trên thực vật

Bánh Tacos với Thịt Gà
Cay^v

428 56

Bánh Burger Rau^v trên
Bánh Mì

280 36

Cà ri Chickpeas^vw/Cơm
Nâu

506 98

Nui & Phô Ma w/Miếng Thịt
Gà & Bánh Mì

438 40

TỪ NÔNG TRẠI

Đậu Pinto Vùng Tây Nam

164 30

Bắp Nướng

107 19

Món Xà Lách với Thịt Gà
Cay

521 55

Món Xà Lách Thịt Gà^v

448 63

Khoai tây Ngọt

131 31

Đậu Xanh Nướng

26 4

Bông Cải Rau Thơm & Tỏi

70 5

Khoai Tây Nướng

110 17

Súp Phô ma Cheddar Cải
xanh

177 19

Súp Gà Ngũ Cốc & Rau

149 22

Cà Chua Nhỏ Tươi

35 8

Dưa Leo Thái Lát Tươi

19 4

Súp Chili~

184 28

Súp Cà Chua

155 23

MÓN Ưa Chuộng

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

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

Lấy-và-Đi Sốt Đậu &
Scoops^v

420 65

Bánh Mì PB&J^v

600 64

Bánh Mì với Thịt Ngươi

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:

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.



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 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 ^v 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

Chi 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

