

# THỰC ĐƠN PRE-K/HEAD START THÁNG 1 2023

## 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/Sirô	330	66	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	Que Phô ma	59	1
												Nước Táo	60	16

## BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
01/02	01/03	01/04	01/05	01/06
<b>NGÀY LỄ</b>	Thịt Bò Bằm trên Bánh Mì~w/Khoai Tây Chiên	404 43	Miếng Thịt Gà WG w/ Đậu Cô Ve & Bánh Mì	314 33
			Bánh Taco Thịt Bò Dòn w/Bắp & Scoops	296 46
				Bánh Pizza, Phô Ma
				Sà lách Trộn w/Sốt Ranch
				320/330 31
				20/55 4/3
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13
Đùi Gà WG w/Khoai Tây Đỏ với Gia Vị & Bánh Mì	370 39	Thịt Viên Teriyaki w/ Cơm Rau & Bánh Mì	421 63	Phô Ma Chiên Dòn w/ Xốt Cà chua
			487 55	Taco Mềm với Thịt Gà & Khoai Nêm Gia vị w/ Bánh Mì Dẹp nhỏ
				278 32
				Bánh Pizza, Phô Ma
				Sà lách Trộn w/Sốt Ranch
				320/330 31
				20/55 4/3
01/16	01/17	01/18	01/19	01/20
<b>NGÀY LỄ</b>	Thịt Bò Hamburger trên Bánh~w/Khoai Tây Nướng	415 45	Nuôi & Thịt Viên~& Bánh Mì	432 58
			Miếng Thịt Gà w/Rau Spinach Phô Ma & Bánh Mì	481 40
				Bánh Pizza, Phô Ma
			Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55 4/3
				Sà lách Trộn w/Sốt Ranch
				320/330 31
				20/55 4/3
01/23	01/24	01/25	01/26	01/27
Bánh Calzones Phô ma Nhỏ w/Ly Xốt Cà chua	369 44	Miếng Thịt Gà Chiên w/ Đậu Cô-Ve & Bánh Mì	355 46	Gà Tây Nướng & Sốt w/Khoai Tây Tán & Đồ Nhồi & Bánh
			402 48	Bánh Pizza, Phô Ma
				Các Loại Rau tươi w/ Sốt Ranch
				14/55 3/3
				<b>TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA</b>
01/30	01/31	Tháng 2, 1	02/02	02/03
Thịt Bò Bằm~ Trên Bánh Mì w/Khoai Tây Chiên	404 43	Nui Rotini & Sốt Thịt~ w/ Đậu Cô ve & Bánh mì	438 47	Miếng Thịt Gà Nhỏ w/ Đậu Ranchero & Bánh Mì
			478 29	Taco Thịt bò Dòn w/Bắp, Đậu Cô ve & Scoops
				264 38
				Bánh Pizza, Phô Ma
				Sà lách Trộn w/Sốt Ranch
				320/330 31
				20/55 4/3

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

Cơ quan này là một nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.  
Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services



Chi Dẫn Thực Đơn: Cal = Ca-lo Carb = Chất bột ~Thịt Bò \*Thịt Heo +Thịt Gà √Đồ Chay