

# THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC 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 Nước Cam	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 Táo	60	13	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 <b>HAY</b> Bánh burger chay <sup>v</sup> w/ Khoai tây nướng Khoai Tây Cát Miếng Cong Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	404 43 379 50 99 15 35/55 8/3	Miếng Thịt Gà Nhỏ WG w/Đậu Cô Ve & Bánh Mì <b>HAY</b> Bánh Phô ma Tách rời w/ Sốt Cà chua Đậu Chickpea Rang	314 33 343 39 180 27	Bánh Taco Thịt Bò Dòn w/Bắp & Scoops <b>HAY</b> Bánh Mì Chả Gà Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	296 46 342 36 20/55 4/3	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~ <b>HAY</b> Cá Chiên Dòn w/ Khoai Tây Nướng Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	320/330 31 470 52 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 <b>HAY</b> Bánh Mì Nhồi Xúc Xích Thịt Gà Tây & Phô Ma+~ Khoai Tây Cát Miếng Cong Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	Khúc Bánh Nướng Pháp w/Xúc Xích* & Xirô <b>HAY</b> Thịt Viên Teriyaki~ w/ Com Rau & Bánh Mì Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch Súp Rau Broccoli với Phô Ma	370 39 240 62 421 63 35/55 8/3 206 20	Phô Ma Chiên Dòn w/ Xốt Cà chua <b>HAY</b> Miếng Thịt Gà Chiên <sup>v</sup> w/Đậu Cô-Ve & Bánh mì Rau Càn Tây w/Sốt Ranch Đậu Chickpea Rang	487 55 355 46 20/55 3/3 180 27	Taco Mềm với Thịt Gà & Khoai Nêm Gia vị w/ Bánh Mì Dẹp nhỏ <b>HAY</b> Bánh Burger với Bánh Mì~w/ Bắp Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	278 32 160 26 351 39 20/55 4/3	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~ <b>HAY</b> Giảm Bông Thịt Gà Tây & Bánh Mì Phô Ma Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	320/330 31 227 29 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 <b>HAY</b> Bánh Mì Nướng Phô Ma WG Khoai Tây Cát Miếng Cong Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	415 45 280 31 99 15 35/55 8/3	Nuôi & Thịt Viên~& Bánh Mì <b>HAY</b> Bánh Quế Bì & Siro w/ Da Ua Rau Càn Tây w/Sốt Ranch Đậu Chickpea Rang	432 58 240/240 34/62 180 38 20/55 3/3 180 27	Miếng Thịt Gà w/Rau Spinach Phô Ma & Bánh Mì <b>HAY</b> Ba Loại Đậu với Chili w/ Bắp & Scoops Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	481 40 277 52 20/55 4/3	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~ <b>HAY</b> Miếng Thịt Gà Cay w/ Khoai lang Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	320/330 31 388 53 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

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

Cơ quan này là một nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

## BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI			THỨ BA			THỨ TƯ			THỨ NĂM			THỨ SÁU		
01/23			01/24			01/25			01/26			01/27		
Đùi Gà WG w/Khoai Tây Đò với Gia Vị & Bánh Mì <b>HAY</b>	370	39	Nui & Phô Ma w/Miếng Cá Nhỏ & Bánh Mì <b>HAY</b>	451	48	Gà Tây Nướng & Sốt w/Khoai Tây Tán & Đồ Nhồi & Bánh <b>HAY</b>	402	48	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~ <b>HAY</b>	320/330	31	<b>TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA</b>		
Bánh Calzones Phô ma Nhỏ w/Ly Xốt Cà chua	369	44	Miếng Thịt Gà w/Đậu Cô-Ve & Bánh Mì	355	46	Bánh Pancake & Xirô w/ Da Ua & Phô Ma Que	220/240 80/59	35/62 15/1	Bánh mì Thịt Gà với Bánh WG	342	36			
Khoai Tây Cắt Miếng Cong	99	15	Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Rau Cần Tây w/Sốt Ranch	20/55	3/3	Các Loại Rau tươi w/ Sốt Ranch	14/55	3/3			
Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Súp Gà Rau & Ngũ Cốc	149	22	Đậu Chickpea Rang	180	27						
01/30			01/31			02/01			02/02			02/03		
Thịt Bò Bằm trên Bánh Mì~w/Khoai Tây Chiên <b>HAY</b>	404	43	Nui Rotini & Sốt Thịt~ w/ Đậu Cô ve & Bánh mì <b>HAY</b>	404	43	Miếng Thịt Gà Nhỏ w/Đậu Ranchero & Bánh Mì <b>HAY</b>	478	29	Taco Thịt bò Dòn w/ Bắp, Đậu Cô ve & Scoops <b>HAY</b>	264	38	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~ <b>HAY</b>	320/330	31
Bánh burger chay* w/ Khoai tây nướng	379	50	Bánh mì Thịt Gà với Bánh WG	342	36	Bánh Mì Nhồi Xúc Xích Thịt Gà Tây & Phô Ma WG+~	180	38	Cà ri Chickpeas w/ Cơm WG	333	62	Miếng Thịt Gà Cay w/ Khoai lang	388	53
Khoai Tây Cắt Miếng Cong	99	15	Rau Cần Tây w/Sốt Ranch	20/55	3/3	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
Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Súp Bí Butternut*	324	36									

**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.

## THỰC 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/](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.

