

THỰC ĐƠN TRUNG HỌC CẤP II THÁNG 1 2023

THỨ HAI
1/2/2023

THỨ BA
1/3/2023

THỨ TƯ
1/4/2023

THỨ NĂM
1/5/2023

THỨ SÁU
1/6/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

Thịt Bò Southwest & Tô Com	384	56	Bánh Mì Thịt Bò BBQ	380	33	Thịt Gà Cà ri w/Com Nâu	490	50	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 ^v w/Com lức	366	65	Nui & Phô Ma w/Miếng Thịt Gà & Bánh Mì	438	40
---	-----	----	---	-----	----	--	-----	----	--	-----	----

TỪ NÔNG TRẠI

						Món Xà Lách với Thịt Gà Cay	381	36	Món Xà Lách Thịt Gà ^v	448	63
Đậu Pinto Vùng Tây Nam	164	30	Bắp Nướng	107	19	Bông Cải Rau Thơm & Tỏi	70	5	Khoai Tây Nướng	110	17
Khoai tây Ngọt	131	31	Đậu Xanh Nướng	26	4	Cà Chua Nhỏ Tươi	35	8	Dưa Leo Thái Lát Tươi	19	4
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

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 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:
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.



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 II THÁNG 1 2023

THỨ HAI
1/9/2023

THỨ BA
1/10/2023

THỨ TƯ
1/11/2023

THỨ NĂM
1/12/2023

THỨ SÁU
1/13/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

Khúc Bánh Nướng Pháp w/ Xúc Xích* & Xirô	532	66	Bánh Nachos w/Sốt Salsa, Xà Lách & Cà Chua	499	48	Bánh mì Thịt gà với Phô ma Parm	493	52	Thịt Bò Tẩm gia vị Cuba w/ Gạo lứt	440	63	Đùi Gà w/Khoai Tây tán & Bánh mì	422	50
--	-----	----	--	-----	----	---------------------------------	-----	----	------------------------------------	-----	----	----------------------------------	-----	----

Món ăn & dựa trên thực vật

Khúc bánh Nướng Pháp w/ Thịt gà Miếng ^v & Xirô	640	90	Đậu & Phô ma w/Sốt Salsa, Xà Lách & Cà Chua	545	64	Bánh mì Thịt gà với Parm	525	63	Bánh Tacos cay Chik'N Street ^v w/Salsa, Xà lách và Cà chua	428	56	Bánh Burger Rau ^v trên Bánh Mì	280	36
---	-----	----	---	-----	----	--------------------------	-----	----	---	-----	----	---	-----	----

TỪ NÔNG TRẠI

Món Xà Lách với Thịt Gà Cay	521	55	Món Xà Lách với Đậu Chickpea ^v	381	65	Món Xà lách với Thịt gà	488	43	Món Xà Lách với Thịt Gà Cay	381	36	Món Xà Lách Thịt Gà ^v	448	63
Khoai Tây với Gia Vị	381	36	Đậu Pinto Vùng Tây Nam	164	30	Khoai Tây Nướng	110	17	Bông Cải Rau Thơm & Tỏi	70	5	Khoai Tây Nướng	110	17
Cà rốt Nhỏ Tươi	35	8	Que Cần Tây Tươi	11	2	Món Phụ Xà Lách	15	2	Cà Chua Nhỏ Tươi	35	8	Rau cải sống với sốt	55	7
Súp bí Butternut V	155	23	Súp Chili	184	28	Súp Cà Chua	155	23	Súp Phô ma Cheddar Cải xanh	177	19	Súp Gà Ngũ Cốc & Rau	149	22

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 Thịt Gà	342	36	Miếng Thịt Gà Cay w/Bánh Mì	297	31	Bánh Mì Nướng Phô Ma	280	30	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	Bánh Mì PB&J ^v	600	64	Lấy-và-Đi Sốt Đậu & Scoops ^v	420	65	Bánh Mì PB&J ^v	600	64	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: 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.



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 II THÁNG 1 2023

THỨ HAI
1/16/2023

THỨ BA
1/17/2023

THỨ TƯ
1/18/2023

THỨ NĂM
1/19/2023

THỨ SÁU
1/20/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

Tacos Gà w/Sốt Salsa, Xà lách & Cà chua

499 48

Tô Thịt Gà

338 48

Thịt Gà Sốt Chua & Ngọt v/ Cơm

274 41

Bánh Mì Thịt Bò BBQ

380 33

Món ăn & dựa trên thực vật

Bánh Tacos cay Chik'N Street^v w/Salsa, Xà lách và Cà chua

428 56

Tô Thịt Gà

500 74

Thịt Gà Chua và Ngọt^v w/ Cơm

539 89

Bánh Burger Rau^v trên Bánh Mì

280 36

TỪ NÔNG TRẠI

Món Xà Lách với Đậu Chickpea^v

381 65

Món Xà Lách với Thịt Gà

488 43

Món Xà Lách với Thịt Gà Cay

381 36

Món Xà Lách Thịt Gà^v

448 63

Đậu Pinto Vùng Tây Nam

164 30

Khoai Tây Nướng

110 17

Bông Cải Rau Thơm & Tỏi

70 5

Khoai Tây Nướng

110 17

Que Cần Tây Tươi

11 2

Món Phụ Xà Lách

15 2

Cà Chua Nhỏ Tươi

35 8

Rau cải sống với sốt

55 7

Súp Chili

184 28

Súp Cà Chua

155 23

Súp Phô ma Cheddar Cải xanh

177 19

Súp Gà Ngũ Cốc & Rau

149 22

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 Nướng Phô Ma

280 30

Miếng Thịt Gà Cay w/Bánh Mì

297 31

Bánh Mì Thịt Gà

342 36

LẤY VÀ ĐI

Bánh Mì PB&J^v

600 64

Lấy-và-Đi Sốt Đậu & Scoops^v

420 65

Bánh Mì PB&J^v

600 64

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:

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.



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 II THÁNG 1 2023

THỨ HAI
1/23/2023

THỨ BA
1/24/2023

THỨ TƯ
1/25/2023

THỨ NĂM
1/26/2023

THỨ SÁU
1/27/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

Bánh Quế thịt Gà w/Siro	674	73	Tacos Enchilada với Thịt bò Xé w/Salsa, Xà Lách & Cà Chua	363	30	Thịt Bò với Khoai tây w/Phô ma & Bánh mì	663	90	Thịt Gà Cà ri w/Com Nâu	490	50
-------------------------	-----	----	---	-----	----	--	-----	----	-------------------------	-----	----

Món ăn & dựa trên thực vật

Bánh Quế thịt Gà w/Siro	577	90	Bánh Tacos cay Chik'N Street ^v w/Salsa, Xà lách và Cà chua	428	56	Rau cải với Khoai tây w/Phô ma & Bánh mì	677	105	Cà ri Chickpeas ^v w/Com Nâu	366	65
-------------------------	-----	----	---	-----	----	--	-----	-----	--	-----	----

TỪ NÔNG TRẠI

Món Xà Lách với Thịt Gà Cay	381	36	Món Xà Lách với Đậu Chickpea ^v	381	65	Món Xà lách với Thịt gà	488	43	Món Xà Lách với Thịt Gà Cay	381	36
Khoai Tây với Gia Vị	110	17	Đậu Pinto Vùng Tây Nam	164	30	Khoai Tây Nướng	110	17	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 bí Butternut ^v	155	23	Súp Chili	184	28	Súp Cà Chua	155	23	Súp Phô ma Cheddar Cải xanh	177	19

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 Thịt Gà	342	36	Miếng Thịt Gà Cay w/Bánh Mì	297	31	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	Bánh Mì PB&J ^v	600	64	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:
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.



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 II THÁNG 1/2 2023

THỨ HAI
1/30/2023

THỨ BA
1/31/2023

THỨ TƯ
2/1/2023

THỨ NĂM
2/2/2023

THỨ SÁU
2/3/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

Khúc Bánh Nướng Pháp w/ Xúc Xích* & Xirô	532	66	Bánh Nachos w/Sốt Salsa, Xà Lách & Cà Chua	499	48	Bánh mì Thịt gà với Phô ma Parm	493	52	Thịt Bò Tẩm gia vị Cuba w/ Gạo lứt	440	63	Đùi Gà w/Khoai Tây tán & Bánh mì	422	50
--	-----	----	--	-----	----	---------------------------------	-----	----	------------------------------------	-----	----	----------------------------------	-----	----

Món ăn & dựa trên thực vật

Khúc Bánh nướng Pháp w/ Thịt Gà Miếng ^v & Xirô	640	90	Đậu & Phô ma w/Sốt Salsa, Xà Lách & Cà Chua	545	64	Bánh Thịt gà với Phô ma Parm	525	63	Bánh Tacos cay Chik'N Street ^v w/Salsa, Xà lách và Cà chua	428	56	Bánh Burger Rau ^v trên Bánh Mì	280	36
---	-----	----	---	-----	----	------------------------------	-----	----	---	-----	----	---	-----	----

TỪ NÔNG TRẠI

Món Xà Lách với Thịt Gà Cay	381	36	Món Xà Lách với Đậu Chickpea ^v	381	65	Món Xà lách với Thịt gà	488	43	Món Xà Lách với Thịt Gà Cay	381	36	Món Xà Lách Thịt Gà ^v	448	63
Khoai Tây với Gia Vị	110	17	Đậu Pinto Vùng Tây Nam	164	30	Khoai Tây Nướng	110	17	Bông Cải Rau Thơm & Tỏi	70	5	Khoai Tây Nướng	110	17
Cà rốt Nhỏ Tươi	35	8	Que Cần Tây Tươi	11	2	Món Phụ Xà Lách	15	2	Cà Chua Nhỏ Tươi	35	8	Rau cải sống với sốt	55	7
Súp Bí Butternut V	155	23	Súp Chili	184	28	Súp Cà Chua	155	23	Súp Phô ma Cheddar Cải xanh	177	19	Súp Gà Ngũ Cốc & Rau	149	22

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 Thịt Gà	342	36	Miếng Thịt Gà Cay w/Bánh Mì	297	31	Bánh Mì Nướng Phô Ma	280	30	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	Bánh Mì PB&J ^v	600	64	Lấy-và-Đi Sốt Đậu & Scoops ^v	420	65	Bánh Mì PB&J ^v	600	64	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:
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.



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 Bì w/Xirô	480	96	Bánh Mì Xúc Xích Bữa Ăn Sáng WG	210	27	Bánh Croaxăng <i>Maryland</i> 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 HÀNG 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 <i>Maryland</i> Trứng & Phô ma	275	30	Ngũ Cốc Honey Cheerios	210	44	Trái Cây & Da Ua Parfait w/ Granola	260	58	<i>Bánh Quế</i> 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	<i>Bánh Quế</i> 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

