

THỰC ĐƠN TRUNG HỌC CẤP III THÁNG 1 2023

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 Com	384	56	Bánh Mì Thịt Bò BBQ	380	33	Thịt Gà Cà ri w/Com gạo Lức	584	80	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 Nâu	538	101	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	381	36	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 Ngưu	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 III THÁNG 1 2023

THỨ HAI
1/9/23

THỨ BA
1/11/23

THỨ TƯ
1/11/23

THỨ NĂM
1/12/23

THỨ SÁU
1/13/23

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/ Cơm gạo Lức	549	86	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 Cắn 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 III THÁNG 1 2023

THỨ HAI
1/16/23

THỨ BA
1/17/23

THỨ TƯ
1/18/23

THỨ NĂM
1/19/23

THỨ SÁU
1/20/23

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 w/ Cơm	385	50	Bánh Mi 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 Mi	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 Cắn 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 Mi Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma	323	28	Phô Ma Chiên Dòn w/Xốt Cà Chua	467	51	Bánh Mi 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 Mi	297	31	Bánh Mi Nướng Phô Ma	280	30	Miếng Thịt Gà Cay w/Bánh Mi	297	31	Bánh Mi Thịt Gà	342	36

LẤY VÀ ĐI

Bánh Mi PB&J ^v	600	64	Lấy-và-Đi Sốt Đậu & Scoops ^v	420	65	Bánh Mi 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 III THÁNG 1 2023

THỨ HAI
1/23/23

THỨ BA
1/24/23

THỨ TƯ
1/25/23

THỨ NĂM
1/26/23

THỨ SÁU
1/27/23

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

Bánh Quế & Thịt Gà w/Siro	574	78	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/Cơm Nâu	584	80
---------------------------	-----	----	---	-----	----	--	-----	----	-------------------------	-----	----

Món ăn & dựa trên thực vật

Bánh Pancakes & Thịt Gà w/ Siro	607	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/Cơm Nâu	538	101
---------------------------------	-----	----	---	-----	----	--	-----	-----	--	-----	-----

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

THỨ HAI 1/30/23

THỨ BA 1/31/23

THỨ TƯ 2/1/23

THỨ NĂM 2/2/23

THỨ SÁU 2/3/23

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẨM HƯNG 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/ Cơm gạo Lức	549	86	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 Cắn 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 Dầu	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 Dầu 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

