

THỰC ĐƠN TRUNG HỌC CẤP III THÁNG 1/2 2023

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 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/Com gạo Lức	775	105	Đùi Gà w/Khoai Tây tán & Bánh mì	380	33
---	-----	----	--	-----	----	---------------------------------	-----	----	---------------------------------------	-----	-----	----------------------------------	-----	----

Món ăn & dựa trên thực vật

Khúc Bánh nướng Pháp w/Thịt Gà Miếng* & Xirô	500	74	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* w/ Salsa, Xà lách và Cà chua	428	56	Bánh Burger Rau* 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	521	55	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:

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 2 2023

THỨ HAI
2/6/23

THỨ BA
2/7/23

THỨ TƯ
2/8/23

THỨ NĂM
2/9/23

THỨ SÁU
2/10/23

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

Bánh Mì Thịt Viên	337	38	Tacos Enchilada với Thịt bò Xé w/ Xà Lách và Cà Chua	363	30	Cơm tối Thịt Gà tây w/Khoai tây Nghiền, Sốt & Bánh mì	363	49	Thịt Gà Sốt Cam Hunan w/Cơm	526	74	Bánh Mì Thịt Bò BBQ	380	33
-------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	-----------------------------	-----	----	---------------------	-----	----

Món ăn & dựa trên thực vật

Bánh Burger Chay trên Bánh Mì ^v	280	36	Bánh Tacos với Thịt Gà Cay ^v	428	56	Tô Thịt Gà	500	74	Thịt Gà & Rau Broccoli Sốt Teriyaki w/Cơm ^v	575	84	Bánh Burger Chay trên Bánh Mì ^v	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	521	55	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:

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 2 2023

THỨ HAI
2/13/23

THỨ BA
2/14/23

THỨ TƯ
2/15/23

THỨ NĂM
2/16/23

THỨ SÁU
2/17/23

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

Bánh Quế & Thịt Gà w/Siro	532	66	Tacos Gà w/Xà lách và Cà chua	499	48	Thịt Bò với Khoai tây w/Bánh mì	493	52	Thịt Gà Cà ri w/Cơm Nâu	584	80	Núi & Phô Ma w/Miếng Gà Nhỏ & Bánh Mì	419	40
---------------------------	-----	----	-------------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----	---------------------------------------	-----	----

Món ăn & dựa trên thực vật

Thịt Gà & Bánh Quế w/Siro	640	90	Bánh Tacos Cay Chik'N Street V w/Xà lách và Cà chua	545	64	Rau cải với Khoai tây w/Bánh mì	525	63	Cà ri Chickpeas ^v w/Cơm Nâu	538	101	Núi & Phô ma w/Miếng Gà & Bánh Mì	438	46
---------------------------	-----	----	---	-----	----	---------------------------------	-----	----	--	-----	-----	-----------------------------------	-----	----

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	521	55	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:

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 2 2023

THỨ HAI
2/20/23

THỨ BA
2/21/23

THỨ TƯ
2/22/23

THỨ NĂM
2/23/23

THỨ SÁU
2/24/23

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

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

380 33

Món ăn & dựa trên thực vật

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 Đậu Chickpea^v

381 65

Món Xà lách với Thịt gà

488 43

Món Xà Lách với Thịt Gà Cay

521 55

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 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

Ngày Lễ 

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 2 2023

THỨ HAI
2/27/23

THỨ BA
2/28/23

THỨ TƯ
3/1/23

THỨ NĂM
3/2/23

THỨ SÁU
3/3/23

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

Bánh Mì Thịt Viên	337	38	Tacos Enchilada với Thịt bò Xé w/ Xà Lách và Cà Chua	363	30	Cơm tối Thịt Gà tây w/Khoai tây Nghiền, Sốt & Bánh mì	363	49	Thịt Gà Sốt Cam Hunan w/Cơm	526	74	Bánh Mì Thịt Bò BBQ	380	33
-------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	-----------------------------	-----	----	---------------------	-----	----

Món ăn & dựa trên thực vật

Bánh Burger Chay trên Bánh Mì ^v	280	36	Bánh Tacos với Thịt Gà Cay ^v	428	56	Tô Thịt Gà	500	74	Thịt Gà & Rau Broccoli Sốt Teriyaki w/Cơm ^v	575	84	Bánh Burger Chay trên Bánh Mì ^v	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	521	55	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:

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 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 Bỉ 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 ^v 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 Bỉ 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

