

THỰC ĐƠN TRƯỜNG PRE-K HEAD START THÁNG 3, 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/ Siro	330	66	Trứng & Phô ma trên Bánh English Muffin	200	24	Bánh Mì Ăn Sáng Giảm Bông Gà Tây+ & Phô Ma	270	30	Bánh Quế Làm ở Maryland	232	38
Nước Táo	60	16	Nước Cam	60	13	Nước Táo	60	16	Nước Cam	60	16	Nước Táo	60	16

THỨ HAI		THỨ BA		THỨ TƯ		THỨ NĂM		THỨ SÁU						
03/27		03/28		03/01		03/02		03/03						
Thịt Bò Hamburger trên Bánh~w/Khoai Tây Nướng	415	45	Miếng Thịt Gà Nhỏ WG w/ Đậu Ranchero & Bánh Mì	479	58	Bánh Pancake & Xirô w/Da Ua & Phô Ma Que	220/240 80/59	35/62 15/1	Taco Thịt bò Dòn w/Bắp, Đậu Cô ve & Scoops	238	31	Bánh Pizza với Phô ma	320/330	31
						Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3				Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55	4/3
03/06		03/07		03/08		03/09		03/10						
Phô Ma Chiên Dòn w/ Xốt Cà chua	487	55	Thịt Viên Teriyaki~ w/ Cơm Rau & Bánh Mì	421	63	Gà Tây Nướng & Sốt w/ Khoai Tây Tán & Bánh mì	300	35	Nui & Phô Ma w/Miếng Cá Nhỏ & Bánh Mì	451	48	Bánh Pizza với Phô ma	320/330	31
			Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3				Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55	4/3	Các Loại Rau tươi w/ Sốt Ranch	14/55	3/3
03/13		03/14		03/15		03/16		03/17						
Miếng Thịt Gà Nhỏ WG w/ Rau Spinach Phô ma & Bánh Mì	389	35	Thịt Bò Bằm trên Bánh Mì~w/Khoai Tây Chiên	404	42	Nui Penne & Sốt Thịt~ w/ Bánh Mì	272	46	Taco Thịt bò Dòn w/Bắp, Đậu Cô ve & Scoops	238	31	Bánh Pizza với Phô ma	320/330	31
Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3			Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55	4/3					Các Loại Rau tươi w/ Sốt Ranch	14/55	3/3
03/20		03/21		03/22		03/23		03/24						
Miếng Thịt Gà Chiên* w/ Bắp & Bánh Mì	370	48	Bánh Mì với Thịt Viên~ w/ Đậu Cô ve	336	46	Nui & Phô Ma w/Miếng Cá Nhỏ & Bánh Mì	451	48	Đùi Gà WG w/Khoai Tây Đổ với Gia Vị & Bánh Mì	437	52	Bánh Pizza với Phô ma	320/330	31
						Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3				Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55	4/3
03/27		03/28		03/29		03/30		03/31						
Thịt Bò Hamburger trên Bánh~w/Khoai Tây Nướng	415	45	Miếng Thịt Gà Nhỏ WG w/ Đậu Ranchero & Bánh Mì	479	58	Taco Thịt bò Dòn w/Bắp, Đậu Cô ve & Scoops HAY	238	31	Bánh Pizza với Phô ma	320/330	31	TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA 🍀		
									Các Loại Rau tươi w/ Hummus	14/110	3/18			

Nghỉ Xuân Ngày thứ Hai 3 tháng 4, 2023 đến Ngày thứ Hai 10 Tháng 4, 2023

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

Chỉ Dẫn Thực Đơn: Cal = Ca-lo Carb = Chất bột ~Thịt Bò *Thịt Heo +Thịt Gà √Đồ Chay WG = Ngũ cốc Nguyên hạt

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

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

