

# THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC THÁNG 3, 2023

## CÁC MÓN ĂN SÁNG CÓ MỖI NGÀY

CAL   CARB			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

## BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI			THỨ BA			THỨ TƯ			THỨ NĂM			THỨ SÁU		
02/30			02/31			03/02			03/03			03/03		
Thịt Bò Hamburger trên Bánh~w/Khoai Tây Nướng HAY	415	45	Miếng Thịt Gà Nhỏ WG w/Đậu Ranchero & Bánh Mì HAY	479	58	Bánh Pancake & Xirô w/ Da Ua & Phô Ma Que HAY	220/240	35/62	Taco Thịt bò Dòn w/ Đậu Cỏ ve & Scoops HAY	238	31	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~ HAY	320/330	31
Bánh Burger Rau <sup>v</sup> w/ Khoai Tây Cong	379	50	Bánh Mì Nhồi Xúc Xích Thịt Gà Tây & Phô Ma WG+~	300	31	Miếng Thịt Gà Cay w/ Khoai lang với Gia vị & Bánh mì	440	57	Bánh Mì Chả Gà	342	36	Ba Loại Đậu với Chili w/ Bắp & Scoops	277	52
Khoai Tây Cắt Miếng Cong	99	15	Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Rau Củn Tây w/Sốt Ranch	20/55	4/3	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	Đậu Chickpea Rang	180	27	Súp Thịt Gà & Hạt	149	22						
03/06			03/07			03/08			03/09			03/10		
Phô Ma Chiên Dòn w/ Xốt Cà chua HAY	487	55	Khúc Bánh Nướng Pháp w/Xúc Xích* & Xirô HAY	344	26	Gà Tây & Sốt w/Khoai Tây Tán & Bánh mì HAY	300	35	Đùi Gà WG w/Khoai Tây Đỏ với Gia Vị & Bánh Mì HAY	437	52	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~ HAY	320/330	31
Bánh Mì Chả Gà	342	36	Thịt Viên Teriyaki~ w/ Cơm Rau & Bánh Mì	421	63	Miếng Thịt Gà Chiên w/ Bắp & Bánh Mì	370	48	Nui & Phô Ma w/Miếng Cá Nhỏ & Bánh Mì	451	48	Thịt Gà Tây & Bánh Mì Phô Ma	236	27
Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Khoai Tây Cắt Miếng Cong	99	15	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55	4/3	Các Loại Rau tươi w/ Sốt Ranch	14/55	3/3
Đậu Chickpea Rang	180	27	Rau Củn Tây w/Sốt Ranch	20/55	4/3	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55	4/3						
03/13			03/14			03/15			03/16			03/17		
Miếng Thịt Gà Nhỏ WG w/Rau Spinach Phô ma & Bánh Mì HAY	389	35	Thịt Bò Bằm trên Bánh Mì~w/Khoai Tây Chiên HAY	404	42	Nui Penne & Sốt Thịt~ w/ Bánh Mì HAY	272	46	Taco Thịt bò Dòn w/Đậu Cỏ ve & Scoops HAY	238	31	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~ HAY	320/330	31
Bánh Quế Bì & Siro w/ Da Ua	240/240	34/62	Miếng Thịt Gà Cay w/ Khoai tây với Gia vị & Bánh mì	440	57	Bánh Burger Rau <sup>v</sup> w/ Khoai Tây Cong	379	50	Giảm Bông Thịt Gà Tây+ & Bánh Croa-xăng Phô Ma	340	33	Ba Loại Đậu với Chili w/ Bắp & Scoops	277	52
Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Rau Củn Tây w/Sốt Ranch	20/55	4/3	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55	4/3	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55	4/3	Các Loại Rau tươi w/ Sốt Ranch	14/55	3/3
			Đậu Chickpea Rang	180	27									

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

## BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI			THỨ BA			THỨ TƯ			THỨ NĂM			THỨ SÁU		
03/20			03/21			03/22			03/23			03/24		
Taco Mềm với Thịt Gà & Khoai Nêm Gia vị w/ Bánh Mì Đẹp nhỏ <b>HAY</b>	278	32	Khúc Bánh Nướng Pháp w/Xúc Xích* & Xirô <b>HAY</b>	344	26	Nui & Phô Ma w/Miếng Cá Nhỏ & Bánh Mì <b>HAY</b>	451	48	Đùi Gà WG w/Khoai Tây Đổ với Gia Vị & Bánh Mì <b>HAY</b>	437	52	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~ <b>HAY</b>	320/330	31
Thịt Gà <sup>y</sup> Miếng nhỏ w/Bắp & Bánh mì	370	48	Bánh Mì với Thịt Viên~ w/ Đậu Cỏ ve	336	46	Bánh Mì Chả Gà	342	36	Cà ri Chickpeasv w/WG Cơm & Bánh mì	333	61	Thịt Gà Tây & Bánh Mì Phô Ma	236	27
Khoai Tây Cắt Miếng Cong	99	15	Rau Cần Tây w/Sốt Ranch	20/55	4/3	Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	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 Rau Broccoli với Phô Ma <sup>y</sup>	206	20	Đậu Chickpea Rang	180	27						
03/27			03/28			03/29			03/30			03/31		
Thịt Bò Hamburger trên Bánh~w/Khoai Tây Nướng <b>HAY</b>	415	45	Miếng Thịt Gà Nhỏ WG w/Đậu Ranchero & Bánh Mì <b>HAY</b>	479	58	Taco Thịt bò Dòn w/Bắp, Đậu Cỏ ve & Scoops <b>HAY</b>	264	37	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~ <b>HAY</b>	320/330	31			
Bánh Burger Rau <sup>y</sup> w/ Khoai Tây Cong	379	50	Bánh Calzones Phô Ma w/Xốt Cà chua	250	33	Miếng Thịt Gà Cay w/ Khoai tây với Gia vị & Bánh mì	440	57	Giảm Bông Thịt Gà Tây+ & Bánh Croa-xăng Phô Ma	340	33			
Khoai Tây Cắt Miếng Cong	99	15	Rau Cần Tây w/Sốt Ranch	20/55	4/3	Cà Chua Nhỏ w/ Hummus	20	3	Các Loại Rau tươi w/ Hummus	14	3			
Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Đậu Chickpea Rang	180	27		110	18		110	18			

TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA 🍀

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

**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 thể 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](https://www.myschoolbucks.com) để ghi danh.

### THỨC 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/](https://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.

