

THỰC ĐƠN TIỂU HỌC

THÁNG NĂM 2022

Sở Dịch vụ Thực phẩm và Dinh dưỡng MCPS (DFNS) hiện đang kinh nghiệm các khó khăn do vấn đề cung cấp trên toàn quốc, đã gây ra những thay đổi đột ngột cho thực đơn. DFNS cam kết cung cấp những bữa ăn chất lượng, đầy đủ dinh dưỡng cho các học sinh. Trong nỗ lực giảm thiểu sự ảnh hưởng của những thay đổi này, DFNS hiện đang thực hiện các bước phòng ngừa bao gồm việc sắp xếp hợp lý các lựa chọn cho thực đơn. Chúng tôi cảm ơn sự thông cảm và kiên nhẫn của quý vị trong thời gian này.

CÁC MÓN ĂN SÁNG CÓ MỖI NGÀY

| | CAL | CARB | | CAL | CARB | | CAL | CARB | | CAL | CARB | | | |
|---------------------------|-----|------|------------------|-----|------|----------------------|-----|------|---------------------------|-----|------|--------------------|-----|----|
| Bánh Oatmeal Táo Quế Tròn | 280 | 38 | Yogurt w/Grahams | 210 | 35 | Bánh Kẹp Xúc Xích Bo | 143 | 16 | Nước Da Ua w/Bánh Grahams | 260 | 56 | Bánh Quế Bì w/Siro | 480 | 96 |
| Nước Táo | 60 | 16 | Nước Cam | 60 | 13 | Nước Táo | 60 | 16 | Nước Cam | 60 | 13 | Nước Táo | 60 | 16 |

BỮA ĂN TRƯA

ĐỦ LOẠI TRÁI CÂY VÀ SỮA CÓ CHO MỖI BỮA ĂN: TRÁI CÂY: Ca-lô 20-127 Chất cacbon 7-33 SỮA: Ca-lô 90-120 Chất cacbon 13-20

| THỨ HAI | THỨ BA | THỨ TƯ | THỨ NĂM | THỨ SÁU |
|--|---|---|--|---|
| 2 CAL CARB TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA | 3 CAL CARB Thịt Burger với Bánh Mì w/Đậu Cô Ve & Bắp 350 35 Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch 20/55 3/3 Đậu Chickpea Rang 160 24 | 4 CAL CARB Gà Tây & Khoai Tây Đò với Nước Sốt và Bánh Mì 306 38 Rau Cần Tây w/Sốt Ranch 20/55 3/3 Khoai Tây Cắt Miếng Cong 99 15 | 5 CAL CARB Miếng Thịt Gà w/Rau pinach Phô Ma & Bánh Mì 310 49 Sà lách Trộn w/Sốt Ranch 30/55 8/3 | 6 CAL CARB Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~ 320/330 31 Rau Tươi w/Ranch 30/55 8/3 |
| 9 CAL CARB Thịt Bò Sloppy Joe trên Bánh Mì w/Đậu Cô Ve 307 16 Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 20/55 3/3 Đậu Chickpea Rang 160 24 | 10 CAL CARB Bánh Burger Rau w/Khoai Tây Miếng Cong 379 50 Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch 20/55 3/3 Khoai Tây Cắt Miếng Cong 99 15 | 11 CAL CARB Thịt Gà Tây Thái Sợi Nhỏ BBQ w/Bắp & Cuốn 297 42 Sà lách Trộn w/Sốt Ranch 30/55 8/3 | 12 CAL CARB Nuôi w/Thịt Viên & Bánh Mì 422 58 Sà lách Trộn w/Sốt Ranch 30/55 8/3 | 13 CAL CARB Bánh Mì Nhồi Xúc Xích+~ và Phô Ma 320 31 Rau Tươi w/Ranch 30/55 8/3 |
| 16 CAL CARB Hot Dog+ trên Bánh Mì w/Đậu Ranchero 425 57 Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 20/55 3/3 Đậu Chickpea Rang 160 24 | 17 CAL CARB Đùi Gà w/Khoai Tây với Gia Vị & Bánh Mì 400 45 Khoai Tây Cắt Miếng Cong 99 15 Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch 35/55 8/3 | 18 CAL CARB Phô Ma Chiên Dòn w/ Xốt Cà chua 487 55 Sà lách Trộn w/Sốt Ranch 30/55 8/3 | 19 CAL CARB Miếng Gà Chiên Bột w/Bánh Blueberry 453 43 Sà lách Trộn w/Sốt Ranch 30/55 8/3 | 20 CAL CARB Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~ 320/330 31 Rau Tươi w/Ranch 30/55 8/3 |
| 23 CAL CARB Thịt Bò Bằm trên Bánh Mì w/Khoai Tây Chiên 418 42 Khoai Tây Cắt Miếng Cong 99 15 Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch 35/55 8/3 | 24 CAL CARB Bánh Quế Bì w/Siro & Da Ua 420 72 Rau Cần Tây w/Sốt Ranch 3/55 0/3 Đậu Chickpea Rang 160 24 | 25 CAL CARB Tacos Mềm Nhỏ với Thịt Gà w/Bắp 366 44 Sà lách Trộn w/Sốt Ranch 30/55 8/3 | 26 CAL CARB Miếng Thịt Gà w/Rau Spinach Phô Ma & Bánh Mì 310 49 Sà lách Trộn w/Sốt Ranch 30/55 8/3 | 27 CAL CARB Bánh Mì Nhồi Xúc Xích+~ và Phô Ma 380 45 Rau Tươi w/Ranch 35/55 8/3 |

Chỉ Dẫn Thực Đơn: Cal = Ca-lô Carb = Chất cacbon ~Thịt Bò *Thịt Heo +Thịt Gà ^Đồ Chay

BỮA ĂN TRƯA

| THỨ HAI | THỨ BA | THỨ TƯ | THỨ NĂM | THỨ SÁU |
|----------------------------|---|--|--|---|
| 30 | 31 | Tháng SÁU 1 | Tháng SÁU 2 | Tháng SÁU 3 |
| CAL CARB | CAL CARB | CAL CARB | CAL CARB | CAL CARB |
| TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA | Thanh Bánh Mì Nướng Kiểu Pháp w/Xúc Xích* 344 50 Cà Rốt Nhỏ w/Sốt Ranch 35/55 8/3 Đậu Chickpeas Rang 160 24 | Bánh Mì Phô Ma Nướng w/Khoai Tây Nướng 366 44 Khoai Tây Cát Miếng Cong 99 15 Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 20/55 3/3 | Taco w/Bắp + Đậu & Bánh Scoops 346 Sà lách Trộn w/Sốt Ranch 30/55 8/3 | Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích~ 320/330 31 Rau Tươi w/Ranch 30/55 88/3 |

Chỉ Dẫn Thực Đơn: Cal = Ca-lo Carb = Chất cacbon ~Thịt Bò *Thịt Heo +Thịt Gà ^Đồ Chay

CẦN NGƯỜI CHO QUẢN LÝ PHÒNG ĂN THAY THẾ

Yêu cầu đăng ký cho chức vụ người quản lý phòng ăn thay thế. Đó là một chức vụ cố định 6 giờ với các quyền lợi. Cung cấp huấn luyện. Xem trang mạng nghề nghiệp MCPS để biết thêm thông tin.

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/

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.

