

THỰC ĐƠN PRE-K VÀ HEAD START 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			Da Ua w/Bánh Grahams	210	35	Bánh Kẹp Xúc Xích Bò	143	16	Nước Da Ua w/Bánh Grahams	260	56	Bánh Quế Bì w/Siro	480	96
Quế Tròn	280	38	Nước Cam	60	13	Nước Táo	60	16	Nước Cam	60	13	Nước Táo	60	16
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 TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA CAL CARB	3 Thịt Burger với Bánh Mi w/Đậu Cô Ve & Bắp 350 35 CAL CARB	4 Gà Tây & Khoai Tây Đò w/Nước Sốt và Bánh Mi 306 3 CAL CARB	5 Miếng Thịt Gà w/Rau Spinach Phô Ma & Bánh Mi 310 49 Sà lách Trộn w/Sốt Ranch 30/55 8/3 CAL CARB	6 Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~ 320/330 31 Rau Tươi w/Ranch 30/55 5/3 CAL CARB
9 Thịt Bò Sloppy Joe trên Bánh Mi w/Đậu Cô Ve 307 16 CAL CARB	10 Bánh Burger Rau w/Khoai Tây Miếng Cong 379 50 CAL CARB	11 Thịt Gà Tây Thái Sợi Nhỏ BBQ w/Bắp & Cuốn 297 42 CAL CARB	12 Nuôi w/Thịt Viên & Bánh Mi 422 58 Sà lách Trộn w/Sốt Ranch 30/55 8/3 CAL CARB	13 Bánh Mi Nhồi Xúc Xích+~ và Phô Ma 380 45 Rau Tươi w/Ranch 30/55 5/3 CAL CARB
16 Hot Dog+ trên Bánh Mi w/Đậu Ranchero 425 57 CAL CARB	17 Đùi Gà w/Khoai Tây với Gia Vị & Bánh Mi 400 45 CAL CARB	18 Phô Ma Chiên Dòn w/ Xốt Cà chua 487 55 CAL CARB	19 Miếng Gà Chiên Bột w/Bánh Blueberry 453 43 Sà lách Trộn w/Sốt Ranch 30/55 8/3 CAL CARB	20 Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~ 320/330 31 Rau Tươi w/Ranch 30/55 5/3 CAL CARB
23 Thịt Bò Bằm trên Bánh Mi w/Khoai Tây Chiên 418 42 CAL CARB	24 Bánh Quế Bì w/Siro & Da Ua 420 72 CAL CARB	25 Tacos Mềm Nhỏ với Thịt Gà w/Bắp 366 44 CAL CARB	26 Miếng Thịt Gà w/Rau Spinach Phô Ma & Bánh Mi 310 49 Sà lách Trộn w/Sốt Ranch 30/55 8/3 CAL CARB	27 Bánh Mi Nhồi Xúc Xích+~ và Phô Ma 380 45 Rau Tươi w/Ranch 30/55 5/3 CAL CARB
30 TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA CAL CARB	31 Thanh Bánh Mi Nướng Kiểu Pháp w/Xúc Xích* 344 50 CAL CARB	Tháng SÁU 1 Bánh Mi Phô Ma Nướng w/Khoai Tây Nướng 366 44 CAL CARB	Tháng SÁU 2 Taco w/Bắp + Đậu & Bánh Scoops 346 Sà lách Trộn w/Sốt Ranch 30/55 8/3 CAL CARB	Tháng SÁU 3 Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~ 320/330 31 Rau Tươi w/Ranch 30/55 5/3 CAL CARB

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

CẦN NGƯỜI CHO CHÚC VỤ QUẢN LÝ PHÒNG ĂN THAY THẾ

Yêu cầu đăng ký cho chức vụ 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.

