

THỰC ĐƠN TRUNG 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.

THỨ HAI 5/2/22	THỨ BA 5/3/22	THỨ TƯ 5/4/22	THỨ NĂM 5/5/22	THỨ SÁU 5/6/22								
ĐIỂM TÂM												
TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB					
	Nước Da Ua w/Bánh Grahams	260	56	Bánh Oatmeal Táo Quế Tròn	280	38	Tô Cơm	240	46	Bánh Quế Bì w/Siro	480	96
	Nước Cam	60	13	Nước Táo	60	16	Nước Cam	60	13	Nước Táo	60	16
BỮA ĂN TRƯA												
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												
TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB					
	Bánh Mi Thịt Gà Xé BBQ	274	35	Thịt Gà & Bánh Bao Rau	281	41	Nui Rotini w/Sốt Thịt w/Bánh Mi	429	43	Bánh Mi-Thịt Viên	337	38
	Bánh Burger Rau ^V trên Bánh Mi	280	37	Đậu Edamame Teriyaki ^V w/WG Cơm	429	70	Miếng Thịt Gà Chiên Buffalo ^V w/Bánh Mi	393	57	Chili Rau ^V w/Miếng Bánh Tortilla	541	76
	Bánh Mi Thịt Gà hay Thịt Gà Cay	340-342	37	Hot Dog+ trên Bánh Phô Ma Nướng	270	28	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~	320-365	36	Bánh Thịt Gà hay Thịt Gà Cay	340-342	37
	Pizza Tròn Phô Ma hay Xúc Xích+~	310-355	31	Súp Cà Chua	155	23	Xà Lách với Thịt Gà Tây	306	11	Xà Lách với Thịt Gà Cay	381	36
	Súp Chili~	182	27	Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Súp Chili~	182	27	Quả Bí Bơ Nướng	101	15
	Cần Tây & Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch	11/55	2/3	Đậu Xanh Nướng	50	7	Món Phụ Xà Lách	19	4	Dưa Leo Thái Mông w/Sốt Ranch	19/55	4/3
	Bắp Nướng	107	19				Tỏi & Bông Cải Rau Thơm	70	5	Khoai Tây Nướng	110	17
Chỉ Dẫn Thực Đơn: Cal = Ca-lo Carb = Chất cacbon ~Thịt Bò *Thịt Heo +Thịt Gà ^VĐồ Chay												

Các lựa chọn món ăn khác hàng ngày có thể bao gồm 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 tra lại với quản lý phòng ăn về những lựa chọn 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.

Thực đơn có thể thay đổi tùy theo sản phẩm được cung cấp.

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

THỰC ĐƠN TRUNG HỌC

THÁNG TƯ 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.

THỨ HAI 5/9/22		THỨ BA 5/10/22		THỨ TƯ 5/11/22		THỨ NĂM 5/12/22		THỨ SÁU 5/13/22	
ĐIỂM TÂM									
CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB	
Bánh Pancakes Nhỏ w/Sirô Nước Táo	440 97 60 16	Nước Da Ua w/Bánh Grahams Nước Cam	260 56 60 13	Bánh Oatmeal Táo Quế Tròn Nước Táo	280 38 60 16	Tô Cơm Nước Cam	240 46 60 13	Bánh Quế Bì w/Sirô Nước Táo	480 96 60 16
BỮA ĂN TRƯA									
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									
CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB	
Đùi Gà Nướng w/Bánh Mì	390 41	Enchiladas Phô ma w/Sốt Tô Rau ^V	341 29 581 89	Bánh Calzones Phô Ma w/Xốt Cà chua	315 46	Bánh Mì Thịt Gà Philly Miếng Thịt Gà Chiên Buffalo ^V w/Bánh Mì	331 30 393 57	Bánh Nachos~ w/Sốt Salsa, Xà Lách & Cà Chua	499 48
Miếng Thịt Gà Chiên Buffalo ^V w/Bánh Mì	393 57	Bánh Thịt Gà hay Thịt Gà Cay	340-342 37	Bánh Burger Rau ^V trên Bánh	280 37	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~	320-365 36	Chili Rau ^V w/Miếng Bánh Tortilla	541 76
Bánh Thịt Bò Bằm~ hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma~	319/337 29/30	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~	310-355 31	Hot Dog+ trên Bánh Phô Ma Nướng	270 28 287 32	Xà Lách với Thịt Gà Cay	381	Bánh Thịt Gà hay Thịt Gà Cay	340-342 37
Xà Lách với Thịt Gà Cay 36	381	Cần Tây & Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch	11/55 2/3	Cà Rốt Nhỏ w/Hummus Đậu Xanh Nướng	35/105 8/18 50 7	Cần Tây & Cà Chua Nhỏ w/Hummus	11/110 2/18	Xà Lách Đậu Bép w/Bánh Mì	306 11
Quả Bí Bơ Nướng	101 15	Bắp Nướng	107 19			Tỏi & Bông Cải Rau Thơm	70 5	Quả Bí Bơ Nướng	101 15
Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	35/55 8/3							Dưa Leo Thái Mỏng w/Hummus	8/110 2/18
Khoai Tây Nướng	110 17							Khoai Tây Nướng	110 17

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

Các lựa chọn món ăn khác hàng ngày có thể bao gồm 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.

Thực đơn có thể thay đổi tùy theo sản phẩm được cung cấp.

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

THỰC ĐƠN TRUNG HỌC

THÁNG NĂM/SÁU 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.

THỨ HAI 5/30/22	THỨ BA 5/31/22	THỨ TƯ 6/1/22	THỨ NĂM 6/2/22	THỨ SÁU 6/3/22
ĐIỂM TÂM				
TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB
	Nước Da Ua w/Bánh Grahams 260 56 Nước Cam 60 13	Bánh Oatmeal Táo Quế Tròn 280 38 Nước Táo 60 16	Tô Cơm 240 46 Nước Cam 60 13	Bánh Quế Bì w/Siro 480 96 Nước Tá 60 16
BỮA ĂN TRƯA				
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				
TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB
	Bánh Mì Thịt Gà Xé BBQ 274 35	Thịt Gà & Bánh Bao Rau 281 41	Bánh Mì Thịt Bò Sloppy Joe 285 46	Bánh Mì~Thịt Viên 337 38
	Bánh Burger Rau ^V trên Bánh 280 37	Đậu Edamame Teriyaki ^V w/WG Cơm 429 70	Miếng Thịt Gà Chiên Buffalo ^V w/Bánh Mì 393 57	Chili Rau ^V w/Miếng Bánh Tortilla 541 76
	Bánh Thịt Gà hay Thịt Gà Cay 340-342 37	Hot Dog+ trên Bánh 270 28	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~ 320-365 36	Bánh Thịt Gà hay Thịt Gà Cay 340-342 37
	Pizza Tròn Phô Ma hay Xúc Xích+~ 310-355 31	Phô Ma Nướng 287 32	Xà Lách với Thịt Gà Tây 381 36	Xà Lách với Thịt Gà Cay 381 36
	Cần Tây & Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 11/55 2/3	Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch 35/55 8/3	Cần Tây & Cà Chua Nhỏ w/Hummus 11/110 2/18	Quả Bí Bơ Nướng 101 15
	Bắp Nướng 107 19	Đậu Xanh Nướng 50 7	Tỏi & Bông Cải Rau Thơm 70 5	Dưa Leo Thái Mỏng w/Hummus 8/110 2/18
				Khoai Tây Nướng 110 17
Chỉ Dẫn Thực Đơn: Cal = Ca-lo Carb = Chất cacbon ~Thịt Bò *Thịt Heo +Thịt Gà ^VĐồ Chay				

Các lựa chọn món ăn khác hàng ngày có thể bao gồm 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.

Thực đơn có thể thay đổi tùy theo sản phẩm được cung cấp.

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