

THỰC ĐƠN TRUNG HỌC

THÁNG 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	Bánh Oatmeal Táo Quế Tròn	280 38	Tô Cơm Nước Cam	240 46 60 13	Bánh Quế Bì w/Siro Nước Táo	480 96 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 Mì Thịt Gà Xé BBQ	274 35	Thịt Gà & Bánh Bao Rau	281 41	Bánh Mì Thịt Bò S loppy Joe	285 46	Bánh Mì~Thịt Viên Chili Rau ^V w/Miếng Bánh Tortilla	337 38 541 76
	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	Bánh Thịt Gà hay Thịt Gà Cay	340-342 37
	Bánh Thịt Gà hay Thịt Gà Cay	340-342 37	Hot Dog+ trên Bánh Phô Ma Nướng	270 28 287 32	Pizza, Phô Ma h Xúc Xích+~	320-365 36	Xà Lách với Thịt Gà Cay	381 36
	Pizza Tròn Phô Ma hay Xúc Xích+~	310-355 31	Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	35/55 8/3	Xà Lách với Thịt Gà Tây Cần Tây & Cà Chua Nhỏ w/Hummus	11/110 2/18	Quả Bí Bơ Nướng Dưa Leo Thái Mỏng w/Hummus	101 15 8/110 2/18
	Cần Tây & Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch	11/55 2/3	Đậu Xanh Nướng	50 7	Tỏi & Bông Cải Rau Thơm	70 5	Khoai Tây Nướng	110 17
	Bắp Nướng	107 19						
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 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 6/6/22		THỨ BA 6/7/22		THỨ TƯ 6/8/22		THỨ NĂM 6/9/22		THỨ SÁU 6/10/22	
ĐIỂM TÂM									
	CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB
Bánh Pancakes Nhỏ w/Sirô	440 97	Nước Da Ua w/Bánh Grahams	260 56	Bánh Oatmeal Táo Quế Tròn	280 38	Tô Cốm	240 46	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									
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
Miếng Thịt Gà Chiên Buffalo ^V w/Bánh Mì	393 57	Bánh Burger Rau ^V trên Bánh Mì	280 37	Phô Ma Nướng	287 32	Miếng Thịt Gà Chiên Buffalo ^V w/Bánh Mì	393 57	Bánh Burger Rau ^V trên Bánh Mì	280 37
Bánh Thịt Gà hay Thịt Gà Cay	340-342 37	Thịt Gà & Bánh Bao Rau	281 41	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~	320-365 36	Bánh Mì Thịt Gà Philly	331	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~	320-365 36
Xà Lách với Thịt Gà Cay	381 36	Xà Lách Đậu Bép w/Bánh Mì	306 11	Xà Lách chay với Bánh mì	306 11	Xà Lách với Thịt Gà Cay	381 36	Xà Lách Đậu Bép w/Bánh Mì	306 11
HAY		HAY		HAY		HAY		HAY	
Chọn Lựa của Người Quản Lý		Chọn Lựa của Người Quản Lý		Chọn Lựa của Người Quản Lý		Chọn Lựa của Người Quản Lý		Chọn Lựa của Người Quản Lý	
Quả Bí Bơ Nướng	101 15	Cà Tây & Cà Chua Nhỏ w/Hummus	11/110 2/18	Cà Rốt Nhỏ w/Hummus	35/105 8/18	Cà Tây & Cà Chua Nhỏ w/Hummus	11/110 2/18	Quả Bí Bơ Nướng	101 15
Cà Rốt Nhỏ w/Hummus	35/105 8/18	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							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 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 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 6/13/22		THỨ BA 6/14/22		THỨ TƯ 6/15/22		THỨ NĂM 6/16/22		THỨ SÁU 6/17/22	
ĐIỂM TÂM									
CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB	
Bánh Pancakes Nhỏ w/Sirô	440 97	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 Táo	60 16	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									
CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB	
Miếng Thịt Gà Chiên Buffalo ^V w/Bánh Mì	393 57	Bánh Burger Rau ^V trên Bánh Mì	280 37	Phô Ma Nướng	287 32	Miếng Thịt Gà Chiên Buffalo ^V w/Bánh Mì	393 57	Bánh Burger Rau ^V trên Bánh Mì	280 37
Bánh Thịt Gà hay Thịt Gà Cay	340-342 37	Thịt Gà & Bánh Bao Rau	281 41	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~	320-365 36	Bánh Thịt Gà hay Thịt Gà Cay	340-342 37	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~	320-365 36
Xà Lách với Thịt Gà Cay	381 36	Xà Lách Đầu Bếp w/Bánh Mì	306 11	Xà Lách chay với Bánh mì	306 11	Xà Lách với Thịt Gà Cay	381 36	Xà Lách Đầu Bếp w/Bánh Mì	306 11
HAY		HAY		HAY		HAY		HAY	
Chọn Lựa của Người Quản Lý		Chọn Lựa của Người Quản Lý		Chọn Lựa của Người Quản Lý		Chọn Lựa của Người Quản Lý		Chọn Lựa của Người Quản Lý	
Các loại Rau		Các loại Rau		Các loại Rau		Các loại Rau		Các loại Rau	

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 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.