

## THỰC ĐƠN TRUNG HỌC

THÁNG 1, 2022

## CÁC MÓN ĂN SÁNG CÓ MỖI NGÀY

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB			
Xúc Xích Bò Xi-rô Bánh Kẹp	143	16	Da Ua & Thanh Oatmeal	80/140	15/23	Giảm Bông Thịt Gà Tây trên Bánh Mì Hawaii	186	27	Bánh Bagel Nhỏ Thịt Bò & Phô ma	235	27	Bánh Quế	232	38
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

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Miếng Thịt Gà Chiên w/Bánh Mì và Bắp & Đậu Cô-Ve HAY Thịt Viên Teriyaki~ w/Bánh Mì và Cơm Rau Nước Rau Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	Bánh Mì Nướng Kiểu Pháp w/Trứng trộn & Xi rô HAY Bánh Phô Ma Tách Rời w/Sốt Cà Chua Đậu Chickpea Rang Rau Cần Tây w/Sốt Ranch	Hot Dog+ Bánh mì w/Khoai Tây Nướng HAY Bánh Thịt Gà Cay Khoai Tây Cắt Miếng Cong Sà lách Trộn w/ Sốt Ranch	Đùi Gà w/Bánh và Khoai Tây với Gia Vị HAY Da Ua w/Trái Blueberries & Granola Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	Pizza Cá Nhân, Phô Ma hay Xúc Xích+ HAY Bánh Burger Rau <sup>V</sup> w/ Khoai Tây Cong Rau Tươi w/Ranch
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
Thịt Bò Bằm~ Trên Bánh Mì w/Khoai Tây Chiên HAY Bánh Mì Phô Mai Nướng với Khoai Tây Nướng Khoai Tây Cắt Miếng Cong Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	Bánh Pancake w/Xi rô với Da Ua & Phô Ma Óng HAY Gà Cà ri Dừa w/Cơm Súp Bí Butternut <sup>V</sup> Đậu Chickpea Rang	Phô Ma Chiên Dòn w/ Xốt Cà chua HAY Bánh Mì Thịt Gà Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	Bánh Taco~ w/Bắp & Đậu Edamame với Scoops HAY Miếng Thịt Gà Chiên w/Bắp & Bánh Mì Sà lách Trộn với Sốt Ranch	Pizza với Vò Nhồi Phô Ma hay Xúc Xích+ HAY Cá Chiên Dòn với Khoai Tây trên Bánh Mì Rau Tươi w/Ranch
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>NGÀY LỄ</b>	Bánh Mì Nướng Kiểu Pháp w/Trứng trộn & Xi rô HAY Bánh Phô Ma Tách Rời w/Sốt Cà Chua Đậu Chickpea Rang Rau Cần Tây w/Sốt Ranch	Miếng Thịt Gà w/Bắp & Bánh Mì HAY Thịt Gà Tây & Sốt w/Bánh Mì và Khoai Tây Tán Khoai Tây Cắt Miếng Cong Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch	Bánh mì Hot Dog+ w/Khoai Tây Nướng HAY Da Ua w/Dâu & Thanh Granola Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	Pizza Cá Nhân, Phô Ma hay Xúc Xích+ HAY Bánh Thịt Gà Cay Rau Tươi w/Ranch

Chỉ Dẫn Thực Đơn: Cal = Ca-lo Carb = Chất cacbon ~Thịt Bò \*Thịt Heo +Thịt Gà <sup>V</sup>Đồ Chay

BỮA ĂN TRƯA				
THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
<b>24</b> CAL CARB <b>TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA</b>	<b>25</b> CAL CARB Bánh Mì Phô Ma Nướng w/Khoai Tây Nướng 394 44 <b>HAY</b> Bánh Mì Thịt Gà 394 37 Khoai Tây Cát Miếng Cong 99 15 Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch 30/55 5/3	<b>26</b> CAL CARB Nuôi & Thịt Viên~ w/Bánh Mì 495/80 <b>HAY</b> Bánh Pancake w/Xi rô và Da ua & Phô Ma Ông 370 51 Đậu Chickpea Rang 160 24 Rau Cần Tây w/Sốt Ranch 3/55 3	<b>27</b> CAL CARB Bánh Taco~ w/Bắp & Đậu Edamame và Scoops 346 43 <b>HAY</b> Miếng Thịt Gà Chiên <sup>V</sup> w/Bắp & Bánh Mì 400 38 Khoai Tây Cát Miếng Cong 99 15 Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch 30/55 5/3	<b>28</b> CAL CARB Pizza với Vô Nhồi Phô Ma hay Xúc Xích+ 320/330 31 <b>HAY</b> Cá Chiên Dòn với Khoai Tây trên Bánh Mì 360 41 Rau Tươi w/Ranch 30/55 5/3
<b>31</b> CAL CARB Hot Dog+ Bánh mì w/Khoai Tây Nướng 380 45 <b>HAY</b> Bánh Burger Rau <sup>V</sup> w/ Khoai Tây Cong 379 52 Khoai Tây Cát Miếng Cong 99 15 Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch 30/55 8/3	<b>1</b> CAL CARB Bánh Mì Nướng Kiểu Pháp w/Trứng trộn & Xi rô 440 88 <b>HAY</b> Bánh Phô Ma Tách Rời w/Sốt Cà Chua 343 39 Đậu Chickpea Rang 160 24 Rau Cần Tây với Sốt Ranch 3/55 3	<b>2</b> CAL CARB Gà Sốt Alfredo w/ Đậu Xanh, Cà Rốt & Bánh Mì 370 42 <b>HAY</b> Thịt Viên Teriyaki~ w/Bánh Mì và Com Rau 440 64 Món Súp Bắp Phô Ma Đặc 176 26 Nước Rau 40 10	<b>3</b> CAL CARB Miếng Gà Chiên Bột w/Bánh Blueberry 453 43 <b>HAY</b> Da Ua w/Dầu & Thanh Granola 440 105 Sà lách Trộn w/Sốt Ranch 30/55 4/3	<b>4</b> CAL CARB Pizza Cá Nhân, Phô Ma hay Xúc Xích+ 320/365 31 <b>HAY</b> Bánh Thịt Gà Cay 394 39 Rau Tươi w/Ranch 30/55 5/3

**Chỉ Dẫn Thực Đơn:** Cal = Ca-lo Carb = Chất cacbon ~Thịt Bò \*Thịt Heo +Thịt Gà <sup>V</sup>Đồ Chay

**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 thẻ 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 họ. Vào trang **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/](http://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.

