

THỰC ĐƠN PRE-K VÀ HEAD START 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		Giảm Bông Thịt Gà Tây trên Bánh Mì Hawaii	186	27	Bánh Bagel Nhỏ Thịt Bò & Phô ma	235	27
Nước Táo	60	16	15/23			Nước Táo	60	16	Nước Cam	60	13
			Nước Cam	60	13						
									Bánh Quế	232	38
									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
3	4	5	6	7
Miếng Thịt Gà Chiên w/Bánh Mì và Bắp & Đậu Cô-Ve	Bánh Phô Ma Tách Rời w/Sốt Cà Chua	Bánh mì Hot Dog+ w/Khoai Tây Nướng	Đùi Gà w/Bánh và Khoai Tây với Gia Vị	Pizza Cá Nhân, Phô Ma Rau Tươi w/Ranch
379	343	380	400	320
42	39	5	30/15	31
				5/3
10	11	12	13	14
Thịt Bò Bằm~ Trên Bánh Mì w/Khoai Tây Chiên	Bánh Pancake w/Xi rô và Da ua & Phô Ma Ống Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	Phô Ma Chiên Dòn w/ Xốt Cà chua	Bánh Taco w/Bắp & Đậu Edamame và Scoops	Bánh Pizza với Vỏ Nhồi, Phô Ma Rau Tươi w/Ranch
440	370	487	346	320
44	51	55	43	31
	30/55			5/3
	8/3			
17	18	19	20	21
NGÀY LỄ	Bánh Mì Nướng Kiểu Pháp w/Trứng trộn & Xi rô Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	Miếng Thịt Gà w Bắp & Bánh Mì	Bánh mì Hot Dog+ w/Khoai Tây Nướng	Pizza Cá Nhân, Phô Ma Rau Tươi w/Ranch
	440	388	380	320
	88	44	5	31
	30/55			5/3
	8/3			
24	25	26	27	28
TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	Bánh Mì Phô Mai Nướng w/Khoai Tây Nướng	Nuôi & Thịt Viên w/Bánh Mì	Bánh Taco w/Bắp & Đậu Edamame và Scoops	Bánh Pizza với Vỏ Nhồi, Phô Ma Rau Tươi w/Ranch
	394	495	346	320/330
	44	80	43	31
				5/3
31	1	2	3	4
Hot Dog+ Bánh mì w/Khoai Tây Nướng	Bánh Phô Ma Tách Rời w/Sốt Cà Chua	Gà Sốt Alfredo w/ Đậu Xanh, Cà Rốt & Bánh Mì	Miếng Gà Chiên Bột w/Bánh Blueberry Sả lách Trộn w/Sốt Ranch	Pizza Cá Nhân, Phô Ma Rau Tươi w/Ranch
380	343	370	453	320/365
45	39	42	43	31
			30/55	5/3
			4/3	

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

Thêm thông tin trên Trang 2

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.

THỰC 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 mai 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.

