

## THỰC ĐƠN TRUNG HỌC

THÁNG 1, 2022

| THỨ HAI<br>1/3/22   |               | THỨ BA<br>1/4/22                           |               | THỨ TƯ<br>1/5/22               |               | THỨ NĂM<br>1/6/22                           |               | THỨ SÁU<br>1/7/22                          |               |
|---|---------------|--|---------------|--------------------------------|---------------|---|---------------|--|---------------|
| <b>ĐIỂM TÂM</b>   |               |  |               |                                |               |   |               |  |               |
| <b>CAL CARB</b>   |               | <b>CAL CARB</b>                            |               | <b>CAL CARB</b>                |               | <b>CAL CARB</b>                             |               | <b>CAL CARB</b>                            |               |
| Xúc Xích Bò Xi-rô   |               | Da Ua & Thanh Oatmeal                      | 220 15-23     | Giảm Bông Thịt Gà              |               | Bánh Bagel Nhỏ Thịt                         |               | Bánh Quê                                   | 232 38        |
| Bánh Kẹp  | 143 16        | Nước Cam                                   | 60 13         | Tây trên Bánh Mì Hawaii        | 186 27        | Bò & Phô ma                                 | 235 27        | Nước Táo                                   | 60 16         |
| Nước Táo  | 60 16         | Trái cây 20-127                            | 7-33          | Nước Táo                       | 60 16         | Nước Cam                                    | 60 13         | Trái cây                                   | 20-127 7-33   |
| Trái cây  | 20-127 7-33   | Sữa  | 90-120 13-20  | Trái cây                       | 20-127 7-33   | Trái cây                                    | 20-127 7-33   | Sữa  | 90-120 13-20  |
| Sữa   | 90-120 13-20  |  |               | Sữa                            | 90-120 13-20  | Sữa   | 90-120 13-20  |  |               |
| <b>BỮA ĂN TRƯA</b>  |               |  |               |                                |               |   |               |  |               |
| <b>TRÁI CÂY VÀ SỮA CÓ CHO MỖI BỮA ĂN:</b> TRÁI CÂY: Ca-lô 20-127 Chất cacbon 7-33 SỮA: Ca-lô 90-120 Chất cacbon 13-20 |               |  |               |                                |               |   |               |  |               |
| <b>CAL CARB</b>   |               | <b>CAL CARB</b>                            |               | <b>CAL CARB</b>                |               | <b>CAL CARB</b>                             |               | <b>CAL CARB</b>                            |               |
| Miếng Thịt Gà Cây w/Rau Spinach Phô Ma, Salsa, Bánh Mì  | 434 39        | Đùi Gà w/Khoai Tây Tán, Bánh Mì            | 415/485 50/65 | Thịt Gà New Orleans w/Com      | 493 75        | Thịt Gà Southwest Tô Power                  | 635 90        | Bánh Nachos w/Sốt Salsa~                   | 499 48        |
| Thịt Gà Miếng w/ Bánh <sup>V</sup>  | 387 55        | Bánh Burger Chay trên Bánh Mì <sup>V</sup> | 280 37        | Tô Rau                         | 581 89        | Thịt Gà Miếng w/ Bánh <sup>V</sup>          | 387 55        | Bánh Burger Chay trên Bánh Mì <sup>V</sup> | 280 37        |
| Bánh Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma   | 319/337 29/30 | Bánh Thịt Gà/Thịt Gà Cay                   | 340/342 37    | Hot Dog+ trên Bánh             | 270 28        | Bánh Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma | 319/337 29/30 | Bánh Thịt Gà/Thịt Gà Cay                   | 340/342 37    |
| Pizza với Vỏ Nhồi Phô Ma hay Xúc Xích   | 320/365 36    | Pizza Tròn Phô Ma hay Xúc Xích             | 310/355 31    | Phô Ma Chiên Dòn w/Xốt Cà chua | 433 48        | Pizza với Vỏ Nhồi Phô Ma hay Xúc Xích       | 320/365 36    | Pizza Tròn Phô Ma hay Xúc Xích             | 310/55 31     |
| Bánh Mì/Thịt Nguội  | 241/377 31/45 | Bánh Mì/Thịt Nguội                         | 241/377 31/45 | Bánh Mì/Thịt Nguội             | 241/377 31/45 | Bánh Mì/Thịt Nguội                          | 241/377 31/45 | Bánh Mì/Thịt Nguội                         | 241/377 31/45 |
| Súp Chili   | 182 27        | Súp Cà Chua                                | 155 23        | Súp Thịt Gà với Hạt            | 149 22        | Súp Bí Butternut <sup>V</sup>               | 324 36        | Súp Chili                                  | 182 27        |
| Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch  | 35/55 8/3     | Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch                   | 11/55 2/3     | Đậu Ranchero                   | 185 29        | Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch                    | 35/55 8/3     | Dưa leo                                    | 19 4          |
| Khoai Tây với Gia Vị  | 140 25        | Khoai Tây Nướng                            | 110 17        | Khoai Tây Cắt Miếng Cong       | 110 15        | Khoai Tây Nướng                             | 110 17        | Khoai Tây Nướng                            | 110 17        |
|   |               |  |               |                                |               | Sà lách                                     | 19 4          |  |               |

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

## THỰC ĐƠN TRUNG HỌC

THÁNG 1, 2022

| THỨ HAI<br>1/10/22  |               | THỨ BA<br>1/11/22                           |               | THỨ TƯ<br>1/12/22              |               | THỨ NĂM<br>1/13/22                          |               | THỨ SÁU<br>1/14/22                         |               |
|---|---------------|---|---------------|--------------------------------|---------------|---|---------------|--|---------------|
| <b>ĐIỂM TÂM</b>   |               |   |               |                                |               |   |               |  |               |
| <b>CAL CARB</b>   |               | <b>CAL CARB</b>                             |               | <b>CAL CARB</b>                |               | <b>CAL CARB</b>                             |               | <b>CAL CARB</b>                            |               |
| Xúc Xích Bò Xi-rô   |               | Da Ua & Thanh Oatmeal                       | 220 15-23     | Giảm Bông Thịt Gà              |               | Bánh Bagel Nhỏ Thịt                         |               | Bánh Quê                                   | 232 38        |
| Bánh Kẹp  | 143 16        | Nước Cam                                    | 60 13         | Tây trên Bánh Mì Hawaii        | 186 27        | Bò & Phô ma                                 | 235 27        | Nước Táo                                   | 60 16         |
| Nước Táo  | 60 16         | Trái cây 20-127                             | 7-33          | Nước Táo                       | 60 16         | Nước Cam                                    | 60 13         | Trái cây                                   | 20-127 7-33   |
| Trái cây  | 20-127 7-33   | Sữa   | 90-120 13-20  | Trái cây                       | 20-127 7-33   | Trái cây                                    | 20-127 7-33   | Sữa  | 90-120 13-20  |
| Sữa   | 90-120 13-20  |   |               | Sữa                            | 90-120 13-20  | Sữa   | 90-120 13-20  |  |               |
| <b>BỮA ĂN TRƯA</b>  |               |   |               |                                |               |   |               |  |               |
| <b>TRÁI CÂY VÀ SỮA CÓ CHO MỖI BỮA ĂN:</b> TRÁI CÂY: Ca-lô 20-127 Chất cacbon 7-33 SỮA: Ca-lô 90-120 Chất cacbon 13-20 |               |   |               |                                |               |   |               |  |               |
| <b>CARB CAL</b>   |               | <b>CAL CARB</b>                             |               | <b>CAL CARB</b>                |               | <b>CAL CARB</b>                             |               | <b>CAL CARB</b>                            |               |
| Nui & Phô Ma w/Miếng Gà Nhỏ và Bánh Mì  | 464/534 45/60 | Bánh Mì Thịt Gà Xé BBQ                      | 274 35        | Bánh Bao Gà & Tô Rau           | 530 80        | Bánh Mì Nướng Phô Ma                        | 681 78        | Bánh Mì Thịt Bò Phô Ma Thịt Ba Chì*        | 499 48        |
| Thịt Gà Miếng w/ Bánh <sup>V</sup>  | 387 55        | Bánh Burger Chay trên Bánh Mì <sup>V</sup>  | 280 37        | Tô Rau                         | 581 89        | Thịt Gà Miếng w/Bánh <sup>V</sup>           | 387 55        | Bánh Burger Chay trên Bánh Mì <sup>V</sup> | 280 37        |
| Bánh Thịt Gà/Thịt Gà Cay  | 340/342 37    | Bánh Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma | 319/337 29/30 | Hot Dog+ trên Bánh             | 270 28        | Bánh Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma | 319/337 29/30 | Bánh Thịt Gà/Thịt Gà Ca                    | 340/342 37    |
| Pizza với Vỏ Nhồi Phô Ma hay Xúc Xích   | 320/365 36    | Pizza Tròn Phô Ma hay Xúc Xích              | 310/355 31    | Phô Ma Chiên Dòn w/Xốt Cà chua | 433 48        | Pizza với Vỏ Nhồi Phô Ma hay Xúc Xích       | 320/365 36    | Pizza Tròn Phô Ma hay Xúc Xích             | 310/355 31    |
| Bánh Mì/Thịt Nguội  | 241/377 31/45 | Bánh Mì/Thịt Nguội                          | 241/377 31/45 | Bánh Mì/Thịt Nguội             | 241/377 31/45 | Bánh Mì/Thịt Nguội                          | 241/377 31/45 | Bánh Mì/Thịt Nguội                         | 241/377 31/45 |
| Súp Chili   | 182 27        | Súp Bí Butternut <sup>V</sup>               | 324 36        | Món Súp Bắp Phô Ma Đặc         | 172 26        | Súp Cà Chua                                 | 155 23        | Súp Chili                                  | 182 22        |
| Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch  | 35/55 8/3     | Cà Tây & Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch          | 11/55 2/3     | Rau Broccoli Nướng             | 70 5          | Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch                    | 35/55 8/3     | Đậu Ranchero                               | 185 29        |
| Khoai Tây Nướng   | 110 17        | Bắp Nướng                                   | 107 19        | Món Phụ Xà Lách                | 19 4          | Tỏi & Bông Cải Rau Thơm                     | 70 5          | Khoai Tây Cắt Miếng Cong                   | 110 15        |
|   |               |   |               |                                |               |   |               | Món Phụ Xà Lách                            | 19 4          |

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

## THỰC ĐƠN TRUNG HỌC

THÁNG 1, 2022

| THỨ HAI<br>1/17/22  | THỨ BA<br>1/18/22  | THỨ TƯ<br>1/19/22 | THỨ NĂM<br>1/20/22             | THỨ SÁU<br>1/21/22 |   |               |  |               |
|---|--|-------------------|--------------------------------|--------------------|---|---------------|--|---------------|
| <b>ĐIỂM TÂM</b>   |  |                   |                                |                    |   |               |  |               |
| <b>NGÀY LỄ</b><br>Trường Học Đóng Cửa   | <b>CAL CARB</b>  |                   | <b>CAL CARB</b>                |                    | <b>CAL CARB</b>                             |               | <b>CAL CARB</b>                            |               |
|   | Da Ua & Thanh Oatmeal  | 220 15-23         | Giảm Bông Thịt Gà              |                    | Bánh Bagel Nhỏ Thịt                         |               | Bánh Quê                                   | 232 38        |
|   | Nước Cam   | 60 13             | Tây trên Bánh Mì Hawaii        | 186 27             | Bò & Phô ma                                 | 235 27        | Nước Táo                                   | 60 16         |
|   | Trái cây 20-127  | 7-33              | Nước Táo                       | 60 16              | Nước Cam                                    | 60 13         | Trái cây                                   | 20-127 7-33   |
|   | Sữa  | 90-120 13-20      | Trái cây                       | 20-127 7-33        | Trái cây                                    | 20-127 7-33   | Sữa  | 90-120 13-20  |
| <b>BỮA ĂN TRƯA</b>  |  |                   |                                |                    |   |               |  |               |
| <b>TRÁI CÂY VÀ SỮA CÓ CHO MỖI BỮA ĂN:</b> TRÁI CÂY: Ca-lô 20-127 Chất cacbon 7-33 SỮA: Ca-lô 90-120 Chất cacbon 13-20 |  |                   |                                |                    |   |               |  |               |
| <b>NGÀY LỄ</b><br>Trường Học Đóng Cửa   | <b>CAL CARB</b>  |                   | <b>CAL CARB</b>                |                    | <b>CAL CARB</b>                             |               | <b>CAL CARB</b>                            |               |
|   | Bánh Enchiladas với Phô ma   | 341 29            | Thịt Gà New Orleans w/Com      | 493 75             | Đùi Gà w/Khoai Tây Tán, Bánh Mì             | 415/485 50/65 | Bánh Nachos w/Sốt Salsa~                   | 499 48        |
|   | Bánh Burger Chay trên Bánh Mì <sup>V</sup>   | 280 37            | Tô Rau                         | 581 89             | Thịt Gà Miếng w/ Bánh <sup>V</sup>          | 387 55        | Bánh Burger Chay trên Bánh Mì <sup>V</sup> | 280 37        |
|   | Bánh Thịt Gà/Thịt Gà Cay   | 340/342 37        | Hot Dog+ trên Bánh             | 270 28             | Bánh Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma | 319/337 29/30 | Bánh Thịt Gà/Thịt Gà Cay                   | 340/342 37    |
|   | Pizza Tròn Phô Ma hay Xúc Xích   | 310/355/31        | Phô Ma Chiên Dòn w/Xốt Cà chua | 433 48             | Pizza với Vỏ Nhồi Phô Ma hay Xúc Xích       | 320/365 36    | Pizza Tròn Phô Ma hay Xúc Xích             | 310/355 31    |
|   | Bánh Mì/Thịt Nguội   | 241/377 31/45     | Bánh Mì/Thịt Nguội             | 241/377 31/45      | Bánh Mì/Thịt Nguội                          | 241/377 31/45 | Bánh Mì/Thịt Nguội                         | 241/377 31/45 |
|   | Súp Bí Butternut <sup>V</sup>  | 324 36            | Món Súp Bắp Phô Ma Đặc         | 172 26             | Súp Cà Chua                                 | 155 23        | Súp Chili                                  | 182 27        |
|   | Cần Tây & Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch  | 11/55 2/3         | Rau Broccoli Nướng             | 70 5               | Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch                    | 35/55 8/3     | Dưa leo                                    | 19 4          |
|   | Bắp Nướng  | 107 19            | Món Phụ Xà Lách                | 19 4               | Tỏi & Bông Cải Rau Thơm                     | 70 5          | Khoai Tây Nướng                            | 110 17        |
|   | <b>Chỉ Dẫn Thực Đơn:</b> Cal = Ca-lo Carb = Chất cacbon ~Thịt Bò *Thịt Heo +Thịt Gà <sup>V</sup> Đồ 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.

## THỰC ĐƠN TRUNG HỌC

THÁNG 1, 2022

| THỨ HAI<br>1/24/22  | THỨ BA<br>1/25/22  | THỨ TƯ<br>1/26/22 | THỨ NĂM<br>1/27/22              | THỨ SÁU<br>1/28/22 |   |               |  |               |
|---|--|-------------------|---------------------------------|--------------------|---|---------------|--|---------------|
| <b>ĐIỂM TÂM</b>   |  |                   |                                 |                    |   |               |  |               |
| <b>NGÀY CHUYÊN NGHIỆP</b><br>Trường Học Đóng Cửa  | <b>CAL CARB</b>  |                   | <b>CAL CARB</b>                 |                    | <b>CAL CARB</b>                             |               | <b>CAL CARB</b>                            |               |
|   | Da Ua & Thanh Oatmeal  | 220 15-23         | Giảm Bông Thịt Gà               |                    | Bánh Bagel Nhỏ Thịt Bò & Phô ma             | 235 27        | Bánh Quê                                   | 232 38        |
|   | Nước Cam   | 60 13             | Tây trên Bánh Mì Hawaii         | 186 27             | Nước Cam                                    | 60 13         | Nước Táo                                   | 60 16         |
|   | Trái cây 20-127  | 7-33              | Nước Táo                        | 60 16              | Trái cây                                    | 20-127 7-33   | Trái cây                                   | 20-127 7-33   |
|   | Sữa  | 90-120 13-20      | Trái cây                        | 20-127 7-33        | Sữa   | 90-120 13-20  | Sữa  | 90-120 13-20  |
| <b>BỮA ĂN TRƯA</b>  |  |                   |                                 |                    |   |               |  |               |
| <b>TRÁI CÂY VÀ SỮA CÓ CHO MỖI BỮA ĂN:</b> TRÁI CÂY: Ca-lô 20-127 Chất cacbon 7-33 SỮA: Ca-lô 90-120 Chất cacbon 13-20 |  |                   |                                 |                    |   |               |  |               |
| <b>NGÀY CHUYÊN NGHIỆP</b><br>Trường Học Đóng Cửa  | <b>CAL CARB</b>  |                   | <b>CAL CARB</b>                 |                    | <b>CAL CARB</b>                             |               | <b>CAL CARB</b>                            |               |
|   | Bánh Mì Thịt Gà Xé BBQ   | 274 35            | Bánh Bao Gà & Tô Rau            | 530 80             | Bánh Mì Nướng Phô Ma                        | 681 78        | Bánh Mì Thịt Bò Phô Ma Thịt Ba Chì*        | 499 48        |
|   | Bánh Burger Chay trên Bánh Mì <sup>V</sup>   | 280 37            | Tô Rau                          | 581 89             | Thịt Gà Miếng w/ Bánh <sup>V</sup>          | 387 55        | Bánh Burger Chay trên Bánh Mì <sup>V</sup> | 280 37        |
|   | Bánh Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma  | 319/337 29/30     | Hot Dog+ trên Bánh              | 270 28             | Bánh Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma | 319/337 29/30 | Bánh Thịt Gà/Thịt Gà Cay                   | 340/342 37    |
|   | Pizza Tròn Phô Ma hay Xúc Xích   | 310/355 31        | Phô Ma Chiên Dòn w/ Xốt Cà chua | 433 48             | Pizza với Vỏ Nhồi Phô Ma hay Xúc Xích       | 320/365 36    | Pizza Tròn Phô Ma hay Xúc Xích             | 310/355 31    |
|   | Bánh Mì/Thịt Nguội   | 241/377 31/45     | Bánh Mì/Thịt Nguội              | 241/377 31/45      | Bánh Mì/Thịt Nguội                          | 241/377 31/45 | Bánh Mì/Thịt Nguội                         | 241/377 31/45 |
|   | Súp Bí Butternut <sup>V</sup>  | 324 36            | Món Súp Bắp Phô Ma Đặc          | 172 26             | Súp Cà Chua                                 | 155 23        | Súp Chili                                  | 182 22        |
|   | Cần Tây & Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch  | 11/55 2/3         | Rau Broccoli Nướng              | 70 5               | Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch                    | 35/55 8/3     | Dưa leo                                    | 19 4          |
|   | Bắp Nướng  | 107 19            | Món Phụ Xà Lách                 | 19 4               | Tỏi & Bông Cải Rau Thơm                     | 70 5          | Khoai Tây Nướng                            | 110 17        |
|   | <b>Chỉ Dẫn Thực Đơn:</b> Cal = Ca-lo Carb = Chất cacbon ~Thịt Bò *Thịt Heo +Thịt Gà <sup>V</sup> Đồ Chay |                   |                                 |                    |   |               |  |               |

Các lựa chọn món ăn khác hàng ngày có thể bao gồm bánh mì bơ đậu phộng và mít, 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 học có sự thay đổi cho lịch trình trường học.

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

# THỰC ĐƠN TRUNG HỌC THÁNG 1/THÁNG 2 2022

| THỨ HAI<br>1/31/22 | THỨ BA<br>2/1/22 | THỨ TƯ<br>2/2/22 | THỨ NĂM<br>2/3/22 | THỨ SÁU<br>2/4/22 |
|--------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|
|--------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|

## ĐIỂM TÂM

|                   | CAL    | CARB  |                       | CAL    | CARB     |                         | CAL    | CARB     |                     | CAL    | CARB     |          |        |       |
|-------------------|--------|-------|-----------------------|--------|----------|-------------------------|--------|----------|---------------------|--------|----------|----------|--------|-------|
| Xúc Xích Bò Xi-rô |        |       | Da Ua & Thanh Oatmeal | 220    | 15-23    | Giảm Bông Thịt Gà       |        |          | Bánh Bagel Nhỏ Thịt |        |          |          |        |       |
| Bánh Kẹp          | 143    | 16    | Nước Cam              | 60     | 13       | Tây trên Bánh Mì Hawaii | 186    | 27       | Bò & Phô ma         | 235    | 27       |          |        |       |
| Nước Táo          | 60     | 16    | Trái cây 20-127       | 7-33   | Nước Táo | 60                      | 16     | Nước Cam | 60                  | 13     | Nước Táo | 60       | 16     |       |
| Trái cây          | 20-127 | 7-33  | Sữa                   | 90-120 | 13-20    | Trái cây                | 20-127 | 7-33     | Trái cây            | 20-127 | 7-33     | Trái cây | 20-127 | 7-33  |
| Sữa               | 90-120 | 13-20 |                       |        |          | Sữa                     | 90-120 | 13-20    | Sữa                 | 90-120 | 13-20    | Sữa      | 90-120 | 13-20 |

## 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  |  |         |       |
|--|---------|-------|--|---------|-------|---------------------------------|---------|-------|---|---------|-------|--|---------|-------|
| Miếng Thịt Gà Cây w/Rau Spinach Phô Ma, Salsa, Bánh Mì | 434     | 39    | Bánh Enchiladas với Phô ma                 | 341     | 29    | Thịt Gà New Orleans w/Com       | 493     | 75    | Đùi Gà w/Khoai Tây Tán, Bánh Mì             | 415/485 | 50/65 | Bánh Nachos w/Sốt Salsa~                   | 499     | 48    |
| Thịt Gà Miếng w/ Bánh <sup>V</sup>                     | 387     | 55    | Bánh Burger Chay trên Bánh Mì <sup>V</sup> | 280     | 37    | Tô Rau                          | 581     | 89    | Thịt Gà Miếng w/ Bánh <sup>V</sup>          | 387     | 55    | Bánh Burger Chay trên Bánh Mì <sup>V</sup> | 280     | 37    |
| Bánh Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma            | 319/337 | 29/30 | Bánh Thịt Gà/Thịt Gà Cay                   | 340/342 | 37    | Hot Dog+ trên Bánh              | 270     | 28    | Bánh Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma | 319/337 | 29/30 | Bánh Thịt Gà/Thịt Gà Cay                   | 340/342 | 37    |
| Pizza với Vỏ Nhồi Phô Ma hay Xúc Xích                  | 320/365 | 36    | Pizza Tròn Phô Ma hay Xúc Xích             | 310/355 | 31    | Phô Ma Chiên Dòn w/ Xốt Cà chua | 433     | 48    | Pizza với Vỏ Nhồi Phô Ma hay Xúc Xích       | 320/365 | 36    | Pizza Tròn Phô Ma hay Xúc Xích             | 310/355 | 31    |
| Bánh Mì/Thịt Nguội                                     | 241/377 | 31/45 | Bánh Mì/Thịt Nguội                         | 241/377 | 31/45 | Bánh Mì/Thịt Nguội              | 241/377 | 31/45 | Bánh Mì/Thịt Nguội                          | 241/377 | 31/45 | Bánh Mì/Thịt Nguội                         | 241/377 | 31/45 |
| Súp Chili  | 182     | 27    | Súp Bí Butternut <sup>V</sup>              | 324     | 36    | Món Súp Bắp Phô Ma Đặc          | 172     | 26    | Bánh Mi/Thịt Nguội                          | 241/377 | 31/45 | Súp Chili                                  | 182     | 27    |
| Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch                               | 35/55   | 8/3   | Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch                   | 11/55   | 2/3   | Rau Broccoli Nướng              | 70      | 5     | Súp Cà Chua                                 | 155     | 23    | Dưa leo                                    | 19      | 4     |
| Khoai Tây Nướng  | 110     | 17    | Bắp Nướng                                  | 107     | 19    | Món Phụ Xà Lách                 | 19      | 4     | Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch                    | 35/55   | 8/3   | Khoai Tây Nướng                            | 110     | 17    |
|  |         |       |  |         |       |                                 |         |       | Tỏi & Bông Cải Rau Thơm                     | 70      | 5     |  |         |       |

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