

# THÁNG TƯ 2019 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC

GIÁ CÁC BỮA ĂN	ĐIỂM TÂM		MÓN THAY ĐỔI HÀNG NGÀY	CHI TIẾT VỀ DINH DƯỠNG
<b>điểm tâm hằng ngày</b> trả nguyên giá \$1.30 giảm giá \$.00  <b>ăn trưa hằng ngày</b> trả nguyên giá \$2.55 giảm giá \$.40	<b>M</b> WG Bánh Mì Bagel với Xúc Xích~ <b>235</b> <b>T</b> WG Bánh Pancake^ <b>220</b> <b>W</b> WG Bagel với Sốt Ngọt hay Mứt^ <b>130-236</b> <b>TH</b> WG Bánh Mì Kẹp Điểm Tâm <b>120-285</b> <b>F</b> ^WG Bánh Ngọt Mùi Quế <b>240</b>	MÓN PHỤC VỤ MỖI NGÀY Các Loại Trái Cây/Nước Ép Trái Cây 55-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	Các lựa chọn món khai vị hàng ngày khác có thể bao gồm bánh thịt bò phô ma, bánh mì bơ đậu phộng và mứt, bánh mì phô ma nướng, hummus, bánh bagel và sốt ngọt với da ua, và da ua trái cây và hạt ngũ cốc parfait. Xin kiểm lại với quản lý phòng ăn về những chọn lựa.  Yêu cầu 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 <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx</a> .  Xin lưu ý là số calorie được tính của một vài lựa chọn chính có thể bao gồm một món bằng ngũ cốc nguyên hạt mà có khoảng 70 đến 180 calories.

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
<b>Chỉ Dẫn Thực Đơn:</b> ~Thịt Bò Cal = Calories ^Không Thịt pĐậu Phụng +Thịt Gà *Thịt Heo ☒Cay vVegan-Món Chay WG = Nguyên Hạt				

## BỮA ĂN TRƯA

<b>1</b> CAL +Miếng Gà Chiên WG với Đậu Xanh, Cà Rốt và Bánh Mì WG <b>263</b> HAY ~Thịt Viên Teriyaki với Cơm Rau WG & Bánh Mì WG <b>435</b> Cà Rốt Nhỏ 30 Cà Chua Nhót 16 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>2</b> CAL +Đùi Gà WG với Khoai Tây Rosemary & Bánh Mì Que WG <b>390</b> HAY ^Viên Rau với Khoai Tây & Bánh Mì Que WG <b>430</b> Khoai Tây Nướng 110 Bông Cải Xanh 15 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>3</b> CAL ~Thịt Burger với Bánh Mì WG với Bắp <b>290</b> HAY +Thịt Gà Tây+ & Phô ma với Bánh WG Croa-xăng <b>317</b> ^Súp Chili 179 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>4</b> CAL ^Phô Ma Chiên Dòn với Xốt Cà chua <b>336</b> HAY vXà Lách Vùng Trung Hải với Hummus hay (Que phô ma), Bánh Pita WG & Đậu Chickpea Rang <b>458</b> Xà Lách với Sốt Ranch 92 Đậu Chickpea Rang 160 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>5</b> CAL ^Bánh Pizza WG với Vỏ Nhồi Phô Ma hay +~Pepperoni <b>320-330</b> HAY ^Bánh Mì WG Cá Chiên Dòn với Khoai Tây Nướng <b>470</b> Dải Tiêu Xanh 15 Các Loại Rau Tươi 20-25 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120
<b>8</b> CAL +Hot Dog với Bánh Mì WG với Rau Trộn <b>362</b> HAY ^Trứng Chiên Phô Ma Fiesta với Khoai, Ớt Tây, Hành & Bánh Croa-xăng WG <b>466</b> Salsa 45 Bông Cải Xanh 15 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>9</b> CAL ^Bánh Pancake WG với Sữa Chua và Phô Ma Ông <b>370</b> HAY ~WG Nui với Thịt Viên & Bánh Mì Que WG <b>385</b> Cà Rốt Nhỏ 30 Đậu Chickpea Rang 160 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>10</b> CAL +Gà Tây Nướng với Sốt và Khoai Tây Tán & Bánh WG <b>363</b> HAY ^Bánh Mì WG Kẹp Phô Ma với Khoai Tây Nướng <b>394</b> Khoai Tây Nướng 110 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>11</b> CAL ~Bánh Taco với Bắp & Đậu Edamame với Scoops WG <b>346</b> HAY ^Trái Blueberries và Sữa Chua Va-Ni Ít Béo & WG Granola <b>440</b> +Súp Thịt Gà với Hạt 153 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>12</b> CAL ^Bánh Pizza WG Cá Nhân WG với Phô Ma hay +~Pepperoni <b>320-330</b> HAY +vBánh Sandwich WG Chả Gà Cay <b>341</b> Dưa Leo Thái Lát 14 Các Loại Rau Tươi 20-25 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120

# THÁNG TƯ 2019 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
<b>15</b> CAL <b>+Miếng Thịt Gà Chiên WG với Bắp &amp; Bánh Mì WG HAY 308</b> ~Thịt Bò và Phô Ma Kiểu Philly & Bánh Mì WG với Khoai Tây 567 Cà Chua Nhót 16 Khoai Tây Nướng 110 Hạt Trái Cây 40 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>16</b> CAL <b>~Thịt Burger với Bánh Mì WG và Khoai Tây Rosemary HAY 418</b> ^Bánh Enchiladas với Phô ma và Rau 357 Salsa 45 Cà Rốt Nhỏ 30 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>17</b> <b>TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA NGHỈ MÙA XUÂN</b>	<b>18</b> <b>TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA NGHỈ MÙA XUÂN</b>	<b>19</b> <b>TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA NGHỈ MÙA XUÂN</b>
<b>22</b> <b>TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA NGHỈ MÙA XUÂN</b>	<b>23</b> CAL <b>+Hot Dog với Bánh Mì WG với Rau Trộn HAY 362</b> <b>+Gà Cà ri Dừa và Cơm WG &amp; Bánh Mì WG 338</b> Cà Rốt Nhỏ 30 Đậu Chickpea Rang 160 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>24</b> CAL <b>Que Bánh Mì WG với Trứng Trộn HAY 260</b> <b>+Thịt Gà Tây Sợi Nhỏ BBQ với Bánh Mì Bắp WG 360</b> Cà Chua Nhót 16 Bông Cải Xanh 15 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>25</b> CAL <b>~Bánh Taco với Bắp &amp; Đậu Edamame với WG Scoops HAY 346</b> <b>^Trái Blueberries và Sữa Chua Va-Ni Ít Béo &amp; WG Granola 440</b> Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>26</b> CAL <b>^Bánh Pizza WG Cá Nhân WG với Phô Ma hay +~Pepperoni HAY 320-330</b> <b>+Bánh Sandwich WG Chả Gà Cay 341</b> Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120
<b>29</b> CAL <b>^Que Bánh Mì Cong Trái Blueberry WG với Da Ua HAY 460</b> ~Thịt Viên Teriyaki với Cơm Rau WG & Bánh Mì WG 435 Cà Rốt Nhỏ 30 Cà Chua Nhót 16 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>30</b> CAL <b>+Đùi Gà WG với Khoai Tây Rosemary &amp; Bánh Mì Que WG HAY 390</b> <b>^Viên Rau với Khoai Tây &amp; Bánh Mì Que WG 430</b> Khoai Tây Nướng 110 Bông Cải Xanh 15 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120			Để biết thông tin về các nguồn cứu trợ nạn đói hiện tại và các nhà cung cấp lương thực khẩn cấp tại Quận Montgomery, hãy xem Tài liệu Trợ giúp Thực phẩm của Hội đồng Quận Montgomery tại <a href="https://mocofoodcouncil.org/foodassistance">https://mocofoodcouncil.org/foodassistance</a> .

## THÔNG TIN PHỤ HUYNH

**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 thể tín dụng. Phụ huynh cũng có thể kiểm tra số tiền trong tài khoản các bữa ăn, ghi danh để trả tiền theo kỳ hạn, và nhiều nữa. Dịch vụ này là miễn phí 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](http://MySchoolBucks.com) để ghi danh.

CÁC CHI PHIẾU BI TRẢ LẠI ĐƯỢC TÍNH LẠI VỚI CÙNG GIÁ TRỊ VÀ TIỂU BANG MARYLAND CHO PHÉP PHÁT MỘT LỆ PHÍ \$25.00 QUA NGÂN KHOẢN TRÊN MẠNG HAY GIẤY TỜ CHO CÙNG NGÂN KHOẢN. TRẢ TIỀN BẢNG CHI PHIẾU XÁC NHẬN SỰ ĐỒNG Ý CỦA QUÝ VỊ VỚI CÁC THỎA THUẬN NÀY.

## CÁC CHỌN LỰA VỀ BỮA ĂN GỌI THEO MÓN

Quý vị có biết là, bên cạnh các bữa ăn lành mạnh, nhiều trường còn cung cấp các lựa chọn gọi theo món? Tất cả các thức ăn vật và nước uống được bán đều tuân theo các quy định Wellness Regulations của MCPS ([www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf)). Để có thêm thông tin về những cung ứng của trường quý vị, hay để hạn chế việc mua hàng của học sinh, xin vui lòng liên lạc với quản lý phòng ăn trường quý vị.

3.19 • DFNS  
 Chương trình này là một dịch vụ cung cấp cơ hội công bằng.

