

THÁNG 12, 2018

THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC



DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES

MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS



GIÁ CÁC BỮA ĂN	ĐIỂM TÂM	MÓN THAY ĐỔI HÀNG NGÀY	CHI TIẾT VỀ DINH DƯỠNG	
điểm tâm hằng ngày trả nguyên giá \$1.30 giảm giá \$0.00 ăn trưa hằng ngày trả nguyên giá \$2.55 giảm giá \$0.40	M WG Bánh Bagel Nhỏ[^] 240 T WG Bánh Pancake[^] 220 W WG Bagel với Sốt Ngọt hay Mứt[^] 130-236 TH WG Bánh Mì Kẹp Điểm Tâm 120-285 F [^]WG Bánh Ngọt Mùi Quế 240 MÓN PHỤC VỤ MỖI NGÀY Các Loại Trái Cây/Nước Ép Trái Cây 55-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	Các chọn lựa thức ăn hằng ngày có thể gồm bánh mì kẹp bơ đậu phụng và mứt và bánh mì chiên phô ma, hummus, và bánh bagel với sữa chua. 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 www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx . 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

Chỉ Dẫn Thực Đơn: ~Thịt Bò Cal = Calories [^]Không Thịt pĐậu Phụng +Thịt Gà *Thịt Heo Cay Món Chay WG = Nguyên Hạt Ngày Khay Ăn May Mắn

BỮA ĂN TRƯA

3 CAL +WG Miếng Thịt Gà với Spinach với Phô ma & WG Scoops 407 HAY ~Thịt Bò Bằm với Bánh Mì WG với Rau Trộn 288 Cà Rốt Nhỏ 30 Cà Chua Nhót 16 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	4 CAL +Bánh Tacos Nhỏ với Thịt Gà và Bắp & Đậu Edamame & Bánh Mì Đẹp WG 380 HAY [^]Trứng Chiên Phô Ma Fiesta với Khoai, Ớt Tây, Hành & Bánh Croa-xăng WG 466 Salsa 45 Đậu Chickpea Rang 160 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	5 CAL NGÀY KHAY ĂN MAY MẮN CAL +Đùi Gà BBQ với Khoai Tây Rosemary & Bánh Mì Que WG 387 HAY [^]Viên Rau với Khoai Tây & Bánh Mì Que WG 430 Khoai Tây Nướng 110 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	6 CAL [^]Phô Ma Chiên Dòn với Xốt Cà chua 336 HAY [^]Xà Lách với Hummus, Que Phô Ma & Bánh Pita WG 352 Súp Rau Broccoli với Phô Ma 205 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	7 CAL [^]Bánh Pizza WG với Vò Nhồi Phô Ma hay [~]Pepperoni 320-330 HAY [^]Bánh Mì WG Cá Chiên Dòn với Khoai Tây Nướng 470 Bông Cải Xanh 15 Các Loại Rau Tươi 20 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120
10 CAL Nui và Phô Ma với Thịt Gà WG Tẩm Bột & Bánh Mì WG 546 HAY +Hot Dog với Bánh Mì WG với Rau Trộn 362 Cà Chua Nhót 16 Cần Tây Xắt Khúc 3 Ly Bơ Đậu Phụng Cá Nhân 200 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	11 CAL [^]Bánh Pancake WG với Sữa Chua và Phô Ma Ông 370 HAY ~Thịt Viên Teriyaki với Cơm Rau WG & Bánh Mì WG 435 Cà Rốt Nhỏ 30 Đậu Chickpea Rang 160 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	12 CAL +WG Bánh Mì với Chả Gà WG với Khoai Tây Nướng 440 HAY ~Thịt Bò và Phô Ma Kiểu Philly & Bánh Mì WG với Khoai Tây 567 Khoai Tây Nướng 110 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	13 CAL ~Bánh Taco với Bắp & Đậu Edamame với Scoops WG 346 HAY [^]Trái Blueberries và Sữa Chua Va-Ni ít Béo & WG Granola 440 Salsa 45 +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	14 CAL [^]Bánh Pizza WG Cá Nhân WG với Phô Ma hay [~]Pepperoni 320-330 HAY +~Bánh Sandwich WG Chả Gà Cay 341 Dưa Leo Thái Lát 14 Các Loại Rau Tươi 20 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120

THÁNG 12, 2018 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
17 CAL +Gà Tây Nướng với Sốt và Khoai Tây Tán & Bánh WG 363 HAY Bánh Calzone WG 3 với Phô Ma và Xốt Cà chua 314 Cà Rốt Nhỏ 30 Cà Chua Nhot 16 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	18 CAL +Bánh Tacos Nhỏ với Thịt Gà và Khoai Tây & Bánh Mi Đẹp WG 380 HAY ~Thịt Burger với Bánh Mi WG và Khoai Tây Chiên 410 Khoai Nướng 140 Cần Tây Xắt Khúc 3 Ly Bơ Đậu Phộng Cá Nhân 200 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	19 CAL Khúc Bánh Mi WG Nướng với *Xúc Xích 346 HAY ~WG Nui với Thịt Viên & Bánh Mi Que WG 385 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Rau Tươi 20 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	20 CAL ^Bánh Mi WG Kẹp Phô Ma với Khoai Tây Nướng 394 HAY +Xà Lách Vùng Trung Hải với Miếng Thịt Gà, Bánh Pita WG & Đậu Chickpea Rang 521 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	21 CAL ^Bánh Pizza WG với Vò Nhồi Phô Ma hay +~Pepperoni 320-330 HAY ^Bánh Mi WG Cá Chiên Dòn với Khoai Tây Nướng 470 Đậu Chickpea Rang 160 Các Loại Rau Tươi 20 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120
24 TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA NGHỈ MÙA ĐÔNG	25 TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA NGHỈ MÙA ĐÔNG	26 TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA NGHỈ MÙA ĐÔNG	27 TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA NGHỈ MÙA ĐÔNG	28 TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA NGHỈ MÙA ĐÔNG
31 TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA NGHỈ MÙA ĐÔNG	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 https://mocofoodcouncil.org/foodassistance .			
THÔNG TIN PHỤ HUYNH		CÁC CHỌN LỰA VỀ BỮA ĂN GỌI THEO MÓN		
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 để ghi danh.		CÁC CHI PHIẾU BI TRẢ LẠI ĐƯỢC TÍNH LẠI VỚI CÙNG GIÁ TRỊ VÀ TIỂU BANG MARYLAND CHO PHÉP PHẠT 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.		
		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). 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.		

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

