

THÁNG NĂM THỰC ĐƠN TIỂU HỌC 2021

THỨ HAI 5/3/21		THỨ BA 5/4/21 + 5/5/21 TẤT CẢ CÁC ĐỊA ĐIỂM ĐONG CỬA VÀO NGÀY THỨ TƯ		THỨ NĂM 5/6/21		THỨ SÁU 5/7/21 KHÔNG PHÂN PHÁT BỮA ĂN VÀO NGÀY THỨ BẢY + CHỦ NHẬT	
CAL		CAL		DIỂM TÂM		CAL	
Bánh Quế^{AWG} 232 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Thanh Bánh Raspberry^{AWG} 231 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Bánh Bagel^{WG} với Sốt Phô Ma[^] 130/70 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Cheerios Nhiều Loại Hạt^{AWG} 100 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Bánh Quế^{AWG} 232 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Bánh Pancakes^{AWG} 210-220 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Trứng + Phô Ma Cuộn Lại^{AWGIW} 180 Nước Cam 60 Sữa 90-120	
BỮA ĂN TRƯA							
Giảm Bông Thịt Gà Tây⁺ + Bánh Mì Phô Ma^{WGIW} 280 Cà Rốt Nhỏ 35 Kem Trái Cây 77 Sữa 90-120	Da Ua[^] + Thanh Granola^{WG} 180/220 Nước Rau 40 Ly Blueberry 40 Sữa 90-120	Phô Ma Chiên Dòn^{AWG} w/ Rau Broccoli 440 Cúp Sốt Cà Chua 45 Trái Táo Thái 30 Sữa 90-120	Bánh Sandwich⁺ Chả Gà^{WG} 342 HAY Bánh Pizza^{AWGIW} 359 Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 9/55 Trái Cây Trộn 68 Sữa 90-120	Giảm Bông Thịt Gà⁺ + Bánh Croissant Phô Ma^{WG} 340 Cà Rốt Nhỏ 35 Trái Cây Tươi 30-96 Sữa 90-120	Đùi Gà^{WG} w/ Khoai Tây Nướng 330 Quất khô 110 Bánh Ngọt ^{WG} 194 Sữa 90-120	Taco[~] w/Bắp^{AWG} 169 Scoops ^{WG} 110 Ly Salsa 25 Trái Đào 53 Sữa 90-120	
BỮA ĂN TỐI							
Bánh Mì Bơ Đậu Phộng + Mứt^{AWG} 631 HAY Bánh Mì Nướng Phô Ma^{AWGIW} 280 Bánh Croa-xăng Phô Ma^{WG} 330 Nước Rau 40 Quất khô 110 Sữa 90-120	Thỏi trái Blueberry xoắn^{AWG} 380 HAY Que Phô Ma + Bánh Pretzel^{AWGIW} 118/140 Cà Rốt Nhỏ 35 Trái Cây Tươi 30-96 Sữa 90-120	Giảm Bông Thịt Gà Tây⁺ + Thịt Gà Tây⁺ + Bánh Mì Phô Ma^{WGIW} 222 Đậu Chickpea Rang 160 Nho Khô 127 Sữa 90-120	Ly Hummus[^] với Bánh Lạt Phô Ma^{WG} 320 Cà Rốt Nhỏ 35 Trái Đào 53 Sữa 90-120				
MÓN ĂN VẶT							
Túi Đồ Ăn Vặt^{WG} 200	Bánh Lạt Phô Ma^{WG} 100 Nước Uống Capri Sun 80	Tô Ngũ Cốc^{WG} 100 Sữa 90-120	Bánh Grahams^{WG} 120 Sữa 90-120				

Quy trình Trên mạng để Yêu cầu Nguồn Hỗ trợ Thực phẩm Có sẵn 24/7. Cư dân đang tìm kiếm thông tin về các nguồn hỗ trợ thực phẩm hiện có thể yêu cầu trợ giúp bằng cách điền vào mẫu đơn đơn giản trên mạng. Có trong bảy ngôn ngữ (Amharic, Trung hoa, Anh, Pháp, Hàn, Tây Ban Nha và Việt), mẫu đơn được chuyên gia tài nguyên đã được đào tạo cứu xét, và cư dân nhận được cú điện thoại trả lời trong vòng một ngày làm việc. Chuyên gia sẽ xác định nhu cầu thực phẩm cá nhân của cư dân và giúp họ tìm kiếm sự trợ giúp về thực phẩm trong cộng đồng của họ. Không cần thông tin nhận dạng cá nhân để được trợ giúp. Thông tin có sẵn về các trang mạng phân phối thực phẩm miễn phí, giao bữa ăn và hàng tạp hóa miễn phí, SNAP (Phiếu thực phẩm), các nhà cung cấp hỗ trợ thực phẩm địa phương, và các nguồn lực khác ở Quận Montgomery. Cư dân cũng có thể gọi 311 và yêu cầu Food Access Call Center để được trợ giúp về nhu cầu thực phẩm của họ.

Chỉ Dẫn Thực Đơn: ~ Thịt Bò Cal Calo IW Gói Riêng biệt

[^] Không Thịt p Đậu Phụng *Thịt Heo +Thịt Gà WG = Nguyên Hạt

THAY THẾ Hằng ngày (Rau/Ăn Chay):

Bánh Bơ Đậu Phộng + Mứt HAY Ly Bơ Đậu Phộng^{pv} + Bánh Bagel^{WG} • Hummus HAY Que Phô Ma[^] • Bánh Pretzel Mềm^{WG} • Nước Rau Ép • Trái Cây Tươi • Sữa

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.

THÁNG NĂM THỰC ĐƠN TIỂU HỌC 2021

THỨ HAI 5/10/21		THỨ BA 5/11/21 + 5/12/21 TẤT CẢ CÁC ĐỊA ĐIỂM ĐÓNG CỬA VÀO NGÀY THỨ TƯ		THỨ NĂM 5/13/21		THỨ SÁU 5/14/21 KHÔNG PHÂN PHÁT BỮA ĂN VÀO NGÀY THỨ BẢY + CHỦ NHẬT	
CAL		CAL		DIỂM TÂM		CAL	
Bánh Quế ^{AWG} 232 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Thanh Bánh Raspberry ^{AWG} 231 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Bánh Bagel ^{WG} với Sốt Phô Ma [^] 130/70 Nước Cam 60 Sữa 90-120	TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	Cheerios Nhiều Loại Hạt ^{AWG} 100 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Bánh Pancakes ^{AWG} 210-220 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Xúc Xích Bò + Bánh Bagel Nhỏ với Phô ma ^{WGIW} 235 Nước Cam 60 Sữa 90-120	
BỮA ĂN TRƯA							
Giảm Bông Thịt Gà ⁺ + Bánh Mì Phô Ma ^{WGIW} 350 Cà Rốt Nhỏ 35 Kem Trái Cây 77 Sữa 90-120	Da Ua [^] + Thanh Granola ^{WG} 180/220 Nước Rau 40 Ly Blueberry 40 Sữa 90-120	Pizza Gói Chấm DIY HAY 499 Thịt Gà Viên ^{+WG} w/ Bắp 318 Trái Táo Thái 30 Sữa 90-120	TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	Bánh Sandwich ⁺ Chả Gà ^{WG} 342 HAY Bánh Pizza ^{AWGIW} 359 Cà Rốt Nhỏ 35 Trái Cây Tươi 30-96 Sữa 90-120	Thịt Bò Bằm [~] trong Bánh Mì ^{WG} với Khoai Tây Nướng 429 Trái Đào 53 Sữa 90-120	Gà Cam Bắc Kinh ^{+WG} w/ với Cơm Rau ^{WG} 290 Nước Rau 40 Nho Khô 127 Sữa 90-120	
BỮA ĂN TỐI							
Bánh Mì Bơ Đậu Phộng + Mứt ^{WG} 631 HAY Bánh Mì Nướng Phô Ma ^{AWGIW} 280 Bánh Croa-xăng Phô Ma ^{WG} 330 Nước Rau 40 Quất khô 110 Sữa 90-120	Giảm Bông Thịt Gà Tây ⁺ + Thịt Gà Tây ⁺ + Bánh Mì Phô Ma ^{WGIW} 222 Đậu Chickpea Rang 160 Trái Cây Trộn 68 Sữa 90-120	Da Ua [^] + Thanh Granola ^{WG} 180/220 Nước Rau 40 Trái Cây Tươi 30-96 Sữa 90-120	TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA				
MÓN ĂN VẶT							
Túi Đồ Ăn Vặt ^{WG} 200	Túi Đồ Ăn Vặt ^{WG} 200	Tô Ngũ Cốc ^{WG} 100 Sữa 90-120	Bánh Grahams ^{WG} 120 Sữa 90-120				

Quy trình Trên mạng để Yêu cầu Nguồn Hỗ trợ Thực phẩm Có sẵn 24/7. Cư dân đang tìm kiếm thông tin về các nguồn hỗ trợ thực phẩm hiện có thể yêu cầu trợ giúp bằng cách điền vào mẫu đơn đơn giản trên mạng. Có trong bảy ngôn ngữ (Amharic, Trung hoa, Anh, Pháp, Hàn, Tây Ban Nha và Việt), mẫu đơn được chuyên gia tài nguyên đã được đào tạo cứu xét, và cư dân nhận được cú điện thoại trả lời trong vòng một ngày làm việc. Chuyên gia sẽ xác định nhu cầu thực phẩm cá nhân của cư dân và giúp họ tìm kiếm sự trợ giúp về thực phẩm trong cộng đồng của họ. Không cần thông tin nhận dạng cá nhân để được trợ giúp. Thông tin có sẵn về các trang mạng phân phối thực phẩm miễn phí, giao bữa ăn và hàng tạp hóa miễn phí, SNAP (Phiếu thực phẩm), các nhà cung cấp hỗ trợ thực phẩm địa phương, và các nguồn lực khác ở Quận Montgomery. Cư dân cũng có thể gọi 311 và yêu cầu Food Access Call Center để được trợ giúp về nhu cầu thực phẩm của họ.

Chỉ Dẫn Thực Đơn: ~ Thịt Bò Cal Calo IW Gói Riêng biệt

[^] Không Thịt p Đậu Phộng *Thịt Heo +Thịt Gà WG = Nguyên Hạt

THAY THẾ Hằng ngày (Rau/Ăn Chay):

Bánh Bơ Đậu Phộng + Mứt HAY Ly Bơ Đậu Phộng^{pv} + Bánh Bagel^{WG} • Hummus HAY Que Phô Ma[^] • Bánh Pretzel Mềm^{WG} • Nước Rau Ép • Trái Cây Tươi • Sữa

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.

THÁNG NĂM THỰC ĐƠN TIỂU HỌC 2021

THỨ HAI 5/17/21		THỨ BA 5/18/21 + 5/19/21 TẤT CẢ CÁC ĐỊA ĐIỂM ĐÓNG CỬA VÀO NGÀY THỨ TƯ		THỨ NĂM 5/20/21		THỨ SÁU 5/21/21 KHÔNG PHÂN PHÁT BỮA ĂN VÀO NGÀY THỨ BẢY + CHỦ NHẬT	
CAL		CAL		ĐIỂM TÂM		CAL	
Bánh Quế ^{AWG} 232 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Thanh Bánh Raspberry ^{AWG} 231 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Bánh Bagel ^{WG} với Sốt Phô Ma [^] 130/70 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Cheerios Nhiều Loại Hạt ^{AWG} 100 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Bánh Quế ^{AWG} 232 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Bánh Pancakes ^{AWG} 210-220 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Trứng + Phô Ma Cuộn Lại ^{AWGIW} 180 Nước Cam 60 Sữa 90-120	
BỮA ĂN TRƯA							
Giảm Bông Thịt Gà Tây ⁺ + Bánh Mì Phô Ma ^{WGIW} 236-270 Đậu Chickpea Rang 160 Kem Trái Cây 77 Sữa 90-120	Da Ua [^] + Thanh Granola ^{WG} 180/220 Nước Rau 40 Ly Blueberry 40 Sữa 90-120	Phô Ma Chiên Dòn ^{AWG} w/ Rau Broccoli 440 Cúp Sốt Cà Chua 45 Trái Táo Thái 30 Sữa 90-120	Bánh Sandwich ⁺ Chả Gà ^{WG} 342 HAY Bánh Pizza ^{AWGIW} 359 Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 9/55 Trái Cây Trộn 68 Sữa 90-120	Giảm Bông Thịt Gà ⁺ + Bánh Croissant Phô Ma ^{WG} 340 Cà Rốt Nhỏ 35 Trái Cây Tươi 30-96 Sữa 90-120	Đùi Gà ^{WG} w/ Khoai Tây Nướng 330 Bánh Ngọt ^{WG} 194 Quất khô 110 Sữa 90-120	Taco [~] w/Bắp ^{WG} 169 Scoops ^{WG} 110 Ly Salsa 25 Trái Đào 53 Sữa 90-120	
BỮA ĂN TỐI							
Bánh Mì Bơ Đậu Phụng + Mứt ^{WG} 631 HAY Bánh Mì Nướng Phô Ma ^{AWGIW} 280 Bánh Croa-xăng Phô Ma ^{WG} 330 Nước Rau 40 Trái Cây Khô Hồn Hợp 120 Sữa 90-120	Ly Hummus [^] với Bánh Lạt Phô Ma ^{WG} 320 Cà Rốt Nhỏ 35 Trái Cây Trộn 68 Sữa 90-120	Giảm Bông Thịt Gà Tây ⁺ + Bánh Mì Phô Ma ^{WGIW} 227-280 Trái Đào 53 Trái Cây Tươi 30-96 Sữa 90-120	Bánh Mì Nướng Phô Ma ^{AWGIW} 280 Cúp Sốt Cà Chua 4 Trái Đào 53 Sữa 90-120				
MÓN ĂN VẶT							
Túi Đồ Ăn Vặt ^{WG} 200	Tô Ngũ Cốc ^{WG} 100 Sữa 90-120	Bánh Lạt Phô Ma ^{WG} 100 Nước Uống Capri Sun 80	Bánh Grahams ^{WG} 120 Sữa 90-120				

Quy trình Trên mạng để Yêu cầu Nguồn Hỗ trợ Thực phẩm Có sẵn 24/7. Cư dân đang tìm kiếm thông tin về các nguồn hỗ trợ thực phẩm hiện có thể yêu cầu trợ giúp bằng cách điền vào mẫu đơn đơn giản trên mạng. Có trong bảy ngôn ngữ (Amharic, Trung hoa, Anh, Pháp, Hàn, Tây Ban Nha và Việt), mẫu đơn được chuyên gia tài nguyên đã được đào tạo cứu xét, và cư dân nhận được cú điện thoại trả lời trong vòng một ngày làm việc. Chuyên gia sẽ xác định nhu cầu thực phẩm cá nhân của cư dân và giúp họ tìm kiếm sự trợ giúp về thực phẩm trong cộng đồng của họ. Không cần thông tin nhận dạng cá nhân để được trợ giúp. Thông tin có sẵn về các trang mạng phân phối thực phẩm miễn phí, giao bữa ăn và hàng tạp hóa miễn phí, SNAP (Phiếu thực phẩm), các nhà cung cấp hỗ trợ thực phẩm địa phương, và các nguồn lực khác ở Quận Montgomery. Cư dân cũng có thể gọi 311 và yêu cầu Food Access Call Center để được trợ giúp về nhu cầu thực phẩm của họ.

Chỉ Dẫn Thực Đơn: ~ Thịt Bò Cal Calo IW Gói Riêng biệt

^ Không Thịt p Đậu Phụng *Thịt Heo +Thịt Gà WG = Nguyên Hạt

THAY THẾ Hằng ngày (Rau/Ăn Chay):

Bánh Bơ Đậu Phụng + Mứt HAY Ly Bơ Đậu Phụng^W + Bánh Bagel^{WG} • Hummus HAY Que Phô Ma[^] • Bánh Pretzel Mềm^{WG} • Nước Rau Ép • Trái Cây Tươi • Sữa

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.

THÁNG NĂM THỰC ĐƠN TIỂU HỌC 2021

THỨ HAI 5/24/21		THỨ BA 5/25/21 + 5/26/21 TẤT CẢ CÁC ĐỊA ĐIỂM ĐÓNG CỬA VÀO NGÀY THỨ TƯ		THỨ NĂM 5/27/21		THỨ SÁU 5/28/21 KHÔNG PHÂN PHÁT BỮA ĂN VÀO NGÀY THỨ BẢY + CHỦ NHẬT	
CAL		CAL		DIỂM TÂM		CAL	
Bánh Quế^{AWG} 232 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Thanh Bánh Raspberry^{AWG} 231 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Bánh Bagel^{WG} với Sốt Phô Ma[^] 130/70 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Cheerios Nhiều Loại Hạt^{AWG} 100 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Bánh Quế^{AWG} 232 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Bánh Pancakes^{AWG} 210-220 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Xúc Xích Bò + Bánh Bagel Nhỏ với Phô ma^{WGIW} 235 Nước Cam 60 Sữa 90-120	
BỮA ĂN TRƯA							
Giảm Bông Thịt Gà Tây⁺ + Bánh Mì Phô Ma^{WGIW} 236-270 Đậu Chickpea Rang 160 Kem Trái Cây 77 Sữa 90-120	Da Ua[^] + Thanh Granola^{WG} 180/220 Nước Rau 40 Ly Blueberry 40 Sữa 90-120	Nuôi Cavatappi và Phô Ma^{WGA} 428 Cà Rốt Nhỏ 35 Trái Táo Thái 35 Sữa 90-120	Thịt Gà Miếng^{WG} Rau⁺ 230 HAY Hot Dog Gà Tây ⁺ trên Bánh ^{WG} w/ Đậu Ranchero 302 Trái Cây Trộn 68 Sữa 90-120	Bánh Sandwich⁺ Chả Gà^{WG} 342 HAY Bánh Pizza^{AWGIW} 359 Cà Rốt Nhỏ 35 Trái Cây Tươi 30-96 Sữa 90-120	Thịt Bò Bằm[~] trong Bánh Mì^{WG} với Khoai Tây Nướng 429 Trái Đào 53 Sữa 90-120	Thịt Gà Ớt Ngọt Thái⁺ w/ Cơm Rau^{WG} 301 Nước Rau 40 Nho Khô 127 Sữa 90-120	
BỮA ĂN TỐI							
Bánh Mì Bơ Đậu Phong + Mứt^{WG} 631 HAY Bánh Mì Nướng Phô Ma^{AWGIW} 280 Bánh Croa-xăng Phô Ma^{WG} 330 Cà Rốt Nhỏ 35 Quất khô 110 Sữa 90-120	Thỏi trái Blueberry xoắn^{AWG} 380 HAY Que Phô Ma + Bánh Pretzel^{AWGIW} 118/140 Nước Rau 40 Trái Đào 53 Sữa 90-120	Giảm Bông Thịt Gà⁺ + Bánh Mì Phô Ma^{WGIW} 350 Cà Rốt Nhỏ 35 Trái Cây Tươi 30-96 Sữa 90-120	Bánh Pizza^{AWGIW} 359 Cúp Sốt Cà Chua 45 Trái Cây Trộn 68 Sữa 90-120				
MÓN ĂN VẶT							
Túi Đồ Ăn Vặt^{WG} 200	Scoops^{WG} 110 Nước Uống Capri Sun 80	Tô Ngũ Cốc^{WG} 100 Sữa 90-120	Bánh Grahams^{WG} 120 Sữa 90-120				

Quy trình Trên mạng để Yêu cầu Nguồn Hỗ trợ Thực phẩm Có sẵn 24/7. Cư dân đang tìm kiếm thông tin về các nguồn hỗ trợ thực phẩm hiện có thể yêu cầu trợ giúp bằng cách điền vào mẫu đơn đơn giản trên mạng. Có trong bảy ngôn ngữ (Amharic, Trung hoa, Anh, Pháp, Hàn, Tây Ban Nha và Việt), mẫu đơn được chuyên gia tài nguyên đã được đào tạo cứu xét, và cư dân nhận được cú điện thoại trả lời trong vòng một ngày làm việc. Chuyên gia sẽ xác định nhu cầu thực phẩm cá nhân của cư dân và giúp họ tìm kiếm sự trợ giúp về thực phẩm trong cộng đồng của họ. Không cần thông tin nhận dạng cá nhân để được trợ giúp. Thông tin có sẵn về các trang mạng phân phối thực phẩm miễn phí, giao bữa ăn và hàng tạp hóa miễn phí, SNAP (Phiếu thực phẩm), các nhà cung cấp hỗ trợ thực phẩm địa phương, và các nguồn lực khác ở Quận Montgomery. Cư dân cũng có thể gọi 311 và yêu cầu Food Access Call Center để được trợ giúp về nhu cầu thực phẩm của họ.

Chỉ Dẫn Thực Đơn: ~ Thịt Bò Cal Calo IW Gói Riêng biệt

[^] Không Thịt p Đậu Phụng *Thịt Heo +Thịt Gà WG = Nguyên Hạt

THAY THẾ Hằng ngày (Rau/Ăn Chay):

Bánh Bơ Đậu Phụng + Mứt HAY Ly Bơ Đậu Phụng^{pv} + Bánh Bagel^{WG} • Hummus HAY Que Phô Ma[^] • Bánh Pretzel Mềm^{WG} • Nước Rau Ép • Trái Cây Tươi • Sữa

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.