

THÁNG HAI, 2019 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC

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 \$.00 ăn trưa hằng ngày trả nguyên giá \$2.55 giảm giá \$.40	M WG Bánh Mì Bagel với Xúc Xích~ 235 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 phộng 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 Phộng +Thịt Gà *Thịt Heo \Cay vVegan-Món Chay WG = Nguyên Hạt

BỮA ĂN TRƯA



1 ^{CAL}
^Bánh Pizza WG Cá Nhân
WG với Phô Ma hay
+~Pepperoni 320-330
HAY
+~Bánh Sandwich WG
Chả Gà Cay 341
 Xà Lách với Sốt Ranch 92
 Các Loại Trái Cây 60-90
 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120

4 ^{CAL}
+WG Miếng Thịt Gà với Spinach
với Phô ma & WG Scoops 407
HAY
~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

5 ^{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
 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

6 ^{CAL}
~Thịt Burger với Bánh Mì
WG với Bắp 290
HAY
+Thịt Gà Mesquite + Phô ma
trên bánh Croissant WG 410
 vSúp Chili 179
 Xà Lách với Sốt Ranch 92
 Các Loại Trái Cây 60-90
 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120

7 ^{CAL}
^Phô Ma Chiên Dòn với Xốt
Cà chua 336
HAY
vXà Lách Vùng Trung Hải với
Hummus, Bánh Pita WG &
Đậu Chickpea Rang 521
 Xà Lách với Sốt Ranch 92
 Đậu Chickpea Rang 160
 Các Loại Trái Cây 60-90
 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120

8 ^{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

THÁNG HAI 2019 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
11 CAL +Hot Dog với Bánh Mì WG với Nuôi & Phô Ma 535 HAY ^Trứng Chiên Phô Ma Fiesta với Khoai, Ớt Tây, Hành & Bánh Croa-xăng WG 466 Salsa 45 Cà Chua Nhót 16 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	12 CAL ^Bánh Pancake WG với Sữa Chua và Phô Ma Ông 370 HAY ~Thịt Bò và Phô Ma Kiểu Philly với Khoai Tây trên Bánh Mì WG 567 Cà Rốt Nhỏ 30 Đậu Chickpea Rang 160 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	13 CAL ^Bánh Mì WG Kẹp Phô Ma với Khoai Tây Nướng 394 HAY ~Bánh Thịt Bò Phô Ma với Bánh Mì WG và Khoai Tây Nướng 420 Khoai Tây Nướng 110 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	14 CAL +Thịt Gà Chiên Bột WG với Bánh Blueberry 412 HAY ^Trái Blueberries và Sữa Chua Va-Ni Ít Béo & WG Granola 440 +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	15 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
18 TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA 	19 CAL +Bánh Tacos Nhỏ với Thịt Gà và Khoai Tây & Bánh Mì Đẹp WG 344 HAY ~Thịt Burger với Bánh Mì 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	20 CAL +Gà Tây Nướng với Sốt và Khoai Tây Tán & Bánh WG 363 HAY ^Bánh Enchiladas với Phô ma và Rau 357 Salsa 45 Cà Rốt Nhỏ 30 Đậu Chickpea Rang 160 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	21 CAL ~WG Nui với Thịt Viên & Bánh Mì Que WG 385 HAY vXà Lách Vùng Trung Hải với Hummus, 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	22 CAL ^Bánh Pizza WG với Vỏ Nhồi Phô Ma hay +~Pepperoni 320-330 HAY ^Bánh Mì WG Cá Chiên Dòn với Khoai Tây Nướng 470 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120
25 CAL +WG Bánh Mì với Chả Gà WG với Khoai Tây Nướng 440 HAY ~Bánh Thịt Bò Phô Ma với Bánh Mì WG và Khoai Tây Chiên 420 Khoai Tây Nướng 110 Cà Chua Nhót 16 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	26 CAL +Hot Dog với Bánh Mì WG với Rau Trộn 362 HAY +Gà Cà ri Dừa và Cơm WG & Bánh Mì WG 338 Cà Rốt Nhỏ 30 Đậu Chickpea Rang 160 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	27 CAL Khúc Bánh Mì WG Nướng với *Xúc Xích 346 HAY ^Bánh WG 3 với Phô Ma và Xốt Cà chua 314 Dưa Leo Thái Lát 14 Bông Cải Xanh 15 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	28 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 vSúp Bí Butternut 194 Xà Lách với Sốt Ranch 92 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 lượng thực phẩm cấp tại Quận Montgomery, hãy xem Tài liệu T trợ giúp Thực phẩm của Hội đồng Quận Montgomery tại https://mocofoodcouncil.org/ foodassistance.

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](https://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 ĐÓNG 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 vặt 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.