

THÁNG GIÊNG 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 \$0.00 ăn trưa hằng ngày trả nguyên giá \$2.55 giảm giá \$0.40	M WG Bánh Mì Bagel với Xúc Xích~ 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

BỮA ĂN TRƯA

TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA NGHỈ MÙA ĐÔNG	1	2	3	4			
	+WG Bánh Mì với Chả Gà WG với Khoai Tây Nướng HAY ~Thịt Burger Phô Ma với Bánh Mì WG và Khoai Tây Chiên Khoai Tây Nướng Đậu Chickpea Rang Các Loại Trái Cây Sữa Không Béo hay 1% Béo	~Bánh Taco với Bắp & Đậu Edamame với Scoops WG HAY Bánh WG 3 với Phô Ma và Xốt Cà chua Salsa Xà Lách với Sốt Ranch Các Loại Trái Cây Sữa Không Béo hay 1% Béo	^Bánh Pizza WG Cá Nhân WG với Phô Ma hay +-Pepperoni HAY +-Bánh Sandwich WG Chả Gà Cay Xà Lách với Sốt Ranch Các Loại Trái Cây Sữa Không Béo hay 1% Béo	+WG Miếng Thịt Gà với Spinach với Phô ma & WG Scoops HAY ~Thịt Burger với Bánh Mì WG với Bắp Cà Rốt Nhỏ Cà Chua Nhót Các Loại Trái Cây Sữa Không Béo hay 1% Béo	+Hot Dog với Bánh Mì WG với Rau Trộn HAY ~Thịt Bò và Phô Ma Kiểu Philly & Bánh Mì WG với Khoai Tây Càn Tây Xắt Khúc Ly Bơ Đậu Phộng Cá Nhân Đậu Chickpea Rang Các Loại Trái Cây Sữa Không Béo hay 1% Béo	+Đùi Gà BBQ với Khoai Tây Rosemary & Bánh Mì Que WG HAY ^Viên Rau với Khoai Tây & Bánh Mì Que WG Khoai Tây Nướng Xà Lách với Sốt Ranch Các Loại Trái Cây Sữa Không Béo hay 1% Béo	^Phô Ma Chiên Dòn với Xốt Cà chua HAY +Xà Lách Vùng Trung Hải với Hummus, Bánh Pita WG & Đậu Chickpea Rang Súp Rau Broccoli với Phô Ma Xà Lách với Sốt Ranch Các Loại Trái Cây Sữa Không Béo hay 1% Béo

THÁNG GIÊNG, 2019 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
14 CAL Nui & Phô Ma với Miếng Gà Nhỏ WG & Bánh Mi WG HAY 399 ^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	15 CAL ^Bánh Pancake WG với Sữa Chua và Phô Ma Ông HAY 370 ~Thịt Viên Teriyaki với Cơm Rau WG & Bánh Mi WG 435 Cà Rốt Nhỏ 30 Đậu Chickpea Rang 160 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	16 CAL +WG Bánh Mi với Chả Gà WG với Khoai Tây Nướng HAY 440 ^Bánh Mi WG Kẹp Phô Ma với Khoai Tây Nướng 394 Khoai Tây Nướng 110 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	17 CAL +WG Thịt Gà Tẩm Bột Chiên với Bánh Mi Bột Bắp Sốt Cranberry HAY 402 ^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	18 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
21 TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	22 CAL + Bánh Tacos Nhỏ với Thịt Gà và Khoai Tây & Bánh Mi Dẹp WG HAY 344 ~Thịt Burger với Bánh Mi WG và Khoai Tây Chiên 410 Khoai Nướng 140 Cà Chua Nhót 16 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	23 CAL Khúc Bánh Mi WG Nướng với *Xúc Xích HAY 346 ~WG Nui với Thịt Viên & Bánh Mi Que WG 385 Cà Rốt Nhỏ 30 Đậu Chickpea Rang 160 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	24 CAL +Gà Tây Nướng với Sốt và Khoai Tây Tán & Bánh Mi Que WG HAY 300 +Xà 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	25 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 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120
28 TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA 12.18 • DFNS Chương trình này là một dịch vụ cung cấp cơ hội công bằng.	29 CAL +Hot Dog với Bánh Mi WG với Rau Trộn HAY 362 +Gà Cà ri Dừa và Cơm WG & Bánh Mi WG 338 Cà Rốt Nhỏ 30 Đậu Chickpea Rang 160 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	30 CAL Khúc Bánh Mi WG Nướng với *Xúc Xích HAY 346 ^Bánh WG 3 với Phô Ma và Xốt Cà chua 314 Cà Chua Nhót 16 Cần Tây Xắt Khúc 3 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	31 CAL ~Bánh Taco với Bắp & Đậu Edamame với Scoops WG HAY 346 ^Trái Blueberries và Sữa Chua Va-Ni ít Béo & WG Granola 440 Salsa 45 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 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

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 CUNG 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). 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.