

THÁNG GIÊNG 2019

THỰC ĐƠN PRE-K/HEADSTART

GIÁ CÁC BỮA ĂN	ĐIỂM TÂM		MÓN THAY ĐỔI HÀNG NGÀY	CHI TIẾT VỀ DINH DƯỠNG
điểm tâm hàng ngày trả nguyên giá \$1.30 giảm giá \$0.00 ăn trưa hàng ngày trả nguyên giá \$2.55 giảm giá \$0.00	M WG Bánh Mì Bagel với Xúc Xích~ 240 T WG Bánh Pancake^ 220 W WG Bagel với Sốt Ngọt hay or Mứt^ 130-236 TH WG Bánh Mì Kẹp Điểm Tâm 120-285 F ^WG Bánh Ngọt Mùi Quế ^ & Que Phô Ma 240-300	MÓN PHỤC VỤ MỖI NGÀY Các Loại Trái Cây/Nước Ép Trái Cây 55-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	Các chọn lựa thức ăn hàng 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 calories 70 đến 180.

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 vVegan-Món Chay WG = Nguyên Hạt

BỮA ĂN TRƯA

	1 TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	2 CAL +WG Bánh Mì với Chả Gà WG với Khoai Tây Nướng 440 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	3 CAL ~Bánh Taco với Bắp & Đậu Edamame với Scoops WG 346 Salsa 45 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	4 CAL ^WG Pizza Cá Nhân với Phô Ma 330 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100
7 CAL ~Thịt Burger với Bánh Mì WG với Bắp 290 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	8 CAL +Hot Dog với Bánh Mì WG với Rau Trộn 362 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	9 CAL ^Viên Rau với Khoai Tây & Bánh Mì Que WG 430 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	10 CAL ^Phô Ma Chiên Dòn WG với Xốt Cà Chua 336 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	11 CAL ^Bánh Pizza với Vỏ Nhồi Phô Ma 320 Các Loại Rau Tươi 20 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100

THÁNG GIÊNG 2019

THỰC ĐƠN PRE-K/HEADSTART

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
14 CAL Nui & Phô Ma với Miếng Gà Nhỏ WG & Bánh Mì WG 399 Cà Chua Nhót 16 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	15 CAL ^Bánh Pancake WG với Sữa Chua và Phô Ma Ông 370 Cà Rốt Nhỏ 30 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	16 CAL +WG Bánh Mì với Chả Gà WG với Khoai Tây Nướng 440 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	17 CAL +WG Thịt Gà Tẩm Bột Chiên với Bánh Mì Bột Bắp Sốt Cranberry 402 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	18 CAL ^WG Pizza Cá Nhân với Pho Ma 330 Dưa Leo Thái Lát 14 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100
21 TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	22 CAL ~Thịt Burger với Bánh Mì WG và Khoai Tây Chiên 410 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	23 CAL ~WG Nui với Thịt Viên & Bánh Mì Que WG 385 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	24 CAL +Gà Tây Nướng với Sốt và Khoai Tây Tán & Bánh WG 363 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	25 CAL ^Bánh Pizza với Vỏ Nhồi Phô Ma 320 Cà Rốt Nhỏ 30 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100
28 TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	29 CAL +Hot Dog với Bánh Mì WG với Rau Trộn 362 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	30 CAL ^Bánh WG 3 với Phô Ma và Xốt Cà chua 314 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	31 CAL ~Bánh Taco với Bắp & Đậu Edamame với Scoops WG 346 Salsa 45 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	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.

