

# THÁNG SÁU, 2019

## THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC

GIÁ CÁC BỮA ĂN		ĐIỂM TÂM		MÓN THAY ĐỔI HÀNG NGÀY	CHI TIẾT VỀ DINH DƯỠNG
<b>điểm tâm hằng ngày</b> trả nguyên giá \$1.30 giảm giá \$0.00		<b>M WG Bánh Mì Bagel với Xúc Xích~ 235</b> <b>T WG Bánh Pancake^ 220</b> <b>W WG Bagel với Sốt Ngọt hay Mứt^ 130-236</b> <b>TH WG Bánh Mì Kẹp Điểm Tâm 120-285</b> <b>F ^WG Bánh Ngọt Mùi Quế 240</b>	<b>MÓN PHỤC VỤ MỖI NGÀY</b> Các Loại Trái Cây/Nước Ép Trái Cây 55-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	Các lựa chọn món khai vị hàng ngày khác có thể bao gồm bánh thịt bò phô ma, bánh mì bơ đậu phộng và mứt, bánh mì phô ma nướng, hummus, bánh bagel và sốt ngọt với da ua, và da ua trái cây và hạt ngũ cốc parfait. 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 <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx</a> .  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.
<b>ăn trưa hằng ngày</b> trả nguyên giá \$2.55 giảm giá \$0.40					
THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	
<b>Chỉ Dẫn Thực Đơn:</b> ~Thịt Bò Cal = Calories ^Không Thịt pĐậu Phộng +Thịt Gà *Thịt Heo \Cay vVegan-Món Chay WG = Nguyên Hạt					
BỮA ĂN TRƯA					
<b>3</b> CAL +Hot Dog với Bánh Mì WG với Rau Trộn 362 HAY ^Que Bánh Mì Cong Trái Blueberry WG với Da Ua 460 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	<b>4</b> CAL Que Bánh Mì WG với Trứng Trộn 260 HAY ~Thịt Bò và Phô Ma Kiểu Philly & Bánh Mì WG với cà rốt trên 421 Cà Rốt Nhỏ 30 Đậu Chickpea Rang 160 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>5</b> CAL ~WG Nui với Thịt Viên & Bánh Mì Que WG 385 HAY +Thịt Gà Tây Sợi Nhỏ BBQ với Bánh Mì Bắp WG 360 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>6</b> CAL ~Bánh Taco với Bắp & Đậu Edamame WG 346 HAY ^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	<b>7</b> 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	
<b>10</b> CAL +Đùi Gà WG với Khoai Tây Rosemary & Bánh Mì Que WG 390 HAY ~Hamburger trên WG với Khoai Tây Chiên 410 Các Loại Rau Tươi 20 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>11</b> CAL +Cổm Gà Nguyên Hạt với Ngô, đậu Xanh và cuộn Ngũ Cốc 354 HAY ^Bánh Burger Chay với Khoai Tây Dày Dạn 420 Các Loại Rau Tươi 20 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>12</b> CAL ^Bánh Pancake WG với Sữa Chua và Phô Ma Ông 370 HAY Sự Lựa Chọn Của Người Quản Lý Các Loại Rau Tươi 20 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>13</b> CAL ^Bánh Pizza WG Cá Nhân WG với Phô Ma hay +~Pepperoni 320-330 HAY Sự Lựa Chọn Của Người Quản Lý Các Loại Rau Tươi 20 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	<b>14</b> CAL ^Bánh Mì Phô Ma Nướng 280 HAY ^Bánh Mì Bơ đậu Phộng và Mứt 550 HAY Sự Lựa Chọn Của Người Quản Lý Các Loại Rau Tươi 20 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	