

THÁNG BA, 2019 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC



DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES

MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS

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 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 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 vCay vVegan-Món Chay WG = Nguyên Hạt

BỮA ĂN TRƯA

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

TUẦN LỄ BỮA ĂN SÁNG TẠI CÁC TRƯỜNG TOÀN QUỐC

<p>4 CAL</p> <p>+WG Miếng Thịt Gà với Spinach với Phô ma & WG Scoops 407 HAY</p> <p>~Thịt Viên Teriyaki với Cơm Rau WG & Bánh Mì WG 435</p> <p>Cà Rốt Nhỏ 30 Cà Chua Nhót 16 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120</p>	<p>5 CAL</p> <p>+Đùi Gà WG với Khoai Tây Rosemary & Bánh Mì Que WG 390 HAY</p> <p>^Viên Rau với Khoai Tây & Bánh Mì Que WG 430</p> <p>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</p>	<p>6 CAL</p> <p>NGHE TIẾNG RĂNG RÁC MARYLAND</p> <p>Bánh Mì WG Cá Chiên Dòn với Khoai Tây Nướng 470 HAY</p> <p>+Thịt Gà Ham + Phô ma trên bánh Croissant 410</p> <p>^Súp Chili 179 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120</p>	<p>7 CAL</p> <p>^Phô Ma Chiên Dòn với Xốt Cà chua 336 HAY</p> <p>vXà Lách Vùng Trung Hải với Hummus hay (Que phô ma), Bánh Pita WG & Đậu Chickpea Rang 458 (407)</p> <p>Xà Lách với Sốt Ranch 92 Đậu Chickpea Rang 160 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120</p>	<p>8 CAL</p> <p>^Bánh Pizza WG với Vô Nhồi Phô Ma hay +~Pepperoni 320-330 HAY</p> <p>~Thịt Burger với Bánh Mì WG với Bắp 290</p> <p>Bông Cải Xanh 15 Các Loại Rau Tươi 20 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120</p>
---	--	---	---	--

THÁNG BA, 2019 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
11 CAL +Hot Dog với Nuôi & Phô Ma & Bánh Mì WG 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 Burger với Bánh Mì WG và Khoai Tây Rosemary 418 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 ~Thịt Bò và Phô Ma Kiểu Philly với Khoai Tây trên Bánh Mì WG 567 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 ~Bánh Taco với Bắp & Đậu Edamame với Scoops WG 346 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 CAL +Miếng Thịt Gà Chiên WG với Rau Trộn & Bánh Mì WG 286 HAY ^Bánh Enchiladas với Phô ma và Rau 357 Cà Rốt Nhỏ 30 Salsa 45 Hạt Trái Cây 40 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	19 CAL +Bánh Tacos Nhỏ với Thịt Gà và Khoai Tây & Bánh Mì Đẹp WG 344 HAY ^Bánh Mì WG Kẹp Phô Ma với Khoai Tây Nướng 394 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	20 CAL +Gà Tây Nướng với Sốt và Khoai Tây Tán & Bánh WG 363 HAY ^Bánh Pancake WG với Sữa Chua và Phô Ma Ông 370 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Súp Rau Broccoli với Phô Ma 205 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	21 CAL +Thịt Gà Chiên Bột WG với Bánh Blueberry 412 HAY vXà Lách Vùng Trung Hải với Hummus hay (Que phô ma), Bánh Pita WG & Đậu Chickpea Rang 458 (407) 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 Vò Nhồi Phô Ma hay +-Pepperoni 320-330 HAY ^Bánh Mì WG Cá Chiên Dòn với Khoai Tây Nướng 470 Đậu Chickpea Rang 160 Các Loại Rau Tươi 20 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 Mì Que WG Xoắn với Phô Ma Trái Blueberry 380 Cà Rốt Nhỏ 30 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 Com WG & Bánh Mì WG 338 Đậu Chickpea Rang 160 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	27 CAL Que Bánh Mì WG với Trứng Trộn 260 HAY +Tô Thịt Gà Tây Sợi Nhỏ BBQ với Bánh Mì Bắp 360 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	29 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

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 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 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.

2.19 - DFNS
 Chương trình này là một dịch vụ cung cấp cơ hội công bằng.

