

THÁNG NĂM, 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 \$.00 ăn trưa hàng ngày trả nguyên giá \$2.55 giảm giá \$.00	M WG Bánh Mì Bagel với Xúc Xích~ 235 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 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 dứa, và dứa trái cây và hạt ngũ cốc parfait. Xin kiểm tra với quản lý phòng ăn về những chọn lựa. Yêu cầu xem trang mạng về những thay đổi của thực đơn trong trường học 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/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/ 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 vVegan-Món Chay WG = Nguyên Hạt

BỮA ĂN TRƯA

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 Thực phẩm Quận Montgomery tại https://mocofoodcouncil.org/foodassistance .		1 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	2 CAL ^Phô Mai 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	3 CAL ^Bánh Pizza với Phô Mai 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
6 CAL +Bánh mì Hot Dog WG với Khoai Tây Nướng 422 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	7 CAL ^Bánh Pancake WG với Dưa Ua và String Cheese 370 Cà Rốt Nhỏ 30 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	8 CAL +Thịt Gà Tây BBQ Xé Sợi Nhỏ với WG Cornbread Bowl 360 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	9 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	10 CAL ^WG Pizza Cá Nhân với Phô Ma 330 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 NĂM, 2019

THỰC ĐƠN PRE-K/HEADSTART

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
13 CAL ^Bánh sandwich với phô mai nướng với Khoai Tây Nướng 394 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	14 CAL ^Bánh Phô mai Chay 357 Salsa 45 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 Da Ua và String Cheese 370 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	16 CAL +Gà hầm bột chiên với 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	17 CAL ^Bánh Pizza Nhồi Phô Mai 320 Dưa Leo Thái Lát 14 Các Loại Rau Tươi 20 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100
20 CAL ~Cafe 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	21 CAL + Bánh Mì Hot Dog WG với Rau Trộn 362 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	22 CAL WG French Toast Sticks với Trứng Trộn 260 Dưa Leo Thái Lát 14 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	23 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	24 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
27 TRƯỜNG HỌC ĐỒNG CỬA	28 CAL ^Gà chạy chiên với Khoai Tây Tẩm Gia Vị & WG Bánh Mì Mềm 430 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	29 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	30 CAL +Thịt Gà Tây & Phô mai với Bánh WG Croa-xăng 317 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	31 CAL ^Bánh Pizza Nhồi Phô Mai 320 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

