

THÁNG 11, 2021 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC

SỞ DỊCH VỤ THỰC PHẨM & DINH DƯỠNG

Maryland's Largest School District
MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS

ĐIỂM TÂM		THỨC ĂN THAY THẾ HÀNG NGÀY/THÔNG TIN DINH DƯỠNG	
M	Xúc Xích Bò Xi-rô Bánh Kẹp^{~WGIW}	235	<p>Các lựa chọn món ăn khác hàng ngày có thể có bánh mì bơ đậu phộng và mứt, bánh mì phô ma nướng, hummus, bánh bagel và cream cheese với da ua, và da ua trái cây và hạt ngũ cốc.</p> <p>Xin kiểm lại với quản lý phòng ăn về những chọn lựa của bạn.</p> <p>Xin xem trang mạng về những thay đổi của thực đơn trong trường hợp có sự thay đổi cho lịch trình trường học.</p> <p>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/</p> <p>Xin lưu ý là số calorie được tính của một vài lựa chọn chính có thể bao gồm một món ngũ cốc nguyên hạt có khoảng 70 đến 180 calories.</p>
T	Da ua + Thanh Oatmeal^{^WGIW}	220	
W	Giảm Bông Thịt Gà Tây⁺ + Phô Ma trên Bánh Mì Hawaii^{iWG}	186	
TH	Bánh Bagel với Xúc Xích Bò^{~WGIW}	235	
F	Bánh Quế^{^WGIW}	232	
MÓN ĂN HÀNG NGÀY			
	Các Loại Trái Cây/Nước Ép Trái Cây	29-127	
	Sữa Không Béo hay 1% Béo	90-120	

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
<p>Chỉ Dẫn Thực Đơn: ~Thịt Bò Cal = Calories ^Không Thịt pĐậu Phụng +Thịt Gà *Thịt Heo Cay vVegan-Món Chay WG = Nguyên Hạt</p>				

BỮA ĂN TRƯA

1	2	3	4	5
<p>Miếng Thịt Gà Chiên^{+WG} w/ Nuôi + Phô Ma + Bánh Mì^{WG} 546</p> <p>HAY</p> <p>Thịt Viên Teriyaki[~] w/ Cơm Rau^{WG} + Bánh Mì^{WG} 370</p> <p>Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch 30/55 Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 18/55 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120</p>	<p>Khúc Bánh Nướng^{WG} w/ Xúc Xích⁺ 346</p> <p>HAY</p> <p>Da Ua[^] w/ Thanh Granola^{WG} + Ly Dâu 180/220/90</p> <p>Đậu Chickpea Rang 160 Rau Broccoli với Sốt Ranch 10/55 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120</p>	<p>Bánh Mì⁺ Hot Dog^{WG} w/ Bắp 317</p> <p>HAY</p> <p>Bánh Burger Rau^v trên Bánh^{WG} w/ Khoai Tây Cong 379</p> <p>Khoai Tây Cắt Miếng Cong 99 Rau Xà Lách Spinach và Craisin 200 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120</p>	<p>TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA</p>	<p>Pizza Cá Nhân^{WG} w/ Phô Ma hay Xúc Xích⁺⁺ 320-330</p> <p>HAY</p> <p>Bánh Mì^{+WG} Chả Gà Cay^{WG} 341</p> <p>Rau Cần Tây với Sốt Ranch 3/55 Các Loại Rau w/ Sốt Ranch 20/25/55 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120</p>
<p>Thịt Bò Bằm[~] trên Bánh Mì^{WG} w/ Khoai Tây Chiên 440</p> <p>HAY</p> <p>Đùi Gà^{+WG} w/ Khoai Tây Gia Vị + Bánh Mì^{WG} 400</p> <p>Khoai Tây Cắt Miếng Cong 99 Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch 30/55 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120</p>	<p>Bánh Kẹp^{WG} w/ Da ua + Que Phô Ma[^] 370</p> <p>HAY</p> <p>Thịt Gà Tây Sợi Nhỏ BBQ⁺ w/ Tô Bánh Mì Bắp^{WG} 360</p> <p>Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 18/55 Đậu Chickpea Rang 160 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120</p>	<p>Chả Gà^{+WG} trên Bánh Mì^{WG} 341</p> <p>HAY</p> <p>Bánh Mì Phô Ma Nướng^{^WG} w/ Khoai Tây Nướng 394</p> <p>Sà lách Trộn với Sốt Ranch 18/55 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120</p>	<p>Taco[~] w/ Bắp + Đậu + Tô Bánh Scoops^{WG} 346</p> <p>HAY</p> <p>Miếng Thịt Gà Chiên^v w/ Bắp + Bánh Mì^{WG} 265</p> <p>Salsa 25 Sà lách Trộn với Sốt Ranch 18/55 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120</p>	<p>Pizza với Vỏ Nhồi^{WG} Phô Ma[^] hay Xúc Xích⁺⁺ 320-365</p> <p>HAY</p> <p>Bánh Mì Cá Khoai Tây Chiên Dòn^{^WG} 360</p> <p>Celery + Các Loại Rau w/ Sốt Ranch 23/55 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120</p>

THÁNG 11, 2021 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
15 CAL Hot Dog⁺ trên Bánh^{WG} w/ Khoai Tây Chiên 422 HAY Bánh Burger Rau^v trên Bánh^{WG} w/ Khoai Tây Cong 379 Cà Rốt Nhỏ w/ Sốt Ranch 35/55 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	16 CAL Khúc Bánh Nướng^{WG} với Xúc Xích[*] 346 HAY Bánh Phô ma Tách rời^{^WG} w/ Ly Sốt Cà chua 303/40 Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 9/55 Đậu Chickpea Rang 160 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	17 CAL Thịt Gà Viên^{+WG} w/ Bắp 265 HAY Da Ua[^] w/ Thanh Granola^{WG} + Ly Dâu 180/220/90 Sà lách Trộn với Sốt Ranch 18/55 Trái cây 29-127 Sà lách Trộn với Sốt Ranch 18/55 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	18 THỰC ĐƠN LỄ THANKSGIVING CAL Gà Tây Nướng với Sốt và Khoai Tây Tán + Đồ Nhồi^{WG} + Bánh^{WG} 305/70 Sốt Cranberry xx Sà lách Trộn với Sốt Ranch 18/55 Kem Sorbet 72 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	19 CAL Pizza Cá Nhân^{WG} w/ Phô Ma hay Xúc Xích^{+*} 320-330 HAY Bánh Mì⁺ Chả Gà Cay^{WG} 341 Dưa Leo + Các Loại Rau w/ Sốt Ranch 20/55 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120
22 CAL Thịt Bò Bằm[~] trên Bánh Mì^{WG} w/ Khoai Tây Chiên 440 HAY Bánh Mì Phô Ma Nướng^{^WG} w/ Khoai Tây Nướng 394 Khoai Tây Cắt Miếng Cong 99 Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 9/55 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	23 CAL Chả Gà^{+WG} trên Bánh Mì^{WG} 341 HAY Bánh Kẹp^{WG} w/ Da ua + Que Phô Ma[^] 370 Rau Cần Tây với Sốt Ranch 3/55 Đậu Chickpea Rang 160 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	24 CAL Pizza với Vò Nhồi^{WG} Phô Ma[^] hay Xúc Xích^{+*} 320-365 HAY Thịt Gà Tây Sợi Nhỏ BBQ⁺ w/ Tô Bánh Mì Bắp^{WG} 360 Cà Rốt Nhỏ + Các Loại Rau w/ Sốt Ranch 20-30/55 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	25 TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	26 TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA
29 CAL Miếng Thịt Gà⁺ w/ Rau Spinach Phô Ma + Bánh Mì^{WG} 401/70 HAY Thịt Viên Teriyaki[~] w/ Cơm Rau^{WG} + Bánh Mì^{WG} 370 Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch 30/55 Rau Broccoli với Sốt Ranch 15-55 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	30 CAL Khúc Bánh Nướng^{WG} w/ Xúc Xích[*] 346 HAY Bánh Phô ma Tách rời^{^WG} w/ Ly Sốt Cà chua 303/40 Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 9/55 Đậu Chickpea Rang 160 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120			

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 thẻ tín dụng. Phụ huynh cũng có thể kiểm tra số tiền còn trong tài khoản các bữa ăn, ghi danh để trả tiền theo kỳ hạn, và nhiều nữa. Dịch vụ này cung cấp dễ 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 BỊ TRẢ LẠI SẼ BỊ LẤY LẠI CÙNG SỐ TIỀN VÀ TIÊU BANG MARYLAND CHO PHÉP PHẠT MỘT LỆ PHÍ \$25.00 QUA MỘT KHOẢN NỢ TRÊN MẠNG HAY GIẤY TỜ CHO CÙNG TRƯỞNG MỤC. SỰ TRẢ TIỀN BẰNG CHI PHIẾU CỦA QUÝ VỊ XÁC NHẬN SỰ ĐỒNG Ý CỦA QUÝ VỊ VỚI CÁC THỎA THUẬN NÀY.

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>.

5377.22.ar • 10.21 • DFNS
 Cơ quan này là một nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.

