

THÁNG 11, 2021

Maryland's Largest School District

MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS


SỞ DỊCH VỤ THỰC PHẨM & DINH DƯỠNG

THỰC ĐƠN PRE-K/HEADSTART

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. Xin kiểm tra với quản lý phòng ăn về những lựa chọn 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^{WG}	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			
Chỉ Dẫn Thực Đơn: ~Thịt Bò Cal = Calories ^Không Thịt pĐậu Phộng +Thịt Gà *Thịt Heo ^Món Chay WG = Nguyên Hạt							
BỮA ĂN TRƯA							
1	2	3	4	5			
Miếng Thịt Gà Chiên^{+WG} w/ Nuôi + Phô Ma + Bánh Mì^{WG}	Da Ua[^] w/ Thanh Granola^{WG} + Ly Dâu	Bánh Mì⁺ Hot Dog^{WG} w/ Bắp	TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	Pizza Cá Nhân với Phô Ma^{^WG}			
546	180/220/90	317		330			
Cà Rốt Nhỏ w/ Sốt Ranch 35/55 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120		Rau Càn Tây với Sốt Ranch 3/55 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120			
8	9	10	11	12			
Thịt Bò Bằm[~] trên Bánh Mì^{WG} w/ Khoai Tây Chiên	Bánh Kẹp^{WG} w/ Da ua + Que Phô Ma[^]	Bánh Mì Phô Ma Nướng^{^WG} w/ Khoai Tây Nướng	Taco[~] w/Bắp + Đậu + Tô Bánh + Scoops^{WG}	Bánh Pizza với Vỏ Nhồi^{^WG}			
440	370	394	346	320			
Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 9/55 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	Salsa 25 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	Rau Càn Tây với Sốt Ranch 3/55 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120			

THÁNG MƯỜI MỘT 2021

THỰC ĐƠN PRE-K/HEADSTART

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
15 CAL Hot Dog⁺ trên Bánh^{WG} w/ Khoai Tây Chiên 422 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	16 CAL Bánh Phô ma Tách rời^{^WG} w/ Ly Sốt Cà chua 303/40 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	17 CAL Thịt Gà Viên^{+WG} w/ Bắp 265 Trái cây 29-127 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 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	19 CAL Pizza Cá Nhân với Phô Ma^{WG} 330 Dưa Leo Thái Mỏng với 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 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	23 CAL Bánh Kẹp^{WG} w/ Da ua + Que Phô Ma[^] 370 Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 9/55 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	24 CAL Bánh Pizza với Vỏ Nhồi^{^WG} 320 Cà Rốt Nhỏ 30 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^{+WG} w/ Rau Spinach Phô Ma + Bánh Mì^{WG} 401/70 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	30 CAL Bánh Phô ma Tách rời^{^WG} w/ Ly Sốt Cà chua 303/40 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120 5350.22.ar • 10.21 • DFNS Cơ quan này là một nhà cung cấp cơ hội bình đẳng. 			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 .