

# THÁNG MƯỜI MỘT 2021 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TRUNG HỌC

THỨ HAI 11/01/21	THỨ BA 11/02/21	THỨ TƯ 11/03/21	THỨ NĂM 11/04/21	THỨ SÁU 11/05/21
CAL		DIỂM TÂM		CAL
<b>Xúc Xích Bò Xi-rô~ Bánh Kẹp<sup>WGIW</sup> 143</b> Nước Táo 60 Trái cây 29-127 Sữa 90-120	<b>Da ua + Thanh Oatmeal<sup>WGIW</sup> 220</b> Nước Cam 60 Trái cây 29-127 Sữa 90-120	<b>Giảm Bông Thịt Gà Tây+ Phô Ma trên Bánh Mì Hawaii<sup>WGIW</sup> 186</b> Nước Táo 60 Trái cây 29-127 Sữa 90-120	<b>TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA</b>	<b>Bánh Quế<sup>WGIW</sup> 232</b> Nước Táo 60 Trái cây 29-127 Sữa 90-120
<b>BỮA ĂN TRƯA</b>				
<b>Miếng Thịt Gà Cây<sup>WG</sup> w/ Rau Spinach Phô Ma + Bánh Mì<sup>WG</sup> 434</b> HAY <b>Miếng Thịt Gà Chiên<sup>v</sup> w/ Bánh Mì<sup>WG</sup> 260</b> Thịt Bò Bằm~ hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma~ trên Bánh <sup>WG</sup> 270-288 <b>Pizza với Vỏ Nhồi<sup>WG</sup> Phô Ma^ hay Xúc Xích+ 320-365</b> <b>Bánh Mì/Thịt Nguội<sup>WG</sup> 241-377</b> Súp Chili 182 Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch 35/55 Khoai Tây với Gia Vị 140 Món Phụ Xà Lách 19 Trái cây 29-127	<b>Đùi Gà+ w/ Khoai Tây Tán + Bánh Mì<sup>WG</sup> 332</b> HAY <b>Bánh Burger Rau<sup>v</sup> trên Bánh<sup>WG</sup> 330-350</b> <b>Pizza Tròn<sup>WG</sup> Phô Ma^ hay Xúc Xích+ 330-350</b> <b>Bánh Mì<sup>WG</sup> Chả Gà Cay<sup>WG</sup> 400</b> <b>Bánh Mì/Thịt Nguội<sup>WG</sup> 241-377</b> Súp Cà Chua 155 Khoai Tây Nướng 110 Món Phụ Xà Lách 19 Cần Tây + Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 9/55 Trái cây 29-127	<b>Bánh Tacos Thịt Bò Nhỏ Mềm~ w/ Xà Lách + Cà Chua + Salsa 365</b> HAY <b>Tô Rau<sup>v</sup> 581</b> <b>Phô Ma Chiên Dòn<sup>WG</sup> w/ Xốt Cà chua 433</b> <b>Hot Dog+ trên Bánh<sup>WG</sup> 310</b> <b>Bánh Mì/Thịt Nguội<sup>WG</sup> 241-377</b> Súp Thịt Gà với Hạt 149 Rau Xà Lách Caesar 8/63 Khoai Tây Cắt Miếng Cong 110 Đậu Ranchero 182 Trái cây 29-127	<b>TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA</b>	<b>Nachos~ w/ Miếng bánh Ngô<sup>WG</sup> + Salsa 422-453</b> HAY <b>Bánh Burger Rau<sup>v</sup> trên Bánh<sup>WG</sup> 330-350</b> <b>Pizza với Vỏ Nhồi<sup>WG</sup> Phô Ma^ hay Xúc Xích+ 320-365</b> <b>Bánh Mì<sup>WG</sup> Chả Gà Cay<sup>WG</sup> 400</b> <b>Bánh Mì/Thịt Nguội<sup>WG</sup> 241-377</b> Súp Chili 182 Bắp Nướng 107 Rau Sà Lách + Cà Chua Thái Nhỏ 13 Khoai Tây với Gia Vị 140 Trái cây 29-127

Các lựa chọn món ăn khác hàng ngày có thể có bánh mì bơ đậu phộng và mút, 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. Xin 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 không chứa gluten có trên mạng tại [www.montgomeryschoolsmd.org/dep\\_domains/food-and-Nutrition/wellness-and-Nutrition-information/](http://www.montgomeryschoolsmd.org/dep_domains/food-and-Nutrition/wellness-and-Nutrition-information/) Xin lưu ý rằng lượng calo được tính toán của một số lựa chọn chính có thể bao gồm toàn bộ hàng ngũ cốc có lượng calo trong khoảng 70-180 calo.

Chỉ Dẫn Thực Đơn: ~ Thịt Bò Cal Calories IW Gói riêng ^ Không Thịt p Đậu Phụng \* Thịt Heo + Thịt Gà v Món Chay WG = Nguyên Hạt

Thực đơn có thể thay đổi tùy theo sản phẩm được cung cấp.



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

# THÁNG MƯỜI MỘT 2021 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TRUNG HỌC

THỨ HAI 11/08/21		THỨ BA 11/09/21		THỨ TƯ 11/10/21		THỨ NĂM 11/11/21		THỨ SÁU 11/12/21																																																			
CAL		CAL		ĐIỂM TÂM		CAL		CAL																																																			
<b>Xúc Xích Bò Xi-rô~ Bánh Kẹp<sup>WGIW</sup></b> 143	Nước Táo 60	Trái cây 29-127	Sữa 90-120	<b>Da ua + Thanh Oatmeal<sup>WGIW</sup></b> 220	Nước Cam 60	Trái cây 29-127	Sữa 90-120	<b>Giảm Bông Thịt Gà Tây+ + Phô Ma trên Bánh Mì Hawaii<sup>WGIW</sup></b> 186	Nước Táo 60	Trái cây 29-127	Sữa 90-120	<b>Thịt Bò + Bánh Bagel Nhỏ với Phô ma<sup>WWG~</sup></b> 235	Nước Cam 60	Trái cây 29-127	Sữa 90-120	<b>Bánh Quế<sup>WGIW</sup></b> 232	Nước Táo 60	Trái cây 29-127	Sữa 90-120																																								
<b>BỮA ĂN TRƯA</b>																																																											
<b>Thịt Bò Bằm với Phô Ma<sup>~</sup> trên Bánh<sup>WG</sup></b> 380	<b>HAY</b>		<b>Miếng Thịt Gà Chiên<sup>v</sup> w/ Bánh Mì<sup>WG</sup></b> 260	<b>Bánh Mi<sup>WG</sup> Chả Gà Cay<sup>WG</sup></b> 400	<b>Pizza với Vỏ Nhồi<sup>WG</sup> Phô Ma<sup>^</sup> hay Xúc Xích<sup>+</sup></b> 320-365	<b>Bánh Mi/Thịt Nguội<sup>WG</sup></b> 241-377	Súp Chili 182	Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch 35/55	Khoai Tây với Gia Vị 140	Món Phụ Xà Lách 19	Trái cây 29-127	<b>Nui &amp; Phô Ma w/ Miếng Gà Nhỏ<sup>WG</sup> + Bánh Mì<sup>WG</sup></b> 437	<b>HAY</b>		<b>Bánh Burger Rau<sup>v</sup> trên Bánh<sup>WG</sup></b> 330-350	<b>Pizza Tròn<sup>WG</sup> Phô Ma<sup>^</sup> hay Xúc Xích<sup>+</sup></b> 330-350	<b>Thịt Bò Bằm<sup>~</sup> hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma<sup>~</sup> trên Bánh<sup>WG</sup></b> 270-288	<b>Bánh Mi/Thịt Nguội<sup>WG</sup></b> 241-377	Súp Cà Chua 155	Khoai Tây Nướng 110	Món Phụ Xà Lách 19	Cần Tây + Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 9/55	Trái cây 29-127	<b>Gà + Bánh Bao Rau<sup>+</sup> Xào w/ Cơm Rau<sup>WG</sup></b> 530	<b>HAY</b>		<b>Tô Rau<sup>v</sup></b> 581	<b>Phô Ma Chiên Dòn<sup>WG</sup> w/ Xốt Cà chua</b> 433	<b>Hot Dog<sup>+</sup> trên Bánh<sup>WG</sup></b> 310	<b>Bánh Mi/Thịt Nguội<sup>WG</sup></b> 241-377	Súp Thịt Gà + Hạt 149	Rau Xà Lách Caesar 8/63	Khoai Tây Cắt Miếng Cong 110	Đậu Ranchero 182	Trái cây 29-127	<b>Thịt Gà với Sốt Ranch<sup>+</sup> Tô Power</b> 609	<b>HAY</b>		<b>Miếng Thịt Gà Chiên<sup>v</sup> w/ Bánh Mì<sup>WG</sup></b> 260	<b>Thịt Bò Bằm<sup>~</sup> hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma<sup>~</sup> trên Bánh<sup>WG</sup></b> 270-288	<b>Pizza Tròn<sup>WG</sup> Phô Ma<sup>^</sup> hay Xúc Xích<sup>+</sup></b> 330-350	<b>Bánh Mi/Thịt Nguội<sup>WG</sup></b> 241-377	Súp Bí Butternut <sup>v</sup> 324	Khoai Tây Nướng 110	Đậu Chickpea Rang 160	Món Phụ Xà Lách 19	Trái cây 29-127	<b>Nachos<sup>~</sup> w/ Miếng bánh Ngô<sup>WG</sup> + Salsa</b> 422-453	<b>HAY</b>		<b>Bánh Burger Rau<sup>v</sup> trên Bánh<sup>WG</sup></b> 330-350	<b>Pizza với Vỏ Nhồi<sup>WG</sup> Phô Ma<sup>^</sup> hay Xúc Xích<sup>+</sup></b> 320-365	<b>Bánh Mi<sup>WG</sup> Chả Gà Cay<sup>WG</sup></b> 400	<b>Bánh Mi/Thịt Nguội<sup>WG</sup></b> 241-377	Súp Chili 182	Bắp Nướng 107	Rau Sà Lách + Cà Chua Thái Nhỏ 13	Khoai Tây với Gia Vị 140	Trái cây 29-127

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 lại với quản lý phòng ăn về những lựa chọn của bạn. Xin 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 không chứa gluten có trên mạng tại [www.montgomeryschoolsmd.org/dep\\_domains/food-and-Nutrition/wellness-and-Nutrition-information/](http://www.montgomeryschoolsmd.org/dep_domains/food-and-Nutrition/wellness-and-Nutrition-information/) Xin lưu ý rằng lượng calo được tính toán của một số lựa chọn chính có thể bao gồm toàn bộ hàng ngũ cốc có lượng calo trong khoảng 70-180 calo.

Chỉ Dẫn Thực Đơn: ~ Thịt Bò Cal Calories IW Gói riêng ^ Không Thịt p Đậu Phụng \* Thịt Heo + Thịt Gà v Món Chay WG = Nguyên Hạt

Thực đơn có thể thay đổi tùy theo sản phẩm được cung cấp.



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

# THÁNG MƯỜI MỘT 2021 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TRUNG HỌC

THỨ HAI 11/15/21		THỨ BA 11/16/21		THỨ TƯ 11/17/21		THỨ NĂM 11/18/21		THỨ SÁU 11/19/21	
CAL		CAL		ĐIỂM TÂM		CAL		CAL	
<b>Xúc Xích Bò Xi-rô~ Bánh Kẹp<sup>WGIW</sup></b> <b>143</b>	<b>Da ua + Thanh Oatmeal<sup>^WGIW</sup></b> <b>220</b>	<b>Giảm Bông Thịt Gà Tây+ Phô Ma trên Bánh Mì Hawaii<sup>WGIW</sup></b> <b>186</b>	<b>Thịt Bò + Bánh Bagel Nhỏ với Phô ma<sup>IWWG~</sup></b> <b>235</b>	<b>Bánh Quế<sup>^WGIW</sup></b> <b>232</b>	Nước Táo 60	Nước Cam 60	Nước Táo 60	Nước Cam 60	Nước Táo 60
Nước Táo 60	Nước Cam 60	Nước Táo 60	Nước Cam 60	Nước Táo 60	Trái cây 29-127	Trái cây 29-127	Trái cây 29-127	Trái cây 29-127	Trái cây 29-127
Trái cây 29-127	Trái cây 29-127	Trái cây 29-127	Trái cây 29-127	Trái cây 29-127	Sữa 90-120	Sữa 90-120	Sữa 90-120	Sữa 90-120	Sữa 90-120
Sữa 90-120	Sữa 90-120	Sữa 90-120	Sữa 90-120	Sữa 90-120	<b>BỮA ĂN TRƯA</b>				
<b>Miếng Thịt Gà Cây<sup>+WG</sup> w/ Rau Spinach Phô Ma + Bánh Mì<sup>WG</sup></b> <b>434</b>	<b>Đùi Gà<sup>+</sup> w/ Khoai Tây Tán + Bánh Mì<sup>WG</sup></b> <b>332</b>	<b>LỄ THANKSGIVING ĐẶC BIỆT</b>		<b>Phô mai Enchiladas w/ Sốt Enchilada<sup>^</sup> + Salsa</b> <b>366</b>	<b>Nachos~ w/ Miếng bánh Ngô<sup>WG</sup> + Salsa</b> <b>422-453</b>				
<b>HAY</b>	<b>HAY</b>	<b>Gà Tây Nướng<sup>+</sup> w/ Sốt + Sốt Quát + Đậu Xanh + Nhồi + Khoai Tây Tán</b> <b>417</b>		<b>HAY</b>	<b>HAY</b>				
<b>Miếng Thịt Gà Chiên<sup>v</sup> w/ Bánh Mì<sup>WG</sup></b> <b>260</b>	<b>Bánh Burger Rau<sup>v</sup> trên Bánh<sup>WG</sup></b> <b>330-350</b>			<b>Miếng Thịt Gà Chiên<sup>v</sup> w/ Bánh Mì<sup>WG</sup></b> <b>260</b>	<b>Bánh Burger Rau<sup>v</sup> trên Bánh<sup>WG</sup></b> <b>330-350</b>				
<b>Thịt Bò Bằm~ hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma~ trên Bánh<sup>WG</sup></b> <b>270-288</b>	<b>Pizza Tròn<sup>WG</sup> Phô Ma<sup>^</sup> hay Xúc Xích<sup>+</sup></b> <b>330-350</b>			<b>Thịt Bò Bằm~ hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma~ trên Bánh<sup>WG</sup></b> <b>270-288</b>	<b>Pizza với Vỏ Nhồi<sup>WG</sup> Phô Ma<sup>^</sup> hay Xúc Xích<sup>+</sup></b> <b>320-365</b>				
<b>Pizza với Vỏ Nhồi<sup>WG</sup> Phô Ma<sup>^</sup> hay Xúc Xích<sup>+</sup></b> <b>320-365</b>	<b>Bánh Mì<sup>+WG</sup> Chả Gà Cay<sup>WG</sup></b> <b>400</b>			<b>Pizza Tròn<sup>WG</sup> Phô Ma<sup>^</sup> hay Xúc Xích<sup>+</sup></b> <b>330-350</b>	<b>Bánh Mì<sup>+WG</sup> Chả Gà Cay<sup>WG</sup></b> <b>400</b>				
<b>Bánh Mì/Thịt Nguội<sup>WG</sup></b> <b>241-377</b>	<b>Bánh Mì/Thịt Nguội<sup>WG</sup></b> <b>241-377</b>			<b>Bánh Mì/Thịt Nguội<sup>WG</sup></b> <b>241-377</b>	<b>Bánh Mì/Thịt Nguội<sup>WG</sup></b> <b>241-377</b>				
Súp Cà Chua 155	Súp Cà Chua 155			<b>Bánh Mì/Thịt Nguội<sup>WG</sup></b> <b>241-377</b>	<b>Bánh Mì/Thịt Nguội<sup>WG</sup></b> <b>241-377</b>				
Khoai Tây Nướng 110	Khoai Tây Nướng 110			Món Phụ Xà Lách 19	Súp Chili 182				
Món Phụ Xà Lách 19	Món Phụ Xà Lách 19			Trái cây 29-127	Bắp Nướng 107				
Cần Tây + Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 9/55	Cần Tây + Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 9/55				Rau Sà Lách + Cà Chua Thái Nhỏ 13				
Trái cây 29-127	Trái cây 29-127				Khoai Tây với Gia Vị 140				
			Trái cây 29-127						

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 lại với quản lý phòng ăn về những lựa chọn của bạn. Xin 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 không chứa gluten có trên mạng tại [www.montgomeryschoolsmd.org/dep\\_domains/food-and-Nutrition/wellness-and-Nutrition-information/](http://www.montgomeryschoolsmd.org/dep_domains/food-and-Nutrition/wellness-and-Nutrition-information/) Xin lưu ý rằng lượng calo được tính toán của một số lựa chọn chính có thể bao gồm toàn bộ hàng ngũ cốc có lượng calo trong khoảng 70-180 calo.

Chỉ Dẫn Thực Đơn: ~ Thịt Bò Cal Calories IW Gói riêng ^ Không Thịt p Đậu Phụng \* Thịt Heo + Thịt Gà v Món Chay WG = Nguyên Hạt

Thực đơn có thể thay đổi tùy theo sản phẩm được cung cấp.



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

# THÁNG MƯỜI MỘT 2021 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TRUNG HỌC

THỨ HAI 11/22/21		THỨ BA 11/23/21		THỨ TƯ 11/24/21		THỨ NĂM 11/25/21		THỨ SÁU 11/26/21	
CAL		CAL		ĐIỂM TÂM					
<b>Xúc Xích Bò Xi-rô~ Bánh Kẹp<sup>WGIW</sup> 143</b> Nước Táo 60 Trái cây 29-127 Sữa 90-120		<b>Da ua + Thanh Oatmeal<sup>^WGIW</sup> 220</b> Nước Cam 60 Trái cây 29-127 Sữa 90-120		<b>Giảm Bông Thịt Gà Tây+ + Phô Ma trên Bánh Mì Hawaii<sup>WGIW</sup> 186</b> Nước Táo 60 Trái cây 29-127 Sữa 90-120		NGÀY LỄ		NGÀY LỄ	
<b>BỮA ĂN TRƯA</b>									
<b>Thịt Bò Bằm với Phô Ma<sup>~*</sup> trên Bánh<sup>WG</sup> 380</b> HAY <b>Miếng Thịt Gà Chiên<sup>v</sup> w/ Bánh Mì<sup>WG</sup> 260</b> <b>Bánh Mì<sup>+WG</sup> Chả Gà Cay<sup>WG</sup> 400</b> <b>Pizza với Vỏ Nhồi<sup>WG</sup> Phô Ma<sup>^</sup> hay Xúc Xích<sup>+</sup> 320-365</b> <b>Bánh Mì/Thịt Nguội<sup>WG</sup> 241-377</b> Súp Chili 182 Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch 35/55 Khoai Tây với Gia Vị 140 Món Phụ Xà Lách 19 Trái cây 29-127		<b>Nui &amp; Phô Ma w/ Miếng Gà Nhỏ<sup>+WG</sup> + Bánh Mì<sup>WG</sup> 437</b> HAY <b>Bánh Burger Rau<sup>v</sup> trên Bánh<sup>WG</sup> 330-350</b> <b>Pizza Tròn<sup>WG</sup> Phô Ma<sup>^</sup> hay Xúc Xích<sup>+</sup> 330-350</b> <b>Thịt Bò Bằm<sup>~</sup> hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma<sup>~</sup> trên Bánh<sup>WG</sup> 270-288</b> <b>Bánh Mì/Thịt Nguội<sup>WG</sup> 241-377</b> Súp Cà Chua 155 Khoai Tây Nướng 110 Món Phụ Xà Lách 19 Cần Tây + Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 9/55 Trái cây 29-127		<b>Gà + Bánh Bao Rau<sup>+</sup> Xào w/ Cơm Rau<sup>WG</sup> 581</b> HAY <b>Tô Rau<sup>v</sup> 581</b> <b>Pizza với Vỏ Nhồi<sup>WG</sup> Phô Ma<sup>^</sup> hay Xúc Xích<sup>+</sup> 320-365</b> <b>Hot Dog<sup>+</sup> trên Bánh<sup>WG</sup> 310</b> <b>Bánh Mì/Thịt Nguội<sup>WG</sup> 241-377</b> Súp Thịt Gà + Hạt <sup>+</sup> 149 Rau Xà Lách Caesar 8/63 Khoai Tây Cắt Miếng Cong 110 Đậu Ranchero 182 Trái cây 29-127		NGÀY LỄ		NGÀY LỄ	

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 lại với quản lý phòng ăn về những lựa chọn của bạn. Xin 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 không chứa gluten có trên mạng tại [www.montgomeryschoolsmd.org/dep\\_domains/food-and-Nutrition/wellness-and-Nutrition-information/](http://www.montgomeryschoolsmd.org/dep_domains/food-and-Nutrition/wellness-and-Nutrition-information/) Xin lưu ý rằng lượng calo được tính toán của một số lựa chọn chính có thể bao gồm toàn bộ hàng ngũ cốc có lượng calo trong khoảng 70-180 calo.

Chỉ Dẫn Thực Đơn: ~ Thịt Bò Cal Calories IW Gói riêng ^ Không Thịt p Đậu Phụng \* Thịt Heo + Thịt Gà v Món Chay WG = Nguyên Hạt

Thực đơn có thể thay đổi tùy theo sản phẩm được cung cấp.



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

# THÁNG MƯỜI MỘT 2021 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TRUNG HỌC

THỨ HAI 11/29/21		THỨ BA 11/30/21		THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
CAL		CAL		ĐIỂM TÂM		
Xúc Xích Bò Xi-rô~ Bánh Kẹp <sup>WGIW</sup> 143		Da ua + Thanh Oatmeal <sup>^WGIW</sup> 220				
Nước Táo 60		Nước Cam 60				
Trái cây 29-127		Trái cây 29-127				
Sữa 90-120		Sữa 90-120				
<b>BỮA ĂN TRƯA</b>						
Miếng Thịt Gà Cây <sup>+WG</sup> w/ Rau Spinach Phô Ma + Bánh Mì <sup>WG</sup> 434		Đùi Gà <sup>+</sup> w/ Khoai Tây Tán + Bánh Mì <sup>WG</sup> 332				
HAY		HAY				
Miếng Thịt Gà Chiên <sup>v</sup> w/ Bánh Mì <sup>WG</sup> 260		Bánh Burger Rau <sup>v</sup> trên Bánh <sup>WG</sup> 330-350				
Thịt Bò Bằm~ hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma~ trên Bánh <sup>WG</sup> 270-288		Pizza Tròn <sup>WG</sup> Phô Ma <sup>^</sup> hay Xúc Xích <sup>+</sup> 330-350				
Pizza với Vỏ Nhồi <sup>WG</sup> Phô Ma <sup>^</sup> hay Xúc Xích <sup>+</sup> 320-365		Bánh Mì <sup>+WG</sup> Chả Gà Cay <sup>WG</sup> 400				
Bánh Mì/Thịt Nguội <sup>WG</sup> 241-377		Bánh Mì/Thịt Nguội <sup>WG</sup> 241-377				
Súp Chili 182		Súp Cà Chua 155				
Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch 35/55		Khoai Tây Nướng 110				
Khoai Tây với Gia Vị 140		Món Phụ Xà Lách 19				
Món Phụ Xà Lách 19		Cần Tây + Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 9/55				
Trái cây 29-127		Trái cây 29-127				

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. Xin 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 không chứa gluten có trên mạng tại [www.montgomeryschoolsmd.org/dep\\_domains/food-and-Nutrition/wellness-and-Nutrition-information/](http://www.montgomeryschoolsmd.org/dep_domains/food-and-Nutrition/wellness-and-Nutrition-information/) Xin lưu ý rằng lượng calo được tính toán của một số lựa chọn chính có thể bao gồm toàn bộ hàng ngũ cốc có lượng calo trong khoảng 70-180 calo.

