

THÁNG MƯỜI 2021 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC

DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES

Maryland's Largest School District

MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS

CÁC CHỌN LỰA VỀ BỮA ĂN GỌI THEO MÓN	ĐIỂM TÂM	MÓN THAY ĐỔI HÀNG NGÀY	CHI TIẾT VỀ DINH DƯỠNG
Quý vị có biết là, ngoài 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 biết thêm chi tiết 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.	M Xúc Xích Bò Xi-rô Bánh Kẹp ^{~WGIW} 235 T Da ua + Thanh Oatmeal ^{^WGIW} 220 W Giăm Bông Thịt Gà Tây ⁺ + Phô Ma trên Bánh Mì Hawaii ^{WG} 186 TH Bánh Bagel với Xúc Xích Bò ^{~WGIW} 235 F Bánh Quê ^{^WGIW} 232	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 lại với quản lý phòng ăn về những chọn lựa 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 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 ngũ cốc nguyên hạt có khoảng 70 đến 180 calories.
	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 Phụng +Thịt Gà *Thịt Heo vVegan-Món Chay WG = Nguyên Hạt

BỮA ĂN TRƯA

				1 CAL Pizza với Vò Nhôi^{WG} Phô Ma[^] hay Xúc Xích[~] 320-365 HAY Bánh Mì Cá Khoai Tây Chiên Don^{^WG} 360 Sà lách Trộn với Sốt ranch 18/55 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120
--	--	--	--	--

TUẦN LỄ TỪ NÔNG TRẠI ĐẾN TRƯỜNG HỌC CỦA MARYLAND

4 CAL Miếng Thịt Gà Chiên^{+WG} w/ Nuôi + Phô Ma + Bánh Mì^{WG} 546 HAY Thịt Nướng Phô Ma[~] TôKhoai + Bánh Mì^{WG} 465 Ca Rốt Nhỏ với Sốt ranch 30/55 MD Rau Broccoli với Sốt ranch 15/55 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	5 CAL Khúc Bánh Nướng^{WG} với Xúc Xích[*] 346 HAY Thịt Viên Teriyaki[~] w/ Cơm Rau^{WG} + Bánh Mì^{WG} 370 Đậu Chickpea Rang 160 Ca Chua Nhỏ với Sốt ranch 18/55 Trái Táo MD 77 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	6 CAL Bánh Mì⁺ Hot Dog^{WG} w/ Bắp 317 HAY Bánh Burger Rau trên Bánh^{WG} w/ Khoai Tây Cong 379 Khoai Tây Nướng 110 Xà Lách Rau Spinach và Craisin MD 64/136 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	7 CAL Đùi Gà^{+WG} w/ Khoai Tây Gia Vị + Bánh Mì^{WG} 400 HAY Da Ua[^] w/ Thanh Granola^{WG} + Ly Dâu 180/220/90 Sà lách Trộn với Sốt ranch 18/55 Trái Cantaloupe Thái Hạt Lựu MD 27 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	8 CAL Pizza Cá Nhân^{WG} w/ Phô Ma hay Xúc Xích^{~+} 320-330 HAY Bánh Mì⁺ Chả Gà Cay^{WG} 341 Rau Cân Tây với Sốt ranch 3/55 Các Loại Rau w/ Sốt ranch 20-25/55 Trái Táo MD 77 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120
--	--	--	--	---

THÁNG MƯỜI 2021 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
11 CAL Thịt Bò Bằm~ trên Bánh Mì^{WG} w/ Khoai Tây Chiên 440 HAY Bánh Mì Phô Ma Nướng^{AWG} w/ Khoai Tây Nướng 394 Ca Rốt Nhỏ với Sốt ranch 35/55 Khoai Tây Nướng 110 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	12 CAL Chả Gà^{WG} trên Bánh Mì^{WG} 341 HAY Bánh Kẹp^{WG} w/ Da ua + Que Phô Ma[^] 370 Ca Chua Nhỏ với Sốt ranch 9/55 Đậu Chickpea Rang 160 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	13 CAL Nuôi + Thịt Viên~ + Bánh Mì^{WG} 425/70 HAY Thịt Gà Tây Sợi Nhỏ BBQ⁺ w/ Tô Bánh Mì Bắp^{WG} 360 Sà lách Trộn với Sốt ranch 18/55 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	14 CAL Taco~ w/ Bắp + Đậu + Tô Bánh Scoops^{WG} 346 HAY Miếng Thịt Gà Chiên^v w/ Bắp + Bánh Mì^{WG} 265 Salsa 25 Sà lách Trộn với Sốt ranch 18/55 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	15 CAL Pizza với Vỏ Nồi^{WG} Phô Ma[^] hay Xúc Xích⁺⁺ 320-365 HAY Bánh Mì Cá Khoai Tây Chiên Don^{AWG} 360 Celery + Các Loại Rau w/ Sốt ranch 23/55 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120
18 CAL Miếng Thịt Gà^{WG} w/ Rau Spinach Phô Ma + Bánh Mì^{WG} 401/70 HAY Thịt Viên Teriyaki~ w/ Cơm Rau^{WG} + Bánh Mì^{WG} 370 Ca rốt Nhỏ + Ca Chua Nhỏ w/ Sốt ranch 44/55 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	19 CAL Khúc Bánh Nướng^{WG} với Xúc Xích* 346 HAY Phô Ma Chiên Don^{AWG} w/ Rau Broccoli 440 Rau Cân Tây với Sốt ranch 3/55 Đậu Chickpea Rang 160 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	20 CAL Hot Dog⁺ trên Bánh^{WG} w/ Khoai Tây Chiên 422 HAY Bánh Burger Rau^v trên Bánh^{WG} w/ Khoai Tây Cong 379 Khoai Tây Nướng 110 Sà lách Trộn với Sốt ranch 18/55 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	21 CAL Tacos Mềm Nhỏ với Thịt Gà^{WG} w/ Bắp 205/160 HAY Da Ua[^] w/ Thanh Granola^{WG} + Ly Đậu 180/220/90 Salsa 25 Sà lách Trộn với Sốt ranch 18/55 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	22 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
25 CAL Thịt Bò Bằm~ trên Bánh Mì^{WG} w/ Khoai Tây Chiên 440 HAY Bánh Mì Phô Ma Nướng^{AWG} w/ Khoai Tây Nướng 394 Cà Rốt Nhỏ 30 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	26 CAL Chả Gà^{WG} trên Bánh Mì^{WG} 341 HAY Bánh Kẹp^{WG} w/ Da ua + Que Phô Ma[^] 370 Ca Chua Nhỏ với Sốt ranch 9/55 Đậu Chickpea Rang 160 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	27 CAL Phô Ma Chiên Dòn^{AWG} w/ Xốt Cà chua 336 HAY Thịt Gà Tây Sợi Nhỏ BBQ⁺ w/ Tô Bánh Mì Bắp^{WG} 360 Que Cân Tây + Rau Broccoli w/ Sốt ranch 15/55 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	28 CAL Taco~ w/ Bắp + Đậu + Tô Bánh Scoops^{WG} 346 HAY Miếng Thịt Gà Chiên^v w/ Bắp + Bánh Mì^{WG} 265 Salsa 25 Sà lách Trộn với Sốt ranch 18/55 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	29 CAL Pizza với Vỏ Nồi^{WG} Phô Ma[^] hay Xúc Xích⁺⁺ 320-365 HAY Bánh Mì Cá Khoai Tây Chiên Don^{AWG} 360 Sà lách Trộn với Sốt ranch 18/55 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 thể 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 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](https://myschoolbucks.com) để ghi danh.

CÁC CHI PHIẾU BỊ TRẢ LẠI SẼ BỊ LẤY LẠI CÙNG SỐ TIỀN VÀ TIỂU BẢNG MARYLAND CHO PHÉP PHÁT MỘT LỆ PHÍ \$25.00 QUA MỘT KHOẢN NỢ TRÊN MẠNG HAY GIẤY TỜ CHO CÙNG TRƯỞNG MỤC. SỰ TRẢ TIỀN BẢNG 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>.

5295.22.ar • 9.21 • DFNS
 Cơ quan này là một
 nhà cung cấp cơ hội
 bình đẳng.

