

THÁNG MƯỜI 2021

THỰC ĐƠN PRE-K/HEADSTART

GIÁ CÁC BỮA ĂN	ĐIỂM TÂM		MÓN THAY ĐỔI HÀNG NGÀY	CHI TIẾT VỀ DINH DƯỠNG
điểm tâm hằng ngày trả nguyên giá \$1.30 giảm giá \$0.00	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 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 học 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>
ăn trưa hằng ngày trả nguyên giá \$2.55 giảm giá \$0.00	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 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 Phụng +Thịt Gà *Thịt Heo vVegan-Món Chay WG = Nguyên Hạt

BỮA ĂN TRƯA

<p>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.</p>				<p>1 CAL</p> <p>Bánh Pizza với Vò Nhồi^{^WG} 320</p> <p>Sà lách Trộn với Sốt ranch 18/55</p> <p>Trái cây 29-127</p> <p>Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120</p>
<p>4 CAL</p> <p>Miếng Thịt Gà Chiên^{+WG} w/ Nuôi + Phô Ma + Bánh Mì^{WG} 546</p> <p>Cà Rốt Nhỏ w/ Sốt ranch 35/55</p> <p>Trái cây 29-127</p> <p>Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120</p>	<p>5 CAL</p> <p>Thịt Viên Teriyaki~ w/ Cơm Rau^{WG} + Bánh Mì^{WG} 370</p> <p>Trái cây 29-127</p> <p>Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120</p>	<p>6 CAL</p> <p>Bánh Mì⁺ Hot Dog^{WG} w/ Bắp 317</p> <p>Trái cây 29-127</p> <p>Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120</p>	<p>7 CAL</p> <p>Đùi Gà^{+WG} w/ Khoai Tây Gia Vị + Bánh Mì^{WG} 400</p> <p>Trái cây 29-127</p> <p>Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120</p>	<p>8 CAL</p> <p>Pizza Cá Nhân với Phô Ma^{^WG} 330</p> <p>Rau Cần Tây với Sốt ranch 3/55</p> <p>Trái cây 29-127</p> <p>Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120</p>

THÁNG MƯỜI 2021

THỰC ĐƠN PRE-K/HEADSTART

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
11 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	12 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	13 CAL Nuôi + Thịt Viên~ + Bánh Mì^{WG} 425/70 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 Salsa 25 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	15 CAL Bánh Pizza với Vò Nhồi^{^WG} 320 Sà lách Trộn với Sốt ranch 18/55 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 Cà Rốt Nhỏ với Sốt ranch 35/55 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	19 CAL Phô Ma Chiên Dòn^{WG} w/ Rau Broccoli 440 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	20 CAL Hot Dog⁺ trên Bánh^{WG} w/ Khoai Tây Chiên 422 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 Salsa 25 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	22 CAL Pizza Cá Nhân với Phô Ma^{^WG} 330 Sà lách Trộn với Sốt ranch 18/55 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 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	26 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	27 CAL Phô Ma Chiên Dòn^{^WG} w/ Xốt Cà chua 336 Rau Cần Tây với Sốt ranch 3/55 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	28 CAL Taco~ w/ Bắp + Đậu + Tô Bánh Scoops^{WG} 346 Salsa 25 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120	29 CAL Bánh Pizza với Vò Nhồi^{^WG} 320 Sà lách Trộn với Sốt ranch 18/55 Trái cây 29-127 Sữa Không Béo hay 1% Béo 90-120

