

THÁNG MƯỜI 2021 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TRUNG HỌC

THỨ HAI 10/04/21		THỨ BA 10/05/21		THỨ TƯ 10/06/21		THỨ NĂM 10/07/21		THỨ SÁU 10/08/21	
CAL		CAL		ĐIỂM TÂM		CAL		CAL	
Xúc Xích Bò Xi-rô~ Bánh Kẹp^{WGIW} 143	Nước Táo 60	Da ua + Thanh Oatmeal ^{WGIW} 220	Nước Cam 60	Giảm Bông Thịt Gà Tây+ + Phô Ma trên Bánh Mì Hawaii^{WGIW} 186	Nước Táo 60	Thịt Bò + Bánh Bagel Nhỏ với Phô ma^{IWWG~} 235	Nước Cam 60	Bánh Quế^{WGIW} 232	Nước Táo 60
Trái cây 29-127	Sữa 90-120	Trái cây 29-127	Sữa 90-120	Trái cây 29-127	Sữa 90-120	Trái cây 29-127	Sữa 90-120	Trái cây 29-127	Sữa 90-120
BỮA ĂN TRƯA									
Thịt Gà Cam Bắc Kinh+ w/ Cơm Rau^{WG} 430	Miếng Thịt Gà Chiên^v w/ Bánh Mì^{WG} 260	Nui & Phô Ma w/ Miếng Gà Nhỏ^{+WG} + Bánh Mì^{WG} 437	Bánh Burger Rau^v trên Bánh^{WG} 330-350	Thịt Bò Bằm với Phô Ma^{-*} trên Bánh^{WG} 380	Tô Rau^v 581	Thịt Gà với Sốt Ranch⁺ Tô Power 609	Miếng Thịt Gà Chiên^v w/ Bánh Mì^{WG} 260	Nachos~ w/ Miếng bánh Ngô^{WG} + Salsa 422-453	Bánh Burger Rau^v trên Bánh^{WG} 330-350
HAY	HAY	HAY	HAY	HAY	HAY	HAY	HAY	HAY	HAY
Thịt Bò Bằm~ hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma~ trên Bánh ^{WG} 270-288	Pizza Tròn ^{WG} Phô Ma [^] hay Xúc Xích ⁺ 330-350	Bánh Mì ^{+WG} Chả Gà Cay ^{WG} 400	Bánh Mì/Thịt Nguội ^{WG} 241-377	Phô Ma Chiên Dòn ^{^WG} w/ Xốt Cà chua 433	Hot Dog ⁺ trên Bánh ^{WG} 310	Thịt Bò Bằm~ hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma~ trên Bánh ^{WG} 270-288	Pizza Tròn ^{WG} Phô Ma [^] hay Xúc Xích ⁺ 330-350	Pizza Tròn ^{WG} Phô Ma [^] hay Xúc Xích ⁺ 330-350	Bánh Mì ^{+WG} Chả Gà Cay ^{WG} 400
Pizza với Vỏ Nhồi^{WG} Phô Ma[^] hay Xúc Xích⁺ 320-365	Bánh Mì/Thịt Nguội^{WG} 241-377	Bánh Mì/Thịt Nguội^{WG} 241-377	Khoai Tây Nướng 110	Bánh Mì/Thịt Nguội^{WG} 241-377	Rau Xà Lách Caesar 8	Pizza với Vỏ Nhồi^{WG} Phô Ma[^] hay Xúc Xích⁺ 320-365	Bánh Mì/Thịt Nguội^{WG} 241-377	Bánh Mì/Thịt Nguội^{WG} 241-377	Bắp Nướng 107
Cà Rốt Nhỏ 35	Khoai Tây với Gia Vị 140	Món Phụ Xà Lách 19	Cần Tây + Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 9/55	Đậu Ranchero 182	Khoai Tây Cắt Miếng Cong 110	Bánh Mì/Thịt Nguội^{WG} 241-377	Khoai Tây Nướng 110	Bắp Nướng 107	Rau Sà Lách + Cà Chua Thái Nhỏ 13
Món Phụ Xà Lách 19	Trái cây 29-127	Trái cây 29-127	Trái cây 29-127	Trái cây 29-127	Trái cây 29-127	Đậu Chickpea Rang 160	Món Phụ Xà Lách 19	Trái cây 29-127	Khoai Tây với Gia Vị 140
Trái cây 29-127						Trái cây 29-127	Trái cây 29-127	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 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 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/ 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.



THÁNG MƯỜI 2021 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TRUNG HỌC

THỨ HAI 10/11/21		THỨ BA 10/12/21		THỨ TƯ 10/13/21		THỨ NĂM 10/14/21		THỨ SÁU 10/15/21	
CAL		CAL		ĐIỂM TÂM		CAL		CAL	
Xúc Xích Bò Xi-rô [~] Bánh Kẹp ^{WGIW} 143	Nước Táo 60	Da ua + Thanh Oatmeal ^{^WGIW} 220	Nước Cam 60	Giảm Bông Thịt Gà Tây ⁺ + Phô Ma trên Bánh Mì Hawaii ^{WGIW} 186	Nước Táo 60	Thịt Bò + Bánh Bagel Nhỏ với Phô ma ^{IWWG~} 235	Nước Cam 60	Bánh Quế ^{^WGIW} 232	Nước Táo 60
Trái cây 29-127	Sữa 90-120	Trái cây 29-127	Sữa 90-120	Trái cây 29-127	Sữa 90-120	Trái cây 29-127	Sữa 90-120	Trái cây 29-127	Sữa 90-120
BỮA ĂN TRƯA									
Miếng Thịt Gà Cây ^{+WG} w/ Rau Spinach Phô Ma + Bánh Mì ^{WG} 434	HAY	Đùi Gà ⁺ w/ Khoai Tây Tán + Bánh Mì ^{WG} 332	HAY	Thịt Bò Phô Ma Philly [~] với Hành Tây ⁺ Ớt + Khoanh Hành Tây ^{WG} 440	HAY	Thịt Gà Southwest ⁺ Tô Power 609	HAY	Nachos [~] w/ Miếng bánh Ngô ^{WG} + Salsa 422-453	HAY
Miếng Thịt Gà Chiên ^v w/ Bánh Mì ^{WG} 260	Trái cây 29-127	Bánh Burger Rau ^v trên Bánh ^{WG} 330-350	Trái cây 29-127	Tô Rau ^v 581	Trái cây 29-127	Miếng Thịt Gà Chiên ^v w/ Bánh Mì ^{WG} 260	Trái cây 29-127	Bánh Burger Rau ^v trên Bánh ^{WG} 330-350	Trái cây 29-127
Thịt Bò Bằm [~] hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma [~] trên Bánh ^{WG} 270-288	Trái cây 29-127	Pizza Tròn ^{WG} Phô Ma [^] hay Xúc Xích ⁺ 330-350	Trái cây 29-127	Phô Ma Chiên Dòn ^{^WGw/} Xốt Cà chua 433	Trái cây 29-127	Thịt Bò Bằm [~] hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma [~] trên Bánh ^{WG} 270-288	Trái cây 29-127	Pizza Tròn ^{WG} Phô Ma [^] hay Xúc Xích ⁺ 330-350	Trái cây 29-127
Pizza với Vỏ Nhồi ^{WG} Phô Ma [^] hay Xúc Xích ⁺ 320-365	Trái cây 29-127	Bánh Mì ^{+WG} Chả Gà Cay ^{WG} 400	Trái cây 29-127	Hot Dog ⁺ trên Bánh ^{WG} 310	Trái cây 29-127	Pizza với Vỏ Nhồi ^{WG} Phô Ma [^] hay Xúc Xích ⁺ 320-365	Trái cây 29-127	Bánh Mì ^{+WG} Chả Gà Cay ^{WG} 400	Trái cây 29-127
Bánh Mì/Thịt Nguội ^{WG} 241-377	Trái cây 29-127	Bánh Mì/Thịt Nguội ^{WG} 241-377	Trái cây 29-127	Bánh Mì/Thịt Nguội ^{WG} 241-377	Trái cây 29-127	Bánh Mì/Thịt Nguội ^{WG} 241-377	Trái cây 29-127	Bánh Mì/Thịt Nguội ^{WG} 241-377	Trái cây 29-127
Cà Rốt Nhỏ 35	Trái cây 29-127	Khoai Tây Nướng 110	Trái cây 29-127	Rau Xà Lách Caesar 8	Trái cây 29-127	Bánh Mì/Thịt Nguội ^{WG} 241-377	Trái cây 29-127	Bắp Nướng 107	Trái cây 29-127
Khoai Tây với Gia Vị 140	Trái cây 29-127	Món Phụ Xà Lách 19	Trái cây 29-127	Khoai Tây Cắt Miếng Cong 110	Trái cây 29-127	Khoai Tây Nướng 110	Trái cây 29-127	Rau Sà Lách + Cà Chua Thái Nhỏ 13	Trái cây 29-127
Món Phụ Xà Lách 19	Trái cây 29-127	Cần Tây + Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 9/55	Trái cây 29-127	Đậu Ranchero 182	Trái cây 29-127	Đậu Chickpea Rang 160	Trái cây 29-127	Khoai Tây với Gia Vị 140	Trái cây 29-127
Trái cây 29-127		Trái cây 29-127		Trái cây 29-127		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/ 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.



THÁNG MƯỜI 2021 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TRUNG HỌC

THỨ HAI 10/18/21		THỨ BA 10/19/21		THỨ TƯ 10/20/21		THỨ NĂM 10/21/21		THỨ SÁU 10/22/21	
CAL		CAL		ĐIỂM TÂM		CAL		CAL	
Xúc Xích Bò Xi-rô~ Bánh Kẹp ^{WGIW} 143	Da ua + Thanh Oatmeal ^{WGIW} 220	Giảm Bông Thịt Gà Tây+ + Phô Ma trên Bánh Mì Hawaii ^{WGIW} 186	Thịt Bò + Bánh Bagel Nhỏ với Phô ma ^{IWWG~} 235	Bánh Quế ^{WGIW} 232	Nước Táo 60	Nước Cam 60	Nước Táo 60	Nước Táo 60	Nước Táo 60
Nước Táo 60	Nước Cam 60	Nước Táo 60	Nước Cam 60	Nước Cam 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	BỮA ĂN TRƯA				
Thịt Gà Cam Bắc Kinh+ w/ Cơm Rau ^{WG} 430	Nui & Phô Ma w/ Miếng Gà Nhỏ ^{WG} + Bánh Mì ^{WG} 437	Thịt Bò Bằm với Phô Ma ^{~*} trên Bánh ^{WG} 380	Thịt Gà với Sốt Ranch+ Tô Power 609	Nachos~ w/ Miếng bánh Ngô ^{WG} + Salsa 422-453	HAY				
Miếng Thịt Gà Chiên ^v w/ Bánh Mì ^{WG} 260	Bánh Burger Rau ^v trên Bánh ^{WG} 330-350	Tô Rau ^v 581	Miếng Thịt Gà Chiên ^v w/ Bánh Mì ^{WG} 260	Bánh Burger Rau ^v trên Bánh ^{WG} 330-350	HAY				
Thịt Bò Bằm~ hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma~ trên Bánh ^{WG} 270-288	Pizza Tròn ^{WG} Phô Ma [^] hay Xúc Xích+ 330-350	Phô Ma Chiên Dòn ^{^WGw/} Xốt Cà chua 433	Thịt Bò Bằm~ hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma~ trên Bánh ^{WG} 270-288	Pizza Tròn ^{WG} Phô Ma [^] hay Xúc Xích+ 330-350	HAY				
Pizza với Vỏ Nhồi ^{WG} Phô Ma [^] hay Xúc Xích+ 320-365	Bánh Mì ^{+WG} Chả Gà Cay ^{WG} 400	Hot Dog+ trên Bánh ^{WG} 310	Pizza với Vỏ Nhồi ^{WG} Phô Ma [^] hay Xúc Xích+ 320-365	Bánh Mì ^{+WG} Chả Gà Cay ^{WG} 400	HAY				
Bánh Mì/Thịt Nguội ^{WG} 241-377	Bánh Mì/Thịt Nguội ^{WG} 241-377	Bánh Mì/Thịt Nguội ^{WG} 241-377	Bánh Mì/Thịt Nguội ^{WG} 241-377	Bánh Mì/Thịt Nguội ^{WG} 241-377	HAY				
Cà Rốt Nhỏ 35	Khoai Tây Nướng 110	Rau Xà Lách Caesar 8	Bánh Mì/Thịt Nguội ^{WG} 241-377	Bánh Mì/Thịt Nguội ^{WG} 241-377	HAY				
Khoai Tây với Gia Vị 140	Món Phụ Xà Lách 19	Khoai Tây Cắt Miếng Cong 110	Khoai Tây Nướng 110	Bắp Nướng 107	HAY				
Món Phụ Xà Lách 19	Cần Tây + Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 9/55	Đậu Ranchero 182	Đậu Chickpea Rang 160	Rau Sà Lách + Cà Chua Thái Nhỏ 13	HAY				
Trái cây 29-127	Trái cây 29-127	Trái cây 29-127	Món Phụ Xà Lách 19	Khoai Tây với Gia Vị 140	HAY				
			Trái cây 29-127	Trái cây 29-127	HAY				

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/ 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.



THÁNG MƯỜI 2021 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TRUNG HỌC

THỨ HAI 10/25/21		THỨ BA 10/26/21		THỨ TƯ 10/27/21		THỨ NĂM 10/28/21		THỨ SÁU 10/29/21																																														
CAL		CAL		ĐIỂM TÂM		CAL		CAL																																														
Xúc Xích Bò Xi-rô~ Bánh Kẹp ^{WGIW} 143	Nước Táo 60	Trái cây 29-127	Sữa 90-120	Da ua + Thanh Oatmeal ^{^WGIW} 220	Nước Cam 60	Trái cây 29-127	Sữa 90-120	Giảm Bông Thịt Gà Tây ⁺ + Phô Ma trên Bánh Mì Hawaii ^{WGIW} 186	Nước Táo 60	Trái cây 29-127	Sữa 90-120	Thịt Bò + Bánh Bagel Nhỏ với Phô ma ^{IWWG~} 235	Nước Cam 60	Trái cây 29-127	Sữa 90-120	Bánh Quế ^{^WGIW} 232	Nước Táo 60	Trái cây 29-127	Sữa 90-120																																			
BỮA ĂN TRƯA																																																						
Miếng Thịt Gà Cây ^{+WG} w/ Rau Spinach Phô Ma + Bánh Mì ^{WG} 434	HAY		Miếng Thịt Gà Chiên ^v w/ Bánh Mì ^{WG} 260	Thịt Bò Bằm [~] hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma [~] trên Bánh ^{WG} 270-288	Pizza với Vỏ Nhồi ^{WG} Phô Ma [^] hay Xúc Xích ⁺ 320-365	Bánh Mì/Thịt Nguội ^{WG} 241-377	Cà Rốt Nhỏ 35	Khoai Tây với Gia Vị 140	Món Phụ Xà Lách 19	Trái cây 29-127	Đùi Gà ⁺ w/ Khoai Tây Tán + Bánh Mì ^{WG} 332	HAY		Bánh Burger Rau ^v trên Bánh ^{WG} 330-350	Pizza Tròn ^{WG} Phô Ma [^] hay Xúc Xích ⁺ 330-350	Bánh Mì ^{+WG} Chả Gà Cay ^{WG} 400	Bánh Mì/Thịt Nguội ^{WG} 241-377	Khoai Tây Nướng 110	Món Phụ Xà Lách 19	Cần Tây + Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 9/55	Trái cây 29-127	Thịt Bò Phô Ma Philly [~] với Hành Tây ⁺ Ớt + Khoanh Hành Tây ^{WG} 440	HAY		Tô Rau ^v 581	Phô Ma Chiên Dòn ^{^WGw/} Xốt Cà chua 433	Hot Dog ⁺ trên Bánh ^{WG} 310	Bánh Mì/Thịt Nguội ^{WG} 241-377	Rau Xà Lách Caesar 8	Khoai Tây Cắt Miếng Cong 110	Đậu Ranchero 182	Trái cây 29-127	Thịt Gà Southwest ⁺ Tô Power 609	HAY		Miếng Thịt Gà Chiên ^v w/ Bánh Mì ^{WG} 260	Thịt Bò Bằm [~] hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma [~] trên Bánh ^{WG} 270-288	Pizza với Vỏ Nhồi ^{WG} Phô Ma [^] hay Xúc Xích ⁺ 320-365	Bánh Mì/Thịt Nguội ^{WG} 241-377	Khoai Tây Nướng 110	Đậu Chickpea Rang 160	Món Phụ Xà Lách 19	Trái cây 29-127	Nachos [~] w/ Miếng bánh Ngô ^{WG} + Salsa 422-453	HAY		Bánh Burger Rau ^v trên Bánh ^{WG} 330-350	Pizza Tròn ^{WG} Phô Ma [^] hay Xúc Xích ⁺ 330-350	Bánh Mì ^{+WG} Chả Gà Cay ^{WG} 400	Bánh Mì/Thịt Nguội ^{WG} 241-377	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 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/ 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.

