

CÁC TRƯỜNG CÔNG LẬP QUẬN MONTGOMERY

NHÀ ĂN TẠI TRƯỜNG TRUNG HỌC

2018/2019

NHỮNG LỰA CHỌN CHÍNH

Thực đơn hàng ngày có thể có một số lựa chọn từ các món dưới đây.

THỨ HAI	CAL	PHẦN
Gà Cà Ri + Cơm WG	326	G,P
Thịt Bò Bằm với Phô Ma*~ trên Bánh Pretzel WG	551	G,P
Bánh Pizza Tròn WG với Phô Ma^ hay Pepperoni	330-350	G,P
Miếng Thịt Gà Chiên hay Cay+ và Bánh Mì WG	307	G,P
Thịt Bò Bằm~ hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma~ trên Bánh WG	270-288	G,P
Chả Gà+ trên Bánh Mì WG	400	G,P
Miếng Thịt Gà Chiên+ và Bánh Mì WG	329	G,P

THỨ BA

Nui & Phô Ma với Bánh Mì WG	339-378	G,P
Bánh Taco với Thịt Bò Đại Hàn~ với Rau Broccoli (Tô)	385	G,P, V
Bánh Pizza WG Thịt~*	349-370	G,P
Phô Ma Chiên Dòn WG^ với Xốt Cà chua	433	G,P, V
Bánh Enchiladas Nướng với Phô Ma^	243	G,P
Chả Gà WG Cay+ Bánh Mì WG	341	G,P
Thịt Gà Cay WG*+ trên Bánh Pretzel WG	409	G,P

THỨ TƯ

Taco Mềm Nhỏ với Thịt Gà+	305	G,P, V
Bánh Enchiladas với Phô ma^	341	G,P
Bánh Chorizo+ Phô ma Nóng chảy		
Queso Fundido với WG Scoops	358	G,P
Miếng Thịt Gà Chiên hay Cay+ và Bánh Mì WG	307-320	G,P
Bánh Mì Thịt Phô Ma~ trên Bánh WG		
hay Bánh Mì WG với Hot Dog	310-312	G,P
Chả Gà+ trên Bánh Mì WG	400	G,P
Miếng Thịt Gà Chiên+ và Bánh Mì WG	329	G,P

THỨ NĂM

Thịt Bò Phô Ma Kiểu Philly~ w/ Hành Tây & Ớt	440	G,P, V
Miếng Thịt Gà Chiên hay Cay+ và Sốt Phô ma		
Sốt Chấm Rau Spinach & WG Scoops	449	G, P, V
Bánh Pizza WG Thịt~*	349-370	G,P
Phô Ma Chiên Dòn WG^ với Xốt Cà chua	433	G, P, V
Bánh Enchiladas Nướng với Phô Ma^	243	G,P
Chả Gà WG Cay+ Bánh Mì WG	341	G,P
Thịt Gà WG*+ trên Bánh Pretzel WG	468	G,P

THỨ SÁU

Nachos~ w/ Sốt Phô Ma	422-453	G, P
Bánh Mì Dẹp WG với Thịt Gà & thịt		
Ba Chỉ với Sốt Ranch+*	455	G,P
Bánh Pizza Tròn WG với Phô Ma^ hay Pepperoni+	330-350	G, P
Miếng Thịt Gà Chiên hay Cay+ và Bánh Mì WG	307-320	G,P
Thịt Bò Bằm~ hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma~ trên Bánh WG	270-288	G,P
Chả Gà+ trên Bánh Mì WG	400	G,P
Miếng Thịt Gà Chiên+ và Bánh Mì WG	329	G,P

SÚP

	CAL	PHẦN
Gà Cổ + Rau	143	G, P, V
Bông Cải Xanh Phô Ma	205	P, V
Chili	193	P, V

KHÔNG CÓ THỊT

Grab n' Go Hummus & Phô Ma ^ với Bánh Tròn WG	380	G,P
Grab n' Go Hummus ^V với Bánh Tròn WG	440	G,P
Grab n' Go Da Ua & WG Bánh Bagel^ WG với Xốt Phô Ma	376	G,P
Grab n' Go Trái Cây Lớn & Da Ua WG Parfait^	438-489	G, P, F
Bánh Mì Bơ Đậu Phụng & Mứt WG ^P với Phô Ma^	550	G,P
Bánh Enchiladas Nướng với Phô Ma^	243	G,P

BÁNH MÌ KẸP LẠNH

TẤT CẢ CÁC BÁNH MÌ VÀ BÁNH MÌ KẸP LÀ TRÊN BÁNH WG

Bánh Mì với Thịt Nguội+	292	G,P
Chicken Giăm Bông+ & Phô Ma	286	G,P
Bánh Mì Giăm Bông & Phô Ma*	315	G,P
Bánh Mì Rau với Phô Ma Swiss^	252	G,P, V
Trứng Xà Lách^	342	G, P
Giăm Bông*	242	G,P
Giăm Bông+ & Phô Ma	244	G,P
Thịt Gà Tây+	241	G,P
Thịt Gà Tây+ Xà Lách	375	G,P

MÓN CHÍNH XÀ LÁCH

Xà Lách với Thịt Gà Sốt Caesar	324	G, P, V
Xà Lách với Rau Vùng Trung Hải ^V	471	G, P, V
Xà Lách với Thịt Gà Cây WG	210	G, P, V
Xà Lách Taco~	429	G, P, V
Món Chay (Trứng/Phô Ma) Xà Lách^	366	G, P, V

TRÁI CÂY + RAU tất cả F hay V

Cà Rốt Nhỏ	30	Hummus	202
Món Phụ Xà Lách với Sốt Caesar	92	Xốt Cà Chua	64
Trái Cây Khô	110-127	Rau Sà Lách & Cà Chua Thái Nhỏ	13
Trái Cây Tươi	30-90	Khoai Tây	74-140
Ly Trái Cây	50-80	Salsa	45
Nước Trái Cây	55-60	Đậu Chickpea Rang	160
Kem Trái Cây	77	Món Phụ Xà Lách	19
Rau Tươi	20-25		

HẠT tất cả là G

Lát Pita Chiên WG	160	Khoanh Tròn WG	200
Bánh Vắt Pretzel WG	160	Bánh Scoops WG	110
Cơm WG	103		

GIÁ CÁC BỮA ĂN TRƯA

Nguyên giá	\$2.80	Giảm giá	\$.40
------------	--------	----------	-------

Bữa ăn gồm một món ăn chính, các trái cây, rau và sữa.

Thêm thông tin về Dinh Dưỡng & Dị Ứng có tại:

www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/#Allergen

Các bữa ăn tại trường hội đủ các tiêu chuẩn về dinh dưỡng do Bộ Canh Nông Hoa Kỳ đặt ra cho Chương Trình Bữa Ăn Trưa Tại Trường Toàn Quốc.

Thực đơn có thể thay đổi.

Chú giải: ~ Thịt bò ^ Không có thịt P Đậu Phụng
*Thịt Heo +Thịt Gà ^ Đồ Chay WG Nguyên Hạt

8.18 • DFNS

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

