

THÁNG TƯ 2021 TRUNG HỌC ĐẾN LẤY THỨC ĂN

THỨ HAI 4/5/21	THỨ BA 4/6/7 + 4/21/21 TẤT CẢ CÁC ĐỊA ĐIỂM ĐÓNG CỬA VÀO NGÀY THỨ TƯ		THỨ NĂM 4/8/21	THỨ SÁU 4/9/21 KHÔNG PHÂN PHÁT BỮA ĂN VÀO NGÀY THỨ BẢY + CHỦ NHẬT		
CAL	CAL	CAL	ĐIỂM TÂM	CAL	CAL	CAL
TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	Thanh Bánh Raspberry^{AWG} 231 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Bánh Bagel^{WG} với Sốt Phô Ma[^] 130/70 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Cheerios Nhiều Loại Hạt^{AWG} 100 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Bánh Quế^{AWG} 232 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Bánh Pancakes^{AWG} 210-220 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Trứng + Phô Ma Cuộn Lại^{AWGIW} 180 Nước Cam 60 Sữa 90-120
BỮA ĂN TRƯA						
TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	Bánh Sandwich⁺ Chả Gà^{WG} 340 Ly Hummus 110 Trái Đào 53 Sữa 90-120	Da Ua[^] + Thanh Granola^{WG} 180/220 Nước Rau 40 Ly Blueberry 40 Sữa 90-120	Thịt Gà Tây⁺ + Bánh Mì Phô Ma^{WGIW} 236-270 Ly Salsa 25 Scoops ^{WG} 110 Quất khô 110 Sữa 90-120	Pizza Gói Chấm DIY 499 Trái Táo Thái 30 Sữa 90-120	Nuôi Cavatappi và Phô Ma^{WG^} 428 Đậu Chickpea Rang 160 Quất khô 110 Sữa 90-120	Đùi Gà^{WG} w/ Khoai Tây Nướng⁺ Bánh Mì^{WG} 330/70 Kem Trái Cây 77 Sữa 90-120
BỮA ĂN TỐI						
TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	Thỏi trái Blueberry xoắn^{AWG} 380 HAY Que Phô Ma + Bánh Pretzel^{WGIW} 118/140 Cà Rốt Nhỏ 35 Trái Cây Tươi 30-96 Sữa 90-120	Bánh Mì Bơ Đậu Phụng + Mứt^{pWG} 631 HAY Bánh Mì Nướng Phô Ma^{WGIW} 280 Bánh Croa-xăng Phô Ma^{WG} 330 Nước Rau 40 Quất khô 110 Sữa 90-120	Ly Hummus[^] với Bánh Lạt Phô Ma^{WG} 320 Cà Rốt Nhỏ 35 Trái Đào 53 Sữa 90-120			
MÓN ĂN VẶT						
TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	Túi Đồ Ăn Vặt^{WG} 200	Tô Ngũ Cốc^{WG} 100 Sữa 90-120	Bánh Grahams^{WG} 120 Sữa 90-120			

Quy trình Trên mạng để Yêu cầu Nguồn Hỗ trợ Thực phẩm Có sẵn 24/7. Cư dân đang tìm kiếm thông tin về các nguồn hỗ trợ thực phẩm hiện có thể yêu cầu trợ giúp bằng cách điền vào mẫu đơn đơn giản trên mạng. Có trong bảy ngôn ngữ (Amharic, Trung hoa, Anh, Pháp, Hàn, Tây Ban Nha và Việt), mẫu đơn được chuyên gia tài nguyên đã được đào tạo cứu xét, và cư dân nhận được cú điện thoại trả lời trong vòng một ngày làm việc. Chuyên gia sẽ xác định nhu cầu thực phẩm cá nhân của cư dân và giúp họ tìm kiếm sự trợ giúp về thực phẩm trong cộng đồng của họ. Không cần thông tin nhận dạng cá nhân để được trợ giúp. Thông tin có sẵn về các trang mạng phân phối thực phẩm miễn phí, giao bữa ăn và hàng tạp hóa miễn phí, SNAP (Phiếu thực phẩm), các nhà cung cấp hỗ trợ thực phẩm địa phương, và các nguồn lực khác ở Quận Montgomery. Cư dân cũng có thể gọi 311 và yêu cầu Food Access Call Center để được trợ giúp về nhu cầu thực phẩm của họ.

Chỉ Dẫn Thực Đơn: ~ Thịt Bò Cal Calo IW Gói Riêng biệt
 ^ Không Thịt p Đậu Phụng *Thịt Heo +Thịt Gà WG = Nguyên Hạt

THAY THẾ Hằng ngày (Rau/Ăn Chay):
 Bánh Bơ Đậu Phụng + Mứt HAY Ly Bơ Đậu Phụng^{pV} + Bánh Bagel^{WG} • Hummus
 HAY Que Phô Ma[^] • Bánh Pretzel Mềm^{WG} • Nước Rau Ép • Trái Cây Tươi • Sữa

Thực đơn có thể thay đổi tùy theo sản phẩm được cung cấp.
 Cơ quan này là một nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.

THÁNG TƯ 2021 TRUNG HỌC ĐẾN LẤY THỨC ĂN

THỨ HAI 4/12/21		THỨ BA 4/13/21 + 4/14/21 TẤT CẢ CÁC ĐỊA ĐIỂM ĐÓNG CỬA VÀO NGÀY THỨ TƯ		THỨ NĂM 4/15/21		THỨ SÁU 4/16/21 KHÔNG PHÂN PHÁT BỮA ĂN VÀO NGÀY THỨ BẢY + CHỦ NHẬT	
CAL		CAL		CAL		CAL	
Bánh Quế^{AWG} 232 Nước Cam 60 Sữa 90-120		Thanh Bánh Raspberry^{AWG} 231 Nước Cam 60 Sữa 90-120		Bánh Bagel^{WG} với Sốt Phô Ma[^] 130/70 Nước Cam 60 Sữa 90-120		Cheerios Nhiều Loại Hạt^{AWG} 100 Nước Cam 60 Sữa 90-120	
				ĐIỂM TÂM		TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	
						Bánh Pancakes^{AWG} 210-220 Nước Cam 60 Sữa 90-120	
						Xúc Xích Bò + Bánh Bagel Nhỏ với Phô ma^{WGIW} 235 Nước Cam 60 Sữa 90-120	
BỮA ĂN TRƯA							
Giảm Bông Thịt Gà Tây⁺ + Bánh Mì Phô Ma^{WGIW} 280 Đậu Chickpea Rang 160 Trái Cây Trộn 68 Sữa 90-120		Bánh Sandwich⁺ Chả Gà^{WG} 340 Ly Hummus 110 Trái Táo Thái 30 Sữa 90-120		Thịt Gà Tây⁺ + Bánh Mì Phô Ma^{WG} 331 Scoops ^{WG} 110 Ly Salsa 25 Trái Cây Khô Hỗn Hợp 120 Sữa 90-120		Thịt Gà với Sốt Ranch⁺Tô^{WG} 575 Ly Sốt Táo 50 Sữa 90-120	
				ĐIỂM TÂM		TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	
						Nui Rotini^{WG} + Sốt Thịt⁻ 359 Nước Rau 40 Kem Trái Cây 77 Sữa 90-120	
						Thịt Gà Tây⁺ + Bánh Mì Phô Ma^{WGIW} 236-270 Scoops ^{WG} 110 Ly Salsa 25 Quất khô 110 Sữa 90-120	
BỮA ĂN TỐI							
Bánh Mì Bơ Đậu Phộng + Mứt^{WG} 631 HAY Bánh Mì Nướng Phô Ma^{WGIW} 280 Bánh Croa-xăng Phô Ma^{WG} 330 Nước Rau 40 Quất khô 110 Sữa 90-120		Xúc Xích Bò + Bánh Bagel Nhỏ với Phô ma^{WGIW} 235 Cà Rốt Nhỏ 35 Trái Cây Trộn 68 Sữa 90-120		Bánh Pizza^{AWGIW} 359 Cúp Sốt Cà Chua 45 Trái Cây Tươi 30-96 Sữa 90-120		Thịt Gà Tây⁺ + Bánh Mì Phô Ma^{WGIW} 236-270 Cà Rốt Nhỏ 35 Trái Cây Khô Hỗn Hợp 120 Sữa 90-120	
MÓN ĂN VẶT							
Túi Đồ Ăn Vặt^{WG} 200		Túi Đồ Ăn Vặt^{WG} 200		Tô Ngũ Cốc^{WG} 100 Sữa 90-120		Bánh Grahams^{WG} 120 Sữa 90-120	

Quy trình Trên mạng để Yêu cầu Nguồn Hỗ trợ Thực phẩm Có sẵn 24/7. Cư dân đang tìm kiếm thông tin về các nguồn hỗ trợ thực phẩm hiện có thể yêu cầu trợ giúp bằng cách điền vào mẫu đơn đơn giản trên mạng. Có trong bảy ngôn ngữ (Amharic, Trung hoa, Anh, Pháp, Hàn, Tây Ban Nha và Việt), mẫu đơn được chuyên gia tài nguyên đã được đào tạo cứu xét, và cư dân nhận được cú điện thoại trả lời trong vòng một ngày làm việc. Chuyên gia sẽ xác định nhu cầu thực phẩm cá nhân của cư dân và giúp họ tìm kiếm sự trợ giúp về thực phẩm trong cộng đồng của họ. Không cần thông tin nhận dạng cá nhân để được trợ giúp. Thông tin có sẵn về các trang mạng phân phối thực phẩm miễn phí, giao bữa ăn và hàng tạp hóa miễn phí, SNAP (Phiếu thực phẩm), các nhà cung cấp hỗ trợ thực phẩm địa phương, và các nguồn lực khác ở Quận Montgomery. Cư dân cũng có thể gọi 311 và yêu cầu Food Access Call Center để được trợ giúp về nhu cầu thực phẩm của họ.

Chỉ Dẫn Thực Đơn: ~ Thịt Bò Cal Calo IW Gói Riêng biệt
^ Không Thịt p Đậu Phộng *Thịt Heo +Thịt Gà WG = Nguyên Hạt

THAY THẾ Hằng ngày (Rau/Ăn Chay):
Bánh Bơ Đậu Phộng + Mứt HAY Ly Bơ Đậu Phộng^{PV} + Bánh Bagel^{WG} • Hummus
HAY Que Phô Ma[^] • Bánh Pretzel Mềm^{WG} • Nước Rau Ép • Trái Cây Tươi • Sữa

Thực đơn có thể thay đổi tùy theo sản phẩm được cung cấp.
Cơ quan này là một nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.

THÁNG TƯ 2021 TRUNG HỌC ĐẾN LẤY THỨC ĂN

THỨ HAI 4/19/21		THỨ BA 4/20/21 + 4/21/21 TẤT CẢ CÁC ĐỊA ĐIỂM ĐÓNG CỬA VÀO NGÀY THỨ TƯ		THỨ NĂM 4/22/21		THỨ SÁU 4/23/21 KHÔNG PHÂN PHÁT BỮA ĂN VÀO NGÀY THỨ BẢY + CHỦ NHẬT	
CAL		CAL		ĐIỂM TÂM		CAL	
Bánh Quế ^{AWG} 232 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Thanh Bánh Raspberry ^{AWG} 231 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Bánh Bagel ^{WG} với Sốt Phô Ma [^] 130/70 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Cheerios Nhiều Loại Hạt ^{AWG} 100 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Bánh Quế ^{AWG} 232 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Bánh Pancakes ^{AWG} 210-220 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Trứng + Phô Ma Cuộn Lại ^{AWGIW} 180 Nước Cam 60 Sữa 90-120	
BỮA ĂN TRƯA							
Giảm Bông Thịt Gà Tây ⁺ + Bánh Mì Phô Ma ^{WGIW} 280 Đậu Chickpea Rang 160 Ly Sốt Táo 50 Sữa 90-120	Bánh Sandwich ⁺ Chả Gà ^{WG} 340 Ly Hummus 110 Trái Táo Thái 30 Sữa 90-120	Da Ua [^] + Thanh Granola ^{WG} 180/220 Nước Rau 40 Ly Blueberry 40 Sữa 90-120	Thịt Gà Tây ⁺ + Bánh Mì Phô Ma ^{WGIW} 236-270 Ly Salsa 25 Scoops ^{WG} 110 Quất khô 110 Sữa 90-120	Pizza Gói Chấm DIY 499 Trái Táo Thái 30 Sữa 90-120	Nui Cavatappi và Phô Ma ^{WG^} 428 Đậu Chickpea Rang 160 Quất khô 110 Sữa 90-120	Đùi Gà ^{+WG} w/ Khoai Tây Nướng ⁺ + Bánh Mì ^{WG} 330/70 Kem Trái Cây 77 Sữa 90-120	
BỮA ĂN TỐI							
Bánh Mì Bơ Đậu Phộng + Mứt ^{WG} 631 HAY Bánh Mì Nướng Phô Ma ^{WGIW} 280 Bánh Croa-xăng Phô Ma ^{WG} 330 Nước Rau 40 Trái Cây Khô Hỗn Hợp 120 Sữa 90-120	Bánh Mì Nướng Phô Ma ^{WGIW} 280 Cúp Sốt Cà Chua 45 Trái Cây Trộn 68 Sữa 90-120	Giảm Bông Thịt Gà Tây ⁺ + Bánh Mì Phô Ma ^{WGIW} 227-280 Nước Rau 40 Trái Cây Tươi 30-96 Sữa 90-120	Ly Hummus [^] với Bánh Lạt Phô Ma ^{WG} 320 Cà Rốt Nhỏ 35 Trái Đào 53 Sữa 90-120				
MÓN ĂN VẶT							
Túi Đồ Ăn Vặt ^{WG} 200	Túi Đồ Ăn Vặt ^{WG} 200	Tô Ngũ Cốc ^{WG} 100 Sữa 90-120	Bánh Grahams ^{WG} 120 Sữa 90-120				

Quy trình Trên mạng để Yêu cầu Nguồn Hỗ trợ Thực phẩm Có sẵn 24/7. Cư dân đang tìm kiếm thông tin về các nguồn hỗ trợ thực phẩm hiện có thể yêu cầu trợ giúp bằng cách điền vào mẫu đơn đơn giản trên mạng. Có trong bảy ngôn ngữ (Amharic, Trung hoa, Anh, Pháp, Hàn, Tây Ban Nha và Việt), mẫu đơn được chuyên gia tài nguyên đã được đào tạo cứu xét, và cư dân nhận được cú điện thoại trả lời trong vòng một ngày làm việc. Chuyên gia sẽ xác định nhu cầu thực phẩm cá nhân của cư dân và giúp họ tìm kiếm sự trợ giúp về thực phẩm trong cộng đồng của họ. Không cần thông tin nhận dạng cá nhân để được trợ giúp. Thông tin có sẵn về các trang mạng phân phối thực phẩm miễn phí, giao bữa ăn và hàng tạp hóa miễn phí, SNAP (Phiếu thực phẩm), các nhà cung cấp hỗ trợ thực phẩm địa phương, và các nguồn lực khác ở Quận Montgomery. Cư dân cũng có thể gọi 311 và yêu cầu Food Access Call Center để được trợ giúp về nhu cầu thực phẩm của họ.

Chỉ Dẫn Thực Đơn: ~ Thịt Bò Cal Calo IW Gói Riêng biệt
^ Không Thịt p Đậu Phộng *Thịt Heo +Thịt Gà WG = Nguyên Hạt

THAY THẾ Hằng ngày (Rau/Ăn Chay):
Bánh Bơ Đậu Phộng + Mứt HAY Ly Bơ Đậu Phộng^{PV} + Bánh Bagel^{WG} • Hummus
HAY Que Phô Ma[^] • Bánh Pretzel Mềm^{WG} • Nước Rau Ép • Trái Cây Tươi • Sữa

Thực đơn có thể thay đổi tùy theo sản phẩm được cung cấp.
Cơ quan này là một nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.

THÁNG TƯ 2021 TRUNG HỌC ĐẾN LẤY THỨC ĂN

THỨ HAI 4/26/21		THỨ BA 4/27/21 + 4/28/21 TẤT CẢ CÁC ĐỊA ĐIỂM ĐÓNG CỬA VÀO NGÀY THỨ TƯ		THỨ NĂM 4/29/21		THỨ SÁU 4/30/21 KHÔNG PHÂN PHÁT BỮA ĂN VÀO NGÀY THỨ BẢY + CHỦ NHẬT	
CAL		CAL		DIỂM TÂM		CAL	
Bánh Quế ^{AWG} 232 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Thanh Bánh Raspberry ^{AWG} 231 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Bánh Bagel ^{WG} với Sốt Phô Ma [^] 130/70 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Cheerios Nhiều Loại Hạt ^{AWG} 100 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Bánh Quế ^{AWG} 232 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Bánh Pancakes ^{AWG} 210-220 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Xúc Xích Bò + Bánh Bagel Nhỏ với Phô ma ^{WGIW} 235 Nước Cam 60 Sữa 90-120	
BỮA ĂN TRƯA							
Giảm Bông Thịt Gà Tây ⁺ + Bánh Mì Phô Ma ^{WGIW} 280 Đậu Chickpea Rang 160 Trái Cây Trộn 68 Sữa 90-120	Bánh Sandwich ⁺ Chả Gà ^{WG} 340 Ly Hummus 110 Trái Táo Thái 30 Sữa 90-120	Thịt Gà Tây ⁺ + Bánh Mì Phô Ma ^{WG} 331 Scoops ^{WG} 110 Ly Salsa 25 Trái Cây Khô Hỗn Hợp 120 Sữa 90-120	Thịt Gà với Sốt Ranch ⁺ Tô ^{WG} 575 Ly Sốt Táo 50 Sữa 90-120	Gói Protein ^{AWG} 392 Cà Rốt Nhỏ 35 Trái Táo Thái 30 Sữa 90-120	Bánh Pizza ^{AWGIW} 336 Cúp Sốt Cà Chua 45 Kem Trái Cây 77 Sữa 90-120	Thịt Gà Cam Bắc Kinh ⁺ với Cơm Rau ^{WG} 430 Bông Cải Xanh 8 Trái Đào 53 Sữa 90-120	
BỮA ĂN TỐI							
Bánh Mì Bơ Đậu Phọng + Mứt ^{WG} 631 HAY Bánh Mì Nướng Phô Ma ^{AWGIW} 280 Bánh Croa-xăng Phô Ma ^{WG} 330 Cà Rốt Nhỏ 35 Quất khô 110 Sữa 90-120	Thỏi trái Blueberry xoắn ^{AWG} 380 HAY Que Phô Ma + Bánh Pretzel ^{AWGIW} 118/140 Nước Rau 40 Trái Đào 53 Sữa 90-120	Thịt Gà Tây ⁺ + Bánh Mì Phô Ma ^{WGIW} 236-270 Cà Rốt Nhỏ 35 Trái Cây Tươi 30-96 Sữa 90-120	Bánh Pizza ^{AWGIW} 359 Cúp Sốt Cà Chua 45 Trái Cây Trộn 68 Sữa 90-120				
MÓN ĂN VẶT							
Túi Đồ Ăn Vặt ^{WG} 200	Túi Đồ Ăn Vặt ^{WG} 200	Tô Ngũ Cốc ^{WG} 100 Sữa 90-120	Bánh Grahams ^{WG} 120 Sữa 90-120				

Quy trình Trên mạng để Yêu cầu Nguồn Hỗ trợ Thực phẩm Có sẵn 24/7. Cư dân đang tìm kiếm thông tin về các nguồn hỗ trợ thực phẩm hiện có thể yêu cầu trợ giúp bằng cách điền vào mẫu đơn đơn giản trên mạng. Có trong bảy ngôn ngữ (Amharic, Trung hoa, Anh, Pháp, Hàn, Tây Ban Nha và Việt), mẫu đơn được chuyên gia tài nguyên đã được đào tạo cứu xét, và cư dân nhận được cú điện thoại trả lời trong vòng một ngày làm việc. Chuyên gia sẽ xác định nhu cầu thực phẩm cá nhân của cư dân và giúp họ tìm kiếm sự trợ giúp về thực phẩm trong cộng đồng của họ. Không cần thông tin nhận dạng cá nhân để được trợ giúp. Thông tin có sẵn về các trang mạng phân phối thực phẩm miễn phí, giao bữa ăn và hàng tạp hóa miễn phí, SNAP (Phiếu thực phẩm), các nhà cung cấp hỗ trợ thực phẩm địa phương, và các nguồn lực khác ở Quận Montgomery. Cư dân cũng có thể gọi 311 và yêu cầu Food Access Call Center để được trợ giúp về nhu cầu thực phẩm của họ.

Chỉ Dẫn Thực Đơn: ~ Thịt Bò Cal Calo IW Gói Riêng biệt
^ Không Thịt p Đậu Phọng *Thịt Heo +Thịt Gà WG = Nguyên Hạt

THAY THẾ Hằng ngày (Rau/Ăn Chay):
Bánh Bơ Đậu Phọng + Mứt HAY Ly Bơ Đậu Phọng^{PV} + Bánh Bagel^{WG} • Hummus
HAY Que Phô Ma[^] • Bánh Pretzel Mềm^{WG} • Nước Rau Ép • Trái Cây Tươi • Sữa

Thực đơn có thể thay đổi tùy theo sản phẩm được cung cấp.
Cơ quan này là một nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.