

# THÁNG NĂM THỰC ĐƠN TRUNG HỌC 2021

THỨ HAI 5/3/21		THỨ BA 5/4/21 + 5/5/21 TẤT CẢ CÁC ĐỊA ĐIỂM ĐÓNG CỬA VÀO NGÀY THỨ TƯ		THỨ NĂM 5/6/21		THỨ SÁU 5/7/21 KHÔNG PHÂN PHÁT BỮA ĂN VÀO NGÀY THỨ BẢY + CHỦ NHẬT	
CAL		CAL		DIỂM TÂM		CAL	
<b>Bánh Quế<sup>^WG</sup></b> 232 Nước Cam 60 Sữa 90-120	<b>Thanh Bánh Raspberry<sup>^WG</sup></b> 231 Nước Cam 60 Sữa 90-120	<b>Bánh Bagel<sup>WG</sup> với Sốt Phô Ma<sup>^</sup></b> 130/70 Nước Cam 60 Sữa 90-120	<b>Cheerios Nhiều Loại Hạt<sup>^WG</sup></b> 100 Nước Cam 60 Sữa 90-120	<b>Bánh Quế<sup>^WG</sup></b> 232 Nước Cam 60 Sữa 90-120	<b>Bánh Pancakes<sup>^WG</sup></b> 210-220 Nước Cam 60 Sữa 90-120	<b>Trứng + Phô Ma Cuộn Lại<sup>^WGIW</sup></b> 180 Nước Cam 60 Sữa 90-120	
BỮA ĂN TRƯA							
<b>Giảm Bông Thịt Gà<sup>+</sup> + Bánh Mì Phô Ma<sup>WGIW</sup></b> 350 <b>HAY</b> Thịt Bò Bằm <sup>~</sup> trên Bánh <sup>WG</sup> 319 <b>HAY</b> <b>Bánh Mì Thịt Phô Ma<sup>~</sup> trên Bánh<sup>WG</sup></b> 337 Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 9/55 Ly Sốt Táo 50 Sữa 90-120	<b>Bánh Sandwich<sup>+</sup> Chả Gà<sup>WG</sup></b> 340 Rau Cần Tây với Sốt Ranch 2/55 Trái Đào 53 Sữa 90-120	<b>Nuôi Cavatappi và Phô Ma<sup>WG^</sup></b> 428 Nước Rau 40 Trái Táo Thái 30 Sữa 90-120	<b>Thịt Gà với Sốt Ranch<sup>+</sup> Tô<sup>WG</sup></b> 575 <b>HAY</b> Thịt Gà Cam Bắc Kinh <sup>+</sup> với Cơm Rau <sup>WG</sup> 430 Đậu Chickpea Rang 160 Kem Trái Cây 77 Sữa 90-120	<b>Thịt Gà Tây<sup>+</sup> + Bánh Mì Phô Ma<sup>WG</sup></b> 331 <b>HAY</b> <b>Bánh Pizza<sup>^WGIW</sup></b> 336 Cà Rốt Nhỏ 35 Trái Cây Tươi 30-96 Sữa 90-120	<b>Bánh Mì Thịt Viên<sup>-WG</sup></b> 337 <b>HAY</b> <b>Hot Dog Gà Tây<sup>+</sup> trên Bánh<sup>WG</sup></b> 260 Cúp Sốt Cà Chua 45 Trái Cây Trộn 68 Sữa 90-120	<b>Đùi Gà<sup>+WG</sup> w/ Khoai Tây Nướng</b> 330 Bánh Ngọt <sup>WG</sup> 194 Nho Khô 127 Sữa 90-120	
BỮA ĂN TỐI							
<b>Bánh Mì Bơ Đậu Phong + Mứt<sup>WG</sup></b> 631 <b>HAY</b> <b>Bánh Mì Nướng Phô Ma<sup>^WGIW</sup></b> 280 <b>Bánh Croa-xăng Phô Ma<sup>WG</sup></b> 330 Nước Rau 40 Quất khô 110 Sữa 90-120	<b>Thỏi trái Blueberry xoắn<sup>^WG</sup></b> 380 <b>HAY</b> <b>Que Phô Ma + Bánh Pretzel<sup>^WGIW</sup></b> 118/140 Cà Rốt Nhỏ 35 Trái Cây Tươi 30-96 Sữa 90-120	<b>Giảm Bông Thịt Gà Tây<sup>+</sup> + Thịt Gà Tây<sup>+</sup> + Bánh Mì Phô Ma<sup>WGIW</sup></b> 222 Đậu Chickpea Rang 160 Nho Khô 127 Sữa 90-120	<b>Ly Hummus<sup>^</sup> với Bánh Lạt Phô Ma<sup>WG</sup></b> 320 Cà Rốt Nhỏ 35 Trái Đào 53 Sữa 90-120				
MÓN ĂN VẶT							
<b>Túi Đồ Ăn Vặt<sup>WG</sup></b> 200	<b>Bánh Lạt Phô Ma<sup>WG</sup></b> 100 Nước Uống Capri Sun 80	<b>Tô Ngũ Cốc<sup>WG</sup></b> 100 Sữa 90-120	<b>Bánh Grahams<sup>WG</sup></b> 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

<sup>^</sup> 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<sup>pv</sup> + Bánh Bagel<sup>WG</sup> • Hummus HAY Que Phô Ma<sup>^</sup> • Bánh Pretzel Mềm<sup>WG</sup> • 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 NĂM THỰC ĐƠN TRUNG HỌC 2021

THỨ HAI 5/10/21		THỨ BA 5/11/21 + 5/12/21 TẤT CẢ CÁC ĐỊA ĐIỂM ĐÓNG CỬA VÀO NGÀY THỨ TƯ		THỨ NĂM 5/13/21		THỨ SÁU 5/14/21 KHÔNG PHÂN PHÁT BỮA ĂN VÀO NGÀY THỨ BẢY + CHỦ NHẬT	
CAL		CAL		DIỂM TÂM		CAL	
<b>Bánh Quế<sup>AWG</sup></b> 232 Nước Cam 60 Sữa 90-120	<b>Thanh Bánh Raspberry<sup>AWG</sup></b> 231 Nước Cam 60 Sữa 90-120	<b>Bánh Bagel<sup>WG</sup> với Sốt Phô Ma<sup>^</sup></b> 130/70 Nước Cam 60 Sữa 90-120	TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA		<b>Cheerios Nhiều Loại Hạt<sup>AWG</sup></b> 100 Nước Cam 60 Sữa 90-120	<b>Bánh Pancakes<sup>AWG</sup></b> 210-220 Nước Cam 60 Sữa 90-120	<b>Xúc Xích Bò<sup>~</sup> + Bánh Bagel Nhỏ với Phô ma<sup>WGIW</sup></b> 235 Nước Cam 60 Sữa 90-120
BỮA ĂN TRƯA							
<b>Thịt Gà Tây<sup>+</sup> + Bánh Mì Phô Ma<sup>WG</sup></b> 331 HAY <b>Thịt Gà Miếng w/ Bánh<sup>WG</sup></b> 333 Scoops <sup>WG</sup> 110 HAY Bánh Ngọt <sup>WG</sup> 194 Ly Salsa 25 Trái Cây Trộn 68 Sữa 90-120	<b>Bánh Sandwich<sup>+</sup> Chả Gà<sup>WG</sup></b> 340 Rau Củ Tây với Sốt Ranch 2/55 Kem Trái Cây 77 Sữa 90-120	<b>Gói Protein<sup>AWG</sup></b> 392 HAY <b>Bánh Pizza<sup>AWGIW</sup></b> 336 Cà Rốt Nhỏ 35 Trái Táo Thái 30 Sữa 90-120	TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA		<b>Thịt Gà với Sốt Ranch<sup>+</sup> Tô<sup>WG</sup></b> 575 HAY <b>Thịt Gà Ớt Ngọt Thái<sup>+</sup> w/ Cơm Rau<sup>WG</sup></b> 378 Nước Rau 40 Trái Cây Tươi 30-96 Sữa 90-120	<b>Nachos<sup>~</sup> w/ Sốt Phô Ma</b> 364 Scoops <sup>WG</sup> 110 Bắp 66 Trái Đào 53 Sữa 90-120	<b>Phô Ma Dòn<sup>AWG</sup></b> 420 Cúp Sốt Cà Chua 45 Quất khô 110 Sữa 90-120
BỮA ĂN TỐI							
<b>Bánh Mì Bơ Đậu Phộng + Mứt<sup>pWG</sup></b> 631 HAY <b>Bánh Mì Nướng Phô Ma<sup>AWGIW</sup></b> 280 <b>Bánh Croa-xăng Phô Ma<sup>WG</sup></b> 330 Nước Rau 40 Quất khô 110 Sữa 90-120	<b>Giảm Bông Thịt Gà Tây<sup>+</sup> + Thịt Gà Tây<sup>+</sup> + Bánh Mì Phô Ma<sup>WGIW</sup></b> 222 Đậu Chickpea Rang 160 Trái Cây Trộn 68 Sữa 90-120	<b>Da Ua<sup>^</sup> + Thanh Granola<sup>WG</sup></b> 180/220 Nước Rau 40 Trái Cây Tươi 30-96 Sữa 90-120	TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA				
MÓN ĂN VẶT							
<b>Túi Đồ Ăn Vặt<sup>WG</sup></b> 200	<b>Túi Đồ Ăn Vặt<sup>WG</sup></b> 200	<b>Tô Ngũ Cốc<sup>WG</sup></b> 100 Sữa 90-120	<b>Bánh Grahams<sup>WG</sup></b> 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

<sup>^</sup> 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<sup>p</sup> + Bánh Bagel<sup>WG</sup> • Hummus HAY Que Phô Ma<sup>^</sup> • Bánh Pretzel Mềm<sup>WG</sup> • 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 NĂM THỰC ĐƠN TRUNG HỌC 2021

THỨ HAI 5/17/21		THỨ BA 5/18/21 + 5/19/21 TẤT CẢ CÁC ĐỊA ĐIỂM ĐÓNG CỬA VÀO NGÀY THỨ TƯ		THỨ NĂM 5/20/21		THỨ SÁU 5/21/21 KHÔNG PHÂN PHÁT BỮA ĂN VÀO NGÀY THỨ BẢY + CHỦ NHẬT	
CAL		CAL		DIỂM TÂM		CAL	
<b>Bánh Quế<sup>AWG</sup></b> 232 Nước Cam 60 Sữa 90-120	<b>Thanh Bánh Raspberry<sup>AWG</sup></b> 231 Nước Cam 60 Sữa 90-120	<b>Bánh Bagel<sup>WG</sup> với Sốt Phô Ma<sup>A</sup></b> 130/70 Nước Cam 60 Sữa 90-120	<b>Cheerios Nhiều Loại Hạt<sup>AWG</sup></b> 100 Nước Cam 60 Sữa 90-120	<b>Bánh Quế<sup>AWG</sup></b> 232 Nước Cam 60 Sữa 90-120	<b>Bánh Pancakes<sup>AWG</sup></b> 210-220 Nước Cam 60 Sữa 90-120	<b>Trứng + Phô Ma Cuộn Lại<sup>AWGIW</sup></b> 180 Nước Cam 60 Sữa 90-120	
BỮA ĂN TRƯA							
<b>Giảm Bông Thịt Gà<sup>+</sup> + Bánh Mì Phô Ma<sup>WG/W</sup></b> 350 <b>HAY</b> <b>Thịt Bò Bằm<sup>~</sup> trên Bánh<sup>WG</sup></b> 319 <b>HAY</b> <b>Bánh Mì Thịt Phô Ma<sup>~</sup> trên Bánh<sup>WG</sup></b> 337 Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 9/55 Kem Trái Cây 77 Sữa 90-120	<b>Bánh Sandwich<sup>+</sup> Chả Gà<sup>WG</sup></b> 340 Rau Càn Tây với Sốt Ranch 2/55 Trái Táo Thái 30 Sữa 90-120	<b>Nuôi Cavatappi và Phô Ma<sup>WG/A</sup></b> 428 Cúp Sốt Cà Chua 45 Trái Đào 53 Sữa 90-120	<b>Thịt Gà với Sốt Ranch<sup>+</sup> Tô<sup>WG</sup></b> 575 <b>HAY</b> <b>Thịt Gà Ớt Ngọt Thái<sup>+</sup> w/ Cơm Rau<sup>WG</sup></b> 378 Nước Rau 40 Ly Sốt Táo 50 Sữa 90-120	<b>Gói Protein<sup>AWG</sup></b> 392 <b>HAY</b> <b>Bánh Pizza<sup>AWGIW</sup></b> 336 Cà Rốt Nhỏ 35 Trái Táo Thái 30 Sữa 90-120	<b>Bánh Mì Thịt Viên<sup>-WG</sup></b> 337 <b>HAY</b> <b>Hot Dog Gà Tây<sup>+</sup> trên Bánh<sup>WG</sup></b> 260 Cúp Sốt Cà Chua 45 Trái Cây Trộn 68 Sữa 90-120	<b>Đùi Gà<sup>+WG</sup> w/ Khoai Tây Nướng</b> 330 Bánh Ngọt <sup>WG</sup> 194 Nho Khô 127 Sữa 90-120	
BỮA ĂN TỐI							
<b>Bánh Mì Bơ Đậu Phong + Mứt<sup>WG</sup></b> 631 <b>HAY</b> <b>Bánh Mì Nướng Phô Ma<sup>AWGIW</sup></b> 280 <b>Bánh Croa-xăng Phô Ma<sup>WG</sup></b> 330 Nước Rau 40 Trái Cây Khô Hỗn Hợp 120 Sữa 90-120	<b>Ly Hummus<sup>^</sup> với Bánh Lạt Phô Ma<sup>WG</sup></b> 320 Cà Rốt Nhỏ 35 Trái Cây Trộn 68 Sữa 90-120	<b>Giảm Bông Thịt Gà Tây<sup>+</sup> + Bánh Mì Phô Ma<sup>WG/IW</sup></b> 227-280 Trái Đào 53 Trái Cây Tươi 30-96 Sữa 90-120	<b>Bánh Mì Nướng Phô Ma<sup>AWGIW</sup></b> 280 Cúp Sốt Cà Chua 4 Trái Đào 53 Sữa 90-120				
MÓN ĂN VẶT							
<b>Túi Đồ Ăn Vặt<sup>WG</sup></b> 200	<b>Tô Ngũ Cốc<sup>WG</sup></b> 100 Sữa 90-120	<b>Bánh Lạt Phô Ma<sup>WG</sup></b> 100 Nước Uống Capri Sun 80	<b>Bánh Grahams<sup>WG</sup></b> 120 Sữa 90-120				

Quy trình Trên mạng để Yêu cầu Nguồn Hỗ trợ Thực phẩm Cơ bản 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

<sup>A</sup> 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<sup>W</sup> + Bánh Bagel<sup>WG</sup> • Hummus HAY Que Phô Ma<sup>+</sup> • Bánh Pretzel Mềm<sup>WG</sup> • 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 NĂM THỰC ĐƠN TRUNG HỌC 2021

THỨ HAI 5/24/21		THỨ BA 5/25/21 + 5/26/21 TẤT CẢ CÁC ĐỊA ĐIỂM ĐÓNG CỬA VÀO NGÀY THỨ TƯ		THỨ NĂM 5/27/21		THỨ SÁU 5/28/21 KHÔNG PHÂN PHÁT BỮA ĂN VÀO NGÀY THỨ BẢY + CHỦ NHẬT	
CAL		CAL		DIỂM TÂM		CAL	
Bánh Quế <sup>AWG</sup> 232 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Thanh Bánh Raspberry <sup>AWG</sup> 231 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Bánh Bagel <sup>WG</sup> với Sốt Phô Ma <sup>^</sup> 130/70 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Cheerios Nhiều Loại Hạt <sup>AWG</sup> 100 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Bánh Quế <sup>AWG</sup> 232 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Bánh Pancakes <sup>AWG</sup> 210-220 Nước Cam 60 Sữa 90-120	Xúc Xích Bò + Bánh Bagel Nhỏ với Phô ma <sup>WGIW</sup> 235 Nước Cam 60 Sữa 90-120	
BỮA ĂN TRƯA							
Thịt Gà Tây <sup>+</sup> + Bánh Mì Phô Ma <sup>WG</sup> 331 HAY Thịt Gà Miếng w/ Bánh <sup>WG</sup> 333 Scoops <sup>WG</sup> 110 HAY Bánh Ngọt <sup>WG</sup> 194 Ly Salsa 25 Sữa 90-120	Bánh Sandwich <sup>+</sup> Chả Gà <sup>WG</sup> 340 Rau Cần Tây với Sốt Ranch 2/55 Kem Trái Cây 77 Sữa 90-120	Thịt Gà <sup>+</sup> + Bánh Bao Rau <sup>WG</sup> 240 Bông Cải Xanh 15 Trái Cây Khô Hỗn Hợp 120 Sữa 90-120	Thịt Gà với Sốt Ranch <sup>+</sup> Tô <sup>WG</sup> 575 HAY Thịt Gà Ớt Ngọt Thái <sup>+</sup> w/ Cơm Rau <sup>WG</sup> 378 Nước Rau 40 Trái Táo Thái 30 Sữa 90-120	Gói Protein <sup>AWG</sup> 392 HAY Bánh Pizza <sup>AWGIW</sup> 336 Cà Rốt Nhỏ 35 Trái Cây Tươi 30-96 Sữa 90-120	Nachos <sup>~</sup> w/ Sốt Phô Ma 364 Scoops <sup>WG</sup> 110 Bắp 66 Trái Đào 53 Sữa 90-120	Phô Ma Dòn <sup>AWG</sup> 420 Cúp Sốt Cà Chua 45 Quất khô 110 Sữa 90-120	
BỮA ĂN TỐI							
Bánh Mì Bơ Đậu Phọng + Mứt <sup>WG</sup> 631 HAY Bánh Mì Nướng Phô Ma <sup>WGIW</sup> 280 Bánh Croa-xăng Phô Ma <sup>WG</sup> 330 Cà Rốt Nhỏ 35 Quất khô 110 Sữa 90-120	Thỏi trái Blueberry xoắn <sup>AWG</sup> 380 HAY Que Phô Ma + Bánh Pretzel <sup>WGIW</sup> 118/140 Nước Rau 40 Trái Đào 53 Sữa 90-120	Giảm Bông Thịt Gà <sup>+</sup> + Bánh Mì Phô Ma <sup>WGIW</sup> 350 Cà Rốt Nhỏ 35 Trái Cây Tươi 30-96 Sữa 90-120	Bánh Pizza <sup>AWGIW</sup> 359 Cúp Sốt Cà Chua 45 Trái Cây Trộn 68 Sữa 90-120				
MÓN ĂN VẶT							
Túi Đồ Ăn Vặt <sup>WG</sup> 200	Scoops <sup>WG</sup> 110 Nước Uống Capri Sun 80	Tô Ngũ Cốc <sup>WG</sup> 100 Sữa 90-120	Bánh Grahams <sup>WG</sup> 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<sup>pv</sup> + Bánh Bagel<sup>WG</sup> • Hummus HAY Que Phô Ma<sup>^</sup> • Bánh Pretzel Mềm<sup>WG</sup> • 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.