

THÁNG TÁM/CHÍN 2021 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC

THỨ HAI 8/30/21	THỨ BA 8/31/21	THỨ TƯ 9/1/21	THỨ NĂM 9/2/21	THỨ SÁU 9/3/21 KHÔNG PHÂN PHÁT BỮA ĂN VÀO NGÀY THỨ BẢY + CHỦ NHẬT		
ĐIỂM TÂM						
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		
Bánh Pancakes^{^WG} 210 Nước Cam 60 Trái cây 29-127 Sữa 90-120	Bánh Bagel Quế nhỏ^{^WGIW} 240 Nước Cam 60 Trái cây 29-127 Sữa 90-120					
BỮA ĂN TRƯA						
Thịt Bò Bằm với Bánh Mì^{~WG} w/ Khoai Tây Chiên 418 HAY Bánh Mì Phô Ma Nướng^{^WG} w/ Khoai Tây Nướng 366 Khoai Tây Nướng 110 Cà Rốt Nhỏ 35 Trái cây 29-127 Sữa 90-120	Bánh Sandwich⁺ Chả Gà^{WG} 342 HAY Bánh Kẹp^{^WG} w/ Da ua 290 Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 9/55 Trái cây 29-127 Sữa 90-120	Phô Ma Chiên Dòn^{^WG} w/ Xốt Cà chua 487 HAY Thịt Viên Teriyaki~ w/ Cơm Rau + Bánh Mì^{WG} 370 Rau Celery với Ly Bơ Đậu Phộng ^p hay Sốt Ranch 3/200/55 Trái cây 29-127 Sữa 90-120	Taco~ w/Bắp + Đậu Edamame 184 HAY Miếng Thịt Gà Chiên^v w/ Đậu Cô-Ve + Cà rốt + Bánh Mì^{WG} 347 Scoops ^{WG} 110 Sà lách Trộn với Sốt Ranch 18/55 Trái cây 29-127 Sữa 90-120	Pizza Nhồi Vò^{WG} w/ Xúc Xích^{+~} hay Phô ma[^] 320-365 HAY Khoai tây Chiên dòn Bánh mì Cá^{^WG} 360 Sà lách Trộn với Sốt Ranch 18/55 Trái cây 29-127 Sữa 90-120	Bánh Mì~ Sườn Bò BBQ^{WGIW} 282 Nước Rau 40 Ly Hummus 110 Trái cây 29-127 Sữa 90-120	Nuôi Cavatappi và Phô Ma^{^WG} 428 Cúp Sốt Cà Chua 45 Cà Rốt Nhỏ 35 Trái cây 29-127 Sữa 90-120

THÁNG CHÍN 2021 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC

THỨ HAI 9/6/21	THỨ BA 9/7/21	THỨ TƯ 9/8/21	THỨ NĂM 9/9/21	THỨ SÁU 9/10/21 KHÔNG PHÂN PHÁT BỮA ĂN VÀO NGÀY THỨ BẢY + CHỦ NHẬT	
		ĐIỂM TÂM			
		CAL	CAL	CAL	
NGÀY LỄ	TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	Giăm Bông Thịt Gà Tây⁺ + Phô Ma trên Bánh Mi 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	
			Bánh Pancakes^{^WG} 210 Nước Cam 60 Trái cây 29-127 Sữa 90-120	Bánh Bagel Quế nhỏ^{^WGIW} 240 Nước Cam 60 Trái cây 29-127 Sữa 90-120	
BỮA ĂN TRƯA					
NGÀY LỄ	TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	Bánh Mì⁺ Hot Dog^{WG} w/ Bắp 317 HAY Bánh Burger Rau^v trên Bánh^{WG} w/ Khoai Tây Cong 379 Khoai Tây Nướng 110 Đậu Chickpea Rang 160 Trái cây 29-127 Sữa 90-120	Đùi Gà^{+WG} w/ Khoai Tây Gia Vị + Bánh Mì^{WG} 400 HAY Da Ua[^] w/ Thanh Granola^{WG} + Ly Dâu 180/220/90 Sà lách Trộn với Sốt Ranch 18/55 Trái cây 29-127 Sữa 90-120	Pizza Cá nhân^{WG} w/ Xúc xích^{+~} hay Phô ma[^] 330-375 HAY Bánh Mì^{+WG} Chả Gà Cay^{WG} 342 Sà lách Trộn với Sốt Ranch 18/55 Trái cây 29-127 Sữa 90-120	Thịt Gà Tây⁺⁺ Giăm Bông Thịt Gà Tây⁺ + Bánh Mì Phô Ma^{WGIW} 221 Cà Chua Nhỏ + Rau Cần Tây w/ Sốt Ranch 12/55 Trái cây 29-127 Sữa 90-120
				Bánh Mì Thịt Bò với Phô ma^{-WGIW} 272 Nước Rau 40 Cà Rốt Nhỏ 35 Trái cây 29-127 Sữa 90-120	

THÁNG CHÍN 2021 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC

THỨ HAI 9/13/21	THỨ BA 9/14/21	THỨ TƯ 9/15/21	THỨ NĂM 9/16/21	THỨ SÁU 9/17/21 KHÔNG PHÂN PHÁT BỮA ĂN VÀO NGÀY THỨ BẢY + CHỦ NHẬT	
CAL		CAL	ĐIỂM TÂM	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	Giăm Bông Thịt Gà Tây+ + Phô Ma trên Bánh Mì Hawaii^{WGIW} 186 Nước Táo 60 Trái cây 29-127 Sữa 90-120	TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	Bánh Quế^{^WGIW} 232 Nước Táo 60 Trái cây 29-127 Sữa 90-120	
				Bánh Pancakes^{^WG} 210 Nước Cam 60 Trái cây 29-127 Sữa 90-120	
				Bánh Bagel Quế nhỏ^{^WGIW} 240 Nước Cam 60 Trái cây 29-127 Sữa 90-120	
BỮA ĂN TRƯA					
Thịt Bò Bằm với Bánh Mì^{~WG} w/ Khoai Tây Chiên 418 HAY Bánh Mì Phô Ma Nướng^{^WG} w/ Khoai Tây Nướng 366 Khoai Tây Nướng 110 Cà Rốt Nhỏ 35 Trái cây 29-127 Sữa 90-120	Bánh Sandwich+ Chả Gà^{WG} 342 HAY Bánh Kẹp^{^WG} w/ Da ua 290 Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 9/55 Trái cây 29-127 Sữa 90-120	Phô Ma Chiên Dòn^{^WG} w/ Xốt Cà chua 487 HAY Miếng Thịt Gà Chiên^v w/ Bắp + Bánh Mì^{WG} 400 Đậu Chickpea Rang 160 Trái cây 29-127 Sữa 90-120	TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	Pizza Nhồi Vỏ w/ Xúc Xích+ hay Phô ma^{^WG} 320-365 HAY Khoai tây Chiên dòn Bánh mì Cá^{^WG} 360 Rau Celery với Ly Bơ Đậu Phọng ^p hay Sốt Ranch 3/200/55 Trái cây 29-127 Sữa 90-120	Bánh Mì~ Sườn Bò BBQ^{WGIW} 282 Nước Rau 40 Ly Hummus 110 Trái cây 29-127 Sữa 90-120
				Nuôi Cavatappi và Phô Ma^{^WG} 428 Cúp Sốt Cà Chua 45 Cà Rốt Nhỏ 35 Trái cây 29-127 Sữa 90-120	

Chỉ Dẫn Thực Đơn: ~ Thịt Bò Cal Calories ^W Gói riêng [^] Không Thịt ^p Đậu Phụng * Thịt Heo + Thịt Gà ^v Món Chay ^{WG} = Nguyên Hạt

Thực đơn có thể thay đổi tùy theo sản phẩm được cung cấp.

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

THÁNG CHÍN 2021 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC

THỨ HAI 9/20/21		THỨ BA 9/21/21		THỨ TƯ 9/22/21		THỨ NĂM 9/23/21		THỨ SÁU 9/24/21 KHÔNG PHÂN PHÁT BỮA ĂN VÀO NGÀY THỨ BẢY + CHỦ NHẬT					
CAL		CAL		CAL		ĐIỂM TÂM		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		Bánh Pancakes^{^WG} 210 Nước Cam 60 Trái cây 29-127 Sữa 90-120		Bánh Bagel Quế nhỏ^{^WGIW} 240 Nước Cam 60 Trái cây 29-127 Sữa 90-120	
BỮA ĂN TRƯA													
Miếng Thịt Gà Chiên^{+WG} w/ Nuôi + Phô Ma + Bánh Mì^{WG} 546 HAY Thịt Viên Teriyaki~ w/ Cơm Rau + Bánh Mì^{WG} 370 Cà rốt Nhỏ + Cà Chua Nhỏ w/ Sốt Ranch 12/55 Trái cây 29-127 Sữa 90-120		Chén Thịt Bò Phô Ma~ w/ Khoai Tây Gia Vị + Bánh Mì^{WG} 465 HAY Bánh Burger Rau^v trên Bánh^{WG} w/ Khoai Tây Cong 379 Khoai Tây Nướng 110 Rau Cần Tây với Sốt Ranch 3/55 Trái cây 29-127 Sữa 90-120		Hot Dog+ trên Bánh^{WG} w/ Đậu Ranchero 430 HAY Khúc Bánh Nướng^{WG} w/ Xúc Xích* 346 Bông Cải Xanh 15 Đậu Chickpea Rang 160 Trái cây 29-127 Sữa 90-120		Tacos Mềm Nhỏ với Thịt Gà^{+WG} w/ Bắp 365 HAY Da Ua[^] w/ Thanh Granola^{WG} + Ly Đâu 180/220/90 Sà lách Trộn với Sốt Ranch 18/55 Trái cây 29-127 Sữa 90-120		Pizza Cá nhân^{WG} w/ Xúc xích+~ hay Phô ma[^] 330-375 HAY Bánh Mì^{+WG} Chả Gà Cay^{WG} 342 Sà lách Trộn với Sốt Ranch 18/55 Trái cây 29-127 Sữa 90-120		Thịt Gà Tây+ Giảm Bông Thịt Gà Tây+ + Bánh Mì Phô Ma^{WGIW} 221 Cà Chua Nhỏ + Rau Cần Tây w/ Sốt Ranch 12/55 Trái cây 29-127 Sữa 90-120		Bánh Mì Thịt Bò với Phô ma^{-WGIW} 272 Nước Rau 40 Ly Salsa 25 Trái cây 29-127 Sữa 90-120	

THÁNG CHÍN/MƯỜI 2021 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC

THỨ HAI 9/27/21	THỨ BA 9/28/21	THỨ TƯ 9/29/21	THỨ NĂM 9/30/21	THỨ SÁU 10/1/21 KHÔNG PHÂN PHÁT BỮA ĂN VÀO NGÀY THỨ BẢY + CHỦ NHẬT	
ĐIỂM TÂM					
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	Giăm 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					
Thịt Bò Bằm với Bánh Mì^{~WG} w/ Khoai Tây Chiên 418 HAY Miếng Thịt Gà Chiên^v w/ Khoai Gia Vị + Bánh Mì^{WG} 400 Khoai Tây Nướng 110 Cà Rốt Nhỏ 35 Trái cây 29-127 Sữa 90-120	Bánh Sandwich+ Chả Gà^{WG} 342 HAY Bánh Kẹp^{^WG} w/ Da ua 290 Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 9/55 Đậu Chickpea Rang 160 Trái cây 29-127 Sữa 90-120	Phô Ma Chiên Dòn^{^WG} w/ Xốt Cà chua 382 HAY Tô Thịt Gà Tây Sợi Nhỏ BBQ+ w/ Bánh Mì Bắp^{WG} 360 Rau Cần Tây với Sốt Ranch 3/55 Nước Rau 40 Trái cây 29-127 Sữa 90-120	Taco~ w/Bắp + Đậu Edamame 184 HAY Thịt Gà Ớt Ngọt Thái+ w/ Cơm Rau^{WG} + Bánh Mì^{WG} 371 Scoops ^{WG} 110 Sà lách Trộn với Sốt Ranch 18/55 Trái cây 29-127 Sữa 90-120	Pizza Nhồi Vỏ w/ Xúc Xích+ hay Phô ma^{^WG} 320-365 HAY Khoai tây Chiên dòn Bánh mì Cá^{^WG} 360 Sà lách Trộn với Sốt Ranch 18/55 Trái cây 29-127 Sữa 90-120	Bánh Mì Nướng Phô Ma^{^WGIW} 282 Cúp Sốt Cà Chua 45 Các Loại Rau với Sốt Ranch 20/55 Trái cây 29-127 Sữa 90-120
Bánh Mì~ Sườn Bò BBQ^{WGIW} 282 Cà Rốt Nhỏ 35 Nước Rau 40 Trái cây 29-127 Sữa 90-120					