

# THÁNG CHÍN 2021 THỰC ĐƠN HEADSTART/PRE-K

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
<b>ĐIỂM TÂM</b>				
NGÀY LỄ	TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	<b>Giăm Bông Thịt Gà Tây<sup>+</sup> + Phô Ma trên Bánh Mì Hawaii<sup>WGIW</sup> 186</b> Nước Táo 60 Trái cây 29-127 Sữa 90-120	<b>Thịt Bò + Bánh Bagel Nhỏ với Phô ma<sup>IWWG~</sup> 235</b> Nước Cam 60 Trái cây 29-127 Sữa 90-120	<b>Bánh Quế<sup>AWGIW</sup> 232</b> Nước Táo 60 Trái cây 29-127 Sữa 90-120
		<b>BỮA ĂN TRƯA</b>		
NGÀY LỄ	TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	<b>Bánh Mì<sup>+</sup> Hot Dog<sup>WG</sup> w/ Bắp 317</b> Trái cây 29-127 Sữa 90-120	<b>Đùi Gà<sup>WG</sup> w/ Khoai Tây Gia Vị + Bánh Mì<sup>WG</sup> 400</b> Trái cây 29-127 Sữa 90-120	<b>Bánh Pizza Cá nhân<sup>AWG</sup> 330</b> Sà lách Trộn với Sốt Ranch 18/55 Trái cây 29-127 Sữa 90-120
9/13/21	9/14/21	9/15/21	9/16/21	9/17/21
<b>Thịt Bò Bằm với Bánh Mì<sup>WG</sup> w/ Khoai Tây Chiên 418</b> Trái cây 29-127 Sữa 90-120	<b>Bánh Pancake<sup>AWG</sup> + Da Ua + Que Phô Ma 349</b> Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 9/55 Trái cây 29-127 Sữa 90-120	<b>Phô Ma Chiên Dòn<sup>AWG</sup> w/ Xốt Cà chua 487</b> Trái cây 29-127 Sữa 90-120	TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	<b>Bánh Pizza với Vỏ Nhồi<sup>AWG</sup> 320</b> Rau Cần Tây với Sốt Ranch 4/55 Trái cây 29-127 Sữa 90-120

Các lựa chọn món ăn khác hàng ngày có thể có bánh sandwich 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 lại 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 món không chứa gluten có trên trang mạng tại [www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/) Xin lưu ý là số calorie được tính của một vài lựa chọn chính có thể bao gồm một món ngũ cốc nguyên hạt có khoảng 70 đến 180 calories.

Chỉ Dẫn Thực Đơn: ~ Thịt Bò Cal Calories <sup>IW</sup> Gói riêng <sup>A</sup> Không Thịt <sup>P</sup> Đậu Phộng <sup>T</sup> Thịt Heo <sup>G</sup> Thịt Gà <sup>V</sup> Món Chay <sup>WG</sup> = 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 HEADSTART/PRE-K

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	
CAL		CAL		ĐIỂM TÂM		CAL		CAL	
<b>Xúc Xích Bò Xi-rô~ Bánh Kẹp<sup>^WGIW</sup></b>	<b>143</b>	<b>Da ua + Thanh Oatmeal<sup>^WGIW</sup></b>	<b>220</b>	<b>Giăm Bông Thịt Gà Tây<sup>+</sup> + Phô Ma trên Bánh Mì Hawaii<sup>WGIW</sup></b>	<b>186</b>	<b>Thịt Bò + Bánh Bagel Nhỏ với Phô ma<sup>IWWG~</sup></b>	<b>235</b>	<b>Bánh Quế<sup>^WGIW</sup></b>	<b>232</b>
Nước Táo	60	Nước Cam	60	Nước Táo	60	Nước Cam	60	Nước Táo	60
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
<b>BỮA ĂN TRƯA</b>									
<b>Miếng Thịt Gà Chiên<sup>+WG</sup> w/ Nuôi + Phô Ma + Bánh Mì<sup>WG</sup></b>	<b>546</b>	<b>Chén Thịt Bò Phô Ma~ w/ Khoai Tây Gia Vị + Bánh Mì<sup>WG</sup></b>	<b>465</b>	<b>Hot Dog<sup>+</sup> trên Bánh<sup>WG</sup> w/ Đậu Ranchero</b>	<b>430</b>	<b>Tacos Mềm Nhỏ với Thịt Gà<sup>+WG</sup> w/ Bắp</b>	<b>365</b>	<b>Bánh Pizza Cá nhân<sup>^WG</sup></b>	<b>330</b>
Sà lách Trộn với Sốt Ranch 18/55		Trái cây	29-127	Trái cây	29-127	Trái cây	29-127	Sà lách Trộn với Sốt Ranch 18/55	18/55
Trái cây	29-127	Sữa	90-120	Sữa	90-120	Sữa	90-120	Trái cây	29-127
Sữa	90-120							Sữa	90-120
<b>9/27/21</b>		<b>9/28/21</b>		<b>9/29/21</b>		<b>9/30/21</b>		<b>10/1/21</b>	
<b>Thịt Bò Bằm với Bánh Mì<sup>-WG</sup> w/ Khoai Tây Chiên</b>	<b>418</b>	<b>Bánh Pancake<sup>^WG</sup> + Da Ua + Que Phô Ma</b>	<b>349</b>	<b>Phô Ma Chiên Dòn<sup>^WG</sup> w/ Xốt Cà chua</b>	<b>487</b>	<b>Taco~ w/Bắp + Đậu Edamame</b>	<b>184</b>	<b>Bánh Pizza với Vỏ Nhồi<sup>^WG</sup></b>	<b>320</b>
Trái cây	9-127	Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 9/55	9/55	Trái cây	29-127	Scoops <sup>WG</sup>	110	Sà lách Trộn với Sốt Ranch 18/55	18/55
Sữa	90-120	Trái cây	29-127	Sữa	90-120	Trái cây	29-127	Trái cây	29-127
		Sữa	90-120			Sữa	90-120	Sữa	90-120

Các lựa chọn món ăn khác hàng ngày có thể có bánh sandwich 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 lại 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 món không chứa gluten có trên trang mạng tại [www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/) Xin lưu ý là số calorie được tính của một vài lựa chọn chính có thể bao gồm một món ngũ cốc nguyên hạt có khoảng 70 đến 180 calories.

Chỉ Dẫn Thực Đơn: ~ Thịt Bò Cal Calories <sup>W</sup> Gói riêng <sup>^</sup> Không Thịt <sup>P</sup> Đậu Phụng <sup>\*</sup> Thịt Heo <sup>+</sup> Thịt Gà <sup>v</sup> Món Chay <sup>WG</sup> = 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.