

THÁNG TÁM/CHÍN 2021 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TRUNG 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
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				
Thịt Gà Cam Bắc Kính^{w/} Cơm Rau^{WG} 430 HAY Miếng Thịt Gà Chiên ^v w/ Bánh Mì ^{WG} 260 Bánh Mì/Thịt Nguội ^{WG} 241-377 Bánh Mì ^{+WG} Chả Gà Cay ^{WG} 400 Pizza với Vỏ Nhồi ^{WG} Phô Ma [^] hay Xúc Xích ⁺ 320-365 Cà Rốt Nhỏ 35 Khoai Tây với Gia Vị 140 Món Phụ Xà Lách 19 Trái cây 29-127	Nui & Phô Ma w/ Miếng Gà Nhỏ^{+WG} w/ Bánh Mì^{WG} 437 HAY Bánh Mì/Thịt Nguội ^{WG} 241-377 Thịt Bò Bằm~ hay Thịt Bò Phô Ma~ trên Bánh ^{WG} 270-288 Pizza Tròn ^{WG} Phô Ma [^] hay Xúc Xích ⁺ 330-350 Bánh Burger Rau ^v trên Bánh ^{WG} 330-350 Khoai Tây Nướng 110 Món Phụ Xà Lách 19 Cần Tây + Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 9/55 Trái cây 29-127	Thịt Bò Bằm với Phô Ma và Thịt Ba Chỉ~ trên Bánh Pretzel^{WG} 551 HAY Phô Ma Chiên Dòn ^{^WG} w/ Xốt Cà chua 433 Bánh Mì/Thịt Nguội ^{WG} 241-377 Hot Dog ⁺ trên Bánh ^{WG} 310 Tô Rau ^v 581 Rau Xà Lách Caesar 8 Khoai Tây Cắt Miếng Cong 110 Đậu Ranchero 182 Trái cây 29-127	Thịt Gà với Sốt Ranch⁺ Tô Power 681 HAY Miếng Thịt Gà Chiên ^v w/ Bánh Mì ^{WG} 260 Bánh Mì/Thịt Nguội ^{WG} 241-377 Pizza Tròn ^{WG} Phô Ma [^] hay Xúc Xích ⁺ 330-350 Bánh Mì ^{+WG} Chả Gà Cay ^{WG} 400 Khoai Tây Nướng 110 Đậu Chickpea Rang 160 Món Phụ Xà Lách 19 Trái cây 29-127	Nachos~ w/ Sốt Phô Ma + Salsa 422-453 HAY Bánh Mì/Thịt Nguội ^{WG} 241-377 Thịt Bò Bằm~ hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma~ trên Bánh ^{WG} 270-288 Pizza với Vỏ Nhồi ^{WG} Phô Ma [^] hay Xúc Xích ⁺ 320-365 Bánh Burger Rau ^v trên Bánh ^{WG} 330-350 Bắp Nướng 107 Rau Sà Lách + Cà Chua Thái Nhỏ 13 Khoai Tây với Gia Vị 140 Trái cây 29-127
				Bánh Mì~ Thịt Viên^{WG} 337 Nước Rau 40 Cúp Sốt Cà Chua 45 Món Phụ Xà Lách 19 Trái cây 29-127
				Bánh Mì~ Sườn Bò BBQ^{WGIW} 282 Cà Rốt Nhỏ 35 Nước Rau 40 Trái cây 29-127

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 chọn lựa 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 không chứa gluten có trên mạng tại www.montgomeryschoolsmd.org/dep_domains/food-and-Nutrition/wellness-and-Nutrition-information/ Xin lưu ý rằng lượng calo được tính toán của một số lựa chọn chính có thể bao gồm toàn bộ hàng ngũ cốc có lượng calo trong khoảng 70-180 calo.

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.** Cơ quan này là một nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.

THÁNG CHÍN 2021 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TRUNG 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	
CAL	CAL	CAL	ĐIỂM TÂM	CAL	
NGÀY LỄ	TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	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					
NGÀY LỄ	TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	Thịt Bò Phô Ma Philly ^{~WG} w/ Hành Tây + Ớt + Khoanh Hành Tây ^{WG} 440 HAY Phô Ma Chiên Dòn ^{^WG} w/ Xốt Cà chua 433 Bánh Mì/Thịt Nguội ^{WG} 241-377 Hot Dog ⁺ trên Bánh ^{WG} 310 Tô Rau ^v 581 Rau Xà Lách Caesar 8 Khoai Tây Cắt Miếng Cong 110 Đậu Ranchero 182 Trái cây 29-127	Thịt Gà Southwest ⁺ Tô Power 609 HAY Miếng Thịt Gà Chiên ^v w/ Bánh Mì ^{WG} 260 Bánh Mì/Thịt Nguội ^{WG} 241-377 Pizza Tròn ^{WG} Phô Ma [^] hay Xúc Xích ⁺ 330-350 Bánh Mì ⁺ ^{WG} Chả Gà Cay ^{WG} 400 Khoai Tây Nướng 110 Đậu Chickpea Rang 160 Món Phụ Xà Lách 19 Trái cây 29-127	Thịt Gà Ớt Ngọt Thái ⁺ w/ Cơm Rau ^{WG} 326 HAY Bánh Mì/Thịt Nguội ^{WG} 241-377 Thịt Bò Bằm [~] hay Thịt Bò Phô Ma [~] trên Bánh ^{WG} 270-288 Pizza với Vỏ Nhồi ^{WG} Phô Ma [^] hay Xúc Xích ⁺ 320-365 Bánh Burger Rau ^v trên Bánh ^{WG} 330-350 Bắp Nướng 107 Rau Sà Lách + Cà Chua Thái Nhỏ 13 Khoai Tây với Gia Vị 140 Trái cây 29-127	Nuôi Cavatappi và Phô Ma ^{^WG} 428 Cúp Sốt Cà Chua 45 Món Phụ Xà Lách 19 Trái cây 29-127
				Bánh Taco Nhỏ với Thịt Bò ^{~WG} 327 Bắp Nướng 107 Rau Sà Lách + Cà Chua Thái Nhỏ 13 Trái cây 29-127	

Các lựa chọn món ăn khác hàng ngày có thể có bánh sandwich bơ đậu phộng và mít, 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 không chứa gluten có trên mạng tại www.montgomeryschoolsmd.org/dep_domains/food-and-Nutrition/wellness-and-Nutrition-information/ Xin lưu ý rằng lượng calo được tính toán của một số lựa chọn chính có thể bao gồm toàn bộ hàng ngũ cốc có lượng calo trong khoảng 70-180 calo.

Chỉ Dẫn Thực Đơn: ~ Thịt Bò Cal Calories ^{IW} 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. Cơ quan này là một nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.

THÁNG CHÍN 2021 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TRUNG 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	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	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					
Miếng Thịt Gà Cây^{+WG} w/ Rau Spinach Phô Ma + Bánh Mì^{WG} 434 HAY Miếng Thịt Gà Chiên^v w/ Bánh Mì^{WG} 260 Bánh Mì/Thịt Nguội^{WG} 241-377 Bánh Mì^{+WG} Chả Gà Cay^{WG} 400 Pizza với Vỏ Nhồi^{WG} Phô Ma[^] hay Xúc Xích⁺ 320-365 Cà Rốt Nhỏ 35 Khoai Tây với Gia Vị 140 Món Phụ Xà Lách 19 Trái cây 29-127	Đùi Gà⁺ w/ Khoai Tây Tán + Bánh Mì^{WG} 332 HAY Bánh Mì/Thịt Nguội^{WG} 241-377 Thịt Bò Bằm[~] hay Thịt Bò Phô Ma[~] trên Bánh^{WG} 270-288 Pizza Tròn^{WG} Phô Ma[^] hay Xúc Xích⁺ 330-350 Bánh Burger Rau^v trên Bánh^{WG} 330-350 Khoai Tây Nướng 110 Món Phụ Xà Lách 19 Càn Tây + Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 9/55 Trái cây 29-127	Thịt Bò Phô Ma Philly^{-WG} w/ Hành Tây + Ớt + Khoanh Hành Tây^{WG} 440 HAY Phô Ma Chiên Dòn^{^WG} w/ Xốt Cà chua 433 Bánh Mì/Thịt Nguội^{WG} 241-377 Hot Dog⁺ trên Bánh^{WG} 310 Tô Rau^v 581 Rau Xà Lách Caesar 8 Khoai Tây Cắt Miếng Cong 110 Đậu Ranchero 182 Trái cây 29-127	TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	Thịt Gà Ớt Ngọt Thái⁺ w/ Cơm Rau^{WG} 326 HAY Bánh Mì/Thịt Nguội^{WG} 241-377 Thịt Bò Bằm[~] hay Thịt Bò Phô Ma[~] trên Bánh^{WG} 270-288 Pizza với Vỏ Nhồi^{WG} Phô Ma[^] hay Xúc Xích⁺ 320-365 Bánh Burger Rau^v trên Bánh^{WG} 330-350 Bắp Nướng 107 Rau Sà Lách + Cà Chua Thái Nhỏ 13 Khoai Tây với Gia Vị 140 Trái cây 29-127	Nuôi Cavatappi và Phô Ma^{^WG} 428 Cúp Sốt Cà Chua 45 Món Phụ Xà Lách 19 Trái cây 29-127
				Bánh Taco Nhỏ với Thịt Bò^{-WG} 327 Bắp Nướng 107 Rau Sà Lách + Cà Chua Thái Nhỏ 13 Trái cây 29-127	

Các lựa chọn món ăn khác hàng ngày có thể có bánh sandwich bơ đậu phộng và mít, 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 chọn lựa 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 không chứa gluten có trên mạng tại www.montgomeryschoolsmd.org/dep_domains/food-and-Nutrition/wellness-and-Nutrition-information/ Xin lưu ý rằng lượng calo được tính toán của một số lựa chọn chính có thể bao gồm toàn bộ hàng ngũ cốc có lượng calo trong khoảng 70-180 calo.

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.** Cơ quan này là một nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.

THÁNG CHÍN 2021 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TRUNG 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 Cây^{+WG} w/ Rau Spinach Phô Ma + Bánh Mì^{WG} 434 HAY Miếng Thịt Gà Chiên^v w/ Bánh Mì^{WG} 260 Bánh Mì/Thịt Nguội^{WG} 241-377 Bánh Mì^{+WG} Chả Gà Cay^{WG} 400 Pizza với Vỏ Nhồi^{WG} Phô Ma[^] hay Xúc Xích⁺ 320-365 Cà Rốt Nhỏ 35 Khoai Tây với Gia Vị 140 Món Phụ Xà Lách 19 Trái cây 29-127	Đùi Gà⁺ w/ Khoai Tây Tán + Bánh Mì^{WG} 332 HAY Bánh Mì/Thịt Nguội^{WG} 241-377 Thịt Bò Bằm[~] hay Thịt Bò Phô Ma[~] trên Bánh^{WG} 270-288 Pizza Tròn^{WG} Phô Ma[^] hay Xúc Xích⁺ 330-350 Bánh Burger Rau^v trên Bánh^{WG} 330-350 Khoai Tây Nướng 110 Món Phụ Xà Lách 19 Cần Tây + Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 9/55 Trái cây 29-127	Thịt Bò Phô Ma Philly^{~WG} w/ Hành Tây + Ớt + Khoanh Hành Tây^{WG} 440 HAY Phô Ma Chiên Dòn^{^WG} w/ Xốt Cà chua 433 Bánh Mì/Thịt Nguội^{WG} 241-377 Hot Dog⁺ trên Bánh^{WG} 310 Tô Rau^v 581 Rau Xà Lách Caesar 8 Khoai Tây Cắt Miếng Cong 110 Đậu Ranchero 182 Trái cây 29-127	Thịt Gà Southwest⁺ Tô Power 609 HAY Miếng Thịt Gà Chiên^v w/ Bánh Mì^{WG} 260 Bánh Mì/Thịt Nguội^{WG} 241-377 Pizza Tròn^{WG} Phô Ma[^] hay Xúc Xích⁺ 330-350 Bánh Mì^{+WG} Chả Gà Cay^{WG} 400 Khoai Tây Nướng 110 Đậu Chickpea Rang 160 Món Phụ Xà Lách 19 Trái cây 29-127	Thịt Gà Ớt Ngọt Thái⁺ w/ Cơm Rau^{WG} 326 HAY Bánh Mì/Thịt Nguội^{WG} 241-377 Thịt Bò Bằm[~] hay Thịt Bò Phô Ma[~] trên Bánh^{WG} 270-288 Pizza với Vỏ Nhồi^{WG} Phô Ma[^] hay Xúc Xích⁺ 320-365 Bánh Burger Rau^v trên Bánh^{WG} 330-350 Bắp Nướng 107 Rau Sà Lách + Cà Chua Thái Nhỏ 13 Khoai Tây với Gia Vị 140 Trái cây 29-127	Nuôi Cavatappi và Phô Ma^{^WG} 428 Cúp Sốt Cà Chua 45 Món Phụ Xà Lách 19 Trái cây 29-127	Bánh Taco Nhỏ với Thịt Bò^{~WG} 327 Bắp Nướng 107 Rau Sà Lách + Cà Chua Thái Nhỏ 13 Trái cây 29-127

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 không chứa gluten có trên mạng tại www.montgomeryschoolsmd.org/dep_domains/food-and-Nutrition/wellness-and-Nutrition-information/ Xin lưu ý rằng lượng calo được tính toán của một số lựa chọn chính có thể bao gồm toàn bộ hàng ngũ cốc có lượng calo trong khoảng 70-180 calo.

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.** Cơ quan này là một nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.

THÁNG CHÍN 2021 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TRUNG 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	
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 Cây^{+WG} w/ Rau Spinach Phô Ma + Bánh Mì^{WG} 434 HAY Miếng Thịt Gà Chiên^v w/ Bánh Mì^{WG} 260 Bánh Mì/Thịt Nguội^{WG} 241-377 Bánh Mì^{+WG} Chả Gà Cay^{WG} 400 Pizza với Vỏ Nhồi^{WG} Phô Ma[^] hay Xúc Xích⁺ 320-365 Cà Rốt Nhỏ 35 Khoai Tây với Gia Vị 140 Món Phụ Xà Lách 19 Trái cây 29-127	Đùi Gà⁺ w/ Khoai Tây Tán + Bánh Mì^{WG} 332 HAY Bánh Mì/Thịt Nguội^{WG} 241-377 Thịt Bò Bằm~ hay Thịt Bò Phô Ma~ trên Bánh^{WG} 270-288 Pizza Tròn^{WG} Phô Ma[^] hay Xúc Xích⁺ 330-350 Bánh Burger Rau^v trên Bánh^{WG} 330-350 Khoai Tây Nướng 110 Món Phụ Xà Lách 19 Cần Tây + Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch 9/55 Trái cây 29-127	Thịt Bò Phô Ma Philly^{-WG} w/ Hành Tây + Ớt + Khoanh Hành Tây^{WG} 440 HAY Phô Ma Chiên Dòn^{^WG} w/ Xốt Cà chua 433 Bánh Mì/Thịt Nguội^{WG} 241-377 Hot Dog⁺ trên Bánh^{WG} 310 Tô Rau^v 581 Rau Xà Lách Caesar 8 Khoai Tây Cắt Miếng Cong 110 Đậu Ranchero 182 Trái cây 29-127	Thịt Gà Southwest⁺ Tô Power 609 HAY Miếng Thịt Gà Chiên^v w/ Bánh Mì^{WG} 260 Bánh Mì/Thịt Nguội^{WG} 241-377 Pizza Tròn^{WG} Phô Ma[^] hay Xúc Xích⁺ 330-350 Bánh Mì^{+WG} Chả Gà Cay^{WG} 400 Khoai Tây Nướng 110 Đậu Chickpea Rang 160 Món Phụ Xà Lách 19 Trái cây 29-127	Thịt Gà Ớt Ngọt Thái⁺ w/ Cơm Rau^{WG} 326 HAY Bánh Mì/Thịt Nguội^{WG} 241-377 Thịt Bò Bằm~ hay Thịt Bò Phô Ma~ trên Bánh^{WG} 270-288 Pizza với Vỏ Nhồi^{WG} Phô Ma[^] hay Xúc Xích⁺ 320-365 Bánh Burger Rau^v trên Bánh^{WG} 330-350 Bắp Nướng 107 Rau Sà Lách + Cà Chua Thái Nhỏ 13 Khoai Tây với Gia Vị 140 Trái cây 29-127	Nuôi Cavatappi và Phô Ma^{^WG} 428 Cúp Sốt Cà Chua 45 Món Phụ Xà Lách 19 Trái cây 29-127
				Bánh Taco Nhỏ với Thịt Bò^{-WG} 327 Bắp Nướng 107 Rau Sà Lách + Cà Chua Thái Nhỏ 13 Trái cây 29-127	

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 chọn lựa 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 không chứa gluten có trên mạng tại www.montgomeryschoolsmd.org/dep_domains/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/ Xin lưu ý rằng lượng calo được tính toán của một số lựa chọn chính có thể bao gồm toàn bộ hàng ngũ cốc có lượng calo trong khoảng 70-180 calo.

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.** Cơ quan này là một nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.