

BỮA ĂN GỌI THEO MÓN TẠI TRUNG HỌC

2019-20

CÁC MÓN ĂN ỨA CHUỘNG	CÁC THỨC ĂN VẬT
----------------------	-----------------

CAL		
310-350	Pizza ^{^*} + (tất cả)	\$2.80
288	Bánh Mì Thịt Phô Ma~ với Bánh	\$1.80
270	Thịt Bò Bằm~ trên Bánh	\$1.55
400	Bánh mì Gà+/Cay	\$2.80
259	Thịt Gà Chiên Miếng Nhỏ WG+	\$2.80
237-250	Thịt Gà Viên+ (all)	\$2.80

CÁC THỨC UỐNG

CAL		
Nước Trái Cây 100%		
▼	Nước Trái Cây® Naked 10 oz.	\$3.00
▼	Apple & Eve® 8 oz.	\$1.25
▼	Chuyên®/Bubly®	\$1.25
▼	Nước Uống Capri Sun® 6 oz.	75¢
▼	4 oz.	50¢
Nước Lọc		
0	Nước Uống Fiji® (Chỉ Trung Học Cấp III Thôi)	\$3.00
0	Chai nước 16 oz.	\$1.00
Sữa		
80-120	Sữa Trắng Không Chất Béo 8 oz.	60¢
	Sữa Trắng Không Chất Béo Có Vị 8 oz.	60¢
	1% Sữa Trắng 8 oz.	60¢
145	Sữa Đậu Nành 8 oz.	\$1.00
Linh Tinh		
130	Sinh Tố Trái Cây	\$1.50
39	Cà Phê Đá Không Cafêin (Trung Học Cấp III thôi)	\$1.50
▼	Trà Đá Không Cafêin (Trung Học Cấp III thôi)	\$1.25
160-173	Da ua Mịn (nhỏ)	\$2.80
266-288	Da ua Mịn (nhỏ)	\$4.00

CAL		
▼	Thanh Ceral	75¢
80	Phô Ma Ống	30¢
▼	Bánh Lặt Cheez It/Chex Mix	50¢
▼	Lát Khoai/Bắp Rang	75¢
191-195	Thanh Ceral	50¢
▼	Bánh Ngọt I/W	75¢
▼	Elf Grahams	50¢
110-129	Trái Cây Khô	50¢
60-90	Trái Cây Tươi	75¢
13-109	Rau Tươi	50¢
50-80	Ly Trái Cây	50¢
▼	Trái Cây Trân Châu	50¢
▼	Thức Ăn Vật Trái Cây	75¢
239-260	Trái Cây & Da Ua Parfait (nhỏ)	\$1.25
438-459	Trái Cây & Da Ua Parfait (lớn)	\$2.50
120	Hummus	75¢
▼	Kem (phẩm chất cao)	\$1.00
▼	Kem (thường)	75¢
90	Sốt Lê/Táo	50¢
74-140	Khoai Tây (tất cả)	75¢
▼	Ly Salsa/Nước Sốt	50¢
140	Bánh Vắt Pretzel Mềm	50¢
60	Kem Sorbet, 100% Chất Trái Cây	75¢
▼	Da Ua (4 oz.)	75¢
▼	Da Ua (8 oz.)	\$1.25

Thông Tin Dinh Dưỡng & Dị Ứng
www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/#Allergen

Thực đơn có thể thay đổi.

Hiệu Lực từ Ngày 3 Tháng 9, 2019

DẤU HIỆU

~ Thịt Bò
 ^ Không có thịt
 P Đậu Phụng
 * Thịt Heo
 + Gà

▼ Món Chay
 WG= Nguyên Hạt

▼ Xem nhãn hiệu về dinh dưỡng trên sản phẩm gói riêng biệt.

