

THÁNG CHÍN, 2019

THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC

GIÁ CÁC BỮA ĂN		ĐIỂM TÂM		MÓN THAY ĐỔI HÀNG NGÀY	CHI TIẾT VỀ DINH DƯỠNG		
điểm tâm hằng ngày trả nguyên giá \$1.30 giảm giá \$0.00		M WG Bánh Mì Bagel với Xúc Xích~ 235 T WG Bánh Pancake^ 220 W Thanh Oatmeal WG với Da Ua^ 220 TH Bánh Mì Điểm Tâm WG 120-285 F Bánh ngọt Mùi Quế WG^ 240		Các lựa chọn món khai vị hàng ngày khác có thể bao gồm bánh thịt bò phô ma, bánh mì bơ đậu phộng và mít, bánh mì phô ma nướng, hummus, bánh bagel và sốt ngọt với da ua, và da ua trái cây và hạt ngũ cốc parfait. Xin kiểm lại với quản lý phòng ăn về những chọn lựa. Yêu cầu 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/foodserv/menus/cafemenus.aspx . Xin lưu ý là số calorie được tính của một vài lựa chọn chính có thể bao gồm một món bằng ngũ cốc nguyên hạt mà có khoảng 70 đến 180 calories.		
ăn trưa hằng ngày trả nguyên giá \$2.55 giảm giá \$0.30		MÓN PHỤC VỤ MỖI NGÀY Các Loại Trái Cây/Nước Ép Trái Cây 55-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120					
THỨ HAI		THỨ BA		THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	
Chỉ Dẫn Thực Đơn: ~Thịt Bò Cal = Calories ^Không Thịt pĐậu Phộng +Thịt Gà *Thịt Heo Cay vVegan-Món Chay WG = Nguyên Hạt							
BỮA ĂN TRƯA							
2 TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	3 CAL +Bánh WG Chả Gà với Khoai Tây Nướng 411 HAY ^Trứng Chiên Phô Ma Fiesta với Khoai, Ớt Tây, Hành & Bánh Croa-xăng WG 466 Salsa 45 Cà Rốt Nhỏ 30 Khoai Tây Nướng 110 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120		4 CAL Khúc Bánh Mì WG Nướng với *Xúc Xích 346 HAY ~Thịt bò Phô mai kiểu Philly với Khoai tây tẩm gia vị & Hot Dog Bun 567 Cần Tây Xắt Khúc 3 Ly Bơ Đậu Phộng Cá Nhân 200 Đậu Chickpea Rang 160 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120		5 CAL ~Bánh Taco với Bắp & Đậu Edamame WG 346 HAY ^Trái Blueberries và Sữa Chua Va-Ni Ít Béo & WG Granola 440 Salsa 45 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120		6 CAL ^Bánh Pizza với Phô mai hoặc pepperoni cỡ nhỏ cho cá nhân 320-330 HAY +Bánh Sandwich WG Chả Gà Cay 341 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120
	9 CAL +WG Miếng Thịt Gà với Spinach với Phô ma & WG Scoops 407 HAY ^Bánh Mì Que Cuộn Blueberry WG với Da Ua 460 Cà Rốt Nhỏ 30 Cà Chua Nhot 16 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120		10 CAL ~Bánh Burger WG với Bắp 290 HAY ^Viên Rau với Khoai Tây Rosemary với Khoai Tây & Bánh Mì Que WG 430 Khoai Tây Nướng 110 Bông Cải Xanh 15 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120		11 CAL +Đùi Gà WG với Khoai Tây và Gia Vị & Bánh Mì Que WG 390 HAY +Thịt Gà Tây & Phô mai với Bánh WG Croa-xăng 317 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120		12 CAL ^Phô mai Chiên dòn với Xốt Cà chua 336 HAY vXà Lách Địa Trung Hải với Hummus hay (thời Phô mai), Bánh Pita WG & Đậu Chickpea Rang 458 (407) Đậu Chickpea Rang 160 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120
				13 CAL ^WG Pizza với Vỏ Nhồi Phô Mai hay Pepperoni 320-330 HAY ^WG Bánh mì Khoai tây Cá chiên dòn với Khoai Tây Nướng 470 Dưa Leo Thái Lát 14 Các Loại Rau Tươi 20 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120			

THÁNG 9, 2019 THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
16 CAL + Bánh Mì Hot Dog WG với Khoai Tây Nướng HAY 422 ^Bánh Mì Rau với Bánh Mì WG với Khoai Tây Chiên 390 Cần Tây Xắt Khúc 3 Ly Bơ Đậu Phộng Cá Nhân 200 Khoai Tây Nướng 110 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	17 CAL ^Bánh Pancake WG với Da Ua và Phô Ma Que HAY 370 ~Chén Thịt Bò Phô Ma và Khoai Tây với Gia Vị & Bánh Mì WG 470 Cà Rốt Nhỏ 30 Đậu Chickpea Rang 160 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	18 CAL ~WG Nui với Thịt Viên & Bánh Mì Que WG HAY 385 +Thịt Gà Tây Sợi Nhỏ BBQ với Bánh Mì Bắp WG 360 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	19 CAL ~Bánh Taco với Bắp & Đậu Edamame WG HAY 346 ^Trái Blueberries và Sữa Chua Va-Ni ít Béo & WG Granola 440 Salsa 45 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	20 CAL ^Bánh Pizza với Phô mai hoặc Pepperoni Cờ Nhỏ WG HAY 320-330 +^Bánh Sandwich WG Chả Gà Cay 341 Ớt Xanh 11 Các Loại Rau Tươi 20 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120
23 CAL ^Bánh Mì WG Kẹp Phô Ma với Khoai Tây Nướng HAY 394 ~Thịt Viên Teriyaki với Cơm Rau WG & Bánh Mì WG 435 Cà Rốt Nhỏ 30 Cần Tây Xắt Khúc 3 Ly Bơ Đậu Phộng Cá Nhân 200 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	24 CAL +Bánh Tacos Gà nhỏ với Khoai Tây Tầm Gia Vị & Bánh Mì Đẹp HAY 344 Bánh Enchiladas với Thịt Bò và Phô Ma WG và Sốt Cà Chua 343 Bông Cải Xanh 15 Salsa 45 Hạt Tròn Châu Trái Cây 40 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	25 CAL ~Bánh Burger với Bánh Mì WG và Bắp HAY 290 +Gà Tây Nướng với Sốt và Khoai Tây Tán & Bánh WG 363 Khoai Tây Nướng 110 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	26 CAL +Thịt Gà Tầm Bột Chiên với Bánh Mì Cranberry HAY 402 vXà Lách Địa Trung Hải với Hummus hay (Thôi Phô Ma), Bánh Pita WG & Đậu Chickpea Rang 458 (407) Xà Lách với Sốt Ranch 92 Đậu Chickpea Rang 160 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	27 CAL ^Pizza với Phô Ma hay Pepperoni WG HAY 320-330 ^Bánh Mì Cá Chiên Dòn Khoai Tây với Khoai Tây Nướng 470 Cà Chua Nhót 16 Các Loại Rau Tươi 20 Các Loại Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120
30 TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA				

THÔNG TIN PHỤ HUYNH

MySchoolBucks.com là một dịch vụ cho các phụ huynh đóng tiền vào các tài khoản bữa ăn tại phòng ăn cho con họ qua trang mạng với thể tín dụng. Phụ huynh cũng có thể kiểm tra số tiền trong tài khoản các bữa ăn, ghi danh để trả tiền theo kỳ hạn, và nhiều nữa. Dịch vụ này là miễn phí để thuận tiện cho các gia đình muốn tham gia. Bằng cách tạo một tài khoản an toàn trên mạng, các phụ huynh có thể quản lý tài khoản của con họ. Vào trang MySchoolBucks.com để ghi danh.

CÁC CHI PHIẾU BI TRẢ LẠI ĐƯỢC TÍNH LẠI VỚI CÙNG GIÁ TRỊ VÀ TIỂU BANG MARYLAND CHO PHÉP PHẠT MỘT LỆ PHÍ \$25.00 QUA NGÂN KHOẢN TRÊN MẠNG HAY GIẤY TỜ CHO CÙNG NGÂN KHOẢN. TRẢ TIỀN BẢNG CHI PHIẾU XÁC NHẬN SỰ ĐỒNG Ý CỦA QUÝ VỊ VỚI CÁC THỎA THUẬN NÀY.

CÁC CHỌN LỰA VỀ BỮA ĂN GỌI THEO MÓN

Quý vị có biết là, bên cạnh các bữa ăn lành mạnh, nhiều trường còn cung cấp các lựa chọn gọi theo món? Tất cả các thức ăn vật và nước uống được bán đều tuân theo các quy định Wellness Regulations của MCPS (www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf). Để có thêm thông tin về những cung ứng của trường quý vị, hay để hạn chế việc mua hàng của học sinh, xin vui lòng liên lạc với quản lý phòng ăn trường quý vị.

8.19 • DFNS
 Cơ quan này là một nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.

