

BỮA ĂN GỌI THEO MÓN TẠI TRUNG HỌC

2018

CÁC MÓN ĂN ƯA CHUỘNG			CÁC THỨC ĂN VẬT		
----------------------	--	--	-----------------	--	--

CAL

310-350	Bánh Pizza ^{^*} + WG (all)	\$2.80
288	Bánh Mi Thịt Phô Ma [~] với Bánh WG	\$1.80
270	Thịt Bò Bằm [~] trên Bánh WG	\$1.55
400	Chả Gà WG+trên Bánh Mi WG	\$2.30
259	Thịt Gà Miếng WG+	\$2.30
237-250	Thịt Gà Viên WG+ (tất cả)	\$2.30

CÁC THỨC UỐNG

CAL

Nước Trái Cây 100%

▼	Nước Trái Cây [®] Naked 10 oz.	\$3.00
▼	Nước Uống Switch [®] /Apple & Eve [®] 8 oz.	\$1.00
▼	Nước Uống Capri Sun [®] 6 oz.	75¢
▼	4 oz.	50¢

Nước Lọc

0	Nước Uống Fiji [®] (Chỉ Trung Học Cấp III Thôi)	\$3.00
▼	Nước Trái Cây [®] (Chỉ Trung Học Cấp III Thôi)	\$1.25
0	16 oz.	\$1.00
0	8 oz.	50¢

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

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.

CAL

▼	Thanh Cereal WG	75¢
80	Phô Ma Ống	25¢
▼	Lát Khoai/Bắp Rang WG	75¢
191-195	Bánh Ngọt WG	50¢
▼	Bánh Ngọt IW WG	75¢
▼	Grahams WG	50¢
110-129	Hoa Quả Sấy Khô	50¢
60-90	Trái Cây Tươi	75¢
13-109	Rau Tươi	50¢
50-80	Ly Trái Cây	50¢
▼	Thức Ăn Vật Trái Cây	75¢
239-260	Trái Cây & Da Ua Parfail (nhỏ)	\$1.25
438-459	Trái Cây & Da Ua Parfail (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 WG	50¢
60	Kem Sorbet, 100% Chất Trái Cây	75¢
▼	Hạt Giống Hoa Hướng Dương	50¢
▼	Da Ua (4 oz.)	75¢
▼	Da Ua (8 oz.)	\$1.25

Thông Tin Dinh Dưỡng & Dị Ứng

<http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/allergen.aspx>

Thực đơn có thể thay đổi.

Hiệu Lực từ Ngày 4 Tháng 9, 2018



DIVISION FOOD & NUTRITION SERVICES
MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS



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