

THỰC ĐƠN TRUNG HỌC CẤP III

THÁNG TƯ 2024

THỨ HAI
04/01/2024

THỨ BA
04/02/2024

THỨ TƯ
04/03/2024

THỨ NĂM
04/04/2024

THỨ SÁU
04/05/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

NGÀY LỄ

Khoai tây Không nhồi Tuyệt diệu

649 71

Đùi gà BBQ Hàn quốc w/ Cơm

559 84

Bánh mì Đẹp thịt Gà & Bánh Kẹp

522 74

Bánh mì Thịt viên

379 39

Món ăn & từ thực vật

Miếng Thịt gà BBQ Hàn quốc w/Cơm^v

501 78

Bánh Nachos Phô ma với Sốt Salsa, Xà Lách & Cà Chua

663 48

Nui & Phô Ma w/ Miếng Gà Nhỏ & Bánh Mì^v

438 46

Bánh Burger Rau^v

280 36

TỪ NÔNG TRẠI

Xà lách Taco

481 60

Món Xà lách với Thịt gà

488 43

Món Xà lách Thịt gà Cay

521 55

Món Xà Lách Thịt Gà^v

448 63

Khoai tây với Gia vị

140 25

Khoai lang Nóng

131 31

Khoai tây Nướng

165 25

Bắp Nướng

107 19

Rau cải Broccoli với Gia vị & Tỏi

70 5

Món phụ Xà lách Tươi

20 4

Cà rốt Nhỏ tươi

35 8

Xà lách Tươi với Rau Spinach, Romaine & Craisin

205 28

Súp rau Broccoli với Phô ma

206 20

Súp Gà rau & Ngũ cốc

149 22

Súp Cà chua

155 23

Súp Chili

182 26

MÓN Ưa chuộng

Bánh Mì Thịt Bò băm hay Thịt Bò băm với Phô ma

323 28

Bánh Phô ma Dòn w/ Xốt Cà chua

467 51

Bánh mì Thịt bò băm hay Thịt bò băm với Phô ma

323 28

Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni

320 36

Thanh bánh Nướng Pháp w/ Xúc xích & Xirô

532 66

Enchilada Empanada với Thịt gà

299 35

Miếng thịt Gà cay với Bánh mì

297 31

Bánh mì Thịt gà

342 36

ĐẾN LẤY VÀ ĐEM ĐI

Bánh mì PB&J^v

600 64

Bánh mì bagel & Da

381 64

Bánh mì PB&J^v

600 64

Trái cây & Da ua Parfait

438 94

Các loại trái cây và sữa có cho mỗi bữa ăn. Các loại trái cây: Calo 20–127; Carbs 7–33 Calo Sữa 90–120; Carbs 12–20

Giá các Bữa ăn: Bữa ăn sáng \$1.30 Bữa ăn trưa \$2.80

Tất cả các bữa ăn đều miễn phí cho những học sinh đủ tiêu chuẩn nhận bữa ăn Miễn phí hoặc Giảm giá.



Chỉ dẫn Thực đơn: Cal = Calo Carb = Tinh bột ~Thịt Bò *Thịt Heo +Thịt Gà^v Đồ Chay

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

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

THỰC ĐƠN TRUNG HỌC CẤP III

THÁNG TƯ 2024

THỨ HAI
04/08/2024

THỨ BA
04/09/2024

THỨ TƯ
04/10/2024

THỨ NĂM
04/11/2024

THỨ SÁU
04/12/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

Thịt gà Cam Bắc Kinh w/ Cơm Rau	430	73	Nui w/Thịt viên~ & Marinara	467	56	NGÀY LỄ	Lasagna Nui Phô ma Sốt Cà chua w/ Bánh mì	593	65	Bánh Nachos với Sốt Salsa, Xà lách & Cà chua	499	48
---------------------------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	----------------	---	-----	----	--	-----	----

Món ăn & từ thực vật

Bánh mì RauV	280	36	Bánh Tacos Thịt gà cay ^v với Salsa, Xà lách và Cà chua	428	56	Tô Miếng Thịt Gà chiên ^v & Bánh mì	568	83	Nui với Nhiều Protein	445	55
--------------	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	-----------------------	-----	----

TỪ NÔNG TRẠI

Món Xà lách Thịt gà Cay	521	55	Món Xà Lách Đậu Chickpea ^v	381	65	Xà lách Taco	481	60	Món Xà lách Thịt Gà cay	521	55
Khoai Tây nướng	165	25	Khoai tây với Gia vị	140	25	Khoai tây Nướng	165	25	Bắp Nướng	107	19
Súp Chili	182	26	Súp rau Broccoli với Phô ma	206	20	Súp Cà chua	155	23	Súp Chili	182	26
Xà lách Tươi với Rau Spinach, Romaine & Craisin	205	28	Rau cải Broccoli với Gia vị & Tỏi	70	5	Cà rốt Nhỏ tươi	35	8	Xà lách Tươi với Rau Spinach, Romaine & Craisin	205	28

MÓN Ưa chuộng

Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni	320	36	Bánh mì Thịt bò Bằm hay Thịt bò Bằm với Phô ma	323	28	Bánh Mi Thịt Bò Bằm hay Thịt Bò Bằm với Phô Ma	323	28	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni	320	36
Bánh mì Thịt gà	342	36	Khúc bánh Nướng Pháp w/ Thịt gà Miếng	519	59	Miếng thịt Gà cay với Bánh mì	297	31	Bánh mì Thịt gà	342	36

ĐẾN LẤY VÀ ĐEM ĐI

Trái cây & Da ua Parfait	438	94	Bánh mì PB&J ^v	600	64	Bánh mì PB&J ^v	600	64	Trái cây & Da ua Parfait	438	94
--------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----

Các loại trái cây và sữa có cho mỗi bữa ăn. Các loại trái cây: Calo 20–127; Carbs 7–33 Calo Sữa 90–120; Carbs 12–20

Giá các Bữa ăn: Bữa ăn sáng \$1.30 Bữa ăn trưa \$2.80

Tất cả các bữa ăn đều miễn phí cho những học sinh đủ tiêu chuẩn nhận bữa ăn Miễn phí hoặc Giảm giá.



Chỉ dẫn Thực đơn: Cal = Calo Carb = Tinh bột ~Thịt Bò *Thịt Heo +Thịt Gà ^vĐồ Chay

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

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

THỰC ĐƠN TRUNG HỌC CẤP III

THÁNG TƯ 2024

THỨ HAI 04/15/2024		THỨ BA 04/16/2024		THỨ TƯ 04/17/2024		THỨ NĂM 04/18/2024		THỨ SÁU 04/19/2024	
-----------------------	--	----------------------	--	----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--

CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB	
------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--

Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

Nui & Phô ma w/Miếng Gà nhỏ & Bánh mì	419	40	Khoai tây Không nhồi Tuyệt diệu	649	71	Đùi gà BBQ Hàn quốc w/ Cơm	559	84	Bánh mì Đẹp thịt Gà & Bánh Kẹp	522	74	Bánh mì Thịt viên	379	39
---------------------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	----------------------------	-----	----	--------------------------------	-----	----	-------------------	-----	----

Món ăn & từ thực vật

Bánh mì Đẹp Thịt gà & Bánh Kẹp	567	89	Miếng Thịt gà BBQ Hàn quốc w/Cơm ^v	501	78	Bánh Nachos Phô ma với Sốt Salsa, Xà Lách & Cà Chua	663	48	Nui & Phô ma w/ Miếng Gà nhỏ & Bánh mì ^v	438	46	Bánh Burger Rau ^v	280	36
--------------------------------	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	------------------------------	-----	----

TỪ NÔNG TRẠI

Món Xà lách Thịt gà Cay	521	55	Xà lách Taco	481	60	Món Xà lách với Thịt gà	488	43	Món Xà lách Thịt gà Cay	521	55	Món Xà Lách Thịt Gà ^v	448	63
Khoai tây Nướng	165	25	Khoai tây với Gia vị	140	25	Khoai lang Nóng	131	31	Khoai tây Nướng	165	25	Bắp Nướng	107	19
Xà lách Tươi với Rau Spinach, Romaine & Craisin	205	28	Rau cải Broccoli với Gia vị & Tỏi	70	5	Món phụ Xà lách Tươi	20	4	Cà rốt Nhỏ tươi	35	8	Xà lách Tươi với Rau Spinach, Romaine & Craisin	205	28
Súp Chili	182	26	Súp rau Broccoli với Phô ma	206	20	Súp Gà rau & Ngũ cốc	149	22	Súp Cà chua	155	23	Súp Chili	182	26

MÓN Ưa chuộng

Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni	320	36	Bánh mì Thịt bò Bằm hay Thịt bò Bằm với Phô ma	323	28	Bánh Phô ma Dòn w/ Xốt Cà chua	467	51	Bánh mì Thịt bò bằm hay Thịt bò bằm với Phô ma	323	28	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni	320	36
Bánh mì Thịt gà	342	36	Thanh bánh Nướng Pháp w/ Xúc xích & Xirô			Enchilada Empanada với Thịt gà	299	35	Miếng thịt Gà cay với Bánh mì	297	31	Bánh mì Thịt gà	342	36

ĐẾN LẤY VÀ ĐEM ĐI

Trái cây & Da ua Parfait	438	94	Bánh mì PB&J ^v	600	64	Bánh mì bagel & Da	381	64	Bánh mì PB&J ^v	600	64	Trái cây & Da ua Parfait	438	94
--------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	--------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----

Các loại trái cây và sữa có cho mỗi bữa ăn. Các loại trái cây: Calo 20–127; Carbs 7–33 Calo Sữa 90–120; Carbs 12–20

Chỉ dẫn Thực đơn: Cal = Calo Carb = Tinh bột ~Thịt Bò *Thịt Heo +Thịt Gà ^vĐồ Chay

Giá các Bữa ăn: Bữa ăn sáng \$1.30 Bữa ăn trưa \$2.80
Tất cả các bữa ăn đều miễn phí cho những học sinh đủ tiêu chuẩn nhận bữa ăn Miễn phí hoặc Giảm giá.



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

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

THỨ HAI
04/22/2024

THỨ BA
04/23/2024

THỨ TƯ
04/24/2024

THỨ NĂM
04/25/2024

THỨ SÁU
04/26/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

NGÀY LỄ

Nui w/Thịt viên~ & Marinara	467	56	Đùi Gà Tráng w/ Khoai Tây tán & Bánh mì	448	55	Lasagna Nui Phô ma Sốt Cà chua w/ Bánh mì	593	65	Bánh Nachos với Sốt Salsa, Xà lách & Cà chua	499	48
-----------------------------	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	--	-----	----

Món ăn & từ thực vật

Miếng Thịt gà BBQ Hàn quốc w/Cơm ^v	501	78	Bánh Nachos Phô ma với Sốt Salsa, Xà Lách & Cà Chua	663	48	Nui & Phô ma w/ Miếng Gà nhỏ & Bánh mì ^v	438	46	Nui với Nhiều Protein	280	36
---	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	-----------------------	-----	----

TỪ NÔNG TRẠI

Món Xà Lách với Đậu Chickpea ^v	381	65	Món Xà lách với Thịt gà	488	43	Xà lách Taco	481	60	Món Xà lách Thịt Gà cay	521	55
Khoai tây với Gia vị	140	25	Khoai lang Nóng	131	31	Khoai tây Nướng	165	25	Bắp Nướng	107	19
Súp rau Broccoli với Phô ma	206	20	Súp Gà rau & Ngũ cốc	149	22	Súp Cà chua	155	23	Súp Chili	182	26
Rau cải Broccoli với Gia vị & Tỏi	70	5	Món phụ Xà lách Tươi	20	4	Cà rốt Nhỏ tươi	35	8	Xà lách Tươi với Rau Spinach, Romaine & Craisin	205	28

MÓN Ưa Chuộng

Bánh Mì Thịt Bò băm hay Thịt Bò băm với Phô ma	323	28	Bánh Phô ma Dòn w/ Xốt Cà chua	467	51	Bánh mì Thịt bò băm hay Thịt bò băm với Phô ma	323	28	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni	320	36
Khúc bánh Nướng Pháp w/ Thịt gà Miếng	519	59	Enchilada Empanada với Thịt gà	299	35	Miếng thịt Gà cay với Bánh mì	297	31	Bánh mì Thịt gà	342	36

ĐẾN LẤY VÀ ĐEM ĐI

Bánh mì PB&J ^v	600	64	Bánh mì bagel & Da	381	64	Bánh mì PB&J ^v	600	64	Trái cây & Da ua Parfait	438	94
---------------------------	-----	----	--------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----

Các loại trái cây và sữa có cho mỗi bữa ăn. Các loại trái cây: Calo 20–127; Carbs 7–33 Calo Sữa 90–120; Carbs 12–20

Giá các Bữa ăn: Bữa ăn sáng \$1.30 Bữa ăn trưa \$2.80

Tất cả các bữa ăn đều miễn phí cho những học sinh đủ tiêu chuẩn nhận bữa ăn Miễn phí hoặc Giảm giá.



Chỉ dẫn Thực đơn: Cal = Calo Carb = Tinh bột ~Thịt Bò *Thịt Heo +Thịt Gà ^vĐồ Chay

THỰC ĐƠN TRUNG HỌC CẤP III

THÁNG TƯ 2024

THỨ HAI 04/29/2024		THỨ BA 04/30/2024		THỨ TƯ 05/01/2024		THỨ NĂM 05/02/2024		THỨ SÁU 05/03/2024	
-----------------------	--	----------------------	--	----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--

CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB	
------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--

Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

Nui & Phô ma w/Miếng Gà nhỏ & Bánh mì	419	40	Khoai tây Không nhồi Tuyệt diệu	649	71	Đùi gà BBQ Hàn quốc w/ Cơm	559	84	Bánh mì Đẹp thịt Gà & Bánh Kẹp	522	74	Bánh mì Thịt viên	379	39
---------------------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	----------------------------	-----	----	--------------------------------	-----	----	-------------------	-----	----

Món ăn & từ thực vật

Bánh mì Đẹp Thịt gà & Bánh Kẹp	567	89	Miếng Thịt gà BBQ Hàn quốc w/Cơm ^v	501	78	Bánh Nachos Phô ma với Sốt Salsa, Xà Lách & Cà Chua	663	48	Nui & Phô ma w/ Miếng Gà nhỏ & Bánh mì ^v	438	46	Nui với Nhiều Protein	280	36
--------------------------------	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	-----------------------	-----	----

TỪ NÔNG TRẠI

Món Xà lách Thịt gà Cay	521	55	Xà lách Taco	481	60	Món Xà lách với Thịt gà	488	43	Món Xà lách Thịt gà Cay	521	55	Món Xà Lách Thịt Gà ^v	448	63
Khoai tây Nướng	165	25	Khoai tây với Gia vị	140	25	Khoai lang Nóng	131	31	Khoai tây Nướng	165	25	Bắp Nướng	107	19
Xà lách Tươi với Rau Spinach, Romaine & Craisin	205	28	Rau cải Broccoli với Gia vị & Tỏi	70	5	Món phụ Xà lách Tươi	20	4	Cà rốt Nhỏ tươi	35	8	Xà lách Tươi với Rau Spinach, Romaine & Craisin	205	28
Súp Chili	182	26	Súp rau Broccoli với Phô ma	206	20	Súp Gà rau & Ngũ cốc	149	22	Súp Cà chua	155	23	Súp Chili	182	26

MÓN Ưa chuộng

Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni	320	36	Bánh mì Thịt bò Bằm hay Thịt bò Bằm với Phô ma	323	28	Bánh Phô ma Dòn w/ Xốt Cà chua	467	51	Bánh mì Thịt bò bằm hay Thịt bò bằm với Phô ma	323	28	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni	320	36
Bánh mì Thịt gà	342	36	Thanh bánh Nướng Pháp w/ Xúc xích & Xirô	532	66	Enchilada Empanada với Thịt gà	299	35	Miếng thịt Gà cay với Bánh mì	297	31	Bánh mì Thịt gà	342	36

ĐẾN LẤY VÀ ĐEM ĐI

Trái cây & Da ua Parfait	438	94	Bánh mì PB&J ^v	600	64	Bánh mì bagel & Da	381	64	Bánh Mì PB&J ^v	600	64	Trái cây & Da ua Parfait	438	94
--------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	--------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----

Các loại trái cây và sữa có cho mỗi bữa ăn. Các loại trái cây: Calo 20–127; Carbs 7–33 Calo Sữa 90–120; Carbs 12–20

Chỉ dẫn Thực đơn: Cal = Calo Carb = Tinh bột ~Thịt Bò *Thịt Heo +Thịt Gà ^vĐồ Chay

Giá các Bữa ăn: Bữa ăn sáng \$1.30 Bữa ăn trưa \$2.80
Tất cả các bữa ăn đều miễn phí cho những học sinh đủ tiêu chuẩn nhận bữa ăn Miễn phí hoặc Giảm giá.



THỰC ĐƠN BỮA ĂN SÁNG

THỨ HAI

CAL | CARB

THỨ BA

CAL | CARB

THỨ TƯ

CAL | CARB

THỨ NĂM

CAL | CARB

THỨ SÁU

CAL | CARB

Đồ Ăn sáng

Bánh Quế Bì w/Xirô	480	96	Bánh Mì Xúc Xích Bữa Ăn Sáng WG	210	27	Bánh Croaxăng Maryland với Trứng & Phô ma	275	30	Bánh Mì Ăn Sáng Giảm Bông Gà Tây & Phô Ma	270	30	Bánh Pancakes nhỏ w/Sirô	450	97
--------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	--------------------------	-----	----

LỰA CHỌN THAY THẾ HÀNG NGÀY

Bánh Bagel w/ Sốt Phô ma [^]	201	26	Ngũ cốc (Cereal) Chex Trái Blueberry	240	46	Bánh ngọt Mùi Quế Làm ở Maryland	232	38	Thanh Bánh mì Nướng Pháp w/ Xirô	512	97	Da ua & Bánh Grahams	232	38
Bánh mì Tròn nhỏ với Dâu	240	41	Ngũ cốc (Cereal) Honey Cheerios	210	44	Trái cây & Da ua Parfait với Granola	260	58	Bánh mì Gà	250	31	Bánh Quế Bì w/Xirô	480	96

Bữa Ăn sáng cho Thành tích Maryland

Bánh mì Gà	250	31	Bánh Pancake Nhỏ Maple với Xi-rô	450	97	Giảm bông Thịt gà Tây trên Bánh mì Hawaii	186	27	Bánh kẹp Bì w/Xirô	480	96	Bánh ngọt Quế Làm ở Maryland ^v	232	38
Ngũ cốc (Cereal) Honey Cheerios	210	44	Da ua & Bánh Grahams	232	38	Bánh mì Tròn nhỏ với Dâu	240	41	Da ua với Bánh Grahams	232	38	Chex Trái Blueberry	240	46

Các loại trái cây và sữa có cho mỗi bữa ăn. Các loại trái cây: Calo 20–127; Carbs 7–33 Calo Sữa 90–120; Carbs 12–20

Chỉ dẫn Thực đơn: Cal = Calo Carb = Tinh bột ~Thịt Bò *Thịt Heo +Thịt Gà ^vĐồ Chay

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

Giá các Bữa ăn: Bữa ăn sáng \$1.30 Bữa ăn trưa \$2.80
Tất cả các bữa ăn đều miễn phí cho những học sinh đủ tiêu chuẩn nhận bữa ăn Miễn phí hoặc Giảm giá.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

