

THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC THÁNG 5 2023

CÁC MÓN ĂN SÁNG CÓ MỖI NGÀY

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB			
Bánh Quế Bì w/Siro	360	65	Bánh Pancakes Nhỏ w/ Siro	330	66	Trứng & Phô ma trên Bánh English Muffin	200	24	Bánh Mì Ăn Sáng Giảm Bông Gà Tây+ & Phô Ma	270	30	Bánh Quế Làm ở Maryland	232	38
Nước Táo	60	16	Nước Cam	60	13	Nước Táo	60	16	Nước Cam	60	16	Nước Táo	60	16

BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI			THỨ BA			THỨ TƯ			THỨ NĂM			THỨ SÁU		
05/01			05/02			05/03			05/04			05/05		
Bánh Pancake & Xirô w/Da Ua & Phô Ma Que HAY	220/240 80/59	35/62 15/1	Thịt Bò Bằm~ trên Bánh Mì w/ Khoai Tây Nướng HAY	415	45	Miếng Gà Chiên Bột WG w/ Bánh Trộn Blueberry HAY	508	48	Taco Thịt bò Dòn w/Đậu Cỏ ve & Scoops HAY	238	31	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~ HAY	320/330	31
Bánh mì Thịt viên~ w/ Khoai tây Cong	447	57	Bánh Calzones Phô ma Nhỏ w/Ly Xốt Cà chua	329	37	Bánh Burger Rau ^v w/ Khoai Tây Cong	379	50	Giảm Bông Thịt Gà Tây & Bánh Mì Phô Ma	277	29	Ba Loại Đậu với Chili ^v w/ Bắp & Scoops	277	52
Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Rau Càn Tây w/Sốt Ranch	20/55	4/3	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55	4/3	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55	4/3	Các Loại Rau tươi w/ Sốt Ranch	14/55	3/3
Khoai Tây Cắt Miếng Cong	99	15	Đậu Chickpea Rang	180	27									
05/08			05/09			05/10			05/11			05/12		
Phô Ma Chiên Dòn w/ Xốt Cà chua HAY	487	55	Taco Mềm với Thịt Gà & Khoai Nêm Gia vị w/ Bánh Mì Đẹp nhỏ WG HAY	278	32	Nui & Phô Ma w/Miếng Cá Nhỏ & Bánh Mì HAY	451	48	Thịt Bò Viên Teriyaki~ w/ WG Cơm Rau & Bánh Mì HAY	459	73	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~ HAY	320/330	31
Bánh Mì Chả Gà WG	342	36	Thịt Gà Miếng WG ^v w/ Khoai tây Uốn khúc & Bánh	426	55	Khúc Bánh Nướng Pháp w/Xúc Xích* & Xirô	344	36	Giảm Bông Thịt Gà Tây & Bánh Croa-xăng Phô Ma	331	32	Cà ri Chickpeas ^v w/WG Cơm & Bánh mì	333	61
Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch	18/55	4/3	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55	4/3	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55	4/3	Các Loại Rau tươi w/ Sốt Ranch	14/55	3/3
Đậu Chickpea Rang	180	27	Khoai Tây Cắt Miếng Cong	99	15									
05/15			05/16			05/17			05/18			05/19		
Thịt Bò Bằm~ trên Bánh Mì w/Khoai Tây Chiên HAY	404	42	Gà Tây & Sốt w/Khoai Tây Tán & Bánh mì HAY	300	35	Miếng Thịt Gà Nhỏ WG w/ Đậu Cỏ Ve & Bánh Mì HAY	314	95	Taco Thịt Bò Dòn w/ Bắp & Đậu Edamame & WG Scoops HAY	294	42	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~ HAY	320/330	31
Xúc xích Thịt Gà tây+ & Trứng Phô ma w/Khoai tây Tầm gia vị	379	30	Bánh Phô ma Tách rời w/ Ly Sốt Cà chua	303	32	Bánh Pancake & Xirô w/ Da Ua & Phô Ma Que	220/240 80/59	35/62 15/1	Giảm Bông Thịt Gà Tây+ & Bánh Croa-xăng Phô Ma WG	348	32	Bánh Burger Rau ^v w/ Khoai Tây Cong	379	50
Bánh Kẹp Bì WG	240	34	Đậu Chickpea Rang	180	27	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55	4/3	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55	4/3	Các Loại Rau tươi w/ Sốt Ranch	14/55	3/3
Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch	18/55	4/3									
Khoai Tây Cắt Miếng Cong	99	15												

Đủ loại trái cây và sữa có cho mỗi bữa ăn. Các loại trái cây: Ca-lô 20–127; Chất bột 7–33 Sữa: Ca-lô 90–120; Chất bột 12–20

Chỉ Dẫn Thực Đơn: Cal = Ca-lo Carb = Chất 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 \$2.55

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

Học sinh đủ điều kiện cho các bữa ăn giảm giá sẽ không bị tính phí.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services



BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI		THỨ BA		THỨ TƯ		THỨ NĂM		THỨ SÁU	
05/22		05/23		05/24		05/25		05/26	
Xúc xích Thịt Gà tây+ trên Bánh Mì WG w/ Đậu Ranchero HAY	445 56	Khúc Bánh Nướng Pháp w/Xúc Xích* & Xirô HAY	344 36 240 62	Thịt Bò Viên Teriyaki~ w/ WG Cơm Rau & Bánh Mì HAY	509 84	Miếng Thịt Gà Chiên WG ^v w/ Bắp & Bánh Mì HAY	370 48	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~ HAY	320/330 31
Bánh Mì Chả Gà WG	342 36	Nui Penne & Sốt Thịt~ w/ Bánh Mì	322 55 80 15	Bánh Calzones Phô ma Nhỏ w/Ly Xốt Cà chua	250 33 40 7	Thịt Bò Bằm~ Trên Bánh Mì w/Khoai Tây Chiên	404 42	Cà ri Chickpeas ^v w/WG Cơm & Bánh mì	333 61
Cà rốt nhỏ w/ Ly Hummus	35 8 110 18	Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch Đậu Chickpea Rang	35/55 8/3 180 27	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55 4/3	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch Khoai Tây Cắt Miếng Cong	20/55 4/3 99 15	Các Loại Rau tươi w/ Sốt Ranch	14/55 3/3
05/29		05/30		05/31		06/01		06/02	
NGÀY LỄ ♀		Bánh Pancake & Xirô w/Da Ua & Phô Ma Que HAY	220/240 35/62 80/59 15/1	Miếng Thịt Gà WG w/Bắp & Bánh Mì HAY	398 44	Taco Thịt bò Dòn w/ Bắp, Đậu Cò ve & WG Scoops HAY	294 42	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~ HAY	320/330 31
		Bánh Mì với Thịt Viên~ w/ Đậu Cò ve	336 46	Bánh Burger Rau ^v w/ Khoai Tây Cong	379 50	Miếng Thịt Gà Cay w/ Khoai tây với Gia vị & Bánh mì	440 57	Giảm bông Thịt Gà tây+ & Bánh mì Phô ma trên Bánh tròn WG	227 29
		Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch Đậu Chickpea Rang	35/55 8/3 180 27	Rau Càn Tây w/Sốt Ranch Khoai Tây Cắt Miếng Cong	20/55 4/3 99 15	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55 4/3	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55 4/3

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 còn trong tài khoản các bữa ăn, ghi danh để trả tiền theo kỳ hạn, và nhiều nữa. Dịch vụ này cung cấp 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 em họ. Vào trang MySchoolBucks.com để ghi danh.

THỨC ĂN THAY THẾ HÀNG NGÀY/THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Các lựa chọn món ăn khác hàng ngày có thể có bánh mì 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 món không chứa gluten có trên trang mạng tại www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/

Xin lưu ý là số calorie được tính của một vài lựa chọn chính có thể bao gồm một món ngũ cốc nguyên hạt có khoảng 70 đến 180 calories.