

# THỰC ĐƠN TRƯỜNG PRE-K HEAD START THÁNG 5, 2023

## CÁC MÓN ĂN SÁNG CÓ MỖI NGÀY

CAL   CARB		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 Mi 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

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	220/240 80/59	35/62 15/1	Thịt Bò Bằm trên Bánh Mi~ w/ Khoai Tây Nướng	415	58	Miếng Gà Chiên Bột WG w/ Bánh Trộn Blueberry	508	48	Taco Thịt Bò Dòn w/ Đậu Cô ve & WG Scoops	238	31	Bánh Pizza với Phô ma	320/330	31	
Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3			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		
05/08		05/09		05/10		05/11		05/12							
Phô Ma Chiên Dòn WG w/ Xốt Cà chua	487	55	Thịt Gà Miếng WG w/Khoai tây Uốn khúc & Bánh	426	55	Nui & Phô Ma w/Miếng Cá Nhỏ & Bánh Mi	451	48	Thịt Bò Viên Teriyaki~ w/WG Cơm Rau & Bánh Mi	459	73	Bánh Pizza với Phô ma	320/330	31	
					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		
05/15		05/16		05/17		05/18		05/19							
Xúc xích Thịt Gà tây+ & Trứng Phô ma w/Khoai tây Tầm gia vị	379	30	Gà Tây & Sốt w/Khoai Tây Tán & Bánh mì	300	35	Miếng Thịt Gà Nhỏ WG w/Đậu Cò Ve & Bánh Mi	314	95	Taco Thịt Bò Dòn w/ Bắp & Đậu Edamame & WG Scoops	294	42	Bánh Pizza với Phô ma	320/330	31	
Bánh Kẹp Bì WG	240	34										Các Loại Rau tươi w/ Sốt Ranch	14/55	3/3	
05/22		05/23		05/24		05/25		05/26							
Xúc xích Thịt Gà tây+ trên Bánh Mi w/ Đậu Ranchero	445	56	Nui Penne & Sốt Thịt w/ Bánh Mi	322 80	55 15	Thịt Bò Viên Teriyaki~ w/WG Cơm Rau & Bánh Mi	509	84	Miếng Thịt Gà Chiên WG' w/ Bắp & Bánh Mi	370	48	Bánh Pizza với Phô ma	320/330	31	
					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		
05/29		05/30		05/31		06/01		06/02							
<b>NGÀY LỄ</b> ♀		Bánh Pancake & Xirô w/Da Ua & Phô Ma Que	220/240 80/59	35/62 15/1	Miếng Thịt Gà WG w/Bắp & Bánh Mi	398	44	Taco Thịt Bò Dòn w/ Bắp, Đậu Cò ve & WG Scoops	294	42	Bánh Pizza với Phô ma	320/330	31		
		Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3					Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55	4/3				

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 WG = Ngũ cốc Nguyên hạt

Lượng calo/Carb tiêu chuẩn cho Bánh mì/Ngũ cốc (calo/gam)  
 Bánh Mi: 80 / 15  
 Bánh mì Thịt Bò bằm: 140 / 27  
 Bánh mì Xúc xích: 130 / 26  
 Bánh Mi dẹp Nhỏ (1): 80 / 13  
 Scoops: 110 / 19

