

# THỰC ĐƠN TRƯỜNG TIỂU HỌC THÁNG 5 2024

## CÁC MÓN ĂN SÁNG CÓ MỖI NGÀY

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB
Bánh Quế Bì w/Xirô	200	35	Bánh Pancakes nhỏ w/ Sirô	210	35	Bánh mì Biscuit Gà WG	250	31	Bánh mì Ăn sáng Dăm bông Gà tây+ & Phô ma	270	30	Bánh Ngọt mùi Quế làm ở Maryland	232	38
Nước Táo	120	31	Nước Cam	120	3	Nước Táo	60	14	Nước Cam	35	9	Nước Táo	60	14

## BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI		THỨ BA		THỨ TƯ		THỨ NĂM		THỨ SÁU						
04/29		04/30		05/01		05/02		05/03						
Gà Tây & Sốt w/ Khoai lang, Bắp & Đậu Cò ve	229	23	Taco Thịt Gà trong Bao nhỏ w/ Bắp & Taco bắp	206	23	Miếng Thịt Gà nướng Pháp w/Xúc xích* & Xirô	462	22	Miếng Thịt Gà nhỏ WG w/ Rau Spinach Phô ma & Bánh mì	379	25	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni+~	320/330	31
Bánh mì HAY	80	15	HAY	240	24	HAY	240	62	HAY	80	15	HAY		
Bánh mì Phô ma^ Nướng WG	280	31	Bánh Burger rau^ w/Khoai tây cong	379	50	Thịt Gà với Parmesan^ w/ Nui & Bánh mì	413	59	Ba Loại Đậu Chili w/ Bắp ^ & Scoops	167	33	Thịt Gà tây & Bánh Croa-xăng Phô ma	331	31
Cà Chua nhỏ với Sốt Ranch	18/55	4/3	Khoai Tây Chiên Cắt Răng cưa	99	15	Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin w/ Sốt	64	12	Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin w/ Sốt	64	12	Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch	14/55	3/3
Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Rau Cần tây với Sốt Ranch Salsa	4/55	1/3	Cúp Hummus	110	18	Cúp Hummus	110	18	Kem Trái cây	77	20
05/06		05/07		05/08		05/09		05/10						
Thịt Bò Bằm trên Bánh Mì- w/ Khoai Tây Nướng	415	45	Miếng Thịt Gà & Sốt Cam w/ WG Cơm Rau HAY	453	58	Miếng Thịt Gà Chiên w/ Nuối & Phô Ma & Bánh Mì	513	36	Taco Thịt bò Dòn~w/ Bắp & Đậu & Edamame & Scoops	184	23	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni+~	320/330	31
Bánh mì Thịt gà xé BBQ w/Bắp HAY	372	59	Bánh Pancake & Xirô w/ Da ua^ & Thanh Phô ma^	210/240	36/62	Bánh mì Thịt viên w/ Khoai tây Tầm Gia vị	80	15	HAY	110	19	HAY		
Trái cây & Da ua^ Parfait w/ WG Granola	220	47	Rau Cần tây với Sốt Ranch	4/55	1/3	Xà lách Trộn với Sốt Ranch	527	66	Bánh mì Phô ma^ Nướng WG	280	31	Bánh mì Croa-xăng Thịt gà Buffalo cắt lát & Phô ma	314	31
Khoai tây Cong	99	15	Đậu Chickpea rang	180	27		20/55	4/3	Xà lách Trộn với Sốt Ranch	20/55	4/3	Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch	14/55	3/3
Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3												
05/13		05/14		05/15		05/16		05/17						
Taco Thịt Gà trong Bao nhỏ w/ Bắp & Taco bắp	206	23												
HAY	240	24												
Xúc xích Thịt Gà tây & Trứng Phô ma w/ Khoai tây & Bánh quế Bì HAY	379	30												
	240	34												
Da ua & Granola	180/220	38/47												
Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3												
Khoai tây Cong	99	15												

NGÀY LỄ  
Bầu Cử Sơ Bộ

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

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

## BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI			THỨ BA			THỨ TƯ			THỨ NĂM			THỨ SÁU		
05/20			05/21			05/22			05/23			05/24		
Phô ma Chiên tròn^ w/ Xốt Cà chua <b>HAY</b>	485	54	Thịt Bò băm trên Bánh mì~w/Khoai Tây chiên <b>HAY</b>	404	43	Thịt Bò viên Teriyaki w/ WG Cơm rau & Bánh mì <b>HAY</b>	379	58	Miếng Gà Chiên Bột WG w/Bánh Blueberry <b>HAY</b>	482	46	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni+~ <b>HAY</b>	320/330	31
Enchilada Empanada với Thịt gà <b>HAY</b>	300	36	Thịt Gà Miếng v w/ Khoai tây Uốn khúc & Bánh mì <b>HAY</b>	346	39	Bánh Pancake & Xirô w/ Da ua^ & Thanh Phô ma^	210/240	36/62	Ba Loại Đậu Chili w/ Bắp v & Scoops	167	33	Giảm bông Thịt Gà tây+ & Bánh Croa-xăng Phô ma	348	32
Rau Cần tây với Sốt Ranch	4/55	1/3	Khoai Tây Chiên Cát Răng cưa	99	15	Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55	4/3	Xà lách Trộn với Sốt Ranch	20/55	4/3	Các Loại Rau tươi với 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									
			Đậu Chickpea rang	180	27									
05/27			05/28			05/29			05/30			05/31		
<h1 style="margin: 0;">NGÀY LỄ</h1> <h2 style="margin: 0;">Ngày Lễ</h2> <h2 style="margin: 0;">Memorial</h2>			Gà Tây & Sốt w/ Khoai lang, Bắp & Đậu Cỏ ve Bánh mì <b>HAY</b>	229	23	Thanh Bánh Nướng Pháp với Xúc Xích* & Xirô* <b>HAY</b>	462	22	Taco Thịt Gà trong Bao nhỏ w/ Bắp & Taco bắp <b>HAY</b>	206	23	Pizza, Phô ma hay Xúc xích Pepperoni+~ <b>HAY</b>	320/330	31
			Bánh mì Phô ma^ Nướng WG	280	31	Thịt Gà với Parmesan^ w/ Nui Penne & Bánh mì	413	59	Bánh Burger rau^ w/Khoai tây cong	379	50	Thịt Gà tây & Bánh Croa-xăng Phô ma	331	31
			Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Cà Chua nhỏ với Sốt Ranch	18/55	4/3	Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin w/ Sốt	64	12	Sà lách Rau Spinach, Romaine & Craisin w/ Sốt	64	12
						Rau Cần tây với Sốt Ranch	4/55	1/3	Cúp Hummus	136	13		136	13
				Đậu Chickpea rang	180	27				110	18	Cúp Hummus	110	18

NGÀY LỄ  
Ngày Lễ  
Memorial

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

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

### Các lựa chọn Ăn rau/Ăn chay bổ sung bao gồm:

Bánh mì Bơ đậu phộng & jelly, bánh mì phô ma nướng, bánh kẹp & da-ua, hummus, và trái cây và da ua parfait.  
Xin cho người quản lý quán cà phê biết nếu quý vị muốn đặt bất kỳ lựa chọn nào trong số này.

**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.**



**Lượng calo/Carb tiêu chuẩn cho Bánh mì/Ngũ cốc (calo/gam)**  
 Bánh mì: 80 / 15 Bánh mì Thịt Bò băm: 140 / 27 Bánh mì Hot dog: 130 / 26 Scoops: 110 / 19  
 Chip bắp Taco trong Bao: 240/24

## THỨC ĂN THAY THẾ HÀNG NGÀY/THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Các lựa chọn món ăn khác hàng ngày có thể gồm bánh mì bơ đậu phộng và jelly, bánh mì phô ma nướng, hummus, bánh bagel và cream cheese với da ua, và da ua trái cây và món granola parfait.  
 Xin kiểm lại với quản lý phòng ăn về những chọn lựa của quý vị.  
 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/](http://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.

**MySchoolBucks.com** là một dịch vụ cho các phụ huynh đóng tiền trước vào chương mục bữa ăn tại phòng ăn cho con họ qua trang mạng với thẻ tín dụng. Phụ huynh cũng có thể kiểm tra số tiền còn trong chương mục 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 chương mục an toàn trên mạng, các phụ huynh có thể quản lý chương mục của con em họ. Vào trang [MySchoolBucks.com](http://MySchoolBucks.com) để ghi danh.

