

THỰC ĐƠN TRUNG HỌC CẤP II THÁNG 12, 2024

THỨ HAI
12/02/2024

THỨ BA
12/03/2024

THỨ TƯ
12/04/2024

THỨ NĂM
12/05/2024

THỨ SÁU
12/06/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẨM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

Đùi Gà Tráng w/ Khoai Tây tán & Bánh mì	544	57	Nui w/ Thịt viên	510	69	Thịt gà Cam Bắc Kinh w/ Cơm Rau	430	73	Đùi gà BBQ Hàn Quốc w/ Cơm	487	50	Bánh Nachos với Thịt Bò	495	47
---	-----	----	------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	----------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

Món ăn & từ thực vật

Bánh Burger Rau ^v	279	36	Gà Chik'N Cay w/ Cơm & Đậu	615	99	Nui & Phô Ma với Miếng Gà Nhỏ & Bánh Mì	493	51	Miếng Thịt Gà chiên ^v w/Khoai tây với Gia vị, Bắp & Bánh mì	580	88	Nui Mì Đầy Protein ^v (Mì Ống Penne w/ Sốt Chay)	317	53
------------------------------	-----	----	----------------------------	-----	----	---	-----	----	--	-----	----	--	-----	----

TỪ NÔNG TRẠI

Sà lách Thịt gà Cay w/ Miếng bánh Tortilla	383	37	Gói Hummus Đầy Protein & Phô ma w/ Bánh Tostitos	393	56	Salad Gà Đầu bếp w/ 2 bánh	435	40	Xà lách Taco	503	60	Sà lách Thịt gà Cay w/ Miếng bánh Tortilla	383	37
Khoai tây Cong	99	15	Khoai tây với Gia vị	140	25	Khoai lang Nóng	131	31	Khoai Tây chiên Cát Răng cưa	99	15	Bắp Nướng	107	19
Đậu Chickpea rang	180	27	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
Cà rốt Nhỏ tươi	35	8	Đủ loại Rau tươi	14	3	Xà lách Tươi với Rau Spinach, Romaine & Craisin	205	28	Dưa leo Thái lát	6	1	Đủ loại Rau tươi	14	3
Súp Chili	184	28	Súp rau Broccoli với Phô ma	205	20	Cháo Thịt Gà rau	143	22	Súp Cà chua	155	23	Súp Chili	184	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 Mì Xúc xích Thịt Bò Nhỏ	302	26	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	Khúc bánh Nướng Pháp w/ Thịt gà Miếng	520	60	Enchilada Empanada với Thịt gà	299	35	Miếng thịt Gà cay w/ 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
--------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	--------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----

Trái cây địa phương, mừng tặng phẩm mùa Thu của Maryland, sẽ được cung cấp hằng ngày mỗi tuần.
 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 II												THÁNG 12, 2024		
THỨ HAI 12/09/2024			THỨ BA 12/10/2024			THỨ TƯ 12/11/2024			THỨ NĂM 12/12/2024			THỨ SÁU 12/13/2024		
CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB		
Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP														
Miếng Thịt Gà nhỏ w/ Bánh mì	327	30	Phô ma Chiên dòn w/ Ly Xốt Cà chua	473	52	Lasagna Nui Phô ma Sốt Cà chua w/ Bánh mì	587	64	Khoai tây Không nhồi Tuyệt diệu	655	72	Thịt Bò & Phô Ma dòn w/ Salsa & Kem chua	362	24
Món ăn & từ thực vật														
Miếng Gà Chik'N cay w/ Rau Spinach Phô ma & Bánh mì	506	60	Miếng Thịt gà BBQ Hàn quốc w/ Cơm ^v	628	105	Tô Rau ^v	514	87	Bánh mì Phô ma Nướng	280	31	Bánh Burger Rau ^v	279	36
TỪ NÔNG TRẠI														
Sà lách Thịt gà Cay w/ Miếng bánh Tortilla	383	37	Xà lách Taco	503	60	Salad Gà Đầu bếp w/ 2 bánh	435	40	Sà lách Thịt gà Cay w/ Miếng bánh Tortilla	383	37	Món Xà lách Thịt gà ^v	446	63
Khoai tây Cong	99	15	Khoai tây với Gia vị	140	25	Khoai lang Nóng	131	31	Khoai Tây Chiên Cát Ràng cưa	99	15	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
Cà rốt Nhỏ tươi	35	8	Cà Chua nhỏ	18	4	Đậu Chickpea rang	180	27	Dưa leo Thái lát	6	1	Đủ loại Rau tươi	14	3
Súp Chili	184	28	Súp rau Broccoli với Phô ma	205	20	Cháo Thịt Gà rau	143	22	Súp Cà chua	155	23	Súp Chili	184	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	Thanh Bánh nướng Pháp w/ Xúc xích*	394	36	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	Bánh mì Thịt viên	371	38	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
<p>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</p>														
<p>Chỉ dẫn Thực đơn: Cal = Calo Carb = Tinh bột ~Thịt Bò *Thịt Heo +Thịt Gà ^vĐồ Chay</p>														
<p>Giá các Bữa ăn: Bữa ăn sáng \$1.30 Bữa ăn trưa \$2.80</p> <p>Tất cả các bữa ăn đều miễn phí cho những học sinh đủ tiêu chuẩn nhận bữa ăn Miễn phí hoặc Giảm giá.</p>														
														
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 II												THÁNG 12, 2024												
THỨ HAI 12/16/2024			THỨ BA 12/17/2024			THỨ TƯ 12/18/2024			THỨ NĂM 12/19/2024			THỨ SÁU 12/20/2024												
CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB												
Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP																								
Đùi Gà Tráng w/ Khoai Tây tán & Bánh mì			544	57	Nui w/ Thịt viên			510	69	Thịt gà Cam Bắc Kinh w/ Com Rau			430	73	Đùi gà BBQ Hàn Quốc w/ Com		487	50	Bánh Nachos với Thịt Bò		495	47		
Món ăn & từ thực vật																								
Bánh Burger Rau ^v			279	36	Gà Chik'N Cay w/ Com & Đậu			615	99	Nui & Phô Ma với Miếng Gà Nhỏ & Bánh Mì			493	51	Miếng Thịt Gà chiên ^v w/Khoai tây với Gia vị, Bắp & Bánh mì			580	88	Nui Mì Đầy Protein ^v (Mỳ Ống Penne w/ Sốt Chay)			317	53
TỪ NÔNG TRẠI																								
Sà lách Thịt gà Cay w/ Miếng bánh Tortilla			383	37	Gói Hummus Đầy Protein & Phô ma w/ Bánh Tostitos			393	56	Salad Gà Đầu bếp w/ 2 bánh			435	40	Xà lách Taco		503	60	Sà lách Thịt gà Cay w/ Miếng bánh Tortilla			383	37	
Khoai tây Cong			99	15	Khoai tây với Gia vị			140	25	Khoai lang Nóng			131	31	Khoai Tây Chiên Cắt Răng cưa		99	15	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	
Cà rốt Nhỏ tươi			35	8	Đủ loại Rau tươi			14	3	Đậu Chickpea rang			180	27	Dưa leo Thái lát		6	1	Đủ loại Rau tươi			14	3	
Súp Chili			184	28	Súp rau Broccoli với Phô ma			205	20	Cháo Thịt Gà rau			143	22	Súp Cà chua		155	23	Súp Chili			184	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 Mì Xúc xích Thịt Bò Nhỏ			302	26	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	Khúc bánh Nướng Pháp w/ Thịt gà Miếng			520	60	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 ^v Đồ 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																								



THỰC ĐƠN TRUNG HỌC CẤP II THÁNG 12, 2024

THỨ HAI
12/23/2024

THỨ BA
12/24/2024

THỨ TƯ
12/25/2024

THỨ NĂM
12/26/2024

THỨ SÁU
12/27/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Món ăn CẢM HỨNG CỦA ĐẦU BẾP

Món ăn & từ thực vật

TỪ NÔNG TRẠI

TRƯỜNG ĐÓNG CỬA NGHỈ MÙA ĐÔNG

MÓN Ưa chuộng

ĐẾN LẤY VÀ ĐEM ĐI

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

THỰC ĐƠN BỮA ĂN SÁNG TUẦN 1

Tuần lễ Phục vụ của 12/02, 12/16, 12/30

THỨ HAI

THỨ BA

THỨ TƯ

THỨ NĂM

THỨ SÁU

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

Đồ Ăn sáng

Bánh kẹp Bì w/Xirô	360	65	Bánh mì Xúc xích Ăn sáng*	200	27	Thanh bánh Nướng Pháp w/ Xirô	392	66	Bò Chorizo & Phô Ma Cuộn Sunrise	171	17	Bánh ngọt Quế Làm ở Maryland	242	38
--------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	-------------------------------	-----	----	----------------------------------	-----	----	------------------------------	-----	----

LỰA CHỌN THAY THẾ HẰNG NGÀY

Ngũ cốc (Cereal) Honey Cheerios	210	44	Ngũ cốc (Cereal) Chex Trái Blueberry	240	46	Da ua & Bánh Grahams	232	38	Bánh Bagel w/ Sốt Phô ma^	201	26
---------------------------------	-----	----	--------------------------------------	-----	----	----------------------	-----	----	---------------------------	-----	----

Bữa Ăn sáng cho Thành tích Maryland

Bánh Quế Bì w/Sirô	360	65	Bánh Bagel w/ Sốt Phô ma^	201	26	Bánh Chuối	371	53	Bò Chorizo & Phô Ma Cuộn Sunrise	171	17	Bánh ngọt Quế Làm ở Maryland	242	38
--------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	------------	-----	----	----------------------------------	-----	----	------------------------------	-----	----

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



THỰC ĐƠN BỮA ĂN SÁNG

TUẦN 2

Tuần lễ Phục vụ của 12/09, 12/23

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB

Đồ Ăn sáng

Bánh Pancakes nhỏ w/Sirô	330	66	Bánh mì Tròn nhỏ với Dâu	240	41	Trái cây Nhỏ & Da ua Parfait w/ Granola	467	103	Bánh Croa-xăng Phô ma Bữa Ăn Sáng & Trứng	311	31	Bánh ngọt Quế Làm ở Maryland	242	38
--------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----	---	-----	-----	---	-----	----	------------------------------	-----	----

LỰA CHỌN THAY THẾ HẰNG NGÀY

Ngũ cốc (Cereal) Honey Cheerios	210	44	Ngũ cốc (Cereal) Chex Trái Blueberry	240	46	Da ua & Bánh Grahams	232	38	Bánh Bagel w/ Sốt Phô ma^	201	26
---------------------------------	-----	----	--------------------------------------	-----	----	----------------------	-----	----	---------------------------	-----	----

Bữa Ăn sáng cho Thành tích Maryland

Bánh Pancakes nhỏ w/Sirô	330	66	Bánh mì Tròn nhỏ với Dâu	240	41	Sinh Tố Chuối Dâu & Grahams	130	36	Giảm bông Thịt gà Tây trên Bánh mì Hawaii	186	27	Bánh Quế Làm ở Maryland	232	38
--------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	---	-----	----	-------------------------	-----	----

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

