

THỰC ĐƠN TÚI MÙA HÈ

2025

ĐIỂM TÂM																	
CAL			CARB			CAL			CARB			CAL			CARB		
Ngũ cốc WG			210-240			45			Bánh Kẹp Bì WG			220-240			36-37		
Sinh tố Da ua			130			26			Nước Cam với Chanh			60			14		
Ly Nước Táo/Dâu			60/ 79			14/19											
BỮA ĂN TRƯA																	
THỨ HAI			THỨ BA			THỨ TƯ			THỨ NĂM			THỨ SÁU					
						06/18			06/19			06/20					
						CAL			CAL			CAL					
						CARB			CARB			CARB					
						Giảm bông Thịt Gà tây & Bánh Croa-xăng			TOÀN HỆ THỐNG TRƯỜNG ĐÓNG CỬA TRƯỜNG HỌC VÀ VĂN PHÒNG ĐÓNG CỬA			Bánh mì Croa-xăng					
						320						31					
						50						13					
						70						15					
						Nước Rau						Thịt gà Buffalo & Phô ma					
						Ly Trái cây Trộn						Phô ma					
												Que Cắn tây & Hummus w/ Sốt Ranch					
												Ly Trái Đào					
												81					
												19					
06/23			06/24			06/25			06/26			06/27					
CAL			CAL			CAL			CAL			CAL					
CARB			CARB			CARB			CARB			CARB					
Bánh mì Bơ Đậu phộng & Mứt WG ^v			Dạ ua & Granola			Bánh mì Croa-xăng Thịt gà Buffalo & Phô ma			Bánh Croa-xăng Thịt Gà tây & Phô ma			Bánh mì Giảm Bông					
591			180/220			254			320			268					
30			11			130			12			Thịt Gà Tây & Phô Ma WG					
7			2			180			3			3					
200			2			20-127			200			200					
2			70			7-33			60			2					
15			15						14			7-33					

THỨ HAI			THỨ BA			THỨ TƯ			THỨ NĂM			THỨ SÁU		
07/28			07/29			07/30			07/31			08/01		
Bánh mì Bơ Đậu phộng & Mứt WG ^v	591	64	Bánh mì Chả Gà Sinh tố Da ua	342	36	Giảm bông Thịt Gà tây & Bánh Croa-xăng	320	31	Bánh mì Nhỏ w/ Rau & Cà chua	276	28	Bánh mì Croa-xăng Thịt gà Buffalo & Phô ma	314	31
Rau Cẩn tây với Sốt Ranch	3	1	Cà rốt Nhỏ w/ Sốt Ranch	130	26	Phô ma	50	13	Đậu Chickpeas Nướng	180	27	Bông Cải Xanh Tươi w/ Xốt Ranch	15	3
Ly Trái cây Trộn	200	2	Sốt Táo	30	7	Nước Rau	20-127	7-33	Trái Cây Tươi	20-127	7-33	Trái Cây Tươi	200	2
	70	15		200	2								20-127	7-33
				50	15									
08/04			08/05			08/06			08/07			08/08		
Bánh mì Bơ Đậu phộng & Mứt WG ^v	591	64	Da ua & Granola Cẩn Tây & Cà Chua Nhỏ	180/220	38/48	Bánh mì Thịt gà Buffalo & Phô ma	254	30	Bánh Croa-xăng Thịt Gà tây & Phô ma	320	31	Giảm Bông Thịt Gà Tây & Bánh Mì Phô Ma	268	29
Cà rốt Nhỏ w/ Sốt Ranch	30	7	Ly Trái cây Trộn	11	2	Sinh tố Da ua	130	26	Lát Ớt Tây Hồn hợp w/ Sốt Ranch	13	3	Dưa Leo & Cà Chua nhỏ w/ Sốt Ranch	12	3
Quất khô	200	2		200	2	Trái Cây Tươi	50	13	Nước Trái Cây	200	2	Trái Cây Tươi	200	2
	110	27		70	15		20-127	7-33		60	14		20-127	7-33
08/11			08/12			08/13			08/14			08/15		
Bánh mì Bơ Đậu phộng & Mứt WG ^v	591	64	Bánh mì Chả Gà Sinh tố Da ua	342	36	Giảm bông Thịt Gà tây & Bánh Croa-xăng	320	31	Bánh mì Nhỏ w/ Rau & Cà chua	276	28	Bánh mì Croa-xăng Thịt gà Buffalo & Phô ma	314	31
Rau Cẩn tây với Sốt Ranch	3	1	Cà rốt Nhỏ w/ Sốt Ranch	130	26	Phô ma	50	13	Đậu Chickpeas Nướng	180	27	Bông Cải Xanh Tươi w/ Xốt Ranch	15	3
Ly Trái cây Trộn	200	2	Sốt Táo	30	7	Nước Rau	20-127	7-33	Trái Cây Tươi	20-127	7-33	Trái Cây Tươi	200	2
	70	15		200	2								20-127	7-33
				50	15									
08/18			08/19			08/20			08/21			08/22		
Bánh mì Bơ Đậu phộng & Mứt WG ^v	591	64	Da ua & Granola Cẩn Tây & Cà Chua Nhỏ	180/220	38/48	Bánh mì Thịt gà Buffalo & Phô ma	254	30	Bánh Croa-xăng Thịt Gà tây & Phô ma	320	31	Bánh mì Giảm Bông Thịt Gà Tây & Phô Ma WG	268	29
Cà rốt Nhỏ w/ Sốt Ranch	30	7	Ly Trái cây Trộn	11	2	Sinh tố Da ua	130	26	Cà Chua nhỏ w/ Sốt Ranch	18	4	Que Cẩn tây & Hummus w/ Xốt Ranch	2	1
Ly Sốt Táo	200	2		200	2	Đậu Chickpeas Nướng	180	27	Nước Trái Cây	200	2	Trái Cây Tươi	110/200	18/2
	50	15		70	15	Trái Cây Tươi	20-127	7-33		60	14		20-127	7-33
Chỉ dẫn Thực đơn: Cal = Calo Carb = Tinh bột ^v = Đồ Chay WG = Ngũ cốc Nguyên hạt Sản phẩm Không có Thịt heo									Lượng calo/Carb tiêu chuẩn cho Bánh mì/Ngũ cốc (calo/gam) - Bánh mì Thịt Bò băm WG: 140 / 27 - Bánh mì Xúc xích WG: 130 / 26 - Bánh Croa-xăng WG: 190 / 29 - Scoops: 110 / 19 - Ngũ Cốc (Cereal) Chex Trái Blueberry: 240 / 44 - Ngũ cốc (Cereal) Honey Cheerios: 210 / 44					
Bao Bữa ăn Thay thế (Bao bữa ăn bao gồm Rau, Trái cây và Sữa.) - Thịt Gà tây với Bánh WG: 345 cal / 28 g carbs (2) Ly Hummus & Scoops: 330 cal / 55 g carbs (2) Phô Ma Ông & Scoops: 228 cal / 21 g carbs (2) Que Thịt Gà Tây & Scoops: 190 cal / 19 g carbs														
Các loại trái cây và sữa có cho mỗi bữa ăn. TRÁI CÂY: Ca-lô 20–127 Chất bột 7–33 SỮA: Ca-lô 90–120 Chất bột 13–20 SỮA ĐẬU NÀNH: Ca-lô 140 Chất bột 17														

Tổ chức này là nhà cung cấp cơ hội bình đẳng cho Văn phòng Dịch vụ Thực phẩm và Dinh dưỡng của Trường Công lập Quận Montgomery.