

THỰC ĐƠN PHÒNG ĂN MÙA HÈ

2025

ĐIỂM TÂM																								
CAL		CARB	CAL		CARB	CAL		CARB	CAL		CARB	CAL		CARB										
Bánh Kẹp bì WG Thanh Phô ma Nước Táo			220-240 59 60	36-37 1 14	Giảm bông Thịt gà Tây trên Bánh mì Hawaii Nước Cam			186 35	27 9	Da ua 8 oz Granola Nước Táo			150 220 60	30 47 14	Bánh ngọt Táo/Quế Làm ở Maryland & Que Phô ma Nước Cam			210-242 59 35	35-38 1 9	Bánh Pancakes nhỏ w/Sirô Da Ua 4 oz Nước Táo			210 120 80 60	35 31 15 14
BỮA ĂN TRƯA																								
THỨ HAI			THỨ BA			THỨ TƯ			THỨ NĂM			THỨ SÁU												
06/30			CAL	CARB	07/01			CAL	CARB	07/02			CAL	CARB	07/03			CAL	CARB	07/04			CAL	CARB
Bánh Phô ma Tách rời Cúp sốt Cà chua Marinara Khoai tây Chiên Cong			300 40 99	32 7 15	Chả Gà với Bánh mì WG Đậu Chickpeas Nướng			342 180	36 27	Đùi Gà Nướng w/Bánh Cắn Tây & Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch			280 78 11 200	6 15 2 2	Bánh Pizza Phô ma Cà rốt Nhỏ w/ Sốt Ranch			320 30 200	36 7 2	NGÀY LỄ Trường học và Văn phòng Đóng cửa.				
07/07			CAL	CARB	07/08			CAL	CARB	07/09			CAL	CARB	07/10								07/11	
Phô Ma Chiên Dòn Cúp sốt Cà chua Marinara Đậu Chickpeas Nướng			430 40 180	42 7 27	Bánh Enchilada Empanada với Thịt gà w/ Sốt Salsa Khoai Tây chiên Cắt Răng cưa			300 25 99	36 5 15	Bánh Mì Thịt Bò băm/Bánh Thịt Bò băm với Phô ma Cà rốt Nhỏ w/ Sốt Ranch			291 325 30 200	28 29 7 2	Thịt Gà Miếng WG Cắn Tây & Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch			242 11 200	16 2 2	Bánh Pizza Phô ma Xà lách w/ Xốt Ranch			320 21 200	36 4 2
07/14			CAL	CARB	07/15			CAL	CARB	07/16			CAL	CARB	07/17			CAL	CARB	07/18			CAL	CARB
Chả Gà với Bánh mì WG Cà rốt Nhỏ w/ Sốt Ranch			342 30 200	36 7 2	Bánh Phô ma Tách rời Cúp sốt Cà chua Marinara Khoai tây Chiên Cong			300 40 99	32 7 15	Đùi Gà Nướng w/Bánh Cắn Tây & Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch			280 78 11 200	6 15 2 2	Taco với Thịt Bò & Phô ma Bánh Dòn Ups w/ Sốt Salsa Mảnh Ớt Tây Hỗn hợp w/ Sốt Ranch			362 25 13 200	24 5 3 2	Bánh Pizza Phô ma Xà lách w/ Xốt Ranch			320 21 200	36 4 2
07/21			CAL	CARB	07/22			CAL	CARB	07/23			CAL	CARB	07/24			CAL	CARB	07/25			CAL	CARB
Phô Ma Chiên Dòn Cúp sốt Cà chua Marinara Đậu Chickpeas Nướng			430 40 180	42 7 27	Bánh Enchilada Empanada với Thịt gà w/ Sốt Salsa Khoai Tây chiên Cắt Răng cưa			300 25 99	36 5 15	Bánh Mì Thịt Bò băm/Bánh Thịt Bò băm với Phô ma Cà rốt Nhỏ w/ Sốt Ranch			291 325 30 200	28 29 7 2	Thịt Gà Miếng WG Cắn Tây & Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch			242 11 200	16 2 2	Bánh Pizza Phô ma Xà lách w/ Xốt Ranch			320 21 200	36 4 2
07/28			CAL	CARB	07/29			CAL	CARB	07/30			CAL	CARB	07/31			CAL	CARB	08/01			CAL	CARB
Chả Gà với Bánh mì WG Cà rốt Nhỏ w/ Sốt Ranch			342 30 200	36 7 2	Bánh Phô ma Tách rời Cúp sốt Cà chua Marinara Khoai tây Chiên Cong			300 40 99	32 7 15	Đùi Gà Nướng w/Bánh Cắn Tây & Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch			280 78 11 200	6 15 2 2	Taco với Thịt Bò & Phô ma Bánh Dòn Ups w/ Sốt Salsa Lát Ớt Tây Hỗn hợp w/ Sốt Ranch			362 25 13 200	24 5 3 2	Bánh Pizza Phô ma Xà lách w/ Xốt Ranch			320 21 200	36 4 2
08/04			CAL	CARB	08/05			CAL	CARB	08/06			CAL	CARB	08/07			CAL	CARB	08/08			CAL	CARB
Phô Ma Chiên Dòn Cúp sốt Cà chua Marinara Đậu Chickpeas Nướng			430 40 180	42 7 27	Bánh Enchilada Empanada với Thịt gà w/ Sốt Salsa Khoai Tây chiên Cắt Răng cưa			300 25 99	36 5 15	Bánh Mì Thịt Bò băm/Bánh Thịt Bò băm với Phô ma Cà rốt Nhỏ w/ Sốt Ranch			291 325 30 200	28 29 7 2	Thịt Gà Miếng WG Cắn Tây & Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch			242 11 200	16 2 2	Bánh Pizza Phô ma Xà lách w/ Xốt Ranch			320 21 200	36 4 2
CÁC MÓN ĂN CHAY THAY THẾ																								
Gà viên Chiên ^v w/ Scoops (323 calo/42 g carb) Bánh không vỏ bơ đậu phộng và thạch WG ^v (591 calo/64 g carb) (2)Ly Hummus ^v (220 calo/36 g carb) (2)-Thanh Phô mai (118 calo/2 g carb) Thanh Phô mai và Hummus (169 calo/19g carb)																								
Chỉ dẫn Thực đơn: Cal = Calo Carb = Tinh bột ~Thịt Bò *Thịt Heo +Thịt Gà ^v Đồ Chay WG =Whole Grain- Ngũ cốc Nguyên hạt												Lượng calo/Carb tiêu chuẩn cho Bánh mì/Ngũ cốc (calo/gam) • Bánh mì Thịt Bò băm: 140 / 27 • Bánh mì Xúc xích: 130 / 26 • Scoops: 110 / 19 • Bánh mì: 78/15 • Ngũ Cốc (Cereal) Chex Trái Blueberry: 240 /44 • Ngũ cốc (Cereal) Honey Cheerios: 210/44												
Các loại trái cây và sữa có cho mỗi bữa ăn. TRÁI CÂY: Ca-lô 20-127 Cà-lô 7-33 SỮA 1% HAY KHÔNG CHẤT BÉO: Ca-lô 90–120 Chất bột 13–20 SỮA ĐẬU NÀNH: Ca-lô 140 Chất bột 17																								