

# HỌC KHU ELK GROVE

## Thực Phẩm & Dinh Dưỡng

### Thực Đơn Bữa Trưa Thứ hai 2015-16

#### MÓN ĂN CHỌN LỰA HÀNG NGÀY

##### Bánh mì kẹp thịt

- Phở mát
- Ăn chay
- Phở mát nhỏ

##### Đặc sản

- Tacos tươi và Burrito (Thịt bò, Thịt gà, hay Rau)
- Burrito quấn tròn có đậu và phở mát
- Nachos (Phở mát, Phở mát cay hay Macho)
- Cơm chén (mật ong, Teriyaki hay mì gà)
- Pizza (nhiều loại)

##### Rau xanh

- Rau tươi
- Rau tươi với Thịt gà & Ham Gà

##### Bánh mì kẹp

- Deli Sub
- Cá
- Thịt gà
- Ham gà
- Bơ đậu phộng & Jelly không bẻ

##### Thịt gà

- Gà quán (không cay hay cay)
- Bánh mì kẹp gà (ròn hay cay)
- Bánh mì kẹp gà nướng (Thịt heo xông khói & Thụy Sĩ, Nướng hay Teriyaki)

#### ĐẶC BIỆT

##### Thứ Hai

- Bánh mì kẹp cá
- Pastrami nóng với /Phở mát ăn với bánh mì cây dòn
- Thịt gà cay mềm

##### Thứ Ba

- Thịt gà cay với rau
- Món ăn chay California
- Ham gà nóng với Phở mát ăn với bánh mì cây dòn

##### Thứ Tư

- Rau trộn
- Thịt gà miếng

##### Thứ Năm

- Món ăn chay
- Bánh kẹp thịt bò nướng nóng

##### Thứ Sáu

- Bánh mì kẹp cá
- Thịt gà cay mềm

Nhiều loại trái cây tươi và rau xanh hàng ngày .  
 Hãy chọn sữa trắng, có 1 % trái dâu hay sô cô la không có chất béo.

