

Thực đơn điểm tâm

Các loại ngũ cốc và sữa chua hoặc thanh phô mai có sẵn hàng ngày
Bữa sáng bao gồm lựa chọn trái cây/nước ép trái cây 100% và sữa.

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
Xúc xích (heo) & bánh mì nướng	Bánh mì nướng kiểu Pháp	Bánh pizza buổi sáng với xúc xích (heo) (WG-Ngũ cốc nguyên hạt)	Trứng đánh chiên & Bánh mì nướng (WG-Ngũ cốc nguyên hạt)	Bánh xếp với xi-rô

Chúng ta hãy cùng nấu ăn nào

Việc chú ý trong lớp có thể cải thiện kỹ năng nấu ăn của bạn. Các khái niệm toán học như đếm, đo lường và phân số xuất hiện một cách tự nhiên khi điều hướng một công thức nấu ăn



CHỌN LỰA THỨ NHẤT CỦA BỮA TRƯA

Salad xanh đặc sản với bánh mì kiểu ăn tối (WG) HOẶC bánh mì kẹp phô mai & giảm bông gà tây được phục vụ hàng ngày
Tất cả các bữa trưa bao gồm lựa chọn trái cây, rau và sữa

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
Gà miếng chiên giòn Bánh mì	Ngày Pizza! Phô mai hay xúc xích xông khói	Bánh mì nướng phô mai	Bánh mì kẹp gà chiên giòn	Que Mozzarella & sốt chấm Marinara

CHỌN LỰA THỨ HAI CHO BỮA TRƯA

Tăng cường Tâm trạng		HÃY NUÔI DƯỠNG TÂM TRẠNG CỦA BẠN. Ai muốn được hạnh phúc? Tất cả chúng ta đều vậy, phải không? Một số phẩm mang lại hạnh phúc là bơ, ớt chuông, cà chua, bông ngô và xoài.		
6	7	8	9	10
Alfredo gà (WG-Ngũ cốc nguyên hạt) Bông cải xanh nướng	Bánh mì kẹp Thịt viên (bò) (WG-Ngũ cốc nguyên hạt) Khoai Tây chiên rồi hấp	Pizza với gà kiểu Alfredo trên bánh mì Pháp (WG-Ngũ cốc nguyên hạt) Khoai Tây chiên rồi hấp	Nachos cỡ lớn (bò) (WG-Ngũ cốc nguyên hạt) Đậu đen có gia vị	★ Nat'l Sandwich Day ★ Bánh mì kẹp thịt heo xé (WG-Ngũ cốc nguyên hạt) Củ cải đỏ hấp
13	14	15	16	17
Mì kiểu Ý với thịt viên (bò) (WG-Ngũ cốc nguyên hạt) Bông cải xanh nướng	Bánh sandwich sườn BBQ (thịt heo) (WG-Ngũ cốc nguyên hạt) Khoai Tây chiên rồi hấp	Gà (WG-Ngũ cốc nguyên hạt) & bánh quế Củ cải đỏ hấp	Enchilada (thịt bò) Đậu đen có gia vị	School not in session
20	21	22	23	24
FALL BREAK - School not in session				
27	28	29	30	
Mì Ý với phô mai Bông cải xanh nướng	Gà chiên & cơm trong tô Đậu có gia vị	Bánh mì kẹp phô mai (WG) Tater tots hấp	Penne Rossa (WG) Củ cải đỏ hấp	

Điều khoản Điều kiện Cộng đồng (CEP) là một lựa chọn dịch vụ bữa ăn không tính giá cho các trường học. Các trường tiểu học đủ điều kiện cho CEP là Trường Tiểu học Ardenwald, Bilquist, Lewelling, Linwood, Milwaukie El Puente, Oak Grove, Riverside & Whitcomb. Các trường trung học đủ điều kiện là Milwaukie High, New Urban High, Pace High, và trường Trung Học cơ sở Rowe. Tất cả những món có thể thay đổi tùy theo sản phẩm có sẵn. Ngũ cốc nguyên hạt. Câu hỏi hay nhận xét? Xin gọi Dịch Vụ Dinh Dưỡng của NCSD (503) 353-6068.

Đường dây nóng cho Miễn phí & Giảm giá (503) 353-6034

Giá những bữa ăn cho 2022-2023

	Bữa ăn sáng:	Bữa ăn trưa:	Chỉ có sữa
Trả tiền	\$2.05	\$3.10	50¢
Miễn phí & Giảm giá	\$0.00	\$0.00	50¢
Adult Meal	\$3.10	\$4.90	50¢

Thêm tiền vào tài khoản bữa ăn của học sinh: <https://linqconnect.com>
(Trước đây là Titan Family)



Đây là cơ quan cung cấp với cơ hội bình đẳng.