

# የአንደኛ ደረጃ ት/ቤት (ኤለመንተሪ ስኩል) የምግብ ዝርዝር ኤፕሪል 2024

## በየቀኑ የሚቀርቡ የቁርስ አይነቶች

| ካሎሪ        | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB | ካሎሪ           | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB | ካሎሪ              | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB | ካሎሪ                   | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB |
|------------|-----|-----------|------|---------------|-----|-----------|------|------------------|-----|-----------|------|-----------------------|-----|-----------|------|
| የቤልጅያን ዋፍል | 200 | 35        | 31   | ሚኒ ፓንኬክ በ/ሲፊፕ | 210 | 35        | 3    | ችክን ብስኩት ሆግ ሳንዱች | 250 | 31        | 14   | ተርኪ ሃም & ጅዝ የቁርስ ሳንዱች | 270 | 30        | 15   |
| አፕል ጭማቂ    | 60  | 4         | 4    | ብርቱካን ጭማቂ     | 35  | 9         | 9    | አፕል ጭማቂ          | 60  | 14        | 14   | ብርቱካን ጭማቂ             | 35  | 9         | 9    |

### ምሳ

| ሰኞ    | ማክሰኞ  | ረቡዕ   | ሐሙስ   | ዓርብ   |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 04/01 | 04/02 | 04/03 | 04/04 | 04/05 |

### የበዓል ቀን

|   |     |    |    |                                   |       |     |     |   |     |    |    |   |         |    |
|---|-----|----|----|-----------------------------------|-------|-----|-----|---|-----|----|----|---|---------|----|
| ችክን ምኪንግ ታኮ በ/ ቦቆሎ እና ምኪንግ ታኮ ቦቆሎ ጅፕስ ወይም       | 206 | 23 | 24 | ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ ሶሴጅ * እና ስፊፕ ወይም | 462   | 22  | 24  | ችክን ሆግ ናጌትስ ከ/ የተቀመመ ድንች & ሙልሙል ወይም       | 380 | 41 | 15 | ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒት-ወይም                      | 320/330 | 31 |
| አትክልት ያለበት በርገር <sup>v</sup> ከ/ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጋር | 379 | 50 | 50 | ችክን ፓርመላን ለ ከ/ፕኔ ፓስታ & ሙልሙል       | 413   | 59  | 15  | ግሪልድ ጅዝ ለ ሆግ ሳንዱች                         | 280 | 31 | 18 | ስሪ ቢን ጅሊ ከ/ ቦቆሎ ጋር <sup>v</sup> & በጭልፋ    | 167     | 33 |
| ጥምዝ የተከተፈ ድንች                                   | 99  | 15 | 15 | ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች                   | 18/55 | 4/3 | 8/3 | ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ ሁመስ በኩባያ | 64  | 12 | 18 | ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ ሁመስ በኩባያ | 64      | 12 |
| የተቆላ ሽንብራ ሳላሳ                                   | 180 | 27 | 8  | ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች                    | 35/55 | 8/3 |     |   | 136 | 13 | 18 |   | 136     | 13 |
|   | 45  | 8  |    |                                   |       |     |     |   | 110 | 18 |    |   | 110     | 18 |

### 04/08

### 04/09

### 04/10

### 04/11

### 04/12

|   |     |    |    |      |  |         |       |  |  |       |     |     |                               |         |     |
|---|-----|----|----|------|--|---------|-------|--|--|-------|-----|-----|-------------------------------|---------|-----|
| ሃምበርገር በ ሙልሙል ዳቦ~ እና/ የተቀቀለ ድንች ጥብስ ወይም     | 415 | 45 | 45 | 58   | ችክን ባይትስ/ጉላሽ/ & ብርቱካን ጭማቂ ከ/ ሆግ አትክልትና ሩዝ ይም | 453     | 58    |  | ክረንቺ ቢፍ ታኮ~ከ/ ቦቆሎ & ኢድማሚ & የሚጨለፍ ሳላሳ ወይም | 184   | 23  | 19  | ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒት-ወይም          | 320/330 | 31  |
| ባርቢኩ (BBO) ፑልድ ችክን ሳንዱች በ/ቦቆሎ ወይም           | 372 | 59 | 59 | 15/1 | ፓንኬክ & ሲፊፕ ማጣፈጫ ከ/ የገርት ለ & ጅዝ ለ ስቲክ         | 210/240 | 36/62 |  | ግሪልድ ጅዝ ለ ሆግ ሳንዱች                        | 280   | 31  | 31  | የተከተፈ ቡፋሎ ችክን & ጅዝ ክሮሰንት ሳንዱች | 314     | 31  |
| ፍሬፍሬ & የገርት ለ ፓረፊት በ/ ሆግ ግራፍላ ጥምዝ የተከተፈ ድንች | 220 | 47 | 47 | 1/3  | ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር                           | 4/55    | 1/3   |  | የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች                         | 20/55 | 4/3 | 4/3 | የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከ/ ራንች ጋር    | 14/55   | 3/3 |
| ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች                              | 99  | 15 | 15 | 27   | የተቆላ ሽንብራ                                    | 180     | 27    |  |  |       |     |     |                               |         |     |
| 35/55                                       | 8/3 |    |    |      |  |         |       |  |  |       |     |     |                               |         |     |

### ት/ቤት የማይኖርበት ቀን

### 04/15

### 04/16

### 04/17

### 04/18

### 04/19

|  |         |       |     |     |                                |       |     |    |                                       |     |    |    |                                  |     |    |     |
|--|---------|-------|-----|-----|--------------------------------|-------|-----|----|---------------------------------------|-----|----|----|----------------------------------|-----|----|-----|
| ችክን ምኪንግ ታኮ በ/ ቦቆሎ እና ምኪንግ ታኮ ቦቆሎ ጅፕስ ወይም        | 206     | 23    | 24  | 34  | ችክን ናጌትስ ከ/ ጅዝ ስፊፕች & ሙልሙል ወይም | 386   | 34  | 15 | ባርብኩ BBO ቢፍ ሳንዱች ከ/ ቦቆሎ & ባቆላ እሸት ወይም | 375 | 46 | 46 | ዶሮ WG ነጌትስ ከ/ ብሉቤር ዳቦ ጋር ወይም     | 482 | 46 | 31  |
|  | 240     | 24    |     |     |                                | 80    |     |    |                                       |     |    |    |                                  |     |    |     |
| ተርኪ ሶሴጅ & ጅዝ እንቁላል ጉላሽ ከ/ ድንች & ቤልጅያን ሆግ ዋፍል ወይም | 379     | 30    | 34  | 36  | ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓናዳ                | 300   | 36  | 15 | ጅዝ ላዛኛ ከ/ማሪናራ ሶስ & ሙልሙል               | 259 | 47 | 15 | ግሪልድ ጅዝ ለ ሆግ ሳንዱች                | 280 | 31 | 50  |
|  | 240     |       |     |     |                                |       |     |    |                                       | 80  |    |    |                                  |     |    |     |
| የገርት & ግራፍላ                                      | 180/220 | 38/47 | 4/3 | 4/3 | ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች                | 18/55 | 4/3 | 12 | ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ      | 64  | 12 | 13 | ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ | 64  | 12 | 3/3 |
| ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች                                   | 35/55   | 8/3   | 1/3 | 1/3 | ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር             | 4/55  | 1/3 | 18 | ሁመስ በኩባያ                              | 110 | 18 | 18 | ሁመስ በኩባያ                         | 110 | 18 |     |
| ጥምዝ የተከተፈ ድንች                                    | 99      | 15    |     |     |                                |       |     |    |                                       |     |    |    |                                  |     |    |     |

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የተመጣጠነ ምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

| ሰኞ                     |  | ማክሰኞ                                     |       | ምሳ    |   | ረቡዕ               |               | ሐሙስ                                       |                  | ዓርብ           |                         |         |     |
|------------------------|--|--|-------|-------|---|-------------------|---------------|---|------------------|---------------|-------------------------|---------|-----|
| 04/22                  |  | 04/23                                    |       | 04/24 |   | 04/25             |               | 04/26                                     |                  |               |                         |         |     |
| <b>ት/ቤት የማይኖርበት ቀን</b> |  | ሃምበርገር በ ሙልሙል ዳቦ ~ እና/ የተቀቀለ ድንች ጥብስ ወይም | 415   | 45    | ችክን ባይትስ/ጉላሽ/ & ብርቱካን ጭማቂ ከ/ ሆግ አትክልትና ሩዝ ወይም | 453               | 58            | ከረንቺ ቢፍ ታኮ-ከ/ ቦቆሎ & ኢድማሜ & የሚጨለፍ ሳልሳ ወይም  | 184<br>110<br>45 | 23<br>19<br>8 | ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ+~ወይም    | 320/330 | 31  |
|                        |  | ችክን ናጌትስ/ ሃ/ ጥምዝ የተከተረ ድንች & ሙልሙል ወይም    | 356   | 38    | ፓንኪክ & ሲረፕ ማጣፈጫ ከ/ የገርት ለ & ቺዝ ለ ስቲክ          | 210/240<br>180/59 | 36/62<br>15/1 | ተርኪ & ግሬቪ ከ/ ስኳር ድንች & እሽት ባቄላ & ሙልሙል ወይም | 221<br>80        | 21<br>15      | ተርኪ ሀም + ቺዝ ክሮላንት ሳንድዊች | 348     | 32  |
|                        |  | ጥምዝ የተከተረ ድንች                            | 99    | 15    | ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች                               | 18/55             | 4/3           | ፍራፍሬ & የገርት ለ ፓረፊት በ/ ሆግ ግራኖላ             | 220<br>218       | 47<br>47      | የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች        | 20/55   | 4/3 |
|                        |  | ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች                           | 35/55 | 8/3   | የተቆላ ሽንብራ                                     | 180               | 27            | የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች                          | 20/55            | 4/3           |                         |         |     |

| 04/29  |       | 04/30 |   | 05/01 |    | 05/02                              |                 | 05/03          |  |            |          |                            |         |     |
|--|-------|-------|---|-------|----|------------------------------------|-----------------|----------------|--|------------|----------|----------------------------|---------|-----|
| ተርኪ & ግሬቪ ከ/ ስኳር ድንች፣ ቦቆሎ & እሽት ባቄላ ዲነር ሙልሙል ወይም | 229   | 23    | ችክን ምክንያት ታኮ በ/ ቦቆሎ እና ምክንያት ታኮ ቦቆሎ ቺፕስ ወይም     | 206   | 23 | ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ ሶቬጅ * እና ስይረፕ ወይም | 462             | 22             | ችክን ሆግ ናጌትስ ከ/ቺዚ ስፔሽልት & ሙልሙል ወይም      | 379        | 25       | ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ+~ወይም       | 320/330 | 31  |
| ግሪልድ ቺዝ ለ ሆግ ሳንዳች                                | 80    | 15    | አትክልት ያለበት በርገር <sup>v</sup> ከ/ጥምዝ የተከተረ ድንች ጋር | 240   | 24 | ችክን ፓርመሳን ለ ከ/ፕኔ ፓስታ & ሙልሙል        | 240             | 62             | ስሪ ቢን ቺሊ ከ/ ቦቆሎ ጋር <sup>v</sup> & በጭልፋ | 80         | 15       | ተርኪ & ቺዝ ክሮላንት ሳንዳች        | 331     | 31  |
| ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች                                  | 18/55 | 4/3   | ጥምዝ የተከተረ ድንች                                   | 379   | 50 | ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ   | 413             | 59             | ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ       | 167<br>110 | 33<br>19 | የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከ/ ራንች ጋር | 14/55   | 3/3 |
| ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች                                   | 35/55 | 8/3   | ሳልሳ   | 99    | 15 | ሁመስ በኩባያ                           | 80<br>64<br>136 | 15<br>12<br>13 | ሁመስ በኩባያ                               | 64<br>136  | 12<br>13 | የፍራፍሬ ጀላቲ (Sorbet)         | 77      | 20  |
|  |       |       | ስለረይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር                              | 45    | 8  |                                    | 110             | 18             |  | 110        | 18       |                            |         |     |

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይዋ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት፡ ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

**የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሣ \$2.55**

ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም።

ለዋጋ ቅናሽ ምግብ ብቁ የሆኑ ተማሪዎች አይከፍሉም



የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የክብት ስጋ \*የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ ላይክትክልት ተመጋቢ

ተጨማሪ አትክልት/የአትክልት ምርጫ የሚያካትተው፡  
ኦሮጎን ቅቤ & ጄሊ ሳንዳች፣ የተጠበሰ ቺዝ ሳንዳች፣ ዋፍል & የገርት፣ ሁሙስ፣ እና ፍራፍሬ እና የገርት ፓረፊት ከእነዚህ አማራጭ ምግቦች ማናቸውንም ለማዘዝ ከፈለጉ እባክዎ የካፍቴሪያ ማናጀሩን ያነጋግሩ።

የካሎሪ መጠን/ባዳቦው እህል ውስጥ ያለ የካርቦሃይድሬት መጠን (የካሎሪ መጠን/ባዳቦው)  
ዲነር ሮል፡ 80 / 15 ሐምበርገር በትንሽ ክብ ዳቦ፡ 140 / 27 ሆት ዶግ በትንሽ ክብ ዳቦ፡ 130 / 26 በጭልፋ/Scoops:110 / 19  
ምክንያት ኮርን ቺፕስ፡ 240/24

MySchoolBucks.com ወላጆች ለልጆቻቸው የካፍቴሪያ ምግብ አካውንት በኢንተርኔት በክሬዲት/ዴቢት ካርድ የቅድሚያ ክፍያ መፈፀም የሚያስችላቸው አገልግሎት ነው። በተጨማሪም ወላጆች ከወጭ ቀሪ የምግብ ሂሳብ መመልከት፣ ለቀጣይ ክፍያ መመዘገብ፣ እና ሌላም ማድረግ ይችላሉ። ይህ አገልግሎት የሚሰጠው ፍላጎት ላላቸው ቤተሰቦች ምሽት ታስቦ ነው። አስተማማኝ የኢንተርኔት/አንላይን አካውንት በመክፈት ወላጆች የልጆቻቸውን አካውንት መቆጣጠር ይችላሉ። ለመመዘገብ [MySchoolBucks.com](http://MySchoolBucks.com) ይከፈቱ።

**ዕለታዊ የምግብ አማራጮች/የአመጋገብ መረጃ**

ሌሎች የእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የኦሮጎን ቅቤ እና ጄሊ ሳንዳች/ቺዝ፣ ግሪልድ ቺዝ፣ ሐሙስ፣ ቢግል እና ክሬም ቺዝ ከየገርት ጋር፣ እና የፍራፍሬ የገርት እና ግራኖላ ፓርፊዎች ሊያካትት ይችላል። ስለሚፈልጉት የምግብ ምርጫ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።

ስለ ምግብ ዝርዝር ለውጥ እባክዎ በት/ቤት ድረገጽ ላይ ይመልከቱ። ስለ-አመጋገብ፡ የምግብ አርጂ፣ እና ከጉለቲን ነጻ የሆኑ ምግቦች መረጃ እዚህ ድረ-ገጽ ላይ ይገኛል። [www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/)

እባክዎን አንዳንድ ያልተፈተነ እህል/whole grain ምግቦችን ሲመርጡ 70-180 የካሎሪ መጠን ለኖራቸው እንደሚችሉ ይገንዘቡ።