

የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ኤፕሪል 2024

ሰኞ 04/01/2024		ማክሰኞ 04/02/2024		ረቡዕ 04/03/2024		ሐሙስ 04/04/2024		ዓርብ 04/05/2024			
ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB

በሼፍ የተደነቁ ምግቦች

የበዓል ቀን	የልታጨቀ በጣም ትልቅ ድንች	649	71	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ሩዝ	387	48	ችክን & ዋፍል ጠፍጣፋ ሳንዱች	522	74	ሚትቦል ሰብ (ከተፈጨ ሥጋ የተዘጋጀ)	379	39
---------	-------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	---------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን በ/ሩዝ ^V	391	55	ቺዝ ሩቾስ በ/ሳልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	663	48	ማኮሮኒ & ቺዝ ከ/ ችክን ሩጌትስ ^V	438	46	አትክልት በርገር ^V	280	36
---------------------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----	------------------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

ከ ማሳ

ታኮ ሳላድ	481	60	ሰላጣ ከችክን ጋር	488	43	ቅመም ያለው ዶሮ/ችክን/ሳላድ	521	55	ችክን ሳላድ ⁱⁱ	448	63
የምግብ ማጣፈጫ ቅመም ያለበት ድንች	140	25	ስዊት-ሂት ስኳር ድንች	131	31	የተቀቀለ ድንች	110	17	የተጠበሰ በቆሎ	107	19
ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን አትክልት	70	5	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሚን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28
አበባ ጎመን ቺዝ ሾርባ	206	20	ዶሮ አትክልት የተቀየጠ እህል ሾርባ/ማጣፈጫ	149	22	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26

በተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ

ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፐፐርኒ	320	36
ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ ሶሴጅ & ሽሮፕ	433	41	ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓናዳ	299	35	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

የሚወሰድ/ GRAB'N GO

PB&J ሳንዱች ^V	600	64	ቤግል & የገርት	381	64	PB&J ሳንዱች ^V	600	64	ፍራፍሬ & የገርት ፓርፌት	438	94
------------------------	-----	----	------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------	-----	----

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

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሳ \$2.80
 ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም።



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

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፐብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ኤፕሪል 2024

ሰኞ 04/08/2024			ማክሰኞ 04/09/2024			ረቡዕ 04/10/2024			ሐሙስ 04/11/2024			ዓርብ 04/12/2024		
------------------	--	--	--------------------	--	--	-------------------	--	--	-------------------	--	--	-------------------	--	--

ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB
--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------

በሼፍ የተደነቁ ምግቦች

ማንዳሪን ኦሬንጅ/ብርቱካን ችክን ከ/ አትክልትና ሩዝ ጋር	430	73	ፕን ከ/ሚትባልስ (የተፈጨ ሥጋ ድቡልቡል)~ እና ማሪናራ	467	56	የበዓል ቀን	ቺዝ ላዛኛ ማሪናራ በ/ሙልሙል ዳቦ	593	65	የበሬ ሥጋ ናቾስ ከሳልሳ፣ ሰላጣ እና ቲማቲም ጋር	499	48
--------------------------------------	-----	----	-------------------------------------	-----	----	---------	-----------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----

ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

አትክልት በርገር	280	36	(ቅመም ያለው) ስፓይሲ ችክን ስትሪት ታኮስ ^V ከ/ሳልሣ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	428	56	ችክን ናጌትስ በጎርጓዳ ሣህን ^V & ሙልሙል	568	83	ፕሮቲን ፓክድ ፓስታ ^V	445	55
------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	---------------------------	-----	----

ከ ማሳ

ቅመም ያለው ደሮ/ችክን/ሳላድ	521	55	ሳላድ ከሽምብራ ማባያ ጋር ^{II}	381	65	ታኮ ሳላድ	481	60	ቅመም ያለው ደሮ/ችክን/ሳላድ	521	55
የተቀቀለ ድጎች	110	17	የምግብ ማጣፈጫ ቅመም ያለበት ድጎች	140	25	የተቀቀለ ድጎች	110	17	የተጠበሰ በቆሎ	107	19
ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26	አበባ ጎመን ቺዝ ሾርባ	206	20	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26
ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፐርት፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28	ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን አትክልት	70	5	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፐርት፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28

በተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ

ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕሮረኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕሮረኒ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ችክን ናጌትስ	519	59	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የደሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

የሚወሰድ/ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፊት	438	94	PB&J ሳንዱች ^V	600	64	PB&J ሳንዱች ^V	600	64	ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፊት	438	94
------------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------	-----	----

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

የሚከፈልላቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሣ \$2.80
 ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም።



የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የክብት ስጋ *የአሣማ ስጋ +የደሮ ተዋጾኦ^Vለአትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ኤፕሪል 2024

ሰኞ 04/15/2024			ማክሰኞ 04/16/2024			ረቡዕ 04/17/2024			ሐሙስ 04/18/2024			ዓርብ 04/19/2024			
ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB

በሼፍ የተደነቁ ምግቦች

መኮሮኒ & ቺዝ በ/ችክን & ሙልሙል ዳቦ	419	40	ያልታጩቀ ትልቅ ድንች	649	71	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ሩዝ	387	48	ችክን & ዋፍል ጠፍጣፋ ሳንዱች	522	74	ሚትቦል ሰብ (ከተፈጩ ሥጋ የተዘጋጀ)	379	39
---------------------------	-----	----	---------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	---------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ችክን & ዋፍል፣ ጠፍጣፋ ዳቦ ሳንዱች	280	36	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን በ/ሩዝ ^V	391	55	ቺዝ ሩቾስ በ/ሳልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	663	48	ማኮሮኒ & ቺዝ ከ/ ችክን ሩጌትስ ^V	438	46	አትክልት በርገር ^V	280	36
-------------------------	-----	----	---------------------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----	------------------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

ከ ማሳ

ቅመም ያለው ዶሮ/ችክን/ሳላድ	521	55	ታኮ ሳላድ	481	60	ሰላጣ ከችክን ጋር	488	43	ቅመም ያለው ዶሮ/ችክን/ሳላድ	521	55	ችክን ሳላድ ⁱⁱ	448	63
የተቀቀለ ድንች	110	17	የምግብ ማጣፊጫ ቅመም ያለበት ድንች	140	25	ስዊት-ሂት ስኳር ድንች	131	31	የተቀቀለ ድንች	110	17	የተጠበሰ በቆሎ	107	19
ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28	ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን አትክልት	70	5	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28
ቺል ሱፕ/ሾርባ	182	26	አበባ ጎመን ቺዝ ሾርባ	206	20	ዶሮ አትክልት የተቀየጠ እህል ሾርባ/ማጣፊጫ	149	22	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቺል ሱፕ/ሾርባ	182	26

በተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ

ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ ሶሴጅ & ሽሮፕ	532	66	ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓናዳ	299	35	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

የሚወሰድ/ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & የገርት ፓርሬት	438	94	PB&J ሳንዱች ^V	600	64	ቤግል & የገርት	381	64	PB&J ሳንዱች ^V	600	64	ፍራፍሬ & የገርት ፓርሬት	438	94
------------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------	-----	----

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

የሚከፈልላቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሣ \$2.80

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



የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የከብት ስጋ *የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ ሂሳብ አትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ኤፕሪል 2024

ሰኞ 04/22/2024	ማክሰኞ 04/23/2024	ረቡዕ 04/24/2024	ሐሙስ 04/25/2024	ዓርብ 04/26/2024
ካሎ CAL ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL ካርቦሃይድሬትስ CARB

በሼፍ የተደነቁ ምግቦች

ት/ቤት የማይኖርበት ቀን	ፐን ከ/ሚትቦልስ (የተፈጠረ ሥጋ ድቡልቡል)~ እና ማሪናራ	467	56	ባርበኩ (BBQ) ግሌይዝድ ችክን ድረምስቲክ በ/ ልንቅጥ ድንች & ሙልሙል	448	55	ቺዝ ላዛኛ ማሪናራ በ/ሙልሙል	593	65	የበሬ ሥጋ ናቾስ ከሳልሳ፣ ሰላጣ እና ቲማቲም ጋር	499	48
-----------------	--------------------------------------	-----	----	--	-----	----	--------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----

ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

(ቅመም ያለው) ስፓይሲ ችክን ስትሪት ታኮስ ህ/ሳልሣ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	428	56	አትክልት ፕወር በሳርጓዳ ሣህን ህ	615	95	ችክን ናጌትስ በሳርጓዳ ሣህን ህ & ሙልሙል	568	83	ፕሮቲን ፓክድ ፓስታፕ	445	55
---	-----	----	-----------------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	---------------	-----	----

ከ ማሳ

ሳላድ ከሽምብራ ማባያ ጋር ሺ	381	65	ሰላጣ ከችክን ጋር	488	43	ታኮ ሳላድ	481	60	ቅመም ያለው ዶሮ/ችክን/ሳላድ	521	55
የምግብ ማጣፈጫ ቅመም ያለበት ድንች	140	25	ስዊት-ሂት ስኳር ድንች	131	31	የተቀቀለ ድንች	110	17	የተጠበሰ በቆሎ	107	19
አበባ ጎመን ቺዝ ሾርባ	206	20	ዶሮ አትክልት የተቀየጠ እህል ሾርባ/ማጣፈጫ	149	22	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26
ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን አትክልት	70	5	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ከረዚን ሳላድ	205	28

በተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ

ሀምበርገር ወይም ቺዝሀምበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝሀምበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36
ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ችክን ናጌትስ	519	59	ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓናዳ	299	35	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

የሚወሰድ/ GRAB'N GO

PB&J ሳንዱች ህ	600	64	ቤግል & የገርት	381	64	PB&J ሳንዱች ህ	600	64	ፍራፍሬ & የገርት ፓርፊት	438	94
-------------	-----	----	------------	-----	----	-------------	-----	----	------------------	-----	----

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

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

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሣ \$2.80
 ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም።



ይዘ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የምንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልማ ምግብ አገልግሎት ክፍል

የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ኤፕሪል/ሜይ 2024

ሰኞ 04/29/2024			ማክሰኞ 04/30/2024			ረቡዕ 05/01/2024			ሐሙስ 05/02/2024			ዓርብ 05/03/2024			
ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB

በሼፍ የተደነቁ ምግቦች

መኮሮኒ & ቺዝ በ/ችክን & ሙሉ ሙሉ ዳቦ	419	40	ያልታጠቀ ትልቅ ድንች	649	71	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ፍዝ	387	48	ችክን & ዋፍል ጠፍጣፋ ሳንዱች	522	74	ሚትቦል ሰብ (ከተፈጠረ ሥጋ የተዘጋጀ)	379	39
----------------------------	-----	----	---------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	---------------------	-----	----	--------------------------	-----	----

ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ችክን & ዋፍል ጠፍጣፋ ዳቦ ሳንዱች	567	89	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን በ/ፍዝ ^V	391	55	ቺዝ ፍቾስ በ/ሳልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	663	48	ማኮሮኒ & ቺዝ ከ/ ችክን ፍጆትስ ^V	438	46	አትክልት በርገር ^V	280	36
------------------------	-----	----	---------------------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----	------------------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

ከ ማሳ

ቅመም ያለው ደሮ/ችክን/ሳላድ	521	55	ታኮ ሳላድ	481	60	ሰላጣ ከችክን ጋር	488	43	ቅመም ያለው ደሮ/ችክን/ሳላድ	521	55	ችክን ሳላድ ^ቺ	448	63
የተቀቀለ ድንች	110	17	የምግብ ማጣፈጫ ቅመም ያለበት ድንች	140	25	ስዊት-ሂት ስኳር ድንች	131	31	የተቀቀለ ድንች	110	17	የተጠበሰ በቆሎ	107	19
ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሚን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28	ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን አትክልት	70	5	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትፍንሽ ካርት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሚን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28
ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26	አበባ ጎመን ቺዝ ሾርባ	206	20	ዶሮ አትክልት የተቀየጠ እህል ሾርባ/ማጣፈጫ	149	22	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26

በተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ

ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕሮሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕሮሮኒ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ ሶሴጅ & ሽሮፕ	532	66	ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓናዳ	299	35	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙሉ ሙሉ ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

የሚወሰድ/ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፊት	438	94	PB&J ሳንዱች ^V	600	64	ቤግል & ዩገርት	381	64	PB&J ሳንዱች ^V	600	64	ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፊት	438	94
------------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------	-----	----

ከአያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል፡- ቅይጥ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሳ \$2.80
 ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይክፍሉም።



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

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ተብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን

የቁርስ ምግብ ዝርዝር

ሰኞ		ማክሰኞ		ረቡዕ		ሐሙስ		ዓርብ			
ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB

ቁርስ መቆያ

የቤልጅየም ዋፍል በ/ሽሮፕ	480	96	ሶሴጅ ቁርስ ሳንዱች	210	27	እንቁላል & ጅዝ ሜሪላንድ በተሠራ ክሮስንት	275	30	ተርኪ ሃም & ጅዝ የቁርስ ሳንዱች	270	30	ሚኒ ፓንኬክስ በ/ማጣፊጫ(ሲረፕ)	450	97
------------------	-----	----	--------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	-----------------------	-----	----	----------------------	-----	----

በየቀኑ አማራጭ ምግቦች

ቤግል ከክሬም ጅዝ ጋር	201	26	ብሉቤሪ ቸክስ በእህል	240	46	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል	232	38	ፍሬጎች ቶስት ስቲክስ በ/ስረፕ	512	97	ዮገርት & ግረሃምስ	232	38
ሚኒ ስትሮበሪ ቤግል	240	41	ማር ጅርዮስ ስርያል	210	44	ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት በ/ግራኖላ	260	58	ጅክን ብስኩት ሳንዱች	250	31	የቤልጅየም ዋፍል በ/ስረፕ	480	96

ሜሪላንድ ምግቦች ለስኬት ቁርስ

ጅክን ብስኩት ሳንዱች	250	31	ሚኒ ማፕል ፓንኬክስ በ/ሽሮፕ	450	97	ተርኪ ሃም & ጅዝ በሃዋይን ሙልሙል ዳቦ	186	27	የቤልጅየም ዋፍል በ/ስረፕ	480	96	ሜሪላንድ የተዘጋጀ ቀረፋ ሙልሙል ^ኩ	232	38
ማር ጅርዮስ ስርያል	210	44	ዮገርት & ግረሃምስ	232	38	ሚኒ ስትሮበሪ ቤግል	240	41	እርጎ (ዮገርት) ከ/ግረሃምስ	232	38	ብሉቤሪ ቸክስ	240	46

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

የሚከፈልላቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሳ \$2.80
 ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይክፍሉም።

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የኩብት ስጋ *የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾአ ህለአትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ተብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

