

ዲሴምበር 2017



የምግብ እና የስነ-ምግብ አገልግሎቶች ክፍል

MCPSS MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS



የአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት የምግብ ዝርዝር

የምግብ ዋጋዎች	ቁርስ	የዕለት አማራጭ ምግቦች	የአልሚ ምግብ መረጃ	
የየዕለት የሚከፈል \$1.30 ቅናሽ \$.00	ቁርስ ሰ WG ትናንሽ ቤግሎች ለ 240 ማ WG ፓንኬክ ለ 220 ረ WG ቤግል ክሬም ችዝ ወይም ጄሊ ለ ጋር 130-236 ሐ ለ WG የቁርስ ሳንድዊች 120-285 ዓ WG ቀረፋ የተጨመረበት ዳቦ ለ 240	ሌሎች የየእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአቶሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊች፣ ግሪልድ ችዝ፣ ሀመስ፣ እና ቤግል ከዮጎርት ጋር ሊያካትት ይችላል። ለሚኖርዎት ምርጫ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።	የምግብ (Nutrition) ይዘት፣ አልሚ ሊቀሰቅሱ ስለሚችሉ እና ከግሎተን (ፕሮቲን) ነፃ ስለሆኑ (ምግቦች) መረጃ በሚከተለው ድረ-ገጽ ላይ ይገኛል www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafenus.aspx እባክዎን የአንዳንዶቹ ዋና ዋና አማራጭ ምግቦች የካሎሪ መጠን ካሎሪያቸው ከ70-180 የሚደርስ የሆነ ለኖራቸው እንደሚችል ያስተውሉ።	
የየዕለት የሚከፈል \$2.55 ቅናሽ \$.40	ምሳ በየእለቱ የሚቀርብ የተደባለቀ ፍራፍሬ/የፍራፍሬ ጭማቂ ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 55-90 80-120			
ሰኞ	ማክሰኞ	ሮብ	ሀሙስ	ዓርብ

የምግብ ዝርዝር መፍቻ፡- ~ የበሬ ስጋ ካ. = ካሎሪ ለ ሥጋ የሌለበት ፒ ፒናት + የዶሮ ተዋጽኦ *የአሳማ ስጋ ፍ ቅመም ያለበት ቬጥን WG= ሆል ግሬን ሽሽርምፕ ጭ የእድለኛ ገበታ ቀን

ምሳ









1 ካ. ለ ችዝ ወይም + ፕፕሮኒ ያለበት ክረስት ሆግ ፒዛ 320-330 ወይም +የባለቅመም የሆነ የተፈጨ የዶሮ ስጋ ሳንድዊች 341 ትንንሽ ካሮት 30 ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ1% ወተት 80-120

<p>4 ካ. ለ ሆግ ችዝ ክራንቸርስ ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር 336 ወይም +ችክን ጎረድጎረድ ከችዚ ስፒናች እና ሆግ ስኩፖች ጋር 407 ትንንሽ ካሮት 30 ኮምጣጤ ቲማቲም 16 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ1% ወተት 80-120</p>	<p>5 ካ. ለ ሆግ ችዝ ወይም +ፔፕሮኒ የአንድ ሰው ፒዛ 330-350 ወይም +ሃት ደግ በሆግ በን ከበቆሎ ጋር 235 አበባ ጎመን 15 የተቆላ ሽምብራ 160 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ1% ወተት 80-120</p>	<p>6 ካሎሪ. +ባርቢኪው ችክን ደረምስቲክ ከሮዝመሪ ድንች እና ሆግ ሮል ጋር 290 ወይም ለ ሆግ የተጠበሰ ችዝ ሳንድዊች ከተቀቀለ ድንች ጋር 394 የተቀቀለ ድንች 110 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ1% ወተት 80-120</p>	<p>7 ካሎሪ. +ሆ.ግ ችክን ናጌትስ ከ/ሆ.ግ ብሉብሪ ዳቦ ጋር 412 ወይም +ችክን ሀም እና ችዝ በ ሆግ ክሮሳንት 410 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ1% ወተት 80-120</p>	<p>8 ካሎሪ. ለ ችዝ ወይም +ፕፕሮኒ የተጨመረበት ክረስት ሆግ ፒዛ 320-330 ወይም ለ ሆግ ድንች ክሪስፕ የአሳ ሳንድዊች ከ/ተጠበሱ ድንች ጋር 470 የተቆራረጠ ዱባ (ኩኩምበር) 14 ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር 92</p>
---	---	---	--	---

ዲሴምበር 2017 የአንደኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ሰኞ	ማክሰኞ	ሮብ	ሀሙስ	ዓርብ
11 ከ. ማክ እና ችዝ ከ/ሆግ ችክን ናይትስ + እና ሆግ ሮል ጋር 399 ወይም ለ እንቁላል & ተርኪይ ችሪዞ + በጎርጎዳ ሳህን ከ/ ደንች & ሆግ ሚኒ ጠፍጣፋ ዳቦ 359 ኮምጣጤ ቲማቲም 16 የተቆላ ሽምብራ 160 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ1% ወተት 80-120	12 ከሎ. ለ ሆግ ችዝ ወይም +ፔፕሮኒ የአንድ ሰው ፒዛ 330-350 ወይም ለ ሆግ ፓንኬኮች ከዩጎርት እና ስትሪንግ ችዝ ጋር 370 ትንንሽ ካሮት 30 አትክልት በየአይነቱ ትኩስ 8 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ1% ወተት 80-120	13 ከ. + ሆግ ችክን የተፈጨ ስጋ በWG ሙልሙል ዳቦ ከተጠበሰ ድንች ጋር 440 ወይም ~ካፌ በርገር በሆግ በን ከ/ከርሊ ድንች ጋር 410 የተቀቀለ ድንች 110 የተቆራረጠ ዱባ (ከ-ኮምበር) 14 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ1% ወተት 80-120	14 ከሎ. ታኮ ከበቆሎ እና ኢድማሚ ከሆግ ስኩፕስ ጋር 346 ወይም ለ ብሉብሪ ከዝቅተኛ ቅባት የሻኒላ የጎርት እና ሆግ ግራፍላ ጋር 440 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ1% ወተት 80-120	15 ከሎ. ለ ችዝ ወይም + ፕፕሮኒ ያለበት ክረስት ሆግ ፒዛ 320-330 ወይም +፪ ባለቅመም የሆግ የተፈጨ የዶሮ ስጋ ሳንድዊች 341 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ1% ወተት 80-120
18 ከ. +ሆግ ችክን ናይትስ ከ/ከርሊ ድንች እና ሆግ ሮል ጋር 321 ወይም +ሃት ደግ በሆግ በን ከበቆሎ ጋር 378 ጥምዝ/ከርሊ ድንች 140 የሴሌሪ ስቲክስ 3 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ1% ወተት 80-120	19 ከሎ. ለ ሆግ ችዝ ወይም +ፔፕሮኒ የአንድ ሰው ፒዛ 330-350 ወይም + ሚኒ ችክን ታኮ ከ/ድንች እና ሆግ ሚኒ ጠፍጣፋ ዳቦ ጋር 344 ኮምጣጤ ቲማቲም 16 የተቆላ ሽምብራ 160 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ1% ወተት 80-120	20 ከ. ለ ሆግ ፓንኬክ ከ/ዩጎርት እና ስትሪንግ ችዝ ጋር 370 ወይም ለ ሆግ ፓስታ ከድቡልቡል የተፈጨ ስጋ እና WG ሮል ጋር 355 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ1% ወተት 80-120	21 ከ. የእድለኛ ገበታ ሆግ ፊየስታ ችዝ ኢንችላደስ ከ-ሬድ ሶስ ጋር 343 ወይም +ችክን ሲዘር ሳላድ ከሆግ ክሮቶንስ እና ሆግ ፒታ ችፕስ ጋር 282 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ1% ወተት 80-120	22 ከ. ለ ችዝ ወይም + ፕፕሮኒ ያለበት ክረስት ሆግ ፒዛ 320-330 ወይም ~ሬሊ ችዝ ስቴክ ከሲዝንድ ድንቻች እና ሆግ ሃት ዳግ በን ጋር 567 ትንንሽ ካሮት 30 አትክልት በየአይነቱ ትኩስ 8 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ1% ወተት 80-120
25 የክረምት (ዊንተር) እረፍት ት/ቤቶች ዝግ ይሆናሉ	26 የክረምት (ዊንተር) እረፍት ት/ቤቶች ዝግ ይሆናሉ	27 የክረምት (ዊንተር) እረፍት ት/ቤቶች ዝግ ይሆናሉ	28 የክረምት (ዊንተር) እረፍት ት/ቤቶች ዝግ ይሆናሉ	29 የክረምት (ዊንተር) እረፍት ት/ቤቶች ዝግ ይሆናሉ

11.17 • DFNS ይህ ተቋም በሌሎች የሚያለግል ድርጅት ነው።



የወላጅ መረጃ ከምግብ ዝርዝር ላይ ብቻውን መታዘዝ የሚችሉ እና የሚከፈሉት አማራጮች A LA CARTE OPTIONS

<p>MySchoolBucks.com ወላጆች ለልጆቻቸው የከፍተኛ ምግብ ሂሳብ በኢንተርኔት በክሬዲት/ዴቢት ካርድ የቅድሚያ ክፍያ ለማድረግ የሚያስችላቸው አገልግሎት ነው። በተጨማሪም ወላጆች የምግብ ሂሳብ ከወጭ ቀሪ (ባላንስ) ለመመልከት፣ ለቀጣይ ክፍያዎች መመዝገብ፣ እና ሎሎችም ነገሮች ማድረግ ይችላሉ። ይህ አገልግሎት የቀረበው ፍላጎት ላላቸው ቤተሰቦች ምችት ታስቦ ነው። ደህንነቱ የተጠበቀ የኢንተርኔት ሂሳብ በመክፈት ወላጆች የልጆቻቸውን ሂሳብ መቆጣጠር/መከታተል ይችላሉ። ለመመዝገብ MySchoolBucks.com ይመልከቱ።</p>	<p>ተመላሽ ችኮች ለተከሰተው ወጭ ማካካሻ እንዲውሉ ይዳረጋሉ። እንደዚሁም የሚሪላንድ ስቴት (MARYLAND STATE) በኤሌክትሮኒክ ደብዳቤ ወይም የወረቀት ድራፍት የሚከፈል የ\$25.00 ክፍያ ለዛው አካውንት ፈቅዷል። የእርስዎ የቼክ ክፍያ እነኚህን መመሪያዎች መቀበልዎን ያረጋግጣል።</p>	<p>ይህንን ያውቃሉ? ለጤና ተስማሚ ምግቦችን ብዙ ት/ቤቶች ከምግብ ዝርዝር በተጨማሪ ለብቻ የሚታዘዝ እና የሚከፈልላቸው አማራጮችን እንደሚያቀርቡ? ሁሉም መቆያ/ቁርሳቁርስ ምግቦች እና መጠጦች የሚሸጡት የMCPSን የጤንነት መርሆችን /MCPS Wellness Regulations/ መሰረት በማድረግ ነው። (www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf)። ስለ ትምህርት ቤትዎ አቅርቦቶች መረጃ ለማግኘት፣ ወይም ተማሪ የሚገዛውን ለመገደብ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን የከፍተኛ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።</p>
--	--	--