

## የአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት የምግብ ዝርዝር


የምግብ ዋጋዎች		ቁርስ	የዕለት አማራጭ ምግቦች	የአልሚ ምግብ መረጃ
<b>የየዕለት</b>	<b>ቁርስ</b>	ሰ WG ትናንሽ ቤግሎች ለ	240	የምግብ (Nutrition) ይዘት፣ አልፎ ሊቀሰቅሱ ስለሚችሉ እና ከግሎተን (ፕሮቲን) ነፃ ስለሆኑ (ምግቦች) መረጃ በሚከተለው ድረ-ገጽ ላይ ይገኛል <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx</a>
<b>የሚከፈል</b>	<b>\$1.30</b>	ማ WG ፓንኬክ ለ	220	
<b>ቅናሽ</b>	<b>\$.00</b>	ረ WG ቤግል ክሬም ችዝ ወይም ጄሊ ለ ጋር	130-236	
<b>የየዕለት</b>	<b>ምሳ</b>	ሐ ለ WG የቁርስ ሳንድዊች	120-285	
<b>የሚከፈል</b>	<b>\$2.55</b>	ዓ WG ቀረፋ የተጨመረበት ዳቦ ለ	240	ከየጎርት ጋር ሊያካትት ይችላል። ለሚኖርዎት ምርጫ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።
<b>ቅናሽ</b>	<b>\$.40</b>	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 ጫ ቅመም ያለበት ቬቬጋን WG= ሆል ግሬን §ሽርምፕ ጭ የእድለኛ ገበታ ቀን

ምሳ

			<p><b>1</b> ካ. ~ታኮ ከበቆሎ እና ኢድማሜ ከሆግ ስኩፕስ ጋር ወይም ለ-ብሉቦሪ ከአነስተኛ ቅባት የሻኒላ የጎርት እና ሆግ ግራፍላ ጋር 440</p> <p>የተደባለቀ ሳላድ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p><b>2</b> ካ. ለ ችዝ ወይም + ፕፕሮኒ ያለበት ክረስት ሆግ ፒዛ ወይም +የባለቅመም የሆነ የተፈጨ የዶሮ ስጋ ሳንድዊች 341</p> <p>ትንንሽ ካሮት 30 ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>
<p><b>5</b> ካ. ለ ሆግ ችዝ ክራንቸርስ ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር ወይም +ሆግ ችክን ባይትስ ችዝ ከበዛበት ስፒናች እና ሆግ ስኩፕች ጋር 407</p> <p>ትንንሽ ካሮት 30 ግሬፕ ቲማቲሞች 16 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p><b>6</b> ካ. ለ ሆግ ችዝ ወይም +ፔፕሮኒ የአንድ ሰው ፒዛ ወይም +ሃት ደግ በሆግ በን ከበቆሎ ጋር 235</p> <p>አበባ ጎመን 15 የተቆላ ሽምብራ 160 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p><b>7</b> ካሎ. +ባርቢኪው ችክን ደረምስ-ቲክ ከሮዝመሪ ድንች እና ሆግ ሮል ጋር ወይም ለ ሆግ የተጠበሰ ችዝ ሳንድዊች ከተቀቀለ ድንች ጋር 394</p> <p>የተቀቀለ ድንች 110 ኤንሸንት እህል አትልክት ሾርባ+ 114 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p><b>8</b> ካ. +ሆግ ችክን ናጌትስ ከ/ተቀመመ አፕል እና ሆግ ሮል ወይም +መስኩይት ዶሮ እና ችዝ በ ሆግ ክሮሳንት 310</p> <p>የተደባለቀ ሳላድ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p><b>9</b> ካ. ለ ችዝ ወይም + ፕፕሮኒ ያለበት ክረስት ሆግ ፒዛ ወይም ~ካሬ በርገር በሆግ በን ከ/ከርሊ ድንች ጋር 410</p> <p>የተቆራረጠ ዱባ (ኩክምበር) 4 ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>

# ፌብሩዋሪ 2018 የአንደኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ሰኞ	ማክሰኞ	ሮብ	ሀሙስ	ዓርብ
<b>12</b> የእድለኛ ገበታ ካ. ማከሮኒ እና ጅዝ ከ/ +ሆግ ችክን ናጌትስ እና ሆግ ሮል ወይም 399 ለእንቁላል እና ተርኪ ጅራዞ (Chorizo)+ የጎድጓዳ ስገን ከ/የተቀመመ ድንች እና ሆግ ትንሽዬ ቂጣ (ሚኒ ፍላት ብሬድ) ጋር 359 ኮምጣጤ ቲማቲም 16 የተቆላ ሽምብራ 160 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	<b>13</b> ለ ሆግ ችክ ወይም +ፔፕሮኒ የአንድ ሰው ፒዛ ወይም 330-350 ለ ሆግ ፓንኬኮች ከዩጎርት እና ስትሪንግ ጅዝ ጋር 370 ትንንሽ ካሮት 30 አትክልት በየአይነቱ ትኩስ 8 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	<b>14</b> +ሆግ ችክን የተፈጨ ስጋ በWG ሙልሙል ዳቦ ከተጠበሰ ድንች ጋር 440 ወይም ለ ሆግ ድንች ክሪስፕ የአሳ ሳንድዊች ከ/ተጠበሱ ድንች ጋር 470 የተቀቀለ ድንች 110 የተቆራረጠ ዱባ (ኩ-ከምበር) 14 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ከፍራፍሬ እና ስኳር የሚዘጋጅ ጄላቲ ትኩስ 70-80 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	<b>15</b> ~ታኮ ከበቆሎ እና ኢድማሜ ከሆግ ስኩፕስ ጋር 346 ወይም ለ ብሉብሪ ከአነስተኛ ቅባት የሻኒላ የጎርት እና ሆግ ግራፍላ ጋር 440 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	<b>16</b> ለ ጅዝ ወይም + ፐፐሮኒ ያለበት ክሪስት ሆግ ፒዛ ወይም 320-330 +ፀ ባለቅመም የሆግ የተፈጨ የዶሮ ስጋ ሳንድዊች 341 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120
<b>19</b> ትምህርት ቤት አይኖርም	<b>20</b> +ሆግ ችክን ናጌትስ ከ/ከርሊ ድንች እና ሆግ ሮል ጋር 391 ወይም +ሃት ደግ በሆግ በን ከበቆሎ ጋር 235 ጥምዝ/ከርሊ ድንች 140 የሴሌሪ ስቲክስ 3 ለአንድ ሰው በኩባያ የተዘጋጀ አቾሎኒ ቅቤ 200 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	<b>21</b> ለ ሆግ ፓንኬክ ከ/ዩጎርት እና ስትሪንግ ጅዝ ጋር 370 ወይም ~ሆግ ስፓጌቲ ከሚትቦልስ እና ሆ.ግ ሮል ጋር 355 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	<b>22</b> ለ ሆግ ግራልድ ጅዝ ሳንድዊች ከተጠበሰ ድንች ጋር 394 ወይም +ችክን ሲዘር ሳላድ ከሆግ ክሮቶንስ እና ሆግ ፒታ ችፕስ ጋር 282 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	<b>23</b> ለ ጅዝ ወይም +ፐፐሮኒ ያለበት ክሪስት ሆግ ፒዛ ወይም 320-330 ~ሬሊ ችዝ ስቲክ ከሲዝንድ ድንች እና ሆግ ሃት ዳግ በን ጋር 567 ትንንሽ ካሮት 30 ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120
<b>26</b> ካሎ. +ተርኪ ጥብስ & ግራቪ ከ/ የተፈጨ ድንች፣ የታጨቀ እና ሆግ ሮል363 ወይም ~ችዚ በርገር በሆግ በን ከ/ተቀመመ ድንች ጋር 450 የተጠበሰ ድንች 110 ደቃቅ/ግሬፕ ቲማቲሞች 16 ክሪንበሪ ሶስ 54 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	<b>27</b> ለ ሆግ ችክ ወይም +ፔፕሮኒ የአንድ ሰው ፒዛ ወይም 330-350 ~ቴሪያኪ ሚትቦልስ ከ/ሆግ አትክልት ፍዝ እና የሆግ ሮል ጋር 435 የተቆላ ሽምብራ 160 ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 8 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	<b>28</b> ካሎ. WG ፍራንች ቶስት ስቲክስ ከ/*ሶሴጅ ጋር 346 ወይም ለ WG 3 ጅዝ ካልዞኒ ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር 314 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	<p>በምንጎረ ካውንቲ ስለ ወቅታዊ የረሃብ ማስታገሻ ድጋፍ/resources እና ለአስቸኳይ የምግብ እርዳታ ሰጪዎች፣ የምንጎረ ካውንቲ የምግብ ስርዓታት/resources ማውጫ በሚቀጥለው ድረ-ገጽ ላይ ይመልከቱ:- <a href="https://mocofoodcouncil.org/foodassistance">https://mocofoodcouncil.org/foodassistance</a>.</p> 	

**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 መመዘገብ፣ እና ሎሎችም ነገሮች ማድረግ ይችላሉ። ይህ አገልግሎት የቀረበው ፍላጎት ላላቸው ቤተሰቦች ምቹ ታስቦ ነው። ደህንነቱ የተጠበቀ የኢንተርኔት ሂሳብ በመክፈት ወላጆች የልጆቻቸውን ሂሳብ መቆጣጠር/መከታተል ይችላሉ። ለመመዘገብ MySchoolBucks.com ይመልከቱ።</p>	<p>ተመላሽ ችኮች ለተከሰተው ወጭ ማካካሻ እንዲውሉ ይዳረጋሉ። እንደዚሁም የሜሪላንድ ስቴት (MARYLAND STATE) በኤሌክትሮኒክ ደብዳቤ ወይም የወረቀት ድራፍት የሚከፈል የ\$25.00 ክፍያ ለዛው አካውንት ፈቅዷል። የእርስዎ የጅክ ክፍያ እንኳን መመሪያዎች መቀበልዎን ያረጋግጣል።</p>	<p>ይህንን ያውቃሉ? ለጤና ተስማሚ ምግቦችን ብዙ ት/ቤቶች ከምግብ ዝርዝር በተጨማሪ ለብቻ የሚታዘዙ እና የሚከፈሉት አማራጮችን እንደሚያቀርቡ? ሁሉም መቆያ/ቁርሳቁርስ ምግቦች እና መጠጦች የሚሸጡት የMCPNSን የጤንነት መርሆችን /MCPS Wellness Regulations/ መሰረት በማድረግ ነው። (www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpggra.pdf)። ስለ ትምህርት ቤትም አቅርቦቶች መረጃ ለማግኘት፣ ወይም ተማሪ የሚገዛውን ለመገደብ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን የክፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።</p>
---	---	---