

# አክቶብር 2017 የአንደኛ ደረጃ የምግብ ዝርዝር

| የምግብ ዋጋዎች              |                   | ቁርስ  |                 | የዕለት አማራጭ ምግቦች   | የአልሚ ምግብ መረጃ  |
|------------------------|-------------------|--|-----------------|--|---|
| <b>የየዕለት የሚከፈል ቅናሽ</b> | <b>ቁርስ \$1.30</b> | ሰ WG ትናንሽ ቤግሎች ለ   | 240             | <p>ሌሎች የየእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአቶሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊች፣ ግሪልድ ችዝ፣ ሀመስ፣ እና ድቡልቡል ዳቦ/ቤግል ከዮጎርት ጋር ያካትታል።</p> <p>ስለሚኖርዎት ምርጫ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።</p> | <p>ስለ ስነ-ምግብ፣ አለርጂ ለቀሰቀሱ ስለሚችሉ ምግቦች እና ከግሉተን 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></p> <p>እባክዎን የአንዳንድ ዋና ዋና ምግቦች የካሎሪ መጠን ከ70-180 የሚደርስ ሆልግራን ለኖራቸው እንደሚችሉ ያስተውሉ።</p> |
|                        |                   | ማ WG ፓንኬክ ለ  | 220             |  |   |
|                        |                   | ረ WG ቤግል ክሬም ችዝ ወይም ጄሊ ለ ጋር                              | 130-236         |  |   |
|                        |                   | ሐ ለ WG የቁርስ ሳንድዊች  | 120-285         |  |   |
| <b>የየዕለት የሚከፈል ቅናሽ</b> | <b>ምሳ \$2.55</b>  | ዓ WG ቀረፋ የተጨመረበት ዳቦ ለ                                    | 240             |  |   |
|                        |                   | በየእለቱ የሚቀርብ የተደባለቀ ፍራፍሬ/የፍራፍሬ ጭማቂ ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት | 55-90<br>80-120 |  |   |

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

## ምሳ

|   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
| <b>2</b> ካ. ለ ሆግ ችክን ፓቲ በሆግ በን ከ/ ተጠበሰ ድንች ጋር ወይም ~ችዚ በርገር በሆግ በን ከ/ ተቀመመ ድንች ጋር      | ካ. ለ ሆግ ችዝ ወይም +ፔፕርኒ የአንድ ሰው ፒዛ ወይም ~ቴሪያኪ ሚትቦልስ ከ/ሆግ አትክልት ፍዝ እና የሆግ ሮል ጋር | ካ. ሆግ ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/*ሶሴጅ ጋር ወይም ለ ሆግ 3 ችዝ ካልዞኒ ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር   | ካ. ታታ ከ/ባቆሎ እና ኢዳማሜ ከ/ሆግ ስኩፕስ ጋር ወይም ለ ብሉብሪ ከገቅተኛ ቅባት የቫኒላ ዮጎርት እና ሆግ ግራኖላ ጋር                | ካ. ለ ችዝ ወይም +ፔፕርኒ ሆግ ፒዛ ወይም +ፍላቆመም ሆግ የዶሮ ፓቲ ሳንድዊች                |
| 440   | 330-350  | 346   | 346  | 310-330   |
| 110   | 3  | 92  | 92   | 30  |
| 16  | 20-25  | 60-90   | 60-90  | 160   |
| 60-90   | 60-90  | 60-90   | 80-120   | 60-90   |
| 80-120  | 80-120   | 80-120  | 80-120   | 80-120  |
| <b>9</b> ካ. ለ ሆል ግራን ችዝ ክራንቸርስ ከ/ ማሪናራ ሶስ ጋር ወይም +ችክን ጎረድጎረድ ከ/ችዚ ስፒናች እና ሆግ ስኩፕች ጋር  | ካ. ለ ሆግ ችዝ ወይም +ፔፕርኒ የአንድ ሰው ፒዛ ወይም +ሃት ዳግ በሆግ በን ከ/ባቆሎ እና ግሪን ቢንስ ጋር      | ካ. ተጠበሰ ድንች የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ ወይም የፍራፍሬ ጭማቂ ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት         | ካ. ተጠበሰ ድንች የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120 | ካ. ለ ችዝ ወይም +ፔፕርኒ ሆግ ፒዛ ወይም ለ ሆግ ድንች ክሪስፕ የአሳ ሳንድዊች ከ/ተጠበሱ ድንች ጋር |
| 336   | 330-350  | 290   | 412  | 310-330   |
| 407   | 235  | 394   | 410  | 470   |
| 30  | 15   | 110   | 92   | 30  |
| 16  | 160  | 92  | 60-90  | 20-25   |
| 60-90   | 60-90  | 60-90   | 70-80  | 60-90   |
| 80-120  | 80-120   | 80-120  | 80-120   | 80-120  |
| <b>10</b> ካ. ለ ሆል ግራን ችዝ ክራንቸርስ ከ/ ማሪናራ ሶስ ጋር ወይም +ችክን ጎረድጎረድ ከ/ችዚ ስፒናች እና ሆግ ስኩፕች ጋር | ካ. ለ ሆግ ችዝ ወይም +ፔፕርኒ የአንድ ሰው ፒዛ ወይም +ሃት ዳግ በሆግ በን ከ/ባቆሎ እና ግሪን ቢንስ ጋር      | ካ. ተጠበሰ ድንች የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90 ትኩስ የፍራ ፍሬ ሶርቤት ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት | ካ. ተጠበሰ ድንች የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120 | ካ. ለ ችዝ ወይም +ፔፕርኒ ሆግ ፒዛ ወይም ለ ሆግ ድንች ክሪስፕ የአሳ ሳንድዊች ከ/ተጠበሱ ድንች ጋር |
| 336   | 330-350  | 290   | 412  | 310-330   |
| 407   | 235  | 394   | 410  | 470   |
| 30  | 15   | 110   | 92   | 30  |
| 16  | 160  | 92  | 60-90  | 20-25   |
| 60-90   | 60-90  | 60-90   | 70-80  | 60-90   |
| 80-120  | 80-120   | 80-120  | 80-120   | 80-120  |
| <b>11</b> ካ. ለ ሆል ግራን ችዝ ክራንቸርስ ከ/ ማሪናራ ሶስ ጋር ወይም +ችክን ጎረድጎረድ ከ/ችዚ ስፒናች እና ሆግ ስኩፕች ጋር | ካ. ለ ሆግ ችዝ ወይም +ፔፕርኒ የአንድ ሰው ፒዛ ወይም +ሃት ዳግ በሆግ በን ከ/ባቆሎ እና ግሪን ቢንስ ጋር      | ካ. ተጠበሰ ድንች የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90 ትኩስ የፍራ ፍሬ ሶርቤት ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት | ካ. ተጠበሰ ድንች የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120 | ካ. ለ ችዝ ወይም +ፔፕርኒ ሆግ ፒዛ ወይም ለ ሆግ ድንች ክሪስፕ የአሳ ሳንድዊች ከ/ተጠበሱ ድንች ጋር |
| 336   | 330-350  | 290   | 412  | 310-330   |
| 407   | 235  | 394   | 410  | 470   |
| 30  | 15   | 110   | 92   | 30  |
| 16  | 160  | 92  | 60-90  | 20-25   |
| 60-90   | 60-90  | 60-90   | 70-80  | 60-90   |
| 80-120  | 80-120   | 80-120  | 80-120   | 80-120  |
| <b>12</b> ካ. ለ ሆል ግራን ችዝ ክራንቸርስ ከ/ ማሪናራ ሶስ ጋር ወይም +ችክን ጎረድጎረድ ከ/ችዚ ስፒናች እና ሆግ ስኩፕች ጋር | ካ. ለ ሆግ ችዝ ወይም +ፔፕርኒ የአንድ ሰው ፒዛ ወይም +ሃት ዳግ በሆግ በን ከ/ባቆሎ እና ግሪን ቢንስ ጋር      | ካ. ተጠበሰ ድንች የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90 ትኩስ የፍራ ፍሬ ሶርቤት ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት | ካ. ተጠበሰ ድንች የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120 | ካ. ለ ችዝ ወይም +ፔፕርኒ ሆግ ፒዛ ወይም ለ ሆግ ድንች ክሪስፕ የአሳ ሳንድዊች ከ/ተጠበሱ ድንች ጋር |
| 336   | 330-350  | 290   | 412  | 310-330   |
| 407   | 235  | 394   | 410  | 470   |
| 30  | 15   | 110   | 92   | 30  |
| 16  | 160  | 92  | 60-90  | 20-25   |
| 60-90   | 60-90  | 60-90   | 70-80  | 60-90   |
| 80-120  | 80-120   | 80-120  | 80-120   | 80-120  |
| <b>13</b> ካ. ለ ሆል ግራን ችዝ ክራንቸርስ ከ/ ማሪናራ ሶስ ጋር ወይም +ችክን ጎረድጎረድ ከ/ችዚ ስፒናች እና ሆግ ስኩፕች ጋር | ካ. ለ ሆግ ችዝ ወይም +ፔፕርኒ የአንድ ሰው ፒዛ ወይም +ሃት ዳግ በሆግ በን ከ/ባቆሎ እና ግሪን ቢንስ ጋር      | ካ. ተጠበሰ ድንች የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90 ትኩስ የፍራ ፍሬ ሶርቤት ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት | ካ. ተጠበሰ ድንች የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120 | ካ. ለ ችዝ ወይም +ፔፕርኒ ሆግ ፒዛ ወይም ለ ሆግ ድንች ክሪስፕ የአሳ ሳንድዊች ከ/ተጠበሱ ድንች ጋር |
| 336   | 330-350  | 290   | 412  | 310-330   |
| 407   | 235  | 394   | 410  | 470   |
| 30  | 15   | 110   | 92   | 30  |
| 16  | 160  | 92  | 60-90  | 20-25   |
| 60-90   | 60-90  | 60-90   | 70-80  | 60-90   |
| 80-120  | 80-120   | 80-120  | 80-120   | 80-120  |

# ኦክቶበር 2017 የአንደኛ ደረጃ የምግብ ዝርዝር

| ሰኞ  | ማክሰኞ  | ሮብ  | ሀሙስ   | ዓርብ  |
|---|---|---|---|--|
| <b>16</b> ከ. ማክ እና ችዝ ከ/ሆግ ችክን ናጌትስ + እና ሆግ ሮል ጋር 399 ወይም ለእንቁላል እና ተርኪ ችሪዞ (Chorizo)+ የጎድጓዳ ስሃን ከ/የተቀመመ ድንች እና ሆግ ትንንሹ ቂጣ (ሚኒ ፍላት ብሬድ) ጋር 359 ደቃቅ/ግሬፕ ቲማቲሞች 16 የተቆላ ሽምብራ 160 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120 | <b>17</b> ከ. ለ ሆግ ችዝ ወይም +ፔፕሮኒ የአንድ ሰው ፒዛ 330-350 ወይም ለ ሆግ ፓንኬኮች ከዩጎርት እና ስትሪንግ ችዝ ጋር 370 ትንንሽ (ቤቢ) ካሮቶች 30 ትኩስ አታክልቶች በየአይነቱ 8 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ ወይም የፍራፍሬ ጭማቂ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120 | <b>18</b> ከ. +ሆግ ችክን ፓቲ በሆግ በን ከተጠበሰ ድንች ጋር 440 ወይም ~ካሬ በርገር በሆግ በን ከ/ከርሊ ድንች ጥብስ ጋር 410 የተጠበሰ ድንች 110 የተቆራረጠ ዱባ (ኩክምበር) 14 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120             | <b>19</b> ከ. ታኮ ከ/በቆሎ እና ኢድማሜ ከ/ሆግ ስኩፕስ ጋር 346 ወይም ለ ብሉብሪስ ከዝቅተኛ ቅባት የቫኒላ የጎርት እና ሆግ ግራፍላ ጋር 440 ቶስ ሳላድ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር 92 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120 | <b>20</b> ከ. ለ ችዝ ወይም +ፔፕሮኒ ሆግ ፒዛ 310-330 ወይም +ሲባለቅመም ሆግ የዶሮ ፓቲ ሳንድዊች 341 ቶስ ሳላድ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር 92 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120                             |
| <b>23</b> ከ. +ሆግ ችክን ናጌትስ ከ/ከርሊ ድንች እና ሆግ ሮል ጋር 321 ወይም +ሃት ደግ በሆግ በን ከበቆሎ ጋር 378 የድንች ቀለበት ጥብስ 140 የሴሌሪ ስቲክስ 3 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120   | <b>24</b> ከ. ለ ሆግ ችዝ ወይም +ፔፕሮኒ የአንድ ሰው ፒዛ 330-350 ወይም +ሚኒ ችክን ታኮስ ከ/የተቀመመ ድንች እና ሆግ ቂጣ (ፍላት ብሬድ) ጋር 344 ደቃቅ/ግሬፕ ቲማቲሞች 16 የተቆላ ሽምብራ 160 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120        | <b>25</b> ከ. የእድለኛ ገበታ ለ ሆግ ፓንኬክ ከ/ዩጎርት እና ስትሪንግ ችዝ ጋር 370 ወይም ለ ሆግ ስፓጌቲ ከ/ሚትሮልስ እና ሆግ ሮል ጋር 355 ቶስ ሳላድ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር 92 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ ወይም የፍራፍሬ ጭማቂ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120 | <b>26</b> ከ. ታኮ ከ/በቆሎ እና ኢድማሜ ከ/ሆግ ስኩፕስ ጋር 346 ወይም +ችክን ሲዘር ሳላድ ከ/ሆግ ክሮቶንስ እና ሆግ ፒታ ችፕስ ጋር 282 ቶስ ሳላድ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር 92 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120   | <b>27</b> ከ. ለ ችዝ ወይም +ፔፕሮኒ ሆግ ፒዛ 310-330 ወይም ~ሬሊ ችዝ ስቴክ ከሲዝንድ ድንች እና ሆግ ሃት ዳግ በን ጋር 567 ትንንሽ (ቤቢ) ካሮቶች 30 ትኩስ አታክልቶች በየአይነቱ 8 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120 |
| <b>30</b> ከ. +ሆግ ችክን ፓቲ በሆግ በን ከተጠበሰ ድንች ጋር 440 ወይም ~ችዚ በርገር በሆግ በን ከ/የተቀመመ ድንች ጋር 450 የተጠበሰ ድንች 110 ደቃቅ/ግሬፕ ቲማቲሞች 16 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120   | <b>31</b> ከ. ለ ሆግ ችዝ ወይም +ፔፕሮኒ የአንድ ሰው ፒዛ 330-350 ወይም ~ቴሪያኪ ሚትሮልስ ከ/ሆግ አትክልት ፍዝ እና የሆግ ሮል ጋር 435 የተቆላ ሽምብራ 160 ትኩስ አታክልቶች በየአይነቱ 8 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120            |    |   |  |

**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 ምቹት ታስቦ ነው። ደህንነቱ የተጠበቀ የኢንተርኔት ሂሳብ በመክፈት ወላጆች የልጆቻቸውን ሂሳብ መቆጣጠር/መክታተል ይችላሉ። ለመመዘገብ MySchoolBucks.com ይመልከቱ።</p> | <p>ተመላኝ ችክ ለተከሰተው ወጭ ማገገሚያ እንዲውሉ ይዳረጋሉ። እንደዚሁም የሚራላንድ ስቴት (MARYLAND STATE) በኤሌክትሮኒክ ዴቢት ወይም የወረቀት ድራፍት የሚከፈል የ\$25.00 ክፍያ ለዛው አካውንት ፈቅዷል። የእርስዎ የጅክ 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/jgpra.pdf)። ስለ ትምህርት ቤትዎ አቅርቦቶች መረጃ ለማግኘት፣ ወይም ተማሪ የሚገዛውን ለመገደብ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን የክፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።</p> |
|--|---|---|