

ሴፕተምበር 2017 የ1ኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

የምግብ ዋጋዎች		ቁርስ		የዕለት አማራጭ ምግቦች	የአልሚ ምግብ መረጃ
የየዕለት	ቁርስ	ሰ	WG ትናንሽ ቤግሎች ለ	240	ሌሎች የየእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአቸሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊቶች፣ ግሪልድ ችዝ፣ ሀመስ፣ እና ድቡልቡል ዳቦ/ቤግል ከዮጎርት ጋር ያካትታል። ስለሚኖርዎት ምርጫ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።
የሚከፈል	\$1.30	ማ	WG ፓንኬክ ለ	220	
ቅናሽ	\$.00	ረ	WG ቤግል ክሬም ችዝ ወይም ጄሊ ለ ጋር	130-236	
		ሐ	ለ WG የቁርስ ሳንድዊቶች	120-285	
የየዕለት	ምሳ	ዓ	WG ቀረፋ የተጨመረበት ዳቦ ለ	240	እባክዎን የአንዳንድ ዋና ዋና ምግቦች የካሎሪ መጠን ከ70-180 የሚደርስ ሆልግሬን ሊኖራቸው እንደሚችል ያስተውሉ።
የሚከፈል	\$2.55		በየእለቱ የሚቀርብ		
ቅናሽ	\$.40		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 ፤ ቅመም ያለበት ቬቪጋን WG= ሆል ግሬን ሽሽርምፕ ጭ የእድለኛ ገበታ ቀን

ምሳ

4	5	6	7	8
ትምህርት ቤት አይኖርም	ካሎ. ለ WG ችክን ፓቲ በWG ሙሉ ሙሉ ዳቦ ከተጠበሰ ድንች ጋር ወይም ~ጅዝ በርገር በWG ሙሉ ሙሉ ዳቦ ከተቀመመ ድንች ጋር ትንንሽ ካሮት የተጠበሰ ድንች ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	ካሎ. ለ WG ችዝ ወይም + ፔፕሮኒ የአንድ ሰው ፒዛ ወይም ~ቴሪያኪ የተፈጨ ስጋ ከ/ WG አትክልት ሩዝ እና የWG ሮል ጋር የአበባጎመን ትናንሽ ቲማቲም ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የፍራፍሬ ጭማቂ ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	ካሎ. WG ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/*ሶሴጅ ጋር ወይም ለ WG 3 ጅዝ ካልዞኒ ከማሪናራ ሶስ ጋር የተከተፈ ዱባ (ከ-ከምበር) የሮሜን ሰላጣ ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የፍራፍሬ ጭማቂ ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	ካሎ. ለ ችዝ ወይም + ፔፕሮኒ WG ፒዛ ወይም +የባለቅመም WG ችክን ፓቲ ሳንድዊቶች ትንንሽ ካሮት የተቆላ ሽምብራ ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት
11	12	13	14	15
ካሎ. ለ WG ጅዝ ክራንቸርስ ከማሪናራ ሶስ ጋር ወይም +ጎረድ ጎረድ የዶሮ ስጋ ከጥቁር ጎመን እና WG ስኩፕስ ጋር ትንንሽ ካሮት ትናንሽ ቲማቲም ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	ካሎ. ለ WG ችዝ ወይም +ፔፕሮኒ የአንድ ሰው ፒዛ ወይም +ሃት ዳግ በWG ሙሉ ሙሉ ዳቦ ከ/ በቆሎ እና ባቄላ ጋር አበባጎመን የተቆላ ሽምብራ ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	ካሎ. +የተጠበሰ የዶሮ ስጋ ከ/ሮዝመሪ ድንች እና WG ሮል ጋር ወይም ለ WG የተጠበሰ ጅዝ ሳንድዊቶች ከተቀቀለ ድንች ጋር የተቀቀለ ድንች የተደባለቀ ሰላጣ ከራንች ድሬሲንግ ጋር ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	ካሎ. +WG ችክን ናይት ከWG ብሉብሪ ዳቦ ጋር ወይም +ችክን ሃም + ችዝ በWG ሙሉ ሙሉ ዳቦ የተደባለቀ ሰላጣ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር ከፍራፍሬ እና ስኳር የሚዘጋጅ ጄላቲ ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	ካሎ. ለ ችዝ ወይም +ፔፕሮኒ WG ፒዛ ወይም ለ WG ድንች ክሪስፕ የአሳ ሳንድዊቶች ከተጠበሰ ድንች ጋር ትንንሽ ካሮት አትክልት በየአይነቱ ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት

ሴፕቴምበር 2017 የ1ኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ሰኞ	ማክሰኞ	ሮብ	ሀሙስ	ዓርብ
18 ካሎ. ማክሮኒ እና ችዝ ከWG ችክን ናጌትስ + እና WG ሮል ጋር ወይም 399 ለ እንቁላል እና ተርኪ ችሪዞ (Chorizo)+ በጎርጎዳ ሳህን ከተቀመመ ድንች እና WG ትንንሽ ቂጣ ጋር 359 አበባጎመን 15 የተቆላ ሽምብራ 160 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	19 ካሎ. ለ WG ችዝ ወይም +ፔፕሮኒ የአንድ ሰው ፒዛ ወይም 330-350 ለ WG ፓንኬክ ከዩጎርት እና ስትሪንግ ችዝ ጋር 370 ትናንሽ ቲማቲም 16 የሴሌሪ ስቲክስ 3 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	20 ካሎ. +WG ችክን የተፈጨ ስጋ በWG ሙልሙል ዳቦ ከተጠበሰ ድንች ጋር ወይም 440 ~ካፌ በርገር በWG ሙልሙል ዳቦ ጥምዝ የተጠበሰ ድንች ጋር 410 የተቀቀለ ድንች 110 የተከተፈ ዱባ (ኩክምበር) 14 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	21 ትምህርት ቤት አይኖርም	22 ካሎ. ለ ችዝ ወይም +ፔፕሮኒ WG ፒዛ ወይም 310-330 +የባለቅመም የWG የተፈጨ የዶሮ ስጋ ሳንድዊች 341 ትንንሽ ካሮት 30 አትክልት በየአይነቱ ትኩስ 8 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120

የአካባቢ ምርቶች የትምህርት ቤት ምሳ ሳምንት

25 ካሎ. +WG ችክን ናጌት ጥምዝ ድንች እና WG ሮል ጋር ወይም 321 +ሃት ደግ በWG ሙልሙል ዳቦ ከቦቆሎ ጋር 378 ጥምዝ የድንች ጥብስ 140 አበባጎመን 15 ፍራፍሬ በየአይነቱ የተደባለቀ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	26 ካሎ. ለ WG ችዝ ወይም +ፔፕሮኒ የአንድ ሰው ፒዛ ወይም 330-350 +ትንንሽ ችክን ታኮስ ከተቀመመ ድንች እና WG ቂጣ ጋር 344 ትናንሽ ቲማቲም 16 የተቆላ ሽምብራ 160 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	27 ካሎ. ለ WG ፓንኬክ ከዩጎርት እና ስትሪንግ ችዝ ጋር ወይም 370 ለ WG ፓስታ ከድቡልቡል የተፈጨ ስጋ እና WG ሮል ጋር 355 ጥቁርጎምን ክሬይዘን (የደረጃ ክሪንብሪ) ሳላድ 160 አትክልት በየአይነቱ ትኩስ 8 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የፍራፍሬ ጭማቂ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	28 ካሎ. ታኮ ከቦቆሎ ጋር እና ኤድሚ (Edamame) እና WG የሚጨለፍ ጋር ወይም 346 +ችክን ሲዘር ሳላድ ከWG ክሮቶንስ እና WG ፒታ ችፕስ ጋር 282 የተደባለቀ ሳላድ ከሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 አትክልት በየአይነቱ ትኩስ 8 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	29 ካሎ. ለ ችዝ ወይም +ፔፕሮኒ WG ፒዛ ወይም 310-330 ~WG ባርቢኪው የበሬ ስጋ ሳንድዊች ከቦቆሎ ጋር 558 የተከተፈ ዱባ (ኩክምበር) 14 ድብልቅ ሳላድ ከሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 ሃባብ/ዋተርሚሎን ወይም ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120
---	--	--	---	--

የወላጅ መረጃ

ከምግብ ዝርዝር ላይ ብቻቸውን መታዘዝ የሚችሉ እና የሚከፈሉባቸው አማራጮች A LA CARTE OPTIONS

MySchoolBucks.com ወላጆች ለልጆቻቸው የካፍተሪያ 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።

ተመላሽ ጽኑ ለወጭ ማካካሻ እንዲውሉ ይዳረጋሉ እንደዚሁም የሚረገጡ ስቴት በኤሌክትሮኒክ ደብዳቤ ወይም የወረቀት ድራፍት የሚከፈል የ\$25.00 ክፍያ ለዛው አካውንት ፈቅዷል። የእርስዎ የጽሑፍ ክፍያ እነኚህን መመሪያዎች መቀበልዎን ያረጋግጣል።

ይህንን ያውቃሉ፡- ለጤና ተስማሚ ምግቦች በተጨማሪ፣ ብዙ ት/ቤቶች ከምግብ ዝርዝር በተጨማሪ ለብቻ የሚታዘዙ እና የሚከፈሉባቸው አማራጮችን እንደሚያቀርቡ? ሁሉም ስናክ ምግቦች እና መጠጦች የሚሸጡት የMCPSን የጤንነት መርሆችን /MCPS Wellness Regulations/ መሰረት በማድረግ ነው። (www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf)። ስለ ትምህርት ቤት አቅርቦቶች መረጃ ለማግኘት፣ ወይም ተማሪ የሚገዛውን ለመገደብ እባክዎን የትምህርት ቤት የካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።

