

# ሜይ 2017 የአንደኛ ደረጃ

## ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

### የምግብ እና የስነምግብ አገልግሎቶች ክፍል

MCPS MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS



የምግብ ዋጋዎች			
የየዕለት የሚከፈል	ቁርስ	የየዕለት የሚከፈል	ምሳ ቅናሽ
\$1.30		\$2.55	\$0.40
	\$0.00		
ቁርስ			
ሰ ለሆግ ሚኒ ቤግሎች		240	
ማ ለሆግ ፓንኬኮች		220	
ረ ለሆግ ማፕል ሚኒ ዋፍሎች		200	
ሐ ለሆግ የቁርስ ሳንድዊች		120-285	
አ ለሆግ ሲነመን ሮል		240	
በየእለቱ የሚቀርብ ፍራፍሬ በየአይነቱ/የፍራፍሬ ጭማቂ		55-90	
ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት		80-120	
<b>የእለት ተለዋጮች/አማራጮች</b>			
ሌሎች የእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊች፣ ግራልድ ችዝ፣ ሀሙስ፣ እና ቤግል ከፍተኛ ሆኖ ሊያካትት ይችላል። ለሚኖርዎት ምርጫ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን የካፍተሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።			
<b>የምግብ ይዘት፣ አልርጂ ሊቀሰቅሱ ከሚችሉ እና ከግሉተን ነፃ ስለሆኑ (ምግቦች) መረጃ በwww.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafeamenus.aspx ድረ-ገጽ ላይ ይገኛል።</b>			
እባክዎን የአንዳንድ ዋና ዋና አማራጮች የካሎሪ ቀመር ካሎሪያቸው ከ70-180 የሚደርስ የሆነ ነክ/ነገር ለኖራቸው እንደሚችል ያስተውሉ።			

# ስፕሪንግ ሆደል — ንቁ/ተንቀሳቀሱ

## ከመደበኛ የአካል እንቅስቃሴ/ልምምድ ሁሉም ሰው ጥቅም ያገኛል!

ብዙውን ጊዜ ንቁ የሆኑ/የሚንቀሳቀሱ ልጆች፡-

- የበለጠ ጠንካራ ጡንቻዎች እና አጥንቶች ይኖራቸዋል
- ከጤናማ ክብደት በላይ የመሆን/የመወፈር እድላቸው ዝቅተኛ ነው
- ዝቅ ያለ የደም ግፊት እና የኮሎስትሮል መጠኖች ይኖራቸዋል
- በሁለተኛው የስኳር በሽታ ዓይነት (Type II diabetes) የመያዛቸው አደጋ ዝቅ ያለ ነው
- እንቅልፍ በተሻለ ይተኛሉ

ልጆች በሶስቱ የሰውነት ብቃት መሠረታዊ ክፍሎች ላይ እንዲሰሩ ሊበረታቱ ይገባል፡-

- ፅናት - ቅርጫት ኳስ፣ ብስኪሌት ማሽከርከር (መንዳት)፣ እግር ኳስ (ሶከር)፣ ዋና፣ ሶምሶማ (ጆሊንግ) እና ፍጫ
- ጥንካሬ - ዳገት መውጣት፣ ጅምናስቲክስ፣ ፑል አፕስ፣ ትግል (ሬስሊንግ)
- የመተጣጠፍ ችሎታ - መለጠፍ፣ መድረስ (አንድን የሰውነት አካልን በሌላኛው መንካት፣ መያዝ)፣ ጂምናስቲክስ

በልምምድ እና በአካል እንቅስቃሴ ወቅት፣ ብዙ ፈሳሾችን — በተለይ ውኃ መውሰድ ያስፈልጋል። ብዙ የተለያዩ ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች ብሉ። ለዚህ ወር የጤናማ ምርጫዎች ካፍተሪያውን ይጎብኙ!

ሰኞ	ማክሰኞ	ሮብ	ሀሙስ	አርብ
የምግብ ዝርዝር ቁልፍ/መፍቻ፡- ~ የበሬ ስጋ ካ. = ካሎሪ ለ ሥጋ የሌለበት ፒ ፒናት + የዶሮ ምርት * የአሳጣ ስጋ ቅመም የበዛበት ሺ ሺጋን ሆግ = ሆል ግሬን § ሽሪምፕ የእድለኛ ገበታ ቀን				
ምሳ				
<p><b>1</b> ስ. +ሆግ ችክን ፓቲ በሆግ በን ከድንች ጥብስ ጋር ወይም ~ሞኮ በርገር ከቺዝ ጋር በሆግ በን ላይ ከተቀመመ ድንች ጋር</p> <p>የተጠበሰ ድንች 110 ደቃቅ/ግሬፕ ቲሚቲሞች 16 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p><b>2</b> ስ. ለሆግ ችዝ ወይም +ፔፕሮኒ የአንድ ሰው ፒዛ 330-350 ወይም +የተጠበሰ ተርኪ፣ መሙያ (ስታሬንግ) እና የተፈጨ ድንች ከግሬቪ እና ሆግ ሮል ጋር 363</p> <p>ትንንሽ (ቤቢ) ካሮቶች 30 የተቆላ ሽምብራ 160 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p><b>3</b> ስ. ሆግ ፍራንች ቶስት ስቲክስ ከ*ሶሴጅ ጋር ወይም ለሆግ 3 ችዝ ካልዞኒ ከማሪናራ ሶስ ጋር 314</p> <p>ብሮክሊ 15 ትኩስ አታክልቶች በየአይነቱ 8 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ ወይም የፍራፍሬ ጭማቂ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p><b>4</b> ስ. ~ታኮ ከበቆሎ እና ኤድማሚ ከሆግ ስኩፖች ጋር ወይም ለብሉብሪስ ከዝቅተኛ ቅባት የቫኒላ ዮጎርት እና ሆግ ግራኖላ ጋር 440</p> <p>የሮሜን ሰላጣ 5 ትኩስ አታክልቶች በየአይነቱ 8 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p><b>5</b> ስ. ለችዝ ወይም +ፔፕሮኒ ሆግ ፒዛ 310-330 ወይም +የባለቅመም ሆግ የዶሮ ፓቲ ሳንድዊች 341</p> <p>የተቆራረጠ የፈረንጅ ዱባ (ኩክምበር) 14 ትኩስ አታክልቶች በየአይነቱ 8 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>
<p><b>8</b> ስ. ለሆግ ችዝ ክራንቸርስ ከማሪናራ ሶስ ጋር ወይም +ሆግ ችክን ባይትስ ችዝ ከበዛበት ስፔናች እና ሆግ ስኩፖች ጋር 407</p> <p>ደቃቅ/ግሬፕ ቲሚቲሞች 16 ትኩስ አታክልቶች በየአይነቱ 8 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p><b>9</b> ስ. ለሆግ ችዝ ወይም +ፔፕሮኒ የአንድ ሰው ፒዛ 330-350 ወይም +ሃት ደግ በሆግ በን ከኮርን ብሮክሊ 15</p> <p>የሴሌሪ ስቲክስ 8 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p><b>10</b> ስ. +ባርቢኪዉ ችክን ድረምስቲክ ከ/ተቀመመ ድንችና ሆ.ግ ጥቅልል ቁጣ/ሮል ጋር ወይም ለሆግ ግራልድ ችዝ ሳንድዊች ከተጠበሰ ድንች ጋር 394</p> <p>የተጠበሰ ድንች 110 የተቆራረጠ የፈረንጅ ዱባ (ኩክምበር) 14 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p><b>11</b> ስ. +ሆ.ግ ችክን ናጌቶች ከ/ሆ.ግ ብሉብሪ ዳቦ ጋር ወይም +ሳውዝ ዌስት ችክን ሳላድ ከሆ.ግ ስኩፖች ጋር 388</p> <p>የሮሜን ሰላጣ 5 የተቆላ ሽምብራ 160 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p><b>12</b> ስ. ለችዝ ወይም +ፔፕሮኒ ሆግ ፒዛ 310-330 ወይም ሆግ ድንች ክሪስፕ የአሳ ሳንድዊች ከተጠበሱ ድንች ጋር 394</p> <p>ትንንሽ (ቤቢ) ካሮቶች 30 ኮልስላ 55 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>

# ሚያ 2017 የአንደኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

**የወላጅ መረጃ**

MySchoolBucks.com ወላጆች ለልጆቻቸው የካፍተሪያ ምግብ አካውንት በኢንተርኔት በክሬዲት/ዴቢት ካርድ የቅድሚያ ክፍያ ማድረግ የሚያስችል የወላጆች አገልግሎት ነው። በተጨማሪም ወላጆች የምግብ አካውንት ከወጭ ቀሪ (ባላንስ) መመልከት፣ ለቋሚ ክፍያዎች መመዘገብና፣ ብዙ ተጨማሪ ነገሮች ማድረግ ይችላሉ። ይህ አገልግሎት የቀረበው ፍላጎት ላላቸው ቤተሰቦች ምችት ነው። ደህንነቱ የተጠበቀ የአን ላይን አካውንት በመክፈት ወላጆች የልጆቻቸውን አካውንት መቆጣጠር/መከታተል ይችላሉ። ለመመዘገብ ወደ MySchoolBucks.com ይሄዱ።

ተመላሽ ቼኮች ለሚታዩው ወጭ ማገገሚያ እንዲውሉ ይዳረጋሉ እንደዚሁም የMARYLAND STATE በኤሌክትሮኒክ ዴቢት ወይም የወረቀት ድራፍት የሚከፈል የ\$25.00 ክፍያ ለዛው አካውንት ፈቅዷል። የእርስዎ የቼክ ክፍያ እንኳን መመሪያዎች መቀበልን ያረጋግጣል።

**ከምግብ ዝርዝር ላይ ብቻቸውን መታዘዝ የሚችሉና የሚከፈሉባቸው አማራጮች A LA CARTE OPTIONS**

ይህንን ያውቃሉ፣ ከጤና ተስማሚ ምግቦች በተጨማሪ፣ ብዙ ት/ቤቶች ከምግብ ዝርዝር ላይ ብቻቸውን መታዘዝ የሚችሉ እና የሚከፈሉባቸው አማራጮችን እንደሚቀርቡ? ሁሉም ስናክ ምግቦች እና መጠጦች የሚሸጡት የMCPSን የደህንነት/ጤንነት መመሪያዎችን /MCPS Wellness Regulations/ (www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf) መሰረት በማድረግ። ስለ ትምህርት ቤት አቅርቦቶች መረጃ ለማግኘት፣ ወይም የተማሪ ግዥዎችን ለመወሰን እባክዎን የትምህርት ቤት ምን የካፍተሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።

ሰኞ	ማክሰኞ	ሮብ	ሀሙስ	አርብ
<p><b>15</b> ከ.</p> <p>+ሆግ ችክን ፓቲ በሆግ በን ከጥቅልል የተጠበሱ ድንቾች ጋር 510 ወይም</p> <p>ለሆግ ግሪልድ ጅዝ ሳንድዊች ከተጠበሰ ድንቾች ጋር 394</p> <p>ጥቅልል የተጠበሱ ድንቾች 140</p> <p>ትኩስ አታክልቶች በየአይነቱ 8</p> <p>ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90</p> <p>ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p><b>16</b> ከ.</p> <p>ለሆግ ችክ ወይም +ፔፕሮኒ የአንድ ሰው ጊዛ 330-350 ወይም</p> <p>~ካፌ በርገር በሆግ በን ከተቀመሙ ድንቾች ጋር 410</p> <p>ደቃቅ/ግሬፕ ቴማቲኖች 16</p> <p>የተቆላ ሽምብራ 160</p> <p>ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90</p> <p>ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p><b>17</b> ከ.</p> <p>ማክና ጅዝ ከ/ +ከችክን ድራሚስ ባርቢኪው ጋር እና የሆግ የቂጣ ሮል 451 ወይም</p> <p>ለሆግ ፓንኪኮች እና የጎርት ከስተሪንግ (String ) ችዝ ጋር 370</p> <p>የተቆራረጠ የፈረንጅ ዱባ (ኩክምበር) 14</p> <p>ብሮክሊ 15</p> <p>ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ ወይም የፍራፍሬ ጭማቂ 60-90</p> <p>ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p><b>18</b> ከ.</p> <p>~ታኮ ከበቆሎ እና ኤድማሚ ከሆግ ስኩፖች ጋር 346 ወይም</p> <p>ለ ብሉብሪስ ከዝቅተኛ ቅባት የሻኒላ የጎርት እና ሆግ ግራፍላ ጋር 440</p> <p>የሮሜን ሰላጣ 5</p> <p>ትኩስ አታክልቶች በየአይነቱ 8</p> <p>ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90</p> <p>ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p><b>19</b> ከ.</p> <p>ለ ችዝ ወይም +ፔፕሮኒ ሆግ ጊዛ 310-330 ወይም</p> <p>+የባለቅመም ሆግ የዶሮ ፓቲ ሳንድዊች 341</p> <p>ትንንሽ (ቤቢ) ካሮቶች 30</p> <p>ትኩስ አታክልቶች በየአይነቱ 8</p> <p>ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90</p> <p>ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>
<p><b>22</b> ከ.</p> <p>ለሆግ ፓንኪኮች እና የጎርት ከስተሪንግ (String) ችዝ ጋር 370 ወይም</p> <p>ሆግ ~ችሊ ማክ እና ሆግ ሮል 480</p> <p>ደቃቅ/ግሬፕ ቴማቲኖች 16</p> <p>ትኩስ አታክልቶች በየአይነቱ 8</p> <p>ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90</p> <p>100% የፍራፍሬ ጀላቲ 60</p> <p>ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p><b>23</b> ከ.</p> <p>ለሆግ ችክ ወይም +ፔፕሮኒ የአንድ ሰው ጊዛ 330-350 ወይም</p> <p>+ሃት ዳግ በሆግ በን ከተጠበሱ ድንቾች ጋር 422</p> <p>ብሮክሊ 15</p> <p>የተቆላ ሽምብራ 160</p> <p>ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90</p> <p>ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p><b>24</b> ከ.</p> <p>~ሞኮ በርገር ከጅዝ ጋር በሆግ በን ላይ ከተቀመሙ ድንቾች ጋር 450 ወይም</p> <p>ለሆግ ግሪልድ ጅዝ ሳንድዊች ከተጠበሰ ድንቾች ጋር 394</p> <p>የተጠበሰ ድንቾች 110</p> <p>ትኩስ አታክልቶች በየአይነቱ 8</p> <p>ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90</p> <p>ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p><b>25</b> ከ.</p> <p>የእድለኛ ገበታ/ሳህን ሆግ ፊየስታ ችዝ ኢንችላይስ ከ~ሬድ ሶስ ጋር 343 ወይም</p> <p>+ሆግ ችክን ባይትስ ከ/ ተቀመሙ አፕሎች ጋር እና ሆግ ሮል 354</p> <p>የሮሜን ሰላጣ 5</p> <p>ትኩስ አታክልቶች በየአይነቱ 8</p> <p>ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90</p> <p>ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p><b>26</b> ከ.</p> <p>ለ ችዝ ወይም +ፔፕሮኒ ሆግ ጊዛ 310-330 ወይም</p> <p>~የቦሬ ስጋ ባርቢኪው በሆግ በን ከ/በቆሎ ጋር 558</p> <p>ትንንሽ (ቤቢ) ካሮቶች 30</p> <p>የተቆራረጠ የፈረንጅ ዱባ (ኩክምበር) 14</p> <p>ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90</p> <p>ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>
<p><b>29</b> ከ.</p> <p>ትምህርት ቤት አይኖርም</p>	<p><b>30</b> ከ.</p> <p>ለሆግ ችክ ወይም +ፔፕሮኒ የአንድ ሰው ጊዛ 330-350 ወይም</p> <p>+የተጠበሰ ቴሪያኪ ችክን ድራምስቲክ ከሆግ ሩዝ ጋር 348</p> <p>ትንንሽ (ቤቢ) ካሮቶች 30</p> <p>ደቃቅ/ግሬፕ ቴማቲኖች 16</p> <p>ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90</p> <p>ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p><b>31</b> ከ.</p> <p>ሆግ ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ*ሶሴጅ ጋር 346 ወይም</p> <p>ለሆግ 3 ጅዝ ካልዞኒ ከማሪናራ ሶስ ጋር 314</p> <p>ብሮክሊ 15</p> <p>የተቆላ ሽምብራ 160</p> <p>ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ ወይም የፍራፍሬ ጭማቂ 60-90</p> <p>ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>		