

# የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት (ሚድል ስኩል) የምግብ ዝርዝር ሜይ 2024

ሰኞ 04/29/2024			ማክሰኞ 04/30/2024			ረቡዕ 05/01/2024			ሐሙስ 05/02/2024			ዓርብ 05/03/2024			
ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB

## በሼፍ (የምግብ ዝግጅት ባለሙያ) የተመረጡ ምግቦች

ሙከራ & ቺዝ በ/ችክን & ሙሉ ሙሉ ዳቦ	419	40	ያልታጩ በጣም ትልቅ ድንች	649	71	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ሩዝ	387	48	ችክን & ዋፍል ጠፍጣፋ ሳንዱች	522	74	ሚትቦል ሰብ (ከተፈጠረ ሥጋ የተዘጋጀ)	379	39
---------------------------	-----	----	------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	---------------------	-----	----	--------------------------	-----	----

## ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ችክን & ዋፍል ጠፍጣፋ ሳንዱች	567	89	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን በ/ሩዝ <sup>v</sup>	391	55	ቺዝ ናችስ በ/ሳልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	663	48	ሙከራ & ቺዝ ከ/ ችክን ናጌትስ <sup>v</sup>	438	46	አትክልት በርገር <sup>v</sup>	280	36
---------------------	-----	----	---------------------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

## ከ ማሳ

ትንሽ የሚያቃጥል /ስፓይሲ ዶር/ሳላድ	521	55	ታኮ ሳላድ	481	60	ችክን ሳላድ	488	43	ትንሽ የሚያቃጥል /ስፓይሲ ዶር/ሳላድ	521	55	ችክን ሳላድ <sup>ii</sup>	448	63
የተቀቀለ ድንች	110	17	የምግብ ማጣፊጫ ቅመም ያለበት ድንች	140	25	ትኩስ ስኳር ድንች	131	31	የተቀቀለ ድንች	110	17	የተጠበሰ በቆሎ	107	19
ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፕሮች፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28	ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን አትክልት	70	5	ክትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፕሮች፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28
ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26	አበባ ጎመን ቺዝ ሾርባ	206	20	ዶሮ አትክልት ቅይጥ የእህል ሾርባ/ማጣፊጫ	149	22	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26

## በተመጋቢዎች የሚመረጥ ምግብ

ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ ሶሴጅ & ማጣፊጫ (ስይረፕ)	394	36	ችክን ኢንቺሳዳ ኢምፓናዳ	299	35	ትንሽ የሚያቃጥል ( ለጋ የዶሮ ሥጋ) ችክን ተንደርስ በ/ ሙሉ ሙሉ ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

## የሚወሰድ/ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & የገርት ፓርፊት	438	94	PB&J ሳንዱች <sup>v</sup>	600	64	ቤግል & የገርት	381	64	PB&J ሳንዱች <sup>v</sup>	600	64	ፍራፍሬ & የገርት ፓርፊት	438	94
------------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------	-----	----

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የክብት ስጋ \*የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ ሂለአትክልት ተመጋቢ

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሣ \$2.80  
 ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይክፍሉም።



ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

# የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት (ሚድል ስኩል) የምግብ ዝርዝር ሜይ 2024

ሰኞ 05/06/2024			ማክሰኞ 05/07/2024			ረቡዕ 05/08/2024			ሐሙስ 05/09/2024			ዓርብ 05/10/2024			
ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB

## በሼፍ (የምግብ ዝግጅት ባለሙያ) የተመረጡ ምግቦች

ማንዳሪን አሬንጅ/ብርቱካን ችክን ከ/ አትክልትና ፍዝ ጋር	430	73	ፐን ከ(ድቡልቡል የተፈጨ ሥጋ)/ሚትሶልስ ~ & ማሪናራ	467	56	ባርቡኩ (BBQ) ማጣፊጫ የተቀባባበት ችክን ድረምስቲክ በ/ ልንቅጥ ድንች & ሙልሙል	448	55	ቺዝ ላዛኛ ማሪናራ በ/ሙልሙል ዳቦ	593	65	የበሬ ሥጋ ናቾስ ከሳልሳ፣ ሰላጣ እና ቲማቲም ጋር	499	48
--------------------------------------	-----	----	------------------------------------	-----	----	---	-----	----	-----------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----

## ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ቪጂ/የአትክልት በርገር <sup>V</sup>	280	36	(ቅመም ያለው) ስፓይሲ ችክን ስትሪት ታኮስ <sup>V</sup> ከ/ሳልሣ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	428	56	አትክልት ፕወር በጎርጎዳ ሣህን <sup>V</sup>	615	95	ችክን ናጌትስ በጎርጎዳ ሣህን <sup>V</sup> & ሙልሙል	568	83	ፕሮቲን የታጨቀ ፓስታ <sup>V</sup>	445	55
-----------------------------	-----	----	--	-----	----	----------------------------------	-----	----	--	-----	----	----------------------------	-----	----

## ከ ማሳ

ትንሽ የሚያቃጥል /ስፓይሲ ዶሮ/ሳላድ	521	55	ሳላድ ከሽምብራ ማባያ ጋር <sup>፮</sup>	381	65	ችክን ሳላድ	488	43	ታኮ ሳላድ	481	60	ትንሽ የሚያቃጥል /ስፓይሲ ዶሮ/ሳላድ	521	55
የተቀቀለ ድንች	110	17	የምግብ ማጣፊጫ ቅመም ያለበት ድንች	140	25	ትኩስ ስኳር ድንች	131	31	የተቀቀለ ድንች	110	17	የተጠበሰ በቆሎ	107	19
ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26	አበባ ጎመን ቺዝ ሾርባ	206	20	ዶሮ አትክልት ቅይጥ የእህል ሾርባ/ማጣፊጫ	149	22	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26
ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፕሪንጅ፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28	ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን አትክልት	70	5	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፕሪንጅ፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28

## በተመጋቢዎች የሚመረጥ ምግብ

ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ፍራንች ቶስት ስቲክስ በ/ችክን ናጌትስ	519	59	ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓርያ	299	35	ትንሽ የሚያቃጥል ( ለጋ የዶሮ ሥጋ) ችክን ተንደርስ በ/ ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

## የሚወሰድ/ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & የገርት ፓርሬት	438	94	PB&J ሳንዱች <sup>V</sup>	600	64	ቤግል & የገርት	381	64	PB&J ሳንዱች <sup>V</sup>	600	64	ፍራፍሬ & የገርት ፓርሬት	438	94
------------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------	-----	----

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የሚከፈልላቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሣ \$2.80  
 ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይክፍሉም።



የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ ቢፍ/የክብት ስጋ \*የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ ሂሳብ/አትክልት ተመጋቢ



# የመከከለኛ ደረጃ ት/ቤት (ሚድል ስኩል) የምግብ ዝርዝር ሜይ 2024

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
05/13/2024	05/14/2024	05/15/2024	05/16/2024	05/17/2024

ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB    ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB    ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB    ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB    ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB

## በሼፍ (የምግብ ዝግጅት ባለሙያ) የተመረጡ ምግቦች

መኮሮኒ & ቺዝ በ/ችክን & ሙልሙል ዳቦ	419	40	የበዓል ቀን ፕራይመሪ ምርጫ የሚካሄድበት ቀን	ከሪያን ባርቢኮ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ሩዝ	387	48	ችክን & ዋፍል ጠፍጣፋ ሳንዱች	522	74	ሚትቦል ሰብ (ከተፈጠረ ሥጋ የተዘጋጀ)	379	39
---------------------------	-----	----	------------------------------	---------------------------------	-----	----	---------------------	-----	----	--------------------------	-----	----

## ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ችክን & ዋፍል ጠፍጣፋ ዳቦ ሳንዱች	280	36	ቺዝ ናቾስ በ/ሳልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	663	48	መኮሮኒ & ቺዝ ከ/ ችክን ናጌትስ	438	46	አትክልት በርገር <sup>V</sup>	280	36
------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----	-----------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

## ከ ማሳ

ትንሽ የሚያቃጥል /ስፓይሲ ዶሮ/ሳላድ	521	55	ችክን ሳላድ	488	43	ትንሽ የሚያቃጥል /ስፓይሲ ዶሮ/ሳላድ	521	55	ችክን ሳላድ <sup>II</sup>	448	63
የተቀቀለ ድንች	110	17	ስዊት-ሂት ፖቴቶስ (ስኳር ድንች)	131	31	የተቀቀለ ድንች	110	17	የተጠበሰ በቆሎ	107	19
ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፐርት፣ ሮሚን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትናንሽ ክሮት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፐርት፣ ሮሚን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28
ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26	ዶሮ አትክልት ቅይጥ የእህል ሾርባ/ማጣፈጫ	149	22	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26

## በተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ

ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓርያ	299	35	ትንሽ የሚያቃጥል ( ለጋ የዶሮ ሥጋ) ችክን ተንደርስ በ/ ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

## የሚወስድ/ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & የገርት ፓርፌት	438	94	ቤግል & የገርት	381	64	PB&J ሳንዱች <sup>V</sup>	600	64	ፍራፍሬ & የገርት ፓርፌት	438	94
------------------	-----	----	------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------	-----	----

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሳ \$2.80  
 ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይክፍሉም።



የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የክብት ስጋ \*የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ <sup>V</sup>አትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ተብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

# የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት (ሚድል ስኩል) የምግብ ዝርዝር ሜይ 2024

ሰኞ 05/20/2024			ማክሰኞ 05/21/2024			ረቡዕ 05/22/2024			ሐሙስ 05/23/2024			ዓርብ 05/24/2024		
ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	

## በሼፍ (የምግብ ዝግጅት ባለሙያ) የተመረጡ ምግቦች

ማንዳሪን አሬንጅ/ብርቱካን ችካን ከ/ አትክልትና ፍዝ ጋር	430	73	ፐን ከ(ድቡልቡል የተፈጨ ሥጋ)/ሚትሶልስ ~ & ማሪናራ	467	56	ባርበኩ (BBQ) ግሌይዝድ ችካን ድረምስቲክ በ/ ልንቅጥ ድንች & ሙልሙል	448	55	ቺዝ ላዛኛ ማሪናራ በ/ሙልሙል ዳቦ	593	65	የበሬ ሥጋ ናቾስ ከሳልሳ፣ ሰላጣ እና ቲማቲም ጋር	499	48
--------------------------------------	-----	----	------------------------------------	-----	----	--	-----	----	-----------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----

## ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ቪጂ/የአትክልት በርገር <sup>V</sup>	280	36	(ቅመም ያለው) ስፓይሲ ችካን ስትሪት ታኮስ <sup>V</sup> ከ/ሳልሣ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	428	56	አትክልት ፕወር በጎርጎዳ ሣህን <sup>V</sup>	615	95	ችካን ናጌትስ በጎርጎዳ ሣህን <sup>V</sup> & ሙልሙል	568	83	ፕሮቲን የታጨቀ ፓስታ <sup>V</sup>	445	55
-----------------------------	-----	----	--	-----	----	----------------------------------	-----	----	--	-----	----	----------------------------	-----	----

## ከ ማሳ

ትንሽ የሚያቃጥል /ስፓይሲ ዶሮ/ሳላድ	521	55	ሳላድ ከሽምብራ ማባያ ጋር <sup>II</sup>	381	65	ችካን ሳላድ	488	43	ታኮ ሳላድ	481	60	ትንሽ የሚያቃጥል /ስፓይሲ ዶሮ/ሳላድ	521	55
የተቀቀለ ድንች	110	17	የምግብ ማጣፊጫ ቅመም ያለበት ድንች	140	25	ትኩስ ስኳር ድንች	131	31	የተቀቀለ ድንች	110	17	የተጠበሰ በቆሎ	107	19
ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26	አበባ ጎመን ቺዝ ሾርባ	206	20	ዶሮ አትክልት ቅይጥ የእህል ሾርባ/ማጣፊጫ	149	22	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26
ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፐርት፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28	ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን አትክልት	70	5	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፐርት፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28

## በተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ

ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36
ችካን ሳንዱች	342	36	ፍራንጅ ቶስት ስቲክስ በ/ ችካን ናጌትስ	519	59	ችካን ኢንቺላዳ ኢምፓርዳ	299	35	ትንሽ የሚያቃጥል ( ለጋ የዶሮ ሥጋ) ችካን ተንደርስ በ/ ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችካን ሳንዱች	342	36

## የሚወስድ/ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & የገርት ፓርፌት	438	94	PB&J ሳንዱች <sup>V</sup>	600	64	ቤግል & የገርት	381	64	PB&J ሳንዱች <sup>V</sup>	600	64	ፍራፍሬ & የገርት ፓርፌት	438	94
------------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------	-----	----

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የሚከፈልላቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሣ \$2.80  
 ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም።



የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የከብት ስጋ \*የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ ሂሳብ/አትክልት ተመጋቢ



# የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

# ሜይ 2024

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
05/27/2024	05/28/2024	05/29/2024	05/30/2024	05/31/2024
ካሎ CAL   ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL   ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL   ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL   ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL   ካርቦሃይድሬትስ CARB

## በሼፍ (የምግብ ዝግጅት ባለሙያ) የተመረጡ ምግቦች

የበዓል ቀን	የልታጩቀ በጣም ትልቅ ድንች	649	71	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ሩዝ	387	48	ችክን & ዋፍል ጠፍጣፋ ሳንዱች	522	74	ሚትቦል ሰብ (ከተፈጩ ሥጋ የተዘጋጀ)	379	39
ሜሞሪያል ቀን												

## ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን በ/ሩዝ <sup>V</sup>	391	55	ቺዝ ሩቸስ በ/ሳልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	663	48	ማኮሮኒ & ቺዝ ከ/ ችክን ናጌትስ <sup>V</sup>	438	46	አትክልት በርገር <sup>V</sup>	280	36
---------------------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----	------------------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

## ከ ማሳ

ታኮ ሳላድ	481	60	ችክን ሳላድ	488	43	ትንሽ የሚያቃጥል /ስፓይሲ ዶር/ሳላድ	521	55	ችክን ሳላድ <sup>ii</sup>	448	63
ቅመም ያለበት ድንች	140	25	ትኩስ ስኳር ድንች	131	31	የተቀቀለ ድንች	110	17	የተጠበሰ በቆሎ	107	19
ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን አትክልት	70	5	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሚን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28
አበባ ጎመን ቺዝ ሾርባ	206	20	ዶሮ አትክልት ቅይጥ የእህል ሾርባ/ማጣፈጫ	149	22	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቺሊ ሱፐ/ሾርባ	182	26

## በተመጋቢዎች የሚመረጥ ምግብ

ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ጥዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36
ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ ሶሴጅ & ማጣፈጫ (ስይረፕ)	394	36	ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓናዳ	299	35	ትንሽ የሚያቃጥል (ለጋ የዶሮ ሥጋ) ችክን ተንደርስ በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

## የሚወሰድ/ GRAB'N GO

PB&J ሳንዱች <sup>V</sup>	600	64	ቤግል & የገርት	381	64	PB&J ሳንዱች <sup>V</sup>	600	64	ፍራፍሬ & የገርት ፓርፊት	438	94
------------------------	-----	----	------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------	-----	----

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

**የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሳ \$2.80**

ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም።



የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የክብት ስጋ \*የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ ሂለአትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን

# የቁርስ ምግብ ዝርዝር

ሰኞ		ማክሰኞ		ረቡዕ		ሐሙስ		ዓርብ			
ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB

## ቁርስ መቆያ

ቤልጅያን ዋፍል ከ/ማጣፈጫ (ስይረፕ) ጋር	480	96	የቁርስ ሶሴጅ ሳንዱች	210	27	እንቁላል & ጅዝ ሜሪላንድ የተሠራ ክሮስጎት	275	30	ተርኪ ሃም & ጅዝ የቁርስ ሳንዱች	270	30	ሚኒ ፓንኬክስ በ/ማጣፈጫ(ሲረፕ)	450	97
----------------------------	-----	----	---------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	-----------------------	-----	----	----------------------	-----	----

## በየቀኑ የሚቀርቡ አማራጭ ምግቦች

ቤግል ከክሬም ጅዝ ጋር	201	26	ብሉቤሪ ቸክስ በእህል	240	46	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል	232	38	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ማጣፈጫ (ስይረፕ)	512	97	ዮገርት & ግረሃምስ	232	38
ሚኒ ስትሮበሪ ቤግል	240	41	እህል የማር ጅርዮስ	210	44	ፍራፍሬ & ዮገርት ፓርፌት በ/ግራኖላ	260	58	ብስኩት ችክን ሳንዱች	250	31	ቤልጅያን ዋፍል ከ/ማጣፈጫ (ስይረፕ) ጋር	480	96

## የሜሪላንድ ምግብ ለስኬት ቁርስ

ብስኩት ችክን ሳንዱች	250	31	ሚኒ ማፕል ፓንኬክስ በ/ማጣፈጫ (ስይረፕ)	450	97	ተርኪ ሃም & ጅዝ በሃዋይን ሙልሙል ዳቦ	186	27	ቤልጅያን ዋፍል በ/ማጣፈጫ (ስይረፕ)	480	96	በሜሪላንድ የተሠራ የቀረፋ ሙልሙል <sup>V</sup>	232	38
እህል የማር ጅርዮስ	210	44	ዮገርት & ግረሃምስ	232	38	ሚኒ ስትሮበሪ ቤግል	240	41	እርጎ (ዮገርት) ከ/ግረሃምስ	232	38	ብሉቤሪ ቸክስ	240	46

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሳ \$2.80 ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይክፍሉም።

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የክብት ስጋ \*የአሳማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ <sup>V</sup>ለአትክልት ተመጋቢ

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የተመጣጠነ ምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን



ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።