

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 የተደነቁ ምግቦች

መኮሮኒ & ቺዝ በ/ችክን & ሙሉ ሙሉ ዳቦ	419	40	ያልታጨቀ በጣም ትልቅ ድንች	649	71	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ሩዝ	559	84	ችክን & ዋፍል ጠፍጣፋ ሳንዱች	522	74	ሚትቦል ሰብ (ከተፈጨ ሥጋ የተዘጋጀ)	379	39
----------------------------	-----	----	-------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	---------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ችክን & ዋፍል ጠፍጣፋ ዳቦ ሳንዱች	567	89	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን በ/ሩዝ ^v	501	78	ቺዝ ናችስ በ/ሳልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	663	48	ማኮሮኒ & ቺዝ ከ/ ችክን ናጌትስ ^v	438	46	አትክልት በርገር ^v	280	36
------------------------	-----	----	---------------------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----	------------------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

ከ ማሳ

ትንሽ የሚያቃጥል /ስፓይሲ ዶሮ/ሳላድ	521	55	ታኮ ሳላድ	481	60	ችክን ሳላድ	488	43	ትንሽ የሚያቃጥል /ስፓይሲ ዶሮ/ሳላድ	521	55	ችክን ሳላድ ⁱⁱ	448	63
የተቀቀለ ድንች	165	25	ቅመም ያለበት ድንች	140	25	ትኩስ ስኳር ድንች	131	31	የተቀቀለ ድንች	165	25	የተጠበሰ በቆሎ	107	19
ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28	ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን አትክልት	70	5	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28
ቺል ሱፕ/ሾርባ	182	26	አበባ ጎመን ቺዝ ሾርባ	206	20	ዶሮ አትክልት ቅይጥ የእህል ሾርባ/ማጣፈጫ	149	22	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቺል ሱፕ/ሾርባ	182	26

በተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ

ጥዛ፣ ቺዝ ወይም ፕሮሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ጥዛ፣ ቺዝ ወይም ፕሮሮኒ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ ሶሴጅ & ማጣፈጫ (ስይረፕ)	394	36	ችክን ኢንቺላዳ 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 ፓርሬት	438	94	PB&J ሳንዱች ^v	600	64	ቤግል & የገርት	381	64	PB&J ሳንዱች ^v	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 አይከፍሉም።



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

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

ሰኞ 05/06/2024			ማክሰኞ 05/07/2024			ረቡዕ 05/08/2024			ሐሙስ 05/09/2024			ዓርብ 05/10/2024		
------------------	--	--	--------------------	--	--	-------------------	--	--	-------------------	--	--	-------------------	--	--

ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB
--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------

በሼፍ የተደነቁ ምግቦች

ማንዳሪን ኦሪጅ/ብርቱካን ችክን ከ/ አትክልትና ሩዝ ጋር	430	73	ፕን ከ(ድቡልቡል የተፈጨ ሥጋ)/ሚትቦልስ ~ & ማሪናራ	467	56	ባርበኩ (BBQ) ግሌይዝድ ችክን ድረምስቲክ በ/ ልንቅጥ ድንች & ሙልሙል	448	55	ቺዝ ላዛኛ ማሪናራ በ/ሙልሙል	593	65	የበሬ ሥጋ ናቾስ ከሳልሳ፣ ሰላጣ እና ቲማቲም ጋር	499	48
-------------------------------------	-----	----	------------------------------------	-----	----	--	-----	----	--------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----

ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ቬጂ/የአትክልት በርገር ^V	280	36	(ቅመም ያለው) ስፓይሲ ችክን ስትሪት ታኮስ ^V ከ/ሳልሣ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	428	56	አትክልት ፕወር በወል ^{II}	615	95	ችክን ናጌትስ በጎርጎዳ ሣህን ^V & ሙልሙል	568	83	ፕሮቲን የታጨቀ ፓስታ ^V	445	55
-----------------------------	-----	----	--	-----	----	-----------------------------	-----	----	--	-----	----	----------------------------	-----	----

ከ ማሳ

ትንሽ የሚያቃጥል /ስፓይሲ ዶሮ/ሳላድ	521	55	ሳላድ ከሽምብራ ማሳያ ጋር ^{II}	381	65	ችክን ሳላድ	488	43	ታኮ ሳላድ	481	60	ትንሽ የሚያቃጥል /ስፓይሲ ዶሮ/ሳላድ	521	55
የተቀቀለ ድንች	165	25	ቅመም ያለበት ድንች	140	25	ትኩስ ስኳር ድንች	131	31	የተቀቀለ ድንች	165	25	የተጠበሰ በቆሎ	107	19
ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26	አበባ ጎመን ቺዝ ሾርባ	206	20	ዶሮ አትክልት ቅይጥ የእህል ሾርባ/ማጣራጫ	149	22	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26
ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፕሪንግ፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28	ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን አትክልት	70	5	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፕሪንግ፣ 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
ችክን ሳንዱች	342	36	ፍራንች ቶስት ስቲክስ ከ/ ችክን ናጌትስ ጋር	519	59	ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓናዳ	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	PB&J ሳንዱች ^V	600	64	ቤግል & የገርት	381	64	PB&J ሳንዱች ^V	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 አይከፍሉም።



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

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ተብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

ሰኞ 05/13/2024			ማክሰኞ 05/14/2024			ረቡዕ 05/15/2024			ሐሙስ 05/16/2024			ዓርብ 05/17/2024		
ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	

በሼፍ የተደነቁ ምግቦች

መኮሮኒ & ጅብ በ/ችክን & ሙልሙል ዳቦ	419	40	የበዓል ቀን የፕራይመሪ ምርጫ	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ሩዝ	559	84	ችክን & ዋፍል ጠፍጣፋ ሳንዱች	522	74	ሚትቦል ሰብ (ከተፈጨ ሥጋ የተዘጋጀ)	379	39
---------------------------	-----	----	---------------------------	---------------------------------	-----	----	---------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ችክን & ዋፍል፣ ጠፍጣፋ ዳቦ ሳንዱች	567	89	ችክን ናችስ በ/ሳልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	663	48	ሞኮሮኒ & ጅብ ከ/ ችክን ናጌትስ	438	46	አትክልት በርገር ^V	280	36
-------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	-----------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

ከ ማሳ

ትንሽ የሚያቃጥል /ስፓይሲ ዶሮ/ሳላድ	521	55	ችክን ሳላድ	488	43	ትንሽ የሚያቃጥል /ስፓይሲ ዶሮ/ሳላድ	521	55	ችክን ሳላድ ⁱⁱ	448	63
የተቀቀለ ድንች	165	25	ትኩስ ስኳር ድንች	131	31	የተቀቀለ ድንች	165	25	የተጠበሰ በቆሎ	107	19
ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፕሪንግ፣ ሮሚን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፕሪንግ፣ ሮሚን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28
ፔሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26	ዶሮ አትክልት ቅይጥ የእህል ሾርባ/ማጣፈጫ	149	22	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ፔሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26

በተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ

ፒዛ፣ ጅብ ወይም ፕሮሮኒ	320	36	ጅብ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ጅብበርገር	323	28	ፒዛ፣ ጅብ ወይም ፕሮሮኒ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ችክን ኢንፎላዳ ኢምፓናዳ	299	35	ትንሽ የሚያቃጥል (ለጋ የዶሮ ሥጋ) ችክን ተንደርስ በ/ ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

የሚወሰድ/ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & የገርት ፓርፌት	438	94	ቤግል & የገርት	381	64	PB&J ሳንዱች ^v	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 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 ^vለአትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

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) ፈጠራ የተዘጋጁ ምግቦች

ማንዳሪን ኦሪጅ/ብርቱካን ችክን ከ/ አትክልትና ፍዝ ጋር	430	73	ፕን ከ(ድቡልቡል የተፈጨ ሥጋ)/ሚትቦልስ ~ & ማሪናራ	467	56	ባርባኩ (BBQ) ግሌይዝድ 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 ^V	280	36	(ቅመም ያለው) ስፓይሲ ችክን ስትሪት ታኮስ ^V ከ/ሳልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	428	56	አትክልት ፕወር በወል ^ኔ	615	95	ችክን ናጌትስ በጎርጎዳ ሣህን ^V & ሙልሙል	568	83	ፕሮቲን የታጨቀ ፓስታ ^V	280	36
-----------------------------	-----	----	--	-----	----	----------------------------	-----	----	--	-----	----	----------------------------	-----	----

ከ ማሳ

ትንሽ የሚያቃጥል /ስፓይሲ ዶር/ሳላድ	521	55	ሽምብራ ማባያ ሳላድ V	381	65	ችክን ሳላድ	488	43	ታኮ ሳላድ	481	60	ትንሽ የሚያቃጥል /ስፓይሲ ዶር/ሳላድ	521	55
የተቀቀለ ድንች	165	25	ቅመም ያለበት ድንች	140	25	ትኩስ ስኳር ድንች	131	31	የተቀቀለ ድንች	165	25	የተጠበሰ በቆሎ	107	19
ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26	አበባ ጎመን ቺዝ ሾርባ	206	20	ዶሮ አትክልት ቅይጥ የእህል ሾርባ/ማጣፈጫ	149	22	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26
ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፕሪንግ፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28	ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን አትክልት	70	5	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፕሪንግ፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28

በተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ

ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕሮቲን	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕሮቲን	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ ችክን ናጌትስ ጋር	519	59	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

ፍራፍሬ & የገርት ፓርፊት	438	94	PB&J ሳንዱች ^V	600	64	ቤግል & የገርት	381	64	PB&J ሳንዱች ^V	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/የከብት 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 አይከፍሉም።



ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

ሰኞ 05/27/2024		ማክሰኞ 05/28/2024		ረቡዕ 05/29/2024		ሐሙስ 05/30/2024		ዓርብ 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) ፈጠራ የተዘጋጁ ምግቦች

የበዓል ቀን ሜሞሪያል ቀን	የልታጨቀ በጣም ትልቅ ድንች	649	71	ኮሪያን ባርቤኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ሩዝ	559	84	ችክን & ዋፍል ጠፍጣፋ ሳንዱች	522	74	ሚትቦል ሰብ (ከተፈጨ ሥጋ የተዘጋጀ)	379	39
---------------------	-------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	---------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ኮሪያን ባርቤኩ (BBQ) ችክን በ/ሩዝ ^V	501	78	ቺዝ ናችስ በ/ላልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	663	48	ማኮሪኒ & ቺዝ ከ/ ችክን ናጌትስ ^V	438	46	ፕሮቲን የታጨቀ ፓስታ ^V	280	36
---------------------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----	------------------------------------	-----	----	----------------------------	-----	----

ከ ማሳ

ታኮ ሳላድ	481	60	ችክን ሳላድ	488	43	ትንሽ የሚያቃጥል /ስፓይሲ ዶሮ/ሳላድ	521	55	ችክን ሳላድ ⁱⁱ	448	63
ቅመም ያለበት ድንች	140	25	ትኩስ ስኳር ድንች	131	31	የተቀቀለ ድንች	165	25	የተጠበሰ በቆሎ	107	19
ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን አትክልት	70	5	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፕሪንግ፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28
አበባ ጎመን ቺዝ ሾርባ	206	20	ዶሮ አትክልት ቅይጥ የእህል ሾርባ/ማጣፈጫ	149	22	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26

የተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ

ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36
ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ ሶጴጅ & ማጣፈጫ (ስይረፕ)	394	36	ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓርዳ	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 ^V	600	64	ቤግል & የገርት	381	64	PB&J ሳንዱች ^V	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 ምሣ \$2.80
 ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይክፍሉም።



የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የኩብት ስጋ *የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ^Vለአትክልት 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 ክሮስንት	275	30	ተርኪ ሃም & ጅዝ የቁርስ ሳንዱች	270	30	ሚኒ ፓንኬክስ በ/ማጣፈጫ(ሲረፕ)	450	97
----------------------------	-----	----	---------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	-----------------------	-----	----	----------------------	-----	----

በየቀኑ 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	ፍሬፍሬ & ዮገርት ፓርፌት በ/ግራኖላ	260	58	ብስኩት ችክን ሳንዱች	250	31	ቤልጅያን ዋፍል ከ/ማጣፈጫ (ስይረፕ) ጋር	480	96

ሜሪላንድ 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 ^V	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 ፍሬፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ ፍሬፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የሚከፈልባቸው 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 ላለአትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

