

የአንድ ደረጃ (ኤለመንተሪ) ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ሜይ 2024

በየቀኑ የሚቀርቡ የቁርስ አይነቶች

ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	
የቤልጅያን ዋፍል በ/ሲረፕ	200	35	ሚኒ ፓንኬክ በ/ሲረፕ	210	35	ችክን ብስኩት ሆግ ሳንዱች	250	31	ተርኪ ሃም & ጅዝ የቁርስ ሳንዱች	270	30	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል አፕል ጭማቂ	232	38
አፕል ጭማቂ	120	31	ብርቱካን ጭማቂ	120	3	አፕል ጭማቂ	60	14	ብርቱካን ጭማቂ	35	9	አፕል ጭማቂ	60	14

ምሳ

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ										
04/29	04/30	05/01	05/02	05/03										
ተርኪ & ግረቪ ከ/ ስኳሪ ድንች፣ ቦቆሎ & እሸት ባቄላ ዲንር ሙልሙል ወይም	229	23	ችክን ምክንያት ታኮ በ/ ቦቆሎ እና ምክንያት ታኮ ቦቆሎ ጅፕስ ወይም	206	23	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ሶፊጅ * እና ስይረፕ ወይም	462	22	ችክን ሆግ ናጊትስ ከ/ ጅዝ ስፒናች & ሙልሙል ወይም	379	25	ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒካ+~ ወይም	320/330	31
ግሪልድ ጅዝ ለ ሆግ ሳንዱች	80	15	አትክልት ያለበት በርገር ^v ከ/ ጥምዝ የተከተረ ድንች ጋር	240	24	ችክን ፓርመሳን ለ ከ/ፕጅ ፓስታ & ሙልሙል	240	62	ስሪ ቢን ጅሊ ከ/ ቦቆሎ ጋር ^v & በጭልፋ	80	15	ተርኪ & ጅዝ ክርሳንት ሳንዱች	331	31
ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	18/55	4/3	ጥምዝ የተከተረ ድንች ስለሪ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር ሳልሳ	99	15	ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ ሁመስ በኩባያ	64	12	ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ ሁመስ በኩባያ	64	12	የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር	14/55	3/3
	35/55	8/3		4/55	1/3		136	13		136	13	የፍራፍሬ ጀላቲ(Sorbet)	77	20
				45	8		110	18		110	18			

05/06	05/07	05/08	05/09	05/10							
ሃምበርገር በ ሙልሙል ዳቦ~ እና/ የተቀቀለ ድንች ጥብስ ወይም	415	45	ችክን ናጊትስ v ከ/ ማኮርኒ & ጅዝ & ሙልሙል ወይም	513	36	ክረንቺ ቢፍ ታኮ~ከ/ ቦቆሎ & ኢድማሜ & የሚጨለፍ ወይም	184	23	ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒካ+~ ወይም	320/330	31
ባርቢኩ (BBQ) ፑልድ ችክን ሳንዱች በ/ቦቆሎ ወይም	372	59	ፓንኬክ & ሲረፕ ማጣፈጫ ከ/ የገርት ለ & ጅዝ ስቲክ	527	66	ግሪልድ ጅዝ ለ ሆግ ሳንዱች	280	31	የተከተረ ቡፋሎ ችክን & ጅዝ ክርሳንት ሳንዱች	314	31
ፍራፍሬ & የገርት ለ ፓረሬት በ/ ሆግ ግራፍላ	220	47	ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር	20/55	4/3	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	4/3	የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር	14/55	3/3
ጥምዝ የተከተረ ድንች ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	99	15	የተቆላ ሽንብራ	180	27						
	35/55	8/3									

05/13	05/14	05/15	05/16	05/17							
ችክን ምክንያት ታኮ በ/ ቦቆሎ እና ምክንያት ታኮ ቦቆሎ ጅፕስ ወይም	206	23	ባርቢኩ (BBQ) የሥጋ ሳንዱች ከ/ ባቄላ እሸት ጋር ወይም	641	69	ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒካ+~ ወይም	320/330	31			
	240	24	ጅዝ ላዛኛ ከ/ማሪናራ ሶስ & ሙልሙል ወይም	259	47						
				80	15						
ተርኪ ሶፊጅ & ጅዝ እንቁላ ጉላሽ ከ/ ድንች & ቤልጅያን ሆግ ዋፍል ወይም	379	30	ችክን ፓቲ WG ሳንዱች	342	36	ግሪልድ ጅዝ ለ ሆግ ሳንዱች	280	31	አትክልት ያለበት በርገር ^v ከ/ ጥምዝ የተከተረ ድንች ጋር	379	50
	240	34									
የገርት & ግራፍላ	180/220	38/47	ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች	18/55	4/3	ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ	64	12	ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ	64	12
			ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር	4/55	1/3	ሁመስ በኩባያ	136	13	& ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ	136	13
ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች ጥምዝ የተከተረ ድንች	35/55	8/3							ሁመስ በኩባያ	110	18
	99	15									

የበዓል ቀን የፕራይመሪ ምርጫ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው። የሞት-ጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የተመጣጠነ ምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

ሰኞ			ሙስ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
05/20			05/21			05/22			05/23			05/24		
ቸዝ ክረንቸርስ ለ ወይም	485	54	ሃምበርገር በዳቦ~ ከ/ ጥምዝ የተቆረጠ ድንች ጋር ወይም	404	43	ቲሪያኪ ቢፍ ጉላሽ በ/ሆግ አትክልትና ሩዝ & ሙሉሙሉ ወይም	379	58	ዶሮ WG ነጌትስ ከ/ ብሉቤር ዳቦ ጋር ወይም	482	46	ጥዛ፣ ቸዝ ወይም ፕፕርኒ+~ ወይም	320/330	31
ቸዝን ኢንቸላዳ ኢምፓናዳ ወይም	300	36	ቸዝን ሩጌትስኮፕ ከ/ ጥምዝ የተከተረ ድንች ጋር & ሙሉሙሉ ወይም	346	39	ፓንኪክ & ሲረፕ ማጣፊጫ ከ/ የገርት ለ & ቸዝ ለ ስቲክ	210/240	36/62	ስሪ ቢን ቸሊ ከ/ ቦቆሎ ጋር ላይ & በጭልፋ	167	33	ተርኪ ሆም + ቸዝ ክሮላንት ሳንዶዊች	348	32
ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	4/55	1/3	ጥምዝ የተከተረ ድንች ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች የተቆላ ሽንብራ	99	15	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	4/3	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	4/3	የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር	14/55	3/3

05/27			05/28			05/29			05/30			05/31		
ተርኪ & ግረቪ ከ/ ስኳራ ድንች፣ ቦቆሎ & ባቆላ እሽት ዲነር ሮል ወይም	229	23	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ ሶሴጅ* እና ሽሮፕ ወይም	462	22	ቸዝን ሆኪንግ ታኮ በ/ ቦቆሎ እና ሆኪንግ ታኮ ቦቆሎ ቸፕስ ወይም	206	23	ጥዛ፣ ቸዝ ወይም ፕፕርኒ+~ ወይም	320/330	31			
ግሪልድ ቸዝ ለ ሆግ ሳንዶች	280	31	ቸዝን ፓርመሳን ለ ከ/ ፕን ፓስታ & ሙሉሙሉ	413	59	አትክልት ያለበት በርገር ከ/ ጥምዝ የተከተረ ድንች ጋር	379	50	ተርኪ & ቸዝ ክሮላንት ሳንዶች	331	31			
ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3	ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች	18/55	4/3	ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ	64	12	ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ	64	12			
የተቆላ ሽንብራ	180	27	ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር	4/55	1/3	ሁመስ በኩባዩ	110	18	ሁመስ በኩባዩ	110	18			

የበዓል ቀን ሜምሪያል ቀን

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

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

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሣ \$2.55 ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም። ለዋጋ ቅናሽ ምግብ ብቁ የሆኑ ተማሪዎች አይከፍሉም



ተጨማሪ አትክልት/የአትክልት ምርጫ የሚያካትተው፡ አቾሎኒ ቅቤ & ጂሊ ሳንዶች፣ የተጠበሰ ቸዝ ሳንዶች፣ ዋፍል & የገርት፣ ሁሙስ፣ እና ፍራፍሬ እና ዩገርት ፓረሬጥ ከእነዚህ አማራጭ ምግቦች ማናቸውንም ለማዘዝ ከፈለጉ እባክዎ የካፍቴሪያ ማናጀሩን ያነጋግሩ።

የካሎቲ መጠን/በዳቦው ውስጥ ያለ የካርቦሃይድሬት መጠን/እህል (የካሎሪ መጠን/ በግራም) ዲነር ሮል፡ 80 / 15 ሐምበርገር በትንሽ ክብ ዳቦ፡ 140 / 27 ሆት ዶግ በትንሽ ክብ ዳቦ፡ 130 / 26 በጭልፋ/Scoops:110 / 19 ሆኪንግ ታኮ ኮርን ቸፕስ፡ 240/24

MySchoolBucks.com ወላጆች ለላጃቸው የካፍቴሪያ ምግብ አካውንት በኢንተርኔት በክሬዲት/ደብት ካርድ የቅድሚያ ክፍያ ማድረግ የሚያስችል የወላጆች አገልግሎት ነው። በተጨማሪም ወላጆች ከወጭ ቀሪ የምግብ ሂሳብ መመልከት፣ ለቀጣይ ክፍያ መመዘገብ፣ እና ሌላም ማድረግ ይችላሉ። ይህ አገልግሎት የሚሰጠው ፍላጎት ላላቸው ቤተሰቦች ምቹ ታስቦ ነው። አስተማማኝ የኢንተርኔት/አንላይን አካውንት በመክፈት ወላጆች የልጃቸውን አካውንት መቆጣጠር ይችላሉ። ለመመዘገብ MySchoolBucks.com ይክፈቱ።

ዕለታዊ የምግብ አማራጮች/የአመጋገብ መረጃ

ሌሎች የእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአቾሎኒ ቅቤ እና ጂሊ ሳንዶዎች፣ ግሪልድ ቸዝ፣ ሁሙስ፣ ቤግል እና ክሬም ቸዝ ከየገርት ጋር፣ እና የፍራፍሬ የገርት እና ግራፍላ ፓረሬፎት ሊያካትት ይችላል። ስለሚፈልጉት የምግብ ምርጫ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።

ስለ ምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን እባክዎ በት/ቤት ድረገጽ ላይ ይመልከቱ። ስለ-አመጋገብ፣ የምግብ አሰርጂ፣ እና ከጉለቲን ነጻ የሆኑ ምግቦች መረጃ/ኢንፎርሜሽን እዚህ ድረ-ገጽ ላይ ይገኛል። www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/

እባክዎን አንዳንዶቹ ያልተፈተነ እህል/whole grain ዋና ዋና ምግቦችን ሲመርጡ 70-180 የካሎሪ መጠን ለኖራቸው እንደሚችል ይገንዘቡ።

