

የአንደኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ዲሴምበር 2023

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

ምሳ																	
ሰኞ			ማክሰኞ				ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ				
12/04			12/05				12/06			12/07			12/08				
ሃምበርገር በዳቦ~ ከ/ ጥምዝ የተቆረጠ ድንች ጋር ወይም	404	42	ባርቢኩ (BBQ) ፑልድ ችክን ሳንዱች በ/ቦቆሎ ወይም	359	58	ችክን ሆግ ጉላሽ በ/መኮሮኒ እና ጅዝ ወይም	482	35	ከሽከሽ የሚል ቦፍ ታኮ ~በ/ ባቄካ እሸት & በትልቅ ጭልፋ ወይም	238	31	ፒዝ፣ ጅዝ ለ ወይም ፐፐሮኒ+~ ወይም	320/330	31			
ችክን ሆግ ጉላሽ በ/የተቀመመ ድንች & ሙልሙል ወይም	356	38	ጅዜ ፍሬንች ብሬድ/ዳቦ ለ ማሪናራ ኩባያ	383	29	ፓንኬክ & ሲረፕ ማጣፈጫ ከ/ የጎርት ለ & ጅዝ ለ ስቲክ	210/240	35/62	ግሪልድ ጅዝ ሆግ ሳንዱች	280	31	የተከተፈ ቡፋሎ ችክን & ጅዝ ክሮስንት ሳንዱች	314	31			
ፍራፍሬ & የጎርት ፓርፌት ለ በ/ ሆግ ግራኖላ	80	15		40	7		80/59	15/1									
220		47															
218		47															
99		15	ስለሪይ ስቲክስ ከ/ሪንች ጋር	4/55	1/3	የተደባለቀ ሳላድ በ/ሪንች	20/55	4/3	የተደባለቀ ሳላድ በ/ሪንች	20/55	4/3	የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከ/ ሪንች ጋር	14/55	3/3			
ችናንሽ ካርት ከ/ሪንች	35/55	8/3	የተቆላ ሽንብራ	180	27												

12/11				12/12				12/13				12/14				12/15		
ችክን ዎኪንግ ታኮ በ/ ቦቆሎ እና ዎኪንግ ታኮ ቦቆሎ ጅፕስ ወይም	206	23		ቴሪየኪ ቢፍ ጉላሽ ~ በ/ሆግ አትክልት ሩዝ & ሙልሙል ወይም	379	58		ተርኪ ፍራንክ በሙልሙል ከ/ ቅመም ያለው ድንች ወይም	380	52		ጅዝ ላዛኛ & ማሪናራ ሶስው/ግሪን ቢንስ & ሮል ወይም	295	47		ፒዝ፣ ጅዝ ወይም ፐፐሮኒ+~ ወይም	320/330	31
	240	24			80	15												
አትክልት በርገር ከ/ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጋር	379	50		ግሪልድ ጅዝ ሆግ ሳንዱች	280	31		ቤልጅዮን ዋፍል በ/ስይረፕ *& የጎርት ለ	200/120	35/31		ችክን ሆግ ነጌትስ ሃ ከ/ ባቄላ እሸት & ሙልሙል	80	15		ተርኪ & መሪቅ በ/የተፈጨ ድንች & ሙልሙል	220	20
									180	38				355	46			
ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15		ትናንሽ ካርት ከ/ሪንች	35/55	8/3		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ	64	12		ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ	64	12		የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከ/ ሪንች ጋር	14/55	3/3
ትናንሽ ቲማቲም በ/ሪንች	18/55	4/3		የተቆላ ሽንብራ	180	27		ትናንሽ ቲማቲም በ/ሪንች	18/55	4/3		ስለሪይ ስቲክስ ከ/ሪንች ጋር	4/55	1/3				

12/18				12/19				12/20				12/21				12/22		
ሃምበርገር በዳቦ~ ከ/ ጥምዝ የተቆረጠ ድንች ጋር ወይም	404	42		ጅዝ ክሪንቸርስ ለ በ/ ማሪናራ ሶስ ወይም	487	55		ፓንኬክ & ሲረፕ ማጣፈጫ ከ/ የጎርት ለ & ጅዝ ለ ስቲክ ወይም	210/240	36/52		ክሪንቹ ቢፍ ታኮ~በ/ ኮርን & ግሪን ቢንስ & በትልቅ ጭልፋ ወይም	264	38		ፒዝ፣ ጅዝ ወይም ፐፐሮኒ+~ ወይም	320/330	31
									80/59	15/1								
ችክን ሆግ ጉላሽ በ/የተቀመመ ድንች & ሙልሙል ወይም	356	38		ችክን ፓቲ WG ሳንዱች	342	36		ቴሪየኪ ቢፍ ጉላሽ ~ በ/ሆግ አትክልት ሩዝ & ሙልሙል	379	58		አትክልት በርገር በ/ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጋር	379	50		ተርኪ ሃም & ጅዝ ክሮስንት ሳንዱች	348	31
	80	15							80	15								
ፍራፍሬ & የጎርት ፓርፌት ለ በ/ ሆግ ግራኖላ	220	47																
218		47																
99		15		ስለሪይ ስቲክስ ከ/ሪንች ጋር	4/55	1/3		የተደባለቀ ሳላድ በ/ሪንች	20/55	4/3		የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከ/ ሪንች ጋር	14/55	3/3		የተለያየ ትኩስ አትክልት ከ/ ሪንች ጋር	14/55	3/3
ችናንሽ ካርት ከ/ሪንች	35/55	8/3		የተቆላ ሽንብራ	180	27												

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ ፍራፍሬ እና ወተት ይገኛል። ቅይጥ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20–127፣ ካሮባይድሬትስ 7–33 ወተት፡ ካሎሪስ 90–120፣ ካሮባይድሬትስ 12–20

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካሮባይድሬትስ ~ቢፍ/የበሬ ሥጋ *ዓሣማ +የዶሮ ተዋጾኦ ህለአትክልት ተመጋቢዎች ለሥጋ ያልተጨመረበት ሆግ = ያልተፈተነ እህል

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው። የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፐብሊክ ስኩልስ የተመጣጠነ ምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

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

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው። የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፐብሊክ ስኩልስ የተመጣጠነ ምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

