

ሰኞ	ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
02/19	02/20			02/21			02/22			02/23		
የፕሬዚዳንት ቀን የበዓል ቀን	ሃምበርገር በዳቦ~ ከ/ ጥምዝ የተቆረጠ ድንች ጋር ወይም	404	42	ቺዚ ክረንቸርስ ከ/ ማሪናራ (ሶስ) ጋር ወይም	485	54	ክረንቹ ቢፍ ታኮ ከ/ቦቆሎ & ኢዳማሜ & በጭልፋ Salsa ወይም	184	23	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፐርኒ+~ ወይም	320/330	31
	ችክን ሆግ ጉላሽ ከ/ ቅመም ያለው ድንች & መልመል ወይም	356	38									
		80	15	ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓናዳ	300	36	ግሪልድ ቺዝ / ሆግ ሳንዱች	280	31	የተከተፈ ቡፋሎ ችክን & ቺዝ ክሮሰንት ሳንዱች	314	31
	ፍራፍሬ & ዮጊርት ፓርፌት ^ ከ/ ግራፍላ	220 218	47 47	ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር	4/55	1/3	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	4/3	የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር	14/55	3/3
	ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	የተቆላ ሽንብራ	180	27						
	ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3									

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ ፍሬፍሬ እና ወተት ይገኛል። ካርቦሃይድሬትስ 12-20	ቅይጥ ፍሬፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33	ወተት፡ ካሎሪስ 90-120፣	የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሣ \$2.55
---	---------------------------------------	-------------------	--

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ: ቁርስ
\$1.30 ምሳ \$2.55

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

ለዋጋ ቅናሽ ምግብ ብቁ የሆኑ ተማሪዎች አይከፍሉም



MySchoolBucks.com ወላጆች ለልጃቸው የክፍቴሪያ ምግብ አካውንት በኢንተርኔት በክሬዲት/ዴቢት ካርድ የቅድሚያ ክፍያ ማድረግ የሚያስችል የወላጆች አገልግሎት ነው። በተጨማሪም ወላጆች ከወጭ ቀሪ የምግብ ሂሳብ መመልከት፣ ለቀጣይ ክፍያ መመዝገብ፣ እና ሌላም ማድረግ ይችላሉ። ይህ አገልግሎት የሚሰጠው ፍላጎት ላላቸው ቤተሰቦች ምችት ታስቦ ነው። አስተማማኝ የኢንተርኔት/አገላይን አካውንት በመካፈት ወላጆች የልጃቸውን አካውንት መቆጣጠር ይችላሉ። ለመመዝገብ MySchoolBucks.com ይከፈቱ።

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