የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ፌብሩዋሪ 2024

ሰኞ 01/29/2024		ማክሰኞ 01/30/2024		ረቡዕ 01/31/2024		ሐሙስ 02/01/2024		ዓርብ 02/02/2024	
ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB
በሼፍ የተደነቁ ምግቦች									
ትምህርት ቤት የማይኖርበት ቀን		ከአትክልት ጋር የተደባለቀ ቺክን በጎርጎዳ ሚህን	657 71	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ሩዝ	387 48	ችክን & ዋፍል ጠፍጣፋ ሳንዱች	522 74	ሚትቦል ሰብ (ከተፈጨ ሥጋ የተዘጋጀ)	379 39
ከአታክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች									
		ኮርያን ባርበኩ (BBQ) ችክን በ/ሩዝ V	391 55	ቺዝ ናቾስ በ/ሳልሳ፣ ሥላጣ & ቲማቲም	663 48	ችክን ናጌትስ ባወል V & ሙልሙል	568 83	ቬጂ/አትክልት በርገር V	280 36
ከ ማሳ									
		ታኮ ሳላድ	481 60	ሰላጣ ከችክን ጋር	488 43	ቅመም ያለው ዶሮ/ችክን/ሳላድ	521 55	ችክን ሳላድ ቬ	448 63
		የተቀመመ ድንች	140 25	ስዊት-ሂት ስኳር ድንች	131 31	የተቀቀለ ድንች	110 17	በቆሎ ጥብስ	107 19
		ነጭ ሽንኩርት & ብሮክሌ አትክልት	70 5	ነጭ ሽንኩርት & ብሮክሌ አትክልት	70 5	ትናንሽ ካሮት	35 8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205 28
		አበባ ጎመን ሾርባ	206 20	ችክን ቨጂ አንሸንት ግሬይንስ ሱፕ/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 ፐፐሮኒ	320 36
		ሞኮሮኒ & ቺዝ ከ/ ቅመም ያለው ችክን ጉላሽ & ሙልሙል	433 41	ሃት ዶግ በሙልሙል	270 28	ሞኮሮኒ & ቺዝ ከ/ ቅመም ያለው ችክን ጉላሽ & ሙልሙል	433 41	ችክን ሳንዱች	342 36
የሚወሰድ GRABʻN GO									
		PB&J ሳንዱች V	600 64	ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት	438 94	PB&J ሳንዱች V	600 64	ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት	438 94

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ የተለያዩ ፍራፍሬዎች እና ወተት ይገኛል። ቅይጥ 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 Vለአትክልት 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 ፐብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ፌብሩዋሪ 2024

ሰኞ 02/05/2024			ማክሰኞ 02/06/2024			ረቡዕ 02/07/2024			ሐሙስ 02/08/2024			ዓርብ 02/09/2024		
ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB
በሼፍ የተደነቁ ምግቦች														
ማንዳሪን ኦሬንጅ/ብርቱካን ችክን ከ/ አትክልትና ሩዝ ጋር	430	73	ፐን ከ/ሚትዐልስ (የተፈጨ ሥጋ ድቡልቡል)~ እና ማሪናራ	467	56	ባርበኩ (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														
ቬጂ/የአትክልት በርገር[V]	280	36	ቅመም ያለው ዶሮ ስትሪት ታኮስ / ከ/ስልስ፣ ሰላጣ እና ቲማቲም ጋር	428	56	አትክልት ፕወር በወል [ቪ]	615	95	ችክን ናጌትስ ባወል[V] & ሙልሙል	568	83	ሳላድ ከሽምብራ ማባያ ጋር [ቪ]	381	65
ከ ማሳ														
ቅመም ያለው ዶሮ/ችክን/ሳላድ	521	55	ሳላድ ከሽምብራ ማባያ ጋር [ቪ]	381	65	ሰላጣ ከችክን ጋር	488	43	ታኮ ሳላድ	481	60	ቅመም ያለው ዶሮ/ችክን/ሳላድ	521	55
የተቀቀለ ድንች	110	17	የተቀመመ ድንች	140	25	ስዊት-ሂት ስኳር ድንች	131	31	የተቀቀለ ድንች	110	17	በቆሎ ጥብስ	107	19
ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26	አበባ ጎመን ሾርባ	206	20	ችክን ቨጂ አገሽንት ግሬይንስ ሱፕ/ማጣፈጫ	149	22	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26
ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28	ነጭ ሽንኩርት & ብሮክሌ አትክልት	70	5	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28
ብዙዎች የሚወዱት														
ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፐፐሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፐፐሮኒ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ሞኮሮኒ & ቺዝ ከ/ ቅመም ያለው ችክን ጉላሽ & ሙልሙል	433	41	ሃት ዶግ በሙልሙል	270	28	ሞኮሮኒ & ቺዝ ከ/ ቅመም ያለው ችክን ጉላሽ & ሙልሙል	433	41	ችክን ሳንዱች	342	36
የሚወሰድ GRABꞌN GO														
ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት	438	94	PB&J ሳንዱች [V]	600	64	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ሶሌጅ * እና ስይረፕ	532	66	PB&J ሳንዱች [V]	600	64	ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት	438	94

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ የተለያዩ ፍራፍሬዎች እና ወተት ይገኛል። ቅይጥ 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 [V]ለአትክልት 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 ፐብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ፌብሩዋሪ 2024

ሰኞ 02/12/2024			ማክሰኞ 02/13/2024			ረቡዕ 02/14/2024			ሐሙስ 02/15/2024			ዓርብ 02/16/2024		
	ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB
በሼፍ የተደነቁ ምግቦች														
መኮሮኒ & ቺዝ በ/ችክን & ሙልሙል ዳቦ	419	40	ከአትክልት ጋር የተደባለቀ ቺክን በጎርጎዳ ሣህን	657	71	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ሩዝ	387	48	ችክን & ዋፍል ጠፍጣፋ ሳንዱች	522	74	ሚትቦል ሰብ (ከተፈጨ ሥጋ የተዘጋጀ)	379	39
ከአታክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች														
ችክን & ዋፍል[V] ጠፍጣፋ ዳቦ ሳንዱች	567	89	ኮርያን ባርበኩ (BBQ) ችክን በ/ሩዝ [V]	391	55	ቺዝ ናቾስ በ/ሳልሳ፣ ሥላጣ & ቲማቲም	663	48	ችክን ናጌትስ በጎርጎዳ ሣህን[V] & ሙልሙል	568	83	ቬጂ/አትክልት በርገር[V]	280	36
ከ ማሳ														
ቅመም ያለው ዶሮ/ችክን/ሳላድ	521	55	ታኮ ሳላድ	481	60	ሰላጣ ከችክን ጋር	488	43	ቅመም ያለው ዶሮ/ችክን/ሳላድ	521	55	ችክን ሳላድ [ቪ]	448	63
የተቀቀለ ድንች	110	17	የተቀመመ ድንች	140	25	ስዊት-ሂት ስኳር ድንች	131	31	የተቀቀለ ድንች	110	17	በቆሎ ጥብስ	107	19
ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28	ነጭ ሽንኩርት & ብሮክሌ አትክልት	70	5	ከትኩስ ሥላጣ ጋር	20	4	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28
ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26	አበባ ጎመን ሾርባ	206	20	ችክን ቨጂ አንሸንት ግሬይንስ ሱፕ/ማጣፈጫ	149	22	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26
የተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ														
ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፐፐሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፐፐሮኒ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ሞኮሮኒ & ቺዝ ከ/ ቅመም ያለው ችክን ጉላሽ & ሙልሙል	433	41	ሃት ዶግ በሙልሙል	270	28	ሞኮሮኒ & ቺዝ ከ/ ቅመም ያለው ችክን ጉላሽ & ሙልሙል	433	41	ችክን ሳንዱች	342	36
የሚወሰድ GRABʻN GO														
ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት	438	94	PB&J ሳንዱች [V]	600	64	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ሶሴጅ * እና ስይረፕ	532	66	PB&J ሳንዱች [V]	600	64	ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት	438	94

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ የተለያዩ ፍራፍሬዎች እና ወተት ይገኛል። ቅይጥ 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 ተዋጽኦ [V]ለአትክልት 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 ፐብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ፌብሩዋሪ 2024

ሰኞ 02/19/2024		ማክሰኞ 02/20/2024		ረቡዕ 02/21/2024		ሐሙስ 02/22/2024		ዓርብ 02/23/2024	
ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB
በሼፍ የተደነቁ ምግቦች									
የፕሬዚደንት ቀን የበዓል ቀን		ማንዳሪን ኦሬንጅ/ብርቱካን ችክን ከ/ አትክልትና ሩዝ ጋር	430 73	ባርበኩ (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
ከአታክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች									
		(ቅመም ያለው) ስፓይሲ ችክን ስትሪት ታኮስ V ከ/ሳልሣ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	428 56	አትክልት ፕወር በወል ቪ	615 95	ችክን ናጌትስ ባወል V & ሙልሙል	568 83	ሽምብራ ማባያ ሳላድ ቪ	381 65
ከ ማሳ									
		ሳላድ ከሽምብራ ማባያ ጋር ቪ	381 65	ሰላጣ ከችክን ጋር	488 43	ታኮ ሳላድ	481 60	ቅመም ያለው ዶሮ/ችክን/ሳላድ	521 55
		የተቀመመ ድንች	140 25	ስዊት-ሂት ስኳር ድንች	131 31	የተቀቀለ ድንች	110 17	በቆሎ ጥብስ	107 19
		ነጭ ሽንኩርት & ብሮክሌ አትክልት	70 5	ችክን ቨጂ አንሸንት ግሬይንስ ሱፕ/ማጣፈጫ	149 22	የቲማቲም ሾርባ	155 23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182 26
		አበባ ጎመን ሾርባ	206 20	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20 4	ትናንሽ ካሮት	35 8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205 28
ብዙዎች የሚወዱት									
		ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323 28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467 51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323 28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፐፐሮኒ	320 36
		ሞኮሮኒ & ቺዝ ከ/ ቅመም ያለው ችክን ጉላሽ & ሙልሙል	433 41	ሃት ዶግ በሙልሙል	270 28	ሞኮሮኒ & ቺዝ ከ/ ቅመም ያለው ችክን ጉላሽ & ሙልሙል	433 41	ችክን ሳንዱች	342 36
የሚወሰድ GRABʻN GO									
		PB&J ሳንዱች V	600 64	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ሶሴጅ * እና ስይረፕ	532 66	PB&J ሳንዱች V	600 64	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ሶሴጅ * እና ስይረፕ	532 66

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ ፍራፍሬ እና ወተት ይገኛል። ቅይጥ 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 Vለአትክልት 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 ፐብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ፌብሩዋሪ 2024

ሰኞ 02/26/2024		ማክሰኞ 02/27/2024		ረቡዕ 02/28/2024		ሐሙስ 02/29/2024		ዓርብ 03/01/2024	
ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB
በሼፍ የተደነቁ ምግቦች									
መኮሮኒ & ቺዝ በ/ችክን & ሙልሙል ዳቦ	419 40	ከአትክልት ጋር የተደባለቀ ቺክን በጎርጎዳ ሣህን	657 71	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ሩዝ	387 48	ችክን & ዋፍል ጠፍጣፋ ሳንዱች	532 74	ሚትቦል ሰብ (ከተፈጨ ሥጋ የተዘጋጀ)	379 39
ከአታክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች									
ችክን & ዋፍል[V] ጠፍጣፋ ዳቦ ሳንዱች	567 89	ኮርያን ባርበኩ (BBQ) ችክን በ/ሩዝ [V]	391 55	ቺዝ ናቾስ በ/ሳልሳ፣ ሥላጣ & ቲማቲም	663 48	ችክን ናጌትስ ባወል[V] & ሙልሙል	568 83	ቬጂ/የአትክልት በርገር[V]	280 36
ከ ማሳ									
ቅመም ያለው ዶሮ/ችክን/ሳላድ	521 55	ታኮ ሳላድ	481 60	ሰላጣ ከችክን ጋር	488 43	ቅመም ያለው ዶሮ/ችክን/ሳላድ	521 55	ችክን ሳላድ ፔ	448 63
የተቀቀለ ድንች	110 17	የተቀመመ ድንች	140 25	ስዊት-ሂት ስኳር ድንች	131 31	የተቀቀለ ድንች	110 17	በቆሎ ጥብስ	107 19
ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205 28	ነጭ ሽንኩርት & ብሮክሌ አትክልት	70 5	ከትኩስ ሥላጣ ጋር	20 4	ትናንሽ ካሮት	35 8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205 28
ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182 26	አበባ ጎመን ሾርባ	206 20	ችክን ቨጂ አንሸንት ግሬይንስ ሱፕ/ማጣፈጫ	149 22	የቲማቲም ሾርባ	155 23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182 26
የተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ									
ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፐፐሮኒ	320 36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323 28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467 51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323 28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፐፐሮኒ	320 36
ችክን ሳንዱች	342 36	ሞኮሮኒ & ቺዝ ከ/ ቅመም ያለው ችክን ጉላሽ & ሙልሙል	433 41	ሃት ዶግ በሙልሙል	270 28	ሞኮሮኒ & ቺዝ ከ/ ቅመም ያለው ችክን ጉላሽ & ሙልሙል	433 41	ችክን ሳንዱች	342 36
የሚወሰድ GRABʻN GO									
ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት	438 94	PB&J ሳንዱች [V]	600 64	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ሶሴጅ * እና ስይረፕ	532 66	PB&J ሳንዱች [V]	600 64	ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት	438 94

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

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~በፍ/የከብት ስጋ *የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጽኦ [V]ለአትክልት 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 ፐብሊክ 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		ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB
ቁርስ መቆያ														
የቤልጅየም ዋፍል በ/ሽሮፕ	480	96	ሶሴጅ ቁርስ ሳንዱች	210	27	እንቁላል & ቺዝ ሜሪላንድ በተሠራ ክሮሰንት	275	30	ተርኪ ሃም & ቺዝ የቁርስ ሳንዱች	270	30	ሚኒ ፓንኬክስ በ/ማጣፈጫ(ሲረፕ)	450	97
በየቀኑ አማራጭ ምግቦች														
ቤግል ከክሬም ቺዝ ጋር	201	26	ብሉቤሪ ቸክስ በእህል	240	46	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል	232	38	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ሽሮፕ	512	97	ዮገርት & ግረሃምስ	232	38
ሚኒ ስትሮበሪ ቤግል	240	41	ማር ቺርዮስ ስርያል	210	44	ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት በ/ግራኖላ	260	58	ችክን ብስኩት ሳንዱች	250	31	የቤልጅየም ዋፍል በ/ሽሮፕ	480	96
ሜሪላንድ ምግቦች ለስኬት ቁርስ														
ችክን ብስኩት ሳንዱች	250	31	ሚኒ ማፕል ፓንኬክስ በ/ሽሮፕ	450	97	ተርኪ ሃም & ቺዝ በሃዋያን ሙልሙል ዳቦ	186	27	የቤልጅየም ዋፍል በ/ሽሮፕ	480	96	ሜሪላንድ የተዘጋጀ ቀረፋ ሙልሙል®	232	38
ማር ቺርዮስ ስርያል	210	44	ዮገርት & ግረሃምስ	232	38	ሚኒ ስትሮበሪ ቤግል	240	41	እርጎ (ዮገርት) ከ/ግረሃምስ	232	38	ብሉበሪ ቸክስ	240	46

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ የተለያዩ ፍራፍሬዎች እና ወተት ይገኛል። ቅይጥ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20–127፡ ካርቦሃይድሬትስ 7–33
ወተት ካሎሪስ 90–120፡ ካርቦሃይድሬትስ 12–20

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~በፍ/የከብት ስጋ *የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ Vለአትክልት 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 ፐብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS
DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES