

ሰኞ 01/01/2024		ማክሰኞ 01/02/2024		ረቡዕ 01/03/2024		ሐሙስ 01/04/2024		ዓርብ 01/05/2024	
ካሎ CAL	ካሮባይድዊትስ CARB	ካሎ CAL	ካሮባይድዊትስ CARB	ካሎ CAL	ካሮባይድዊትስ CARB	ካሎ CAL	ካሮባይድዊትስ CARB	ካሎ CAL	ካሮባይድዊትስ CARB

በምግብ ዝግጅት ባለሙያ/ሼፍ የተደነቁ ምግቦች

የአዲስ አመት በዓል ቀን	ትምህርት ቤት የማይኖርበት ቀን	ችክን & ዋፍል ጠፍጣፋ ሳንዱች	532	74	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ሩዝ	387	48	ሚትቦል ሰብ (ከተፈጠረ ሥጋ የተዘጋጀ)	379	39
-----------------	---------------------	---------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----

ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ናጌትስ በ/ሩዝ	391	55	ማኮሮኒ & ቺዝ በ/ችክን ናጌትስ & ሙልሙል ዳቦ	438	46	ቬጂ በርገር	280	36
-------------------------------	-----	----	--------------------------------	-----	----	---------	-----	----

ከ ማሳ

ስዊት-ሂት ፖቴቶስ (ስኳር ድንች)	131	31	የተቀቀለ ድንች	110	17	ችክን ሳላድ ሺ	448	63
ነጭ ሽንኩርት & ብሮክሌ አትክልት	70	5	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	20	4	በቆሎ ጥብስ	107	19
ችክን ሸጂ አንሸንት ግሬይንስ ሱፕ/ማጣፈጫ	149	22	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28
						ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26

የተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ

ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፐፐርኒ	320	36
ሃት ዶግ በሙልሙል	270	28	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

የሚወሰድ ምግብ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & ዩግርት ፓርፌት	438	94	PB&J ሳንዱች ሃ	600	64	ፍራፍሬ & ዩግርት ፓርፌት	438	94
------------------	-----	----	-------------	-----	----	------------------	-----	----

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

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

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሣ \$2.80

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



የሞንትጎመሪ ካውንቲ ተብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

የመከከለኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ጁኑወሪ 2024

ሰኞ 01/08/2024				ማክሰኞ 01/09/2024				ረቡዕ 01/10/2024				ሐሙስ 01/11/2024				ዓርብ 01/12/2024			
ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB
በምግብ ዝግጅት ባለሙያ/ሼፍ የተደነቁ ምግቦች																			
ሁናን አረንጓዴ ዶሮ ከ/ ሩዝ ጋር	526	74	ፐን ከ/ሚትቦልስ (የተፈጠረ ሥጋ ድቡልቡል)~ እና ማሪናራ	467	56	ባርበኩ (BBQ) ግሌይዝድ ችክን ድረምስቲክ በ/ ልንቅጥ ድንች & ሙልሙል	428	53	ቺዝ ላዛኛ ማሪናራ በ/ ሙልሙል	554	76	የበሬ ሥጋ ናቾስ ከሳልሳ፣ ሰላጣ እና ቲማቲም ጋር	499	48					
ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች																			
ሼጂ/የአትክልት በርገር ^V	280	36	(ቅመም ያለው) ስፓይሲ ችክን ስትሪት ታኮስ ^V ከ/ሳልሣ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	428	56	አትክልት ፕወር በወል ^፲	615	95	ችክን ናጌትስ ባወል ^V & ሙልሙል	500	74	ሽምብራ ማባያ ሳላድ ^፲	381	65					
ከ ማሳ																			
ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ሳላድ ከሽምብራ ማባያ ጋር ^፲	381	65	ሰላጣ ከችክን ጋር	488	43	ታኮ ሳላድ	481	60	ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ 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 ሸጂ አንሸንት 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 ፐፒሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፐፒሮኒ	320	36					
ችክን ሳንዱች	342	36	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ሃት ዶግ በሙልሙል	270	28	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36					
የሚወሰድ ምግብ GRAB'N 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። ፍራፍሬ ቅይጥ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካሮባይድሬትስ 7-33 ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካሮባይድሬትስ 12-20

የምግብ ዝርዝር መግለጫ:- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካሮባይድሬትስ ~ቢፍ/የክብት 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።



ሰኞ 01/15/2024				ማክሰኞ 01/16/2024				ረቡዕ 01/17/2024				ሐሙስ 01/18/2024				ዓርብ 01/19/2024			
ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB
በሼፍ የተደነቁ ምግቦች																			
የበዓል ቀን				ከአትክልት ጋር የተደባለቀ ችክን በጎርጓዳ ሣህን				ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ሩዝ				ችክን & ዋፍል ጠፍጣፋ ሳንዱች				ሚትቦል ሰብ (ከተፈጠረ ሥጋ የተዘጋጀ)			
				657	71			387	48			532	74			379	39		
ከአታክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች																			
				ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን በ/ሩዝ ^v				ፔዝ ናችስ በ/ሳልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም				ማኮሮኒ & ፔዝ በ/ችክን ናጌትስ & ሙልሙል ዳቦ				ቬጂ/የአትክልት በርገር ^v			
				391	55			663	48			438	46			280	36		
ከ ማሳ																			
				ታኮ ሳላድ				ሰላጣ ከችክን ጋር				ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ				ችክን ሳላድ ⁱⁱ			
				481	60			488	43			521	55			448	63		
				የተቀመመ ድንች				ስዊት-ሂት ስኳር ድንች				የተቀቀለ ድንች				በቆሎ ጥብስ			
				140	25			131	31			110	17			107	19		
				ነጭ ሽንኩርት & ብሮክሌ አትክልት				ከትኩስ ሠላጣ ጋር				ትናንሽ ካሮት				ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ			
				70	5			20	4			35	8			205	28		
				አበባ ጎመን ሾርባ				ችክን ሽጂ አንሸንት ግሬይንስ ሱፕ/ማጣፊጫ				የቲማቲም ሾርባ				ፔሊ ሱፕ/ሾርባ			
				206	20			149	22			155	23			182	26		
የተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ																			
				ሀምበርገር ወይም ፔዝበርገር				ፔዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ				ሀምበርገር ወይም ፔዝበርገር				ፒዛ፣ ፔዝ ወይም ፐፐሮኒ			
				323	28			467	51			323	28			320	36		
				ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ				ሃት ዶግ በሙልሙል ዳቦ				ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ				ችክን ሳንዱች			
				297	31			270	28			297	31			342	36		
የሚወሰድ ምግብ GRAB'N GO																			
				PB&J ሳንዱች ^v				ፍሬጎች ቶስት ስቲክስ ከ/ሶሌጅ * እና ስይረፕ				PB&J ሳንዱች V				ፍሬፍሬ & የገርት ፓርፌት			
				600	64			532	66			600	64			438	94		

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ የተለያዩ ፍሬፍሬዎች እና ወተት ይገኛል። ፍሬፍሬ ቅይጥ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

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

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሣ \$2.80

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



የመከላከያ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ጁኑወሪ 2024

ሰኞ 01/22/2024			ማክሰኞ 01/23/2024			ረቡዕ 01/24/2024			ሐሙስ 01/25/2024			ዓርብ 01/26/2024		
ካሎ CAL		ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL		ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL		ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL		ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL		ካርቦሃይድሬትስ CARB

በምግብ ዝግጅት ባለሙያ/ሼፍ የተደነቁ ምግቦች

ሁናን ብርቱካን ዶሮ ሆግ ሩዝ ጋር	526	74	ፐን ከ/ሚትቦልስ (የተፈጠረ ሥጋ ድቡልቡል)~ እና ማሪናራ	467	56	ባርባኩ (BBQ) ግሌይዝድ ችክን ድረምስቲክ በ/ ልንቅጥ ድንች & ሙልሙል	428	53	ቺዝ ላዛኛ ማሪናራ በ/ሙልሙል	554	76	የበሬ ሥጋ ናቺስ ከሳልሳ፣ ሰላጣ እና ቲማቲም ጋር	499	48
-----------------------	-----	----	--------------------------------------	-----	----	--	-----	----	--------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----

ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ሼጂ/የአትክልት በርገር ^V	280	36	ቅመም ያለው ዶሮ ስትሪት ታኮስ / ከ/ስልስ፣ ሰላጣ እና ቲማቲም ጋር	428	56	አትክልት ፕወር በወል ^፲	615	95	ችክን ናጌትስ ባወል ^V & ሙልሙል	500	74	ሽምብራ ማባያ ሳላድ ^፲	381	65
-----------------------------	-----	----	---	-----	----	----------------------------	-----	----	----------------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----

ከ ማሳ

ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ሳላድ ከሽምብራ ማባያ ጋር ^፲	381	65	ሰላጣ ከችክን ጋር	488	43	ታኮ ሳላድ	481	60	ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ 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
ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28	ነጭ ሽንኩርት & ብሮክሌ አትክልት	70	5	ከትኩስ ሰላጣ ጋር	20	4	ትናንሽ ካሮት	35	8	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26
ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26	አበባ ጎመን ሾርባ	206	20	ችክን ሽጂ አንሸንት ግሬይንስ ሱፕ/ማጣፊጫ	149	22	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28

ብዙዎች የሚወዱት

ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፐፒሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፐፒሮኒ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ሃት ዶግ በሙልሙል	270	28	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

የሚወሰድ ምግብ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት	438	94	PB&J ሳንዱች ^V	600	64	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ችክን ናጌትስ ^V		PB&J ሳንዱች ^V	600	64	ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት	438	94
------------------	-----	----	------------------------	-----	----	---------------------------------------	--	------------------------	-----	----	------------------	-----	----

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

የምግብ ዝርዝር መግለጫ:- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የክብት 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።



የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፐብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ጃኑወሪ/ፌብሩወሪ 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	
በምግብ ዝግጅት ባለሙያ/ሼፍ የተደነቁ ምግቦች																
ትምህርት የሌለበት ቀን	ከአትክልት ጋር የተደባለቀ ጅክን በጎርጎዳ ሣህን		657	71	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ሩዝ		387	48	ችክን & ዋፍል ጠፍጣፋ ሳንዱች		532	74	ሚትቦል ሰብ (ከተፈጠረ ሥጋ የተዘጋጀ)		379	39
ከአታክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች																
	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን በ/ሩዝ ^v		391	55	ፔዝ ናቾስ በ/ሳልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም		663	48	ማኮሮኒ & ፔዝ በ/ችክን ናጌትስ & ሙልሙል ዳቦ		438	46	ሼጂ በርገር		280	36
ከ ማሳ																
	ታኮ ሳላድ		481	60	ሰላጣ ከችክን ጋር		488	43	ቅመም ያለው ዶሮ/ችክን/ሳላድ		521	55	ችክን ሳላድ ⁱⁱ		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 ሽጂ አንሸንት ግሬይንስ ሱፕ/ማጣፈጫ		149	22	የቲማቲም ሾርባ		155	23	ፔሊ ሱፕ/ሾርባ		182	26
የተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ																
	ሀምበርገር ወይም ጅዝበርገር		323	28	ፔዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ		467	51	ሀምበርገር ወይም ጅዝበርገር		323	28	ፒዛ፣ ፔዝ ወይም ፐፐሮኒ		320	36
	ቅመም ያለው ችክን ተጎደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ		297	31	ሃት ዶግ በሙልሙል ዳቦ		270	28	ቅመም ያለው ችክን ተጎደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ		297	31	ችክን ሳንዱች		342	36
የሚወሰድ ምግብ GRAB'N GO																
	PB&J ሳንዱች ^v		600	64	ፍራፍሬ & ዩግርት ፓርፌት		438	94	PB&J ሳንዱች ^v		600	64	ፍራፍሬ & ዩግርት ፓርፌት		438	94

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

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

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሣ \$2.80

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



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
መቆያ ቁርስ															
የቤልጅየም ዋፍል በ/ሽሮፕ	480	96	ሶሴጅ ቁርስ ሳንዱች	210	27	እንቁላል & ጅዝ ሜሪላንድ በተሠራ 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 መልመል	232	38	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ሽሮፕ	512	97	ዮገርት & ግረሃምስ	232	38	
ሚኒ ስትሮበሪ ቤግል	240	41	ማር ጅርዮስ ስርያል	210	44	ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት በ/ግራኖላ	260	58	ችክን ብስኩት ሳንዱች	250	31	የቤልጅየም ዋፍል በ/ሽሮፕ	480	96	
የሜሪላንድ ምግብ ለስኬት ቁርስ															
ችክን ብስኩት ሳንዱች	250	31	ሚኒ ማፕል ፓንኬክስ በ/ሽሮፕ	450	97	ተርኪ ሃም & ጅዝ በሃዋያን መልመል ዳቦ	186	27	የቤልጅየም ዋፍል በ/ሽሮፕ	480	96	ሜሪላንድ የተዘጋጀ ቀረፋ መልመል ^ቪ	232	38	
ማር ጅርዮስ ስርያል	210	44	ዮገርት & ግረሃምስ	232	38	ሚኒ/ትናንሽ እንጆሪ ቤግል	240	41	እርጎ (ዮገርት) ከ/ግረሃምስ	232	38	ብሉብሪ 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 ~ቢፍ/የክብት ስጋ *የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ ላለአትክልት ተመጋቢ															
ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።															
የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሣ \$2.80 ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም።															
የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል															

