

ሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ጁኑዋሪ 2024

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
01/01/2024	01/02/2024	01/03/2024	01/04/2024	01/05/2024
ካሎ CAL ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL ካርቦሃይድሬትስ CARB
በምግብ አዘጋጅ ባለሙያ/ሼፍ የተደነቁ ምግቦች				
የአዲስ አመት በዓል ቀን	ትምህርት የሌለበት ቀን	ችክን & ዋፍል ጠፍጣፋ ሳንዱች	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ሩዝ	ሚትቦል ሰብ (ከተፈጸመ ሥጋ የተዘጋጀ)
532	74	559	84	379 39
ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች				
ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ናጌትስ በ/ሩዝ	ችክን ናጌትስ	ማኮሪኒ & ቺዝ በ/ችክን ናጌትስ & ሙልሙል ዳቦ	ቬጂ በርገር	
391	55	438	46	280 36
ከ ማሳ				
ስዊት-ሂት ፖቴቶስ (ስኳር ድንች)	131	31	የተቀቀለ ድንች	165 25
ነጭ ሽንኩርት & ብሮክሌ አትክልት	70	5	ትናንሽ ካሮት	35 8
ችክን ሽጂ አንሸንት ግሬይንስ ሱፕ/ማባፈጫ	149	22	የቲማቲም ሾርባ	155 23
ችክን ሳላድ ⁱⁱ	448	63	በቆሎ ጥብስ	107 19
ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሚን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182 26
በተመጋቢዎች የሚመረጥ ምግብ				
ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323 28
ሃት ዶግ በሙልሙል	270	28	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297 31
ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፐፐርኒ	320	36	ችክን ሳንዱች	342 36
የሚወሰድ ምግብ GRAB'N GO				
ፍራፍሬ & የገርት ፓርፌት	438	94	PB&J ሳንዱች ^v	600 64
ፍራፍሬ & የገርት 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

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።



MONTGOMERY COUNTY
DEANS
DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፐብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

ሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ጃኑዋሪ 2024

ሰኞ 01/08/2024			ማክሰኞ 01/09/2024			ረቡዕ 01/10/2024			ሐሙስ 01/11/2024			ዓርብ 01/12/2024			
ካሎ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB
በምግብ አዘጋጅ ባለሙያ/ሼፍ የተደነቁ ምግቦች															
ሁናን አረንጓዴ ዶሮ ከ/ ሩዝ ጋር	526	74	ፐን ከ/ሚትባልስ (የተፈጸሙ ሥጋ ድቡልቡል)~ እና ማሪናራ	467	56	ባርበኩ (BBQ) ግሌይዝድ ችክን ድረምስቲክ በ/ ልንቅጥ ድንች & ሙልሙል	428	53	ቺዝ ላዛኛ ማሪናራ በ/ሙልሙል ዳቦ			የበሬ ሥጋ ናቾስ ከሳልሳ፣ ሰላጣ እና ቲማቲም ጋር	499	48	
ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች															
ሺጂ/የአትክልት በርገር ^v	280	36	(ቅመም ያለው) ስፓይሲ ችክን ስትሪት ታኮስ ^v ከ/ሳልሣ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	428	56	አትክልት ፕወር በወል ^u	615	95	ችክን ናጌትስ ባወል ^v & ሙልሙል	500	74	ሽምብራ ማባያ ሳላድ ^u	381	65	
ከ ማሳ															
ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ሽምብራ ማባያ ሳላድ ^u	381	65	ሰላጣ ከችክን ጋር	488	43	ታኮ ሳላድ	481	60	ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	
የተቀቀለ ድንች	165	25	የተቀመመ ድንች	140	25	ስዊት-ሂት ስኳር ድንች	131	31	የተቀቀለ ድንች	165	25	በቆሎ ጥብስ	107	19	
ቺሊ ሱፐ/ሾርባ	182	26	አበባ ጎመን ሾርባ	206	20	ችክን ሽጂ አንሸንት ግሬይንስ ሱፐ/ ማባራጫ	149	22	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቺሊ ሱፐ/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 ፐፐርኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፐፐርኒ	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 & የገርት ፓርፌት	438	94	PB&J ሳንዱች ^v	600	64	ፍሬጎች ቶስት ስቲክስ ከ/ሶሌጅ * እና ስይረፕ	532	66	PB&J ሳንዱች ^v	600	64	ፍራፍሬ & የገርት 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

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 ክፍል

ሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ጁኑዋሪ 2024

ሰኞ 01/15/2024		ማክሰኞ 01/16/2024		ረቡዕ 01/17/2024		ሐሙስ 01/18/2024		ዓርብ 01/19/2024			
ካሎ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB
በምግብ አዘጋጅ ባለሙያ/ሼፍ የተደነቁ ምግቦች											
የበዓል ቀን	ከአትክልት ጋር የተደባለቀ ጅክን በጎርጓዳ ማህን	657	71	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ሩዝ	559	84	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	501	78	ጅዝ ናቾስ በ/ሳልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	663	48	ማኮሮኒ & ጅዝ በ/ችክን ናጌትስ & ሙልሙል ዳቦ	438	46	ቬጂ/የአትክልት በርገር ^V	280 36
ከ ማሳ											
	ታኮ ሳላድ	481	60	ሰላጣ ከችክን ጋር	488	43	ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ችክን ሳላድ ^{II}	448 63
	የተቀመመ ድንች	140	25	ስዊት-ሂት ስኳር ድንች	131	31	የተቀቀለ ድንች	165	25	በቆሎ ጥብስ	107 19
	ነጭ ሽንኩርት & ብሮክሌ አትክልት	70	5	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205 28
	አበባ ጎመን ሾርባ	206	20	ችክን ሽጂ አንሸንት ግሬይንስ ሱፕ/ማጣፊጫ	149	22	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ፔሊ ሱፕ/ሾርባ	182 26
በተመጋቢዎች የሚመረጥ ምግብ											
	ሀምበርገር ወይም ጅዝበርገር	323	28	ጅዝ ከረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ጅዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕሮቴኒ	320 36
	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ሊጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ሃት ዶግ በሙልሙል	270	28	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ሊጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342 36
የሚወሰድ ምግብ GRAB'N GO											
	PB&J ሳንዱች ^V	600	64	ፍሬጌች ቶስት ስቲክስ ከ/ላሴጅ * እና ስይረፕ	532	66	PB&J ሳንዱች ^V	600	64	ፍሬፍሬ & የገርት ፓርፌት	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።



የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

ሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ጁኑዋሪ 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 አዘጋጅ ባለሙያ/ሼፍ የተደነቁ ምግቦች														
ሁናን ብርቱካን ዶሮ ሆግ ሩዝ ጋር	526	74	ፐን ከ/ሚትባልስ (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														
ሺጂ/የአትክልት በርገር ^v	280	36	ቅመም ያለው ዶሮ ስትሪት ታኮስ / ከ/ስልስ፣ ሰላጣ እና ቲማቲም ጋር	428	56	አትክልት ፕወር በወል ⁱⁱ	615	95	ችክን ናጌትስ ባወል ^v & ሙልሙል	500	74	ሽምብራ ማባያ ሳላድ ⁱⁱ	381	65
ከ ማሳ														
ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ሳላድ ከሽምብራ ማባያ ጋር ⁱⁱ	381	65	ሰላጣ ከችክን ጋር	488	43	ታኮ ሳላድ	481	60	ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55
የተቀቀለ ድንች	165	25	የተቀመመ ድንች	140	25	ስዊት-ሂት ስኳር ድንች	131	31	የተቀቀለ ድንች	165	25	በቆሎ ጥብስ	107	19
ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28	ኦም ሽንኩርት & ብሮክሌ አትክልት	70	5	ከትኩስ ሠላጣ 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 ፕፒሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፒሮኒ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ሊጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ሃት ዶግ በሙልሙል	270	28	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ሊጋ 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/የከብት 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 ክፍል

ሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ጃኑዋሪ/ፌብሩዋሪ 2024

ሰኞ 01/29/2024	ማክሰኞ 01/23/2024	ረቡዕ 01/24/2024	ሐሙስ 01/25/2024	ዓርብ 01/26/2024
------------------	--------------------	-------------------	-------------------	-------------------

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

ትምህርት የሌለበት ቀን	ከአትክልት ጋር የተደባለቀ ጅክን በጎርጓዳ ጣህን	657	71	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ኑዝ	559	84	ችክን & ዋፍል ጠፍጣፋ ሳንዱች	532	74	ሚትቦል ሰብ (ከተፈጠረ ሥጋ የተዘጋጀ)	379	39
----------------	--------------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	---------------------	-----	----	--------------------------	-----	----

ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ኮርያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን በ/ኑዝ ^v	501	78	ጅዝ ናዥስ በ/ሳልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	663	48	ማኮሮኒ & ጅዝ በ/ችክን ናጌትስ & ሙልሙል ዳቦ	438	46	ቬጂ በርገር	280	36
---------------------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----	--------------------------------	-----	----	---------	-----	----

ከ ማሳ

ታኮ ሳላድ	481	60	ሰላጣ ከችክን ጋር	488	43	ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ችክን ሳላድ ⁱⁱ	448	63
የተቀመመ ድንች	140	25	ስዊት-ሂት ስኳር ድንች	131	31	የተቀቀለ ድንች	165	25	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/ማጣፊጫ	149	22	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26

በተመጋቢዎች የሚመረጡ ምግቦች

ሀምበርገር ወይም ጅዝበርገር	323	28	ጅዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ጅዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፒፒሮኒ	320	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

PB&J ሳንዱች ^v	600	64	ፍራፍሬ & የገርት ፓርፌት	438	94	PB&J ሳንዱች ^v	600	64	ፍራፍሬ & የገርት 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^v ለአትክልት 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 ዲቪዥን

ቁርስ የምግብ ዝርዝር

ሰኞ				ማክሰኞ				ረቡዕ				ሐሙስ				ዓርብ			
ካሎሪ	CAL	ካሮቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካሮቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካሮቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካሮቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካሮቦሃይድሬትስ	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/ ማጣፊጫ(ሲረፕ)	450	97
------------------	-----	----	--------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	-----------------------	-----	----	-----------------------	-----	----

በየቀኑ የሚቀርቡ አማራጭ ምግቦች

ቤግል ከክሬም ጅዝ ጋር	201	26	ብሉቤሪ ችክስ በእህል	240	46	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል	232	38	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ሽሮፕ	512	97	ዮገርት & ግረሃምስ	232	38
ሚኒ/ትናንሽ እንጆሪ 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/ትናንሽ ማፕል ፓንኬክስ በ/ሽሮፕ	450	97	ተርኪ ሃም & ጅዝ በሃዋይን ሙልሙል ዳቦ	186	27	የቤልጅየም ዋፍል በ/ሽሮፕ	480	96	ሜሪላንድ የተዘጋጀ ቀረፋ ሙልሙል ⁱⁱ	232	38
ማር ጅርዮስ ስርያል	210	44	ዮገርት & ግረሃምስ	232	38	ሚኒ/ትናንሽ እንጆሪ ቤግል	240	41	እርጎ (ዮገርት) ከ/ግረሃምስ	232	38	ብሉቤሪ ችክስ	240	46

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

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሳ \$2.80
ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም።

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካሮቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የኩብት ስጋ *የአሳማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ ሂለኦትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

