

# የአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት የምግብ ዝርዝር

ጁን 2024

## በየቀኑ የሚቀርቡ የቁርስ አይነቶች

ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB
የቤልጅን ዋፍል	200	35	ጫኒ ፓንኬክ በ/ሲረፕ	210	35	ችክን ብስኩት ሆግ ሳንዱች	250	31	ተርኪ ሃም & ጅዝ የቁርስ ሳንዱች	270	30	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙሉ ሙሉ አፕል ጭማቂ	232	38	
አፕል ጭማቂ	120	31	ብርቱካን ጭማቂ	120	3	አፕል ጭማቂ	60	14	ብርቱካን ጭማቂ	35	9	አፕል ጭማቂ	60	14	

### ምሳ

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ										
06/03	06/04	06/05	06/06	06/07										
BBQ ችክን ሳንዱች ከ/ቦቆሎ ጋር ወይም	372	58	ችክን ጉላን & ብርቱካን ጭማቂ ከ/ አትክልት ፍዝ ወይም	290	46	ችክን ፍጊትስ ህ/ ጅዝ ስፔሮች (ጥቁር ጎመን) & ሙሉ ሙሉ ወይም	386	33	ከረንቹ ቤፍ ታኮ ከ/ ቦቆሎ & ኢድማሜ ጋር/ የሚጨለፍ ወይም	184	23	ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒ+~ ወይም	320/330	31
ተርኪ ሰፊጅ + & ጅዝ እንቁላል ጉላን ከ/የተቀመመ ድንች	379	30	ፓንኬክ ከ/ማጣፈጫ ጋር የገርት (እርን) ^ & ጅዝ ስቲክ ^	210/240	36/62	ችክን ፓቲ ሄግ ሳንዱች	342	36	ቪጂ በርገር ሙሉ ሙሉ ከ/ ጥምዝ የተከተረ ድንች	379	50	የተከተረ ቡፋሎ ችክን & ጅዝ ከርሰንት ሳንዱች	314	31
ቤልጅን ዋፍል ወይም	240	34	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
ፍራፍሬ & የገርት ^ ፓረፊት በ/ ሆግ ግራፍላ	220	47	የተቆላ ሽንብራ	180	27									
ጥምዝ የተከተረ ድንች	99	15												
ትናንሽ ካሮት ከ/ሪንች	35/55	8/3												

06/10	06/11	06/12	06/13								
ሀምበርገር በሙሉ ሙሉ ዳቦ በ/ እሽት አተር እና በቆሎ ወይም	336	35	ችክን ሆግ ፍጊትስ ህ/ ቅመም ያለበት ድንች ጋር ሙሉ ሙሉ ወይም	387	49	ግራልድ ጅዝ ሆግ ሳንዱች ከ/ ግሪናራ ኩባያ ወይም	280	31	ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒ+~ ወይም	320/330	31
የገርት & ግራፍላ	180/220	38/47	ችክን ኢንቲላዳ ኢምፓናዳ	299	36	የማኔጀር ምርጫ			የማኔጀር ምርጫ		
የተደባለቀ አትክልት			የተደባለቀ አትክልት			የተደባለቀ አትክልት			የተደባለቀ አትክልት		

### ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

### የምንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ ፍራፍሬ፡ ካሎሪ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት፡ ካሎሪ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

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



የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቤፍ/የበሬ ሥጋ \*ዓሣሣ +የዶር ተዋዳኦ ^ለአትክልት ተመጋቢዎች ^ሥጋ ያልተጨመረበት ሆግ = ያልተፈተነ እህል

ተጨማሪ አትክልት/የአትክልት ምርጫ የሚያካትተው፡  
ኦቾሎኒ ቅቤ & ጄሊ ሳንዱች፣ የተጠበሰ ጅዝ ሳንዱች፣ ዋፍል & የገርት፣ ሁሙስ፣ እና ፍራፍሬ እና የገርት ፓረፊጥ ከእነዚህ አማራጭ ምግቦች ማናቸውንም ለማዘዝ ከፈለጉ እባክዎ የካፍቴሪያ ማናጀሩን ያነጋግሩ።

የካሎሪ መጠን/በዳቦው ውስጥ ያለ የካርቦሃይድሬት መጠን/እህል (የካሎሪ መጠን/በዳቦው)  
ዲኒር ሮል፡ 80 / 15 ሐምበርገር በትንሽ ክብ ዳቦ፡ 140 / 27 ሆት ዶግ በትንሽ ክብ ዳቦ፡ 130 / 26 በዌልፋ/ፎቆ፡ 110 / 19 ምክንያታ ታኮ ኮርን ጅፕስ፡ 240/24

MySchoolBucks.com ወላጆች ለልጆቻቸው የካፍቴሪያ ምግብ አካውንት በኢንተርኔት በክሬዲት/ዴቢት ካርድ የቅድሚያ ክፍያ ማድረግ የሚያስችል የወላጆች አገልግሎት ነው። በተጨማሪም ወላጆች ከወጭ ቀሪ የምግብ ሂሳብ መመልከት፣ ለቀጣይ ክፍያ መመዘገብ፣ እና ሌላም ማድረግ ይችላሉ። ይህ አገልግሎት የሚሰጠው ፍላጎት ላላቸው ቤተሰቦች ምች ታስቦ ነው። አስተማማኝ የኢንተርኔት/አንላይን አካውንት በመክፈት ወላጆች የልጆቻቸውን አካውንት መቆጣጠር ይችላሉ። ለመመዘገብ [MySchoolBucks.com](http://MySchoolBucks.com) ይክፈቱ።

### ዕለታዊ የምግብ አማራጮች/የአመጋገብ መረጃ

ሌሎች የእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የኦቾሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንዱቂዎች፣ ግራልድ ጅዝ፣ ሐሙስ፣ ቢግል እና ክሬም ጅዝ ከየገርት ጋር፣ እና የፍራፍሬ የገርት እና ግራፍላ ፓረፊት ሊያካትት ይችላል። ስለሚፈልጉት የምግብ ምርጫ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።

ስለ ምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረግን እባክዎ በት/ቤት ድረገጽ ላይ ይመልከቱ። ስለ-አመጋገብ፣ የምግብ አርገጃ፣ እና ከጉለቲን ነጻ የሆኑ ምግቦች መረጃ/ኢንፎርሜሽን እዚህ ድረ-ገጽ ላይ ይገኛል። [www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/)

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