

ሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ጁን 2024

ሰኞ 06/03/2024			ማክሰኞ 06/04/2024			ረቡዕ 06/05/2024			ሐሙስ 06/06/2024			ዓርብ 06/07/2024		
ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	

በሼፍ (የምግብ ዝግጅት ባለሙያ) ፈጠራ የተዘጋጁ ምግቦች

ማንዳሪን ኦሪጅ/ብርቱካን ችክን ከ/ አትክልትና ፍዝ ጋር	430	73	ፐን ከ(ድቡልቡል የተፈጨ ሥጋ)/ሚትቦልስ ~ & ማሪናራ	467	56	ባርበኩ (BBQ) ማጣፊጫ የተቀባባበት 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) ስፓይሲ ችክን ስትሪት ታኮስ ^v ከ/ሳልሣ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	428	56	አትክልት ፐወር በወል ቬ	615	95	ችክን ናጌትስ በጎርጎዳ ሣህን ^v & ሙልሙል	568	83	ፐርቲን የታጨቀ ፓስታ ^v	445	55
-----------------------------	-----	----	--	-----	----	-----------------	-----	----	--	-----	----	----------------------------	-----	----

ከ ማሳ

ትንሽ የሚያቃጥል /ስፓይሲ ዶር/ሳላድ	521	55	ሳላድ ከሽምብራ ማባያ ጋር ⁱⁱ	381	65	ችክን ሳላድ	488	43	ታኮ ሳላድ	481	60	ትንሽ የሚያቃጥል /ስፓይሲ ዶር/ሳላድ	521	55
የተቀቀለ ድንች	110	17	የምግብ ማጣፊጫ ቅመም ያለበት ድንች	140	25	ትኩስ ስኳር ድንች	131	31	የተቀቀለ ድንች	110	17	የተጠበሰ በቆሎ	107	19
ትንሽ ካርት	35	8	በየአይነቱ ትኩስ አትክልት	14	3	የተቆላ ሽምብራ	180	27	የተከተፈ ዱባ (ኩኩምበር)	19	4	በየአይነቱ ትኩስ አትክልት	14	3
ትኩስ ስፐርት፣ ሮማኒ፣ & ክራሲን አትክልት ሳላድ	205	28	ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን አትክልት	70	5	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትናንሽ ካርት	35	8	ትኩስ ስፐርት፣ ሮማኒ፣ & ክራሲን አትክልት ሳላድ	205	28

በተመጋቢዎች የሚመረጥ ምግብ

ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፐርቲኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፐርቲኒ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ችክን ናጌትስ	519	59	ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓናዳ	299	35	ትንሽ የሚያቃጥል (ለጋ የዶሮ ሥጋ) ችክን ተንደርስ በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

የሚወሰድ/ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & የገርት ፓርፊት	438	94	PB&J ሳንዱች ^v	600	64	ቤግል & የገርት	381	64	PB&J ሳንዱች ^v	600	64	ፍራፍሬ & የገርት ፓርፊት	438	94
------------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------	-----	----

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

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

ሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ጁን 2024

ሰኞ 06/10/2024				ማክሰኞ 06/11/2024				ረቡዕ 06/12/2024				ሐሙስ 06/13/2024				ዓርብ 06/14/2024			
ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB
ችክን & ዋፍል፣ ጠፍጣፋ ዳቦ ሳንዱች		567	89	ኮርያን ባርቡ (BBQ) ችክን በ/ ሩዝ ^V		391	55	ቺዝ ናችስ በ/ሳልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም		663	48	አትክልት በርገር ^V		280	36				
ችክን ሳንዱች		342	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር		323	28	ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓናዳ		299	35	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፐፐርኒ		320	36				
ትንሽ የሚያቃጥል /ስፓይሲ ዶሮ/ሳላድ		521	55	ታኮ ሳላድ		481	60	ችክን ሳላድ		488	43	ትንሽ የሚያቃጥል /ስፓይሲ ዶሮ/ሳላድ		521	55				
የማኔጀር ምርጫ				የማኔጀር ምርጫ				የማኔጀር ምርጫ				የማኔጀር ምርጫ							

የተደባለቀ አትክልት የተደባለቀ አትክልት የተደባለቀ አትክልት የተደባለቀ አትክልት

የተደባለቀ አትክልት የተደባለቀ አትክልት የተደባለቀ አትክልት የተደባለቀ አትክልት

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

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

የሚከፈልላቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሳ \$2.80

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



ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው። የምንትጎመሪ 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

ቁርስ መቆያ

ቤልጅያን ዋፍል ከ/ማጣፈጫ (ስይረፕ) ጋር	480	96	የቁርስ ሶሴጅ ሳንዱች	210	27	እንቁላል & ቺዝ ሜሪላንድ የተሠራ ክሮስንት	275	30	ተርኪ ሃም & ቺዝ የቁርስ ሳንዱች	270	30	ሚኒ ፓንኬክስ በ/ማጣፈጫ(ሴረፕ)	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/ማጣፈጫ (ስይረፕ)	512	97	ዮገርት & ግረሃምስ	232	38
----------------	-----	----	---------------	-----	----	-------------------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	--------------	-----	----

ሚኒ ስትሮብሪ ቤግል	240	41	እህል የማር ቺርዮስ	210	44	ፍራፍሬ & ዮገርት ፓርሬት በ/ግራኖላ	260	58	ብስኩት ቸክን ሳንዱች	250	31	ቤልጅያን ዋፍል ከ/ማጣፈጫ (ስይረፕ) ጋር	480	96
--------------	-----	----	--------------	-----	----	-------------------------	-----	----	---------------	-----	----	----------------------------	-----	----

ሜሪላንድ ምግብ ለስኬት ቁርስ

ብስኩት ቸክን ሳንዱች	250	31	ሚኒ ማፕል ፓንኬክስ በ/ማጣፈጫ (ስይረፕ)	450	97	ተርኪ ሃም & ቺዝ በሃዋይ ሙልሙል ዳቦ	186	27	ቤልጅያን ዋፍል በ/ማጣፈጫ (ስይረፕ)	480	96	በሜሪላንድ የተሠራ የቀረፋ ሙልሙል ^V	232	38
---------------	-----	----	----------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----	------------------------------------	-----	----

እህል የማር ቺርዮስ	210	44	ዮገርት & ግረሃምስ	232	38	ሚኒ ስትሮብሪ ቤግል	240	41	እርጎ (ዮገርት) ከ/ግረሃምስ	232	38	ብሉቤሪ ቸክስ	240	46
--------------	-----	----	--------------	-----	----	--------------	-----	----	--------------------	-----	----	----------	-----	----

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

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

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የኩብት ስጋ *የአሳማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾአ ^Vለአትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።



የሞንትጎመሪ ካውንቲ ተብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል