

# የመካከለኛ ደረጃ ትምህርት ቤት የምግብ ዝርዝር ጁን 2024

ሰኞ 06/03/2024			ማክሰኞ 06/04/2024			ረቡዕ 06/06/2024			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 ኦሬንጅ/ብርቱካን ችክን ከ/ አትክልትና ሩዝ ጋር	430	73	ፕን ከ(ድቡልቡል የተፈጠረ ሥጋ)/ ሚትቦልስ ~ & ማሪናራ	467	56	BBQ ግሌዝድ (ማጣፈጫ የተቀባበት) ችክን ድራም-ስቲክ w/ ለንቅጥ ድንች & ሙሉሙሉ	448	55	ቺዝ ላዛኛ ማሪናራ በ/ሙሉሙሉ ዳቦ	593	65	የቦሬ ሥጋ ናቾስ ከሳልሳ፣ ሰላጣ እና ቲማቲም ጋር	499	48
--------------------------------------	-----	----	--------------------------------------	-----	----	---	-----	----	-----------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----

## ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ሼጂ/የአትክልት በርገር <sup>V</sup>	280	36	(ቅመም ያለው) ስፓይሲ ችክን ስትሪት ታኮስ <sup>V</sup> ከ/ሳልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	428	56	አትክልት በርገር <sup>V</sup>	615	95	ችክን ናጌትስ በጎርጓዳ ሣህን <sup>V</sup> & ሙሉሙሉ	568	83	ፕሮቲን የታጨቀ ፓስታ <sup>V</sup>	445	55
-----------------------------	-----	----	--	-----	----	-------------------------	-----	----	--	-----	----	----------------------------	-----	----

### ከ ማሳ

ትንሽ የሚያቃጥል /ስፓይሲ ዶሮ/ ሳልድ	521	55	ሽምብራ ማሳያ ሳልድ V	381	65	ችክን ሳልድ	488	43	ታኮ ሳልድ	481	60	ትንሽ የሚያቃጥል /ስፓይሲ ዶሮ/ ሳልድ	521	55
የተቀቀለ ድንች	110	17	የምግብ ማጣፈጫ ቅመም ያለበት ድንች	140	25	ትኩስ ስኳር ድንች	131	31	የተቀቀለ ድንች	110	17	የተጠበሰ በቆሎ	107	19
ትንንሽ ካሮት	35	8	ልዩ ልዩ (የተደባለቀ) ትኩስ አትክልት	14	3	የተቆላ ሽምብራ	180	27	የተከተፈ ዱባ (ኩክምበር)	19	4	ልዩ ልዩ (የተደባለቀ) ትኩስ አትክልት	14	3
ትኩስ ስፒናች (ጥቁር ጎመን)፣ ሮሚይን & ክሬይ-ሰን ሳልድ/ አትክልት	205	28	ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን አትክልት	70	5	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ስፒናች (ጥቁር ጎመን)፣ ሮሚይን & ክሬይ-ሰን ሳልድ/ አትክልት	205	28

## በተመጋቢዎች የሚመረጥ ምግብ

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

## የሚወሰድ/ GRAB'N GO

ፍሬፍሬ & ዩገርት ፓርፊት	438	94	PB&J ሳንዱች <sup>V</sup>	600	64	ቤግል & ዩገርት	381	64	PB&J ሳንዱች <sup>V</sup>	600	64	ፍሬፍሬ & ዩገርት ፓርፊት	438	94
------------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------	-----	----

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

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

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



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

# የመካከለኛ ደረጃ ትምህርት 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 <sup>V</sup> ጠፍጣፋ ዳቦ ሳንዱች				567	89	ኮርያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን በ/ሩዝ <sup>V</sup>				391	55	ቺዝ ናዥስ በ/ሳልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም				663	48	አትክልት በርገር <sup>V</sup>				280	36
ችክን ሳንዱች				342	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር				323	28	ችክን ኢንቺላሳ 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 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 ህለአትክልት ተመጋቢ

የሚከፈልባቸው 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። 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

## ቁርስ መቆያ

ቤልጅያን ዋፍል ከ/ማጣፈጫ (ስይረፕ) ጋር	480	96	የቁርስ ሶሴጅ ሳንዱች	210	27	እንቁላል & ጅዝ ሜሪላንድ የተሠራ ክሮስንት	275	30	ተርኪ ሃም & ጅዝ የቁርስ ሳንዱች	270	30	ሚኒ ፓንኬክስ በ/ ማጣፈጫ(ሲረፕ)	450	97
----------------------------	-----	----	---------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	-----------------------	-----	----	-----------------------	-----	----

## በየቀኑ አማራጭ ምግቦች

ቤግል ከከራም ጅዝ ጋር	201	26	ብሉቤሪ ችክስ 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	ከእህል የተዘጋጀ የማር ጅርዮስ	210	44	ፍሬፍሬ & ዮገርት ፓርፌት በ/ ግራኖላ	260	58	ብስኩት ችክን ሳንዱች	250	31	ቤልጅያን ዋፍል ከ/ማጣፈጫ (ስይረፕ) ጋር	480	96

## ሜሪላንድ ምግብ ለስኬት ቁርስ

ብስኩት ችክን ሳንዱች	250	31	ሚኒ ማፕል ፓንኬክስ በ/ማጣፈጫ (ስይረፕ)	450	97	ተርኪ ሃም & ጅዝ በሃዋይን ሙልሙል ዳቦ	186	27	ቤልጅያን ዋፍል በ/ማጣፈጫ (ስይረፕ)	480	96	በሜሪላንድ የተሠራ የቀረፋ ሙልሙል <sup>V</sup>	232	38
እህል የማር ጅርዮስ	210	44	ዮገርት & ግረሃምስ	232	38	ሚኒ ስትሮብሪ ቤግል	240	41	እርጎ (ዮገርት) ከ/ግረሃምስ	232	38	ብሉቤሪ ችክስ	240	46

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍሬፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ ፍሬፍሬ፡ 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 አይከፍሉም።

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የኩብት ስጋ \*የአሳማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ <sup>V</sup>ለአትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ተብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

