

የአንደኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ማርች 2024

በየቀኑ የሚቀርቡ የቁርስ አይነቶች

ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	
የቤልጅያን ዋፍል በ/ሲረፕ	200	35	ሚኒ ፓንኬክ በ/ሲረፕ	210	35	ችክን ብስኩት ሆግ ሳንዱች	250	31	ተርኪ ሃም & ጅዝ የቁርስ ሳንዱች	270	30	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙሉ ሙሉ	232	38
አፕል ጭማቂ	60	4	ብርቱካን ጭማቂ	35	9	አፕል ጭማቂ	60	14	ብርቱካን ጭማቂ	35	9	አፕል ጭማቂ	60	14

ምሳ

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
----	------	-----	-----	-----

03/01

ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒ+~ ወይም	320/330	31	ተርኪ & ጅዝ ክሮሳንት ሳንዱች	331	32	የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር	14/55	3/3
-----------------------	---------	----	---------------------	-----	----	---------------------------	-------	-----

03/04 03/05 03/06 03/07 03/08

ሃምበርገር በ ሙሉ ሙሉ ዳቦ~ እና/ የተቀቀለ ድንች ጥብስ ወይም	415	45	ባርብኩ BBQ ችክን ሳንዱች ከ/ቦቆሎ & ባቄላ እሸት ወይም	359	58	ችክን ናጌትስ ^v ከ/ ማኮሮኒ & ጅዝ & ሙሉ ሙሉ ወይም	513	46	ክረንቺ ቢፍ ታኮ ከ/ ባቄላ እሸት & ኢድማሜ & በጭልፋ ወይም	294	42	ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒ+~ ወይም	320/330	31
ችክን ሆግ ጉላሽ ከ/ የበሰለ/የተጠበሰ ድንች & ሙሉ ሙሉ ወይም	326	30	ፓንኬክ & ሲረፕ ማጣፊጫ ከ/ የገርት ለ & ጅዝ ለ ስቲክ	210/240	36/62	የተፈጨ ሥጋ ድቡልቡል ሰብ~ ከ/ ከተቀመመ ድንች ጋር	477	55	ግሪልድ ጅዝ ለ ሆግ ሳንዱች	280	31	የተከተፈ ቡፋሎ ችክን & ጅዝ ክሮሰንት ሳንዱች	314	31
ፍራፍሬ & የገርት ለ ፓረፊት በ/ ሆግ ግራፍላ	220	47	ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር	4/55	1/3	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	4/3	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	4/3	የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር	14/55	3/3
ጥምዝ የተከተፈ ድንች ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	99	15	የተቆላ ሽንብራ	180	27									

03/11 03/12 03/13 03/14 03/15

ቴሪያኪ ቢፍ ጉላሽ ~ በ/ ሆግ አትክልት ሩዝ & ሙሉ ሙሉ ወይም	379	58	ተርኪ & ግራቪ ከ/ ስኳር ድንች፣ ባቄላ እሸት & ቦቆሎ & ሙሉ ሙሉ ወይም	229	23	ጅዝ ላዛኛ ከ/ማሪናራ ሶስ & ሙሉ ሙሉ ወይም	295	47	ዶሮc WG ነጌትስ ከ/ ብሉቤር ዳቦ ጋር ወይም	482	46	ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒ+~ ወይም	320/330	31
ተርኪ ሶሴጅ & ጅዝ እንቁላል ጉላሽ ከ/ ድንች & ቤልጅያን ሆግ ዋፍል ወይም	379	30	ፕሮቲን ፓክድ ፓስታ ^v ከ/ ሙሉ ሙሉ ዳቦ ጋር	239	40	አትክልት ያለበት በርገር ^v ከ/ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጋር	379	50	ግሪልድ ጅዝ ለ ሆግ ሳንዱች	280	31	3-ባቄላ ጅሴ ከ/ ቦቆሎ ሆግ የሚጨለፍ	167	33
የገርት & ግራፍላ	180/220	38/47	ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች	18/55	4/3	ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክራዚን ሳላድ በ/ ድራሲንግ	64	12	ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክራዚን ሳላድ በ/ ድራሲንግ	64	12	የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር	14/55	3/3
ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3	ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር	4/55	1/3	ሁመስ በኩባያ	110	18	ሁመስ በኩባያ	110	18			
ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15												

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው። የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የተመጣጠነ ምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል



ምሳ

ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
03/18			03/19			03/20			03/21			03/22		
ቺዝ ክረንቸርስ ለ/ ማሪናራ ሶስ ወይም	485	54	ሃምበርገር በ ሙሉሙሉ ዳቦ ~ እና/ የተቀቀለ ድንች ጥብስ ወይም	415	45	ችክን ናጌትስ ^v ከ/ ቺዚ ስፔሮች & ሙሉሙሉ ወይም	386	34	BBO ስጋ ሳንዱች ከ/ ቦቆሎ & ባቆላ እሸት ወይም	375	44	ጥዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒት~ ወይም	320/330	31
ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓናዳ	300	36	ችክን ሆግ ጉላሽ ከ/ የበሰለ/ የተጠበሰ ድንች & ሙሉሙሉ ወይም	356	38	ችክን ፓቲ WG ሳንዱች	342	36	ፓንኬክ & ሲረፕ ማጣፊጫ ከ/ የገርት ለ & ቺዝ ለ ስቲክ	210/240 180	36/62 15/1	ተርኪ ሀም + ቺዝ ክሮሳንት ሳንድዊች	348	32
ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3	ፍራፍሬ & የገርት ለ ፓረፊት በ/ ሆግ ግራፍላ	220 218	47 47	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	4/3	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	4/3	የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር	14/55	3/3
የተቆላ ሽንብራ	180	27	ጥምዝ የተከተፈ ድንች ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	99 35/55	15 8/3									

ስፕሪንግ እረፍት - ማርች 25-29, 2024

04/01			04/02			04/03			04/04			04/05		
የበዓል ቀን	ችክን ምኪንግ ታኮ በ/ ቦቆሎ እና ምኪንግ ታኮ ቦቆሎ ቺፕስ ወይም	206	23	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ ሶሴጅ * እና ስይረፕ ወይም	462	22	ችክን ሆግ ናጌትስ ከ/ የተቀመመ ድንች & ሙሉሙሉ ወይም	380	41	ጥዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒት~ ወይም	320/330	31		
	አትክልት ያለበት በርገር ^v ከ/ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጋር	379	50	ችክን ፓርመላን ለ ከ/ፕኔ ፓስታ & ሙሉሙሉ	413	59	ግሪልድ ቺዝ ለ ሆግ ሳንዱች	280	31	ስሪ ቢን ቺሊ ከ/ ቦቆሎ ጋር ^v & በጭልፋ	167 110	33 19		
	ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች	80 18/55	15 4/3	ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ	64 136	12 13	ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ	64 136	12 13		
	የተቆላ ሽንብራ	180	27	ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3	ሁመስ በኩባያ	110	18	ሁመስ በኩባያ	110	18		
	ሳልሳ	45	8											

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ ፍራፍሬ እና ወተት ይገኛል። ቅይድ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት፡ ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሳ \$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 ~ቢፍ/የከብት ስጋ *የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ ላለአትክልት ተመጋቢ

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

የካሎሪ መጠን/ቦቆሎው ውስጥ ያለ የካርቦሃይድሬት መጠን/እህል (የካሎሪ መጠን/በግራም) ዲኒር ሮል፡ 80 / 15 ሐምበርገር በትንሽ ክብ ዳቦ፡ 140 / 27 ሆት ዶግ በትንሽ ክብ ዳቦ፡ 130 / 26 በጭልፋ/Scoops:110 / 19 ምኪንግ ታኮ ኮርን ቺፕስ፡ 240/24

MySchoolBucks.com ወላጆች ለልጆቻቸው የካፍቴሪያ ምግብ አካውንት በኢንተርኔት በክሬዲት/ደብዳቤ 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 ምችት ታስቦ ነው። አስተማማኝ የኢንተርኔት/ኢንላይን አካውንት በመክፈት ወላጆች የልጆቻቸውን አካውንት መቆጣጠር ይችላሉ። ለመመዘገብ MySchoolBucks.com ይክፈቱ።

ዕለታዊ የምግብ አማራጮች/የአመጋገብ መረጃ
 ሌሎች የእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአቾሎኒ ቅቤ እና ጂሊ ሳንድዊች፣ ግሪልድ ቺዝ፣ ሐሙስ፣ ቢግል እና ክሬም ቺዝ ከየጎርት ጋር፣ እና የፍራፍሬ የጎርት እና ግራፍላ ፓርፊጥ ሊያካትት ይችላል። ስለሚፈልጉት የምግብ ምርጫ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።
 ስለ ምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን እባክዎ በት/ቤት ድረገጽ ላይ ይመልከቱ። ስለ-አመጋገብ፣ የምግብ አለርጂ፣ እና ከጉለቲን ነጻ የሆኑ ምግቦች መረጃ/ኢንፎርሜሽን እዚህ ድረ-ገጽ ላይ ይገኛል። 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።