

የአንደኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር አገልግሎት/ሴፕቴምበር 2022

በየቀኑ የሚቀርቡ የቁርስ አይነቶች

ሬትስ	ካሎሪ	ካርቦይድ	ሬትስ	ካሎሪ	ካርቦይድ	ሬትስ	ካሎሪ	ካርቦይድ	ሬትስ	ካሎሪ	ካርቦይድ	ሬትስ	ካሎሪ	ካርቦይድ
የቤልጅያን ዋፍ በ/ሲረፕ	360	65	ሚኒ ፓንኬክ በ/ሲረፕ	330	66	እንቁላል & ጅዝ እንግሊዝ ማፍን	200	24	ተርኪ ሃም & ጅዝ ቁርስ ሳንዱች	270	30	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙሉሙል ^V	232	38
አፕል ጭማቂ	60	16	ብርቱካን ጭማቂ	60	13	አፕል ጭማቂ	60	16	ብርቱካን ጭማቂ	60	13	አፕል ጭማቂ	60	16

ምሳ

የተለያዩ ፍራፍሬ እና ወተት በእያንዳንዱ ምግብ ላይ ይቀርባል፡- ፍራፍሬ፡- ካሎሪ 20-127 ካርቦይድሬት 7-33 ወተት፡ ካሎሪ 90-120 ካርቦይድሬት 13-20

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
አገልግሎት 29 ሀምበርገር በ/ድንች ጥብስ ጋር ወይም የተጠበሰ ጅዝ ሳንዱች ከ/ድንች ጥብስ ጋር ጥምዝ የተከተፈ ድንች ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች	አገልግሎት 30 ሚትቦል (ከተፈጨ ሥጋ ተደብል ብሎ የተሠራ) ~ ሰብ በ/ማሪናራ ሶስ ወይም የዶሮ ሥጋ በ/ሮል እና ጅዝ ያለው ጥቁር ጎመን (ስፒናች) ትንንሽ ካሮት በ/ራንች የተቆላ ሽንብራ	አገልግሎት 31 ሚኒ ጅዝ ካልዩኒከር ከ/ማሪናራ ወይም ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ሶሴጅ ሊንክስ & ሾርባ የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	ሴፕቴምበር 1 ችክን ድረስቲክ በ/በተቀመመ ድንች እና ሙሉሙል ወይም ችክን ናጌትስ በ/ሙሉሙል ዳቦ አተር & ቦቆሎ እሸት የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	ሴፕቴምበር 2 ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፔፕሮኒ~ ወይም ስሪ ቢን ጅሊ በ/ጭልፋ ትኩስ ገጹህ አትክልት በ/ ራንች
5 ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	6 ችክን ነጌትስ ከ/ተጠበሰ ድንች & ሙሉሙል ዳቦ ወይም ሼጂ በርገር በ ሙሉሙል ዳቦ በ/ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጥምዝ የተከተፈ ድንች ትናንሽ ካሮት በ/ራንች	7 ሮቲኒ በ/ሥጋ ሾርባ & ሙሉሙል ዳቦ ወይም ስክራምብልድ ኤግስ (እንቁላል ጥብስ) & ሶሴጅ በ/ድንች & ዋፍል ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር የተቆላ ሽንብራ	8 ታኮ ከ/በቆሎ ኤዳማጫ & የሚጨለፍ ወይም ከሪ ሽምብራ በ/ሆግ ሩዝ የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	9 ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፔፕሮኒ~ ወይም ችክን ሃም & ጅዝ በ ሆግ ክሮስንት ትኩስ ገጹህ አትክልት በ/ ራንች
12 ችክን ድረስቲክ በ/በተቀመመ ድንች እና ሙሉሙል ወይም የተጠበሰ ጅዝ ሳንዱች ከ/ድንች ጥብስ ጋር ጥምዝ የተከተፈ ድንች ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች	13 ሆት ዶግ * በሙሉሙል ዳቦ በ/ራንቼሮ ቢንስ ወይም ችክን ፓቲ በሙሉሙል ዳቦ ትንንሽ ካሮት በ/ራንች የተቆላ ሽንብራ	14 ሞኮሮኒ & ጅዝ በ/ዓሣ ማባያ ወይም ትናንሽ ፓንኬክ በ/እርጎ፣ ጅዝ ስቲክስ & ሽሮፕ የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	15 ችክን ታኮስ በ/በቆሎ & ጢቢኛ ወይም ጅዝ ክራንቸር በ/ማሪናራ ሶስ ጋር የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	16 ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፔፕሮኒ~ ወይም ስሪ ቢን ጅሊ በ/ጭልፋ ትኩስ ገጹህ አትክልት በ/ ራንች

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪ ካርብ = ካርቦይድሬትስ ~ ቢፍ/የክብት ስጋ * አሣማ +የዶር ተዋጾ ^Vአትክልት ተመጋቢ

<p>19 ካሎሪ-ካርቦይድ ሬሽዮ</p> <p>ሀምበርገር በ/ድንች ጥብስ ጋር ወይም</p> <p>ችክን ናጌት በ/የተቀመመ ድንች & ሙሉ ሙሉ ዳቦ</p> <p>ጥምዝ የተከተረ ድንች</p> <p>ትናንሽ ቴማቲም በ/ራንች</p>	<p>20 ካሎሪ-ካርቦይድ ሬሽዮ</p> <p>ቤልጅያን ዋፍል በ/እርጎ & ሽሮፕ ወይም</p> <p>የተደበለበለ የተፈጨ ሥጋ (ቴሪ ሩዝ & ሙሉ ሙሉ ዳቦ</p> <p>ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር</p> <p>የተቆላ ሽንብራ</p>	<p>21 ካሎሪ-ካርቦይድ ሬሽዮ</p> <p>ችክን ናጌት በ/ብሉብ ዳቦ ወይም</p> <p>ቺዚ ፑል-አፓርትስ በ/ማሪናራ ሶስ</p> <p>የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች</p>	<p>22 ካሎሪ-ካርቦይድ ሬሽዮ</p> <p>ታኮ ከ/ባቆሎ ኤዳማሜ & የሚጨለፍ ወይም</p> <p>ከሪ ሽምብራ በ/ሆግ ሩዝ</p> <p>የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች</p>	<p>23 ካሎሪ-ካርቦይድ ሬሽዮ</p> <p>ገዛ፣ ቺዝ ወይም ፔፐርኒ~ ወይም</p> <p>ችክን ሃም & ቺዝ በ ሆግ ክሮስጎት</p> <p>ትኩስ ንጹህ አትክልት በ/ ራንች</p>
<p>26 ካሎሪ-ካርቦይድ ሬሽዮ</p> <p>ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል</p>	<p>27 ካሎሪ-ካርቦይድ ሬሽዮ</p> <p>ችክን ድረስቲክ በ/በተቀመመ ድንች እና ሙሉ ሙሉ ወይም</p> <p>የተጠበሰ ቺዝ ሳንዱች ከ/ድንች ጥብስ ጋር</p> <p>ጥምዝ የተከተረ ድንች</p> <p>ትናንሽ ካርት በ/ራንች</p> <p>የተቆላ ሽንብራ</p>	<p>28 ካሎሪ-ካርቦይድ ሬሽዮ</p> <p>ሚኒ ቺዝ ካልዞክስ ከ/ማሪናራ ወይም</p> <p>ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ሶሴ ሊንክስ & ሾርባ</p> <p>ትናንሽ ቴማቲም በ/ራንች</p>	<p>29 ካሎሪ-ካርቦይድ ሬሽዮ</p> <p>የዶሮ ሥጋ በ/ሮል እና ቺዝ ያለው ጥቁር ጎመን (ስፒናች) ወይም</p> <p>ችክን ናጌት በ/አተር እሽት፣ በቆሎ & ሙሉ ሙሉ ዳቦ</p> <p>የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች</p>	<p>30 ካሎሪ-ካርቦይድ ሬሽዮ</p> <p>ገዛ፣ ቺዝ ወይም ፐፐርኒ+~ ወይም</p> <p>ስሪ ቢን ቺሊ በ/ጭልፋ</p> <p>ትኩስ አትክልት በ/ራንች</p>
<p>አክቶብር 3 ካሎሪ-ካርቦይድ ሬሽዮ</p> <p>ችክን ንጌት ከ/ተጠበሰ ድንች & ሙሉ ሙሉ ዳቦ ወይም</p> <p>አትክልት በርገር በ/ጥምዝ የተከተረ ድንች ጋር</p> <p>ጥምዝ የተከተረ ድንች</p> <p>ትናንሽ ካርት በ/ራንች</p>	<p>አክቶብር 4 ካሎሪ-ካርቦይድ ሬሽዮ</p> <p>ስፓጊቲ እና ሚትሶልስ ከ/ሙሉ ሙሉ ጋር ወይም</p> <p>ስክራምብልድ ኤግስ (እንቁላል ጥብስ) & ሶሴጅ በ/ድንች & ዋፍል</p> <p>ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር</p> <p>የተቆላ ሽንብራ</p>	<p>አክቶብር 5 ካሎሪ-ካርቦይድ ሬሽዮ</p> <p>ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል</p>	<p>አክቶብር 6 ካሎሪ-ካርቦይድ ሬሽዮ</p> <p>ታኮ ከ/ባቆሎ ኤዳማሜ & የሚጨለፍ ወይም</p> <p>ከሪ ሽምብራ በ/ሆግ ሩዝ</p> <p>የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች</p>	<p>አክቶብር 7 ካሎሪ-ካርቦይድ ሬሽዮ</p> <p>ገዛ፣ ቺዝ ወይም ፔፐርኒ~ ወይም</p> <p>ችክን ፓቲ በሙሉ ሙሉ ዳቦ</p> <p>ትኩስ ንጹህ አትክልት በ/ ራንች</p>
<p>MySchoolBucks.com ወላጆች ለልጃቸው የካፍቴሪያ ምግብ አካውንት በኢንተርኔት በክሬዲት/ደብዳቤ ካርድ የቅድሚያ ክፍያ ማድረግ የሚያስችል የወላጆች አገልግሎት ነው። በተጨማሪም ወላጆች የምግብ ሂሳብ ከወጭ ቀሪ (ባላንስ) መመልከት፣ ለቀጣይ ክፍያዎች መመዝገብ፣ እና ሎሎችም ነገሮች ማድረግ ይችላሉ። ይህ አገልግሎት የቀረበው ፍላጎት ላላቸው ቤተሰቦች ምሽት ታስቦ ነው። አስተማማኝነት ያለው ኢንተርኔት/አንላይን አካውንት በመክፈት ወላጆች የልጃቸውን አካውንት ለመቆጣጠር ይችላሉ። ለመመዝገብ MySchoolBucks.com ይክፈቱ።</p>		<p>ዕለታዊ የምግብ አማራጮች/የአመጋገብ መረጃ</p> <p>ሌሎች የእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአቶሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊች፣ ግሪልድ ቺዝ፣ ሎሎስ፣ ቤግል እና ክሬም ቺዝ ከዮጎርት ጋር፣ እና የፍራፍሬ ዮጎርት እና ግራፍላ ፓርፊየት ሊያካትት ይችላል። ስለ ምርጫዎ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።</p> <p>የት/ቤት መርሐ ግብር በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረገጽ ላይ ይመልከቱ/ያጣሩ።</p> <p>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/</p> <p>እባክዎን የአንዳንዶቹ ዋና ዋና አማራጭ ምግቦች የካሎሪ መጠን ከ70-180 የሚደርስ ሆግ ለኖራቸው እንደሚችል ይገንዘቡ።</p>		