

የአንደኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ኖቬምበር 2022

በየቀኑ የሚቀርቡ የቁርስ አይነቶች

ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB			
የቤልጅያን ዋፍል	በ/ሲረፕ	360	65	ሚኒ ፓንኬክ	በ/ሲረፕ	330	8/3	እንቁላል & ቺዝ	እንግሊሽ መፍን	200	24	ተርኪ ሃም & ቺዝ	የቁርስ ሳንዱች	270	30	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ሙልሙል ^፮	232	38
አፕል ጭማቂ		60	16	ብርቱካን ጭማቂ		60	13	አፕል ጭማቂ		60	16	ብርቱካን ጭማቂ		60	13	አፕል ጭማቂ	60	16

ምሳ

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ											
10/31	11/1	11/2	11/3	11/4											
ሀምበርገር~ በክብ ዳቦ /ጥምዝ የተከተፈ ድንች ወይም	404	43	ችክን ናጊትስ በ/በቆሎና ሙልሙል ጋር ወይም	398	44	ስፓጌቲ & ሚትሶልስ~ በ/ሙልሙል ወይም	432	58	የበሬ ሥጋ ታኮ ከ/በቆሎ ባቄላ እሸት ትልቅ ጭልፍ ወይም	264	38	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒኒ+~ ወይም	320/330	31	
አትክልት ያለበት በርገር ^፶ ከ/ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጋር	379	50	ተርኪ ፕፕሮኒኒ * ቺዝ ያለው ሳንዱች	300	31	ችክን ፓቲ በሙልሙል ዳቦ	342	36	ከሬ ሽምብ ^፶ ከ/ሆግ ሩዝ	253	46	ተርኪ ሃም & ቺዝ በሆል ግሬይን ክሮስንት	340	33	
ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር	20/55	3/3	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	30/55	8/3	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	30/55	8/3	ትኩስ ንጹህ አትክልት በ/ራንች	30/55	8/3	
ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3	የተቆላ ሽንብራ	180	27										

11/7	11/8	11/9	11/10	11/11						
		ዶሮ ሆግ ድረምስቲክ ከ/ቀይ ሮዝማሪ ድንች & ሙልሙል ወይም	370	39	ችክን ሶፍት ታኮስ ከ/በቆሎ & ባቄላ & አነስተኛ ጠፍግፋ ዳቦ ጋር ወይም	314	45	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒኒ+~ ወይም	320/330	31
ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	ችክን ፓቲ በሙልሙል ዳቦ	342	36	የተጠበሰ ቺዝ ሳንዱች ከ/ራንች ጥብስ ጋር	366	44	ስሪ ቢን ጄሊ ህ ከ/በቆሎ & የሚጨለፍ	277	52
		ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	30/55	8/3	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	30/55	8/3
		ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3	ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች	20/5	3/3			

11/14	11/15	11/16	11/17	11/18										
ሀምበርገር~ በክብ ዳቦ /ጥምዝ የተከተፈ ድንች ወይም	404	43	ችክን ናጊትስ በ/በቆሎና ሙልሙል ጋር ወይም	398	44	የበሬ ሥጋ ታኮ ከ/በቆሎ ባቄላ እሸት ትልቅ ጭልፍ ወይም	264	38	የታንክስጊቪንግ ምግብ ተርኪ & መረቅ ከ/የተፈጨ ድንች፣ የታጨቀ & ሙልሙል	402	48	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒኒ+~ ወይም	320/330	31
ችክን ፓቲ በሙልሙል ዳቦ	342	36	ተርኪ ፕፕሮኒኒ እና ቺዝ የታጨቀ ሳንዱቂች	300	31	ቺዝ ፕፕሮኒኒ ከ/ማሪናራ ሶስ	343	39	ከራንብሪ ሶስ	54	12	ተርኪ ሃም & ቺዝ በ ሆል ሙልሙል ዳቦ	227	29
ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	የተቆላ ሽንብራ	180	27	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	3/3	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	3/3	ትኩስ ንጹህ አትክልት በ/ራንች	30/55	8/3
ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3	ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች	20/55	3/3									

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

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የክብት ስጋ *አሣማ +የዶር ተዋጾ ህአትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡
ቁርስ \$1.30 ምሳ \$2.55
 ንጹ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም።
 ለዋጋ ቅናሽ ምግብ ብቁ የሆኑ ተማሪዎች አይከፍሉም

የምንትሳመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን



ሰኞ		ማክሰኞ		ምሳ		ረቡዕ		ሐሙስ		ዓርብ	
11/21		11/22		11/23		11/24		11/25			
ችክን ሆግ ድረምስቲክ ክ/ድንች & ሙልሙል	410	45	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ሶሴጅ ሊንክስ* & ሲረፕ	584	88						
የተጠበሰ ጅዝ ሳንዲች ክ/ድንች ጥብስ ጋር	366	44	ቴሪያኪ የተፈጨ ስጋ ከአትክልት ሩዝ እና ሙልሙል ጋር	421	63	ት/ቤቶች እና ቢሮዎች ዝግናቸው		የበዓል ቀን		የበዓል ቀን	
ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	የተቆላ ሽንብራ	180	27						
ትናንሽ ካሮት ክ/ራንች	35/55	8/3	ትናንሽ ካሮት ክ/ራንች	35/55	8/3						

11/28		11/29		11/30		ዲሰምበር 1			ዲሰምበር 2					
ሀምበርገር~ በክብ ዳቦ /ጥምዝ የተከተፈ ድንች ወይም	404	43	ችክን ባይጽ ክ/ራንቸሮ ባቁላ & ሙልሙል ወይም	479	58	የበሬ ሥጋ BBQ በሙልሙል ዳቦ ክ/ከባቁላ ጋር ወይም	429	56	የበሬ ሥጋ ታኮ ክ/በቆሎ ፣ ባቁላ & በትልቅ ጭልፋ ወይም	264	38	ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒ+~ ወይም	320/330	31
አትክልት ያለበት በርገር ^v ክ/ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጋር	379	50	ጅዝ ፑል አፓርትስ ክ/ማሪናራ ሶስ	343	39	ችክን ፓቲ በሙልሙል ዳቦ	342	36	ከሪ ሽምብራ ^v ክ/ሆግ ሩዝ	253	46	ችክን ሃም + & ጅዝ በ ሆግ ክሮሰንት	340	33
ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	የአትክልት ጭማቂ	40	10	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	3/3	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	30/55	8/3	ትኩስ አትክልት ክ/ራንች	30/55	8/3
ትናንሽ ካሮት ክ/ራንች	35/55	8/3	የተቆላ ሽንብራ	180	27									

MySchoolBucks.com ወላጆች ለልጆቻቸው የካፍቴሪያ ምግብ አካውንት በኢንተርኔት በክሬዲት/ዴቢት 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/ኦንላይን አካውንት በመክፈት ወላጆች የልጆቻቸውን አካውንት ለመቆጣጠር ይችላሉ። ለመመዝገብ MySchoolBucks.com ይክፈቱ።

ዕለታዊ የምግብ አማራጮች/የአመጋገብ መረጃ

ሌሎች የእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአቶሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊቾች፣ ግሪልድ ጅዝ፣ ሐሙስ፣ ቤግል እና ክሬም ጅዝ ከዮጎርት ጋር፣ እና የፍራፍሬ ዮጎርት እና ግራኖላ ፓርፌየት ሊያካትት ይችላል። ስለ ምርጫዎ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።

የት/ቤት መርሐ ግብር በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረገጽ ላይ ይመልከቱ/ያጣሩ። 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 የአንዳንዶቹ ዋና ዋና አማራጭ ምግቦች የካሎሪ መጠን ከ70-180 የሚደርስ ሆግ ለኖራቸው እንደሚችል ይገንዘቡ።

