

# የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት (ሚድል ስኩል) የምግብ ዝርዝር

# ኖቬምበር 2022

ሰኞ 10/31/22		ማክሰኞ 11/1/22		ረቡዕ 11/2/22		ሐሙስ 11/3/22		ዓርብ 11/4/22						
ካሎ CAL	ካርቦይድ	ካሎ CAL	ካርቦይድ	ካሎ CAL	ካርቦይድ	ካሎ CAL	ካርቦይድ	ካሎ CAL	ካርቦይድ					
<b>ጅፍ የመረጧቸው ማጠፊጫዎች</b>														
ባርብኩ (BBQ) ፕላጅ ችክን በን	274	34	የቦሬ ሥጋ ናቾስ ከሳልሳ፣ ሰላጣ እና ቲማቲም ጋር	499	48	ቅመም ያለው ዶሮ / ችክን ፕወር በወል (በጎርጎዳ ሣህን)	475	51	ቴሪያኪ ችክን & አበባ ጎመን ፍዝ በጎርጎዳ ሣህን	312	38	ደቃቅ የተከተረ ስጋ/ሚትቦል~ ሰብ	337	38
<b>ከአትክልት የተዘጋጀ &amp; አታክልት ማባያ</b>														
በርገር በአትክልት ላይ ላይ በሙሉ ላይ	280	36	ባቄላ & ቺዝ ናቾስ በ/ሣልሳ፣ ሰላጣ & ቲማቲም	545	64	አትክልት ፕወር በወል ፤	615	95	ቴሪያኪ ኢድማሜ & አበባ ጎመን በፍዝ በወል ፤	315	44	በርገር በአትክልት ላይ በሙሉ ላይ	280	36
<b>ከ ማሳ</b>														
ታኮ ማባያ ሳላድ	481	60	ሽምብራ ማባያ ሳላድ ፤	381	65	ተርኪ ጅፍ ማባያ ሳላድ	476	43	ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ችክን ዶሮ ማባያ ሳላድ ፤	448	63
የተቆላ አረንጓዴ ባቄላ	26	4	ሳውዝዌስት ፕንቶ ባቄላ	164	30	የተጠበሰ በቆሎ	107	19	ጋርሊክ/ኮም ሽንኩርት & ሽርብ ብሮክሌ	70	5	የተጠበሰ ድንች	110	17
ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ የሰልሪ ስቲክስ	11	2	ሳይድ ሳላድ/አትክልት	15	2	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	35	8	ትኩስ የተከተረ ኩኩምበር/ የፈረንጅ ዱባ/ኪያር	19	4
የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	184	28	ዶሮ በአትክልት & ኤንጅንት ግሬይን ሾርባ	149	22	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	184	28	የቲማቲም ሾርባ	155	23
<b>ብዙዎች የሚወዱት</b>														
ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕሮረኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕሮረኒ	320	36
ጥብስ ችክን ሳንድዊች	280	30	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ ( ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙሉ ላይ ላይ	297	31	ችክን ሳንድዊች	342	36	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ ( ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙሉ ላይ ላይ	297	31	ችክን ሳንድዊች	342	36
<b>የሚወሰድ GRAB'N GO</b>														
ግራፍሬ & እርጎ ፓርሬት	438	94	የሚወሰድ ሁመስ & በጭልፋ ፤	420	65	PB&J ሳንድዊች	600	64	ቀዝቃዛ የተከተረ አትክልትና ስጋ (ሰብ)	292	32	ግራፍሬ & እርጎ ፓርሬት	438	94

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

የምግብ ዝርዝር መግለጫ:- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦይድስ ~ቢፍ/የኩብት ስጋ \*አሣማ +የዶሮ ተቀጾ ሃአትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

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



የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን

ሰኞ 11/7/22			ማክሰኞ 11/8/22			ረቡዕ 11/9/22			ሐሙስ 11/10/22			ዓርብ 11/11/22		
---------------	--	--	-----------------	--	--	----------------	--	--	-----------------	--	--	-----------------	--	--

ካሎሪ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB    ካሎሪ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB    ካሎሪ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB    ካሎሪ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB    ካሎሪ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB

## ቬፍ የተዘጋጁ ማጣፊጫዎች

ሳውዝዌስት ፓወር በወል	601	84	ጣፋጭ እና ጎምዛዛ ችክን ከ/ብራውን ሩዝ ጋር	275	42	BBQ ስጋ ሳንዱች	380	33
----------------	-----	----	------------------------------	-----	----	-------------	-----	----

## ከአትክልት የተዘጋጀ & አታክልት ማባያ

አትክልት ፕወር በወል <sup>ii</sup>	615	95	ጣፋጭ እና ጎምዛዛ ችክን ከ/ብራውን ሩዝ ጋር	429	66	በርገር በአትክልት <sup>v</sup> በሙልሙል ዳቦ	280	36
-----------------------------	-----	----	------------------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----

## ከ ማሳ

ተርኪ ቬፍ ማባያ ሳላድ	476	43	ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ችክን ሳላድ <sup>ii</sup>	448	63
የተጠበሰ በቆሎ	107	19	ጋርሊክ/ጎም ሽንኩርት & ሽርብ ብሮክሌ	70	5	የተጠበሰ ድንች	110	17
ሳይድ ሳላድ/አትክልት	15	2	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	35	8	ኮለስላው (Coleslaw)	55	7
ዶሮ በአትክልት & ኤንሸንት ግሬይን ሾርባ	149	22	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	184	28	የቲማቲም ሾርባ	155	23

## ተወዳጅ ምግብ

ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፐርኒ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ ( ሊጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

## የሚወሰድ GRAB'N GO

PB&J ሳንዱች	600	64	ቀዝቃዛ የተከተፈ አትክልትና ስጋ (ሰብ)	292	32	ፍራፍሬ & እርሳ ፓርፌት	438	94
-----------	-----	----	---------------------------	-----	----	-----------------	-----	----

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

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የኩብት ስጋ \*አሣማ +የዶር ተዋጾ <sup>v</sup>አትክልት ተመጋቢ

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





# የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት (ሚድል ስኩል) የምግብ ዝርዝር

ኖቬምበር 2022

ሰኞ 11/14/22			ማክሰኞ 11/15/22			ረቡዕ 11/16/22			ሐሙስ 11/17/22			ዓርብ 11/18/22		
----------------	--	--	------------------	--	--	-----------------	--	--	-----------------	--	--	-----------------	--	--

ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB
--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------

የቤሬ ሥጋ ጅዝስቴክ		ችክን ታኮስ	335	32	ከሬ ችክን ከ/ፋዝ ጋር	402	42	ተርኪ ጥብስ ከ/ግሬቪ & የታጨቀ	346	31	ማከሮኒ & ጅዝ ከ/ችክን ባይትስ & ዲነር ሮል	419	40
--------------	--	---------	-----	----	----------------	-----	----	----------------------	-----	----	-------------------------------	-----	----

ከአትክልት የተዘጋጀ & አታክልት ማባያ														
በርገር በአትክልት ላይ ለሙሉ ማህበረሰብ	280	36	ቅመም ያለው ችክን ስትሪት ታኮስ	428	56	ሽምብራ ከሬ ከ/ፋዝ ጋር	334	62	ችክን ናይትስ ከ/ማጣፈጫ ጋር	450	50	ማከሮኒ & ጅዝ ከ/ችክን ናይትስ & ዲነር ሮል	438	40

## ከ ማሳ

ታኮ ማባያ ሳላድ	481	60	ሽምብራ ማባያ ሳላድ	381	65	ተርኪ ሺፍ ማባያ ሳላድ	476	43	ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ችክን ዶሮ ማባያ ሳላድ	448	63
የተቆላ አረንጓዴ ባቁላ	26	4	ሳውዝዌስት ፕንቶ ባቁላ	164	30	ጋርሊክ/ጎም ሽንኩርት & ሽርብ ብሮክሌ	70	5	የላመ ድንች	72	15	የተጠበሰ ድንች	110	17
ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ የሰልሪ ስቲክስ	11	2	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	35	82	ሳይድ ሳላድ/አትክልት	15	2	ትኩስ የተከተፈ ኩኩምበር/ የፈረንጅ ዱባ/ኪያር	19	4
የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	184	28	ዶሮ በአትክልት & ኤንሸንት ግሬይን ሾርባ	149	22	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	184	28	የቲማቲም ሾርባ	155	23

## ብዙዎች የሚወዱት

ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕሮሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ጅዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ጅዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕሮሮኒ	320	36
የተጠበሰ ችዝ ሳንድዊች	280	30	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ ( ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙሉ ማህበረሰብ	297	31	ችክን ሳንድዊች	342	36	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ ( ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙሉ ማህበረሰብ	297	31	ችክን ሳንድዊች	342	36

## የሚወስድ GRAB'N GO

ግራፍሬ & እርጎ ፓርሬት	438	94	የሚወስድ ሁመስ & በጭልፋ	420	65	PB&J ሳንድዊች	600	64	ቀዝቃዛ የተከተፈ አትክልትና ስጋ የተደባለቀ (ሰብ)	292	32	ግራፍሬ & እርጎ ፓርሬት	438	94
-----------------	-----	----	------------------	-----	----	------------	-----	----	----------------------------------	-----	----	-----------------	-----	----

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

የሚከፈልባቸው 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 \*አጣማ +የዶር ተዋጾ ሂሳብ አትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን

# የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት (ሚድል ስኩል) የምግብ ዝርዝር

ኖቬምበር 2022

ሰኞ 11/21/22			ማክሰኞ 11/22/22			ረቡዕ 11/23/22			ሐሙስ 11/24/22			ዓርብ 11/25/22		
----------------	--	--	------------------	--	--	-----------------	--	--	-----------------	--	--	-----------------	--	--

ካሎሪ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB    ካሎሪ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB    ካሎሪ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB    ካሎሪ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB    ካሎሪ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB

ባርባር (BBQ) ጥልፍ ችክን በግ 274 34 የበሬ ሥጋ ናቾስ ከሳልሳ፣ ሰላጣ 499 48 እና ቲማቲም ጋር

## ከአትክልት የተዘጋጀ & አታክልት ማባያ

በርገር በአትክልት ላይ የተሰጠው 280 36 ባቄላ & ችዝ ናቾስ በ/ሣልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም 545 64

## ከ ማሳ

ታኮ ማባያ ሳላድ 481 60 ሽምብሬ ማባያ ሳላድ ፡፡ 381 65  
 የተቆላ አረንጓዴ ባቄላ 26 4 ሳውዝዌስት ፕንቶ ባቄላ 164 30  
 ትናንሽ ካሮት 35 8 ትኩስ የሰልሬ ስቲክስ 11 2  
 የቲማቲም ሾርባ 155 23 ጅሊ ሱፕ/ሾርባ 184 28

## ብዙዎች የሚወዱት

ፒዛ፣ ችዝ ወይም ፕሮግ 320 36 ሀምበርገር ወይም ችዝበርገር 323 28  
 የተጠበሰ ችዝ ሳንድዊች 280 30 ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ ( ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል 297 31 ዳቦ

## የሚወስድ GRAB'N GO

ግራፍሬ & እርጎ ፓርፊት 438 94 የሚወስድ ሁመስ & በጭልፋ ፡፡ 420 65

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

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የከብት ስጋ \*አሣማ +የዶር ተዋጾ ሂአትክልት 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።

የምንትኅመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን



# የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት (ሚድል ስኩል) የምግብ ዝርዝር ኖቨምበር/ዲሴምበር 2022

ሰኞ 11/28/22			ማክሰኞ 11/29/22			ረቡዕ 11/30/22			ሐሙስ 12/1/22			ዓርብ 12/2/22				
ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB		
ችክን ባይት ባውል			338	48	ሳውዝዌስት ቢፍ (ስጋ) & ሩዝ በጎርጎዳ ሣህን	384	56	ሳውዝዌስት ፓወር ቦወል <sup>V</sup>	615	84	ችክን & ቬጅቴብል ደምፕሊንግስ ከ/ቴሪያኪ	281	41	BBQ ስጋ ሳንዱች	380	33
<b>ከአትክልት የተዘጋጀ &amp; አታክልት ማባያ</b>																
ችክን ባይት ባውል			500	74	ቅመም ያለው ችክን ስትሪት ታኮስ	428	56	አትክልት ፕወር ቦወል <sup>፲</sup>	615	95	ቴሪያኪ ኢድማሜ & አበባ ጎመን በሩዝ ቦወል <sup>፲</sup>	315	44	በርገር በአትክልት <sup>V</sup> በሙልሙል ዳቦ	280	36
<b>ከ ማሳ</b>																
ታኮ ማባያ ሳላድ			481	60	ሽምብራ ማባያ ሳላድ <sup>፲</sup>	381	65	ተርኪ ቬፍ ማባያ ሳላድ	476	43	ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ችክን ዶሮ ማባያ ሳላድ <sup>፲</sup>	448	63
የተቆላ አረንጓዴ ባቁላ			26	4	ሳውዝዌስት ፕንቶ ባቁላ	164	30	የተጠበሰ በቆሎ	107	19	ጋርሊክ/ጎጭ ሽከርት & ሽርብ ብሮክሌ	70	5	የተጠበሰ ድንች	110	17
ትናንሽ ካሮት			35	8	ትኩስ የሰልራ ስቲክስ	11	2	ሳይድ ሳላድ/አትክልት	15	2	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	35	8	ትኩስ የተከተፈ ኩኩምበር/ የፈረንጅ ዱባ/ኪያር	19	4
የቲማቲም ሾርባ			155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	184	28	ዶሮና አትክልት & ኤንሸንት የእህል ሾርባ	149	22	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	184	28	የቲማቲም ሾርባ	155	23
<b>ብዙዎች የሚወዱት</b>																
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
የተጠበሰ ችዝ ሳንድዊች			280	30	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ ( ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ ( ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36
<b>የሚወስድ GRAB'N GO</b>																
ግራፍሬ & እርጎ ፓርሬት			438	94	የሚወስድ ሁመስ & በጭልፋ <sup>፲</sup>	420	65	PB&J ሳንዱች	600	64	ቀዝቃዛ የተከተፈ አትክልትና ስጋ የተደባለቀ (ሰብ)	292	32	ግራፍሬ & እርጎ ፓርሬት	438	94

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

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የኩብት ስጋ \*አጣማ +የዶር ተዋጾ <sup>V</sup>አትክልት 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 ፕብሊክ 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			
<b>ቁርስ መቆያ</b>														
የቤልጅየም ዋፍል በ/ሽሮፕ	480	96	ሶሴጅ ቁርስ ሳንዱች	210	27	እንቁላል & ቺዝ ሜሪላንድ የተሠራ ክሮስንት	275	30	ተርኪ ሃም & ቺዝ የቁርስ ሳንዱች	270	30	እንቁላል & ቺዝ እንግሊሽ መፍን	200	24
<b>በየቀኑ አማራጭ ምግቦች</b>														
እንቁላል & ተርኪ ሶሴጅ ቤግል	180	23	ብሉቤሪ ችክስ ከእህል	240	46	እርጎ & ኦትሚል/ቅንጩ የቁርስ ባር	220	38	ፍሬጎች ቶስት ስቲክስ በ/ሽሮፕ	512	97	ሚኒ ቀረፋ ቤግል	240	41
እንቁላል & ቺዝ ሜሪላንድ የተሠራ ክሮስንት	275	30	ማር ቺርዮስ ስርያል	210	44	ፍራፍሬ & እርጎ ፓርፌት በ/ግራኖላ	260	58	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ሙልሙል <sup>ቺ</sup>	232	28	ሚኒ/ትናንሽ እንጆሪ ቤግል	230	42
<b>ሜሪላንድ ምግቦች ለስኬት ቁርስ</b>														
እንቁላል & ተርኪ ሶሴጅ ቤግል	180	23	ሚኒ/ትናንሽ ማፕል ፓንኬክስ በ/ሽሮፕ	450	97	እንቁላል & ቺዝ እንግሊሽ መፍን	200	24	የቤልጅየም ዋፍል በ/ሽሮፕ	480	96	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ሙልሙል <sup>ቺ</sup>	240	41
ማር ቺርዮስ ስርያል	210	44	እርጎ & ኦትሚል/ቅንጩ የቁርስ ባር	220	38	ሚኒ እንጆሪ ወይም ቀረፋ ቤግል	230	41	እርጎ (ዮገርት) ክ/ግረሃምስ	232	38	ብሉቤሪ ችክስ ከእህል	240	46

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

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የከብት ስጋ \*አጣማ +የዶር ተዋጾ Vአትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሣ \$2.80  
 ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም።

የምንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን

