

ሰኞ 10/31/22				ማክሰኞ 11/1/22				ረቡዕ 11/2/22				ሐሙስ 11/3/22				ዓርብ 11/4/22			
----------------	--	--	--	-----------------	--	--	--	----------------	--	--	--	----------------	--	--	--	----------------	--	--	--

ካሎ CAL	ካርቦ	ካሎ CAL	ካርቦ	ካሎ CAL	ካርቦ	ካሎ CAL	ካርቦ	ካሎ CAL	ካርቦ	ካሎ CAL	ካርቦ	ካሎ CAL	ካርቦ
--------	-----	--------	-----	--------	-----	--------	-----	--------	-----	--------	-----	--------	-----

ጅፍ የመረጧቸው ማጠፊያዎች														
ባርብኩ (BBQ) ፑልድ 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	421	60	ደቃቅ የተከተፈ ስጋ/ሚትሶል~ ሰብ	337	38

ከአትክልት የተዘጋጀ & አታክልት ማባያ														
በርገር በአትክልት ላይ ስላለው ስላለው	280	36	ባቄላ & ቺዝ ናቾስ በ/ሣልሳ፣ ሆላጣ & ቲማቲም	545	64	አትክልት ፕወር በወል ፤	615	95	ቴሪያኪ ኢድማሜ & አበባ ጎመን በፍዝ በወል ፤	424	67	በርገር በአትክልት ላይ ስላለው ስላለው	280	36

ከ ማሳ														
ታኩ 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/ካም ሽንኩርት & 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	ዶሮ በአትክልት & ኤንጅንት ግሬይን ሾርባ	149	22	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	184	28	የቲማቲም ሾርባ	155	23

ብዙዎች የሚወዱት														
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
የተጠበሰ ችዝ ሳንድዊች	280	30	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንድዊች	342	36	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንድዊች	342	36

የሚወሰድ GRAB'N GO														
ግራፍሬ & እርጎ ፓርፊት	438	94	የሚወሰድ ሁመስ & በጭልፋ ፤	420	65	PB&J ሳንድዊች	600	64	ቀዝቃዛ የተከተፈ አትክልትና ስጋ የተደባለቀ (ሰብ)	292	32	ግራፍሬ & እርጎ ፓርፊት	438	94

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ የተለያዩ ፍራፍሬዎች እና ወተት ይገኛል። የተለያዩ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦይድሬትስ 7-33ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦይድሬትስ 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 = ካርቦይድሬትስ ~ቤፍ/የኩብት ስጋ *አሣማ +የዶጊር ተዋጾ ሂአትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ተብሊክ 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		
---------------	--	--	-----------------	--	--	----------------	--	--	-----------------	--	--	-----------------	--	--

ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB

ቬፍ የተዘጋጁ ማጣፈጫዎች

ሳውዝዌስት ፓወር በወል	601	84	ጣፋጭ እና ጎምዛዛ ችክን ከ/ብራውን ሩዝ ጋር	385	50	BBQ ስጋ ሳንዱች	380	33
----------------	-----	----	------------------------------	-----	----	-------------	-----	----

ከአትክልት የተዘጋጀ & አታክልት ማባያ

አትክልት ፕወር በወል ⁱⁱ	615	95	ጣፋጭ እና ጎምዛዛ ችክን ከ/ብራውን ሩዝ ጋር	539	89	በርገር በአትክልት ^v በሙልሙል ዳቦ	280	36
-----------------------------	-----	----	------------------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----

ከ ማሳ

ተርኪ ቬፍ ማባያ ሳላድ	476	43	ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ችክን ዶሮ ማባያ ሳላድ ⁱⁱ	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 ፕፕሮኒ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ስጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

የሚወሰድ GRAB'N GO

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

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



የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የከብት ስጋ *አሳማ +የዶጊር ተዋጾ ^vአትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን

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	552	76	ተርኪ ጥብስ ከ/ግሬቪ & የታጨቀ	346	31	ማከሮኒ & ችዝ ከ/ችክን ባይትስ & ዲነር ሮል	419	40
--------------	--	---------	-----	----	----------------	-----	----	----------------------	-----	----	-------------------------------	-----	----

ከአትክልት የተዘጋጀ & አታክልት ማባያ														
በርገር በአትክልት ላይ በሙልሙል ዳቦ	280	36	ቅመም ያለው ችክን ስትሪት ታኮስ	428	56	ሽምብራ ከሬ ከ/ፋዝ ጋር	506	98	ችክን ናጌትስ ከ/ማጣፈጫ ጋር	450	50	ማከሮኒ & ችዝ ከ/ችክን ናጌጽ & ዲነር ሮል	438	40

ከ ማሳ														
ታኮ ማባያ ሳላድ	481	60	ሽምብራ ማባያ ሳላድ ሺ	381	65	ተርኪ ሺፍ ማባያ ሳላድ	476	43	ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ችክን ዶሮ ማባያ ሳላድ ሺ	448	63
የተቆላ አረንጓዴ ባቁላ	26	4	ሳውዝዌስት ፕንቶ ባቁላ	164	30	ጋርሊክ/ጎጭ 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፣ ችዝ ወይም ፕሮሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ችዝበርገር	323	28	ችዝ ከረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ችዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ችዝ ወይም ፕሮሮኒ	320	36
የተጠበሰ ችዝ ሳንዶቂች	280	30	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዶቂች	342	36	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዶቂች	342	36

የሚወስድ GRAB'N GO														
ግራፍሬ & እርጎ ፓርፌት	438	94	የሚወስድ ሁመስ & በጭልፋ ሺ	420	65	PB&J ሳንዶቂች	600	64	ቀዝቃዛ የተከተፈ አትክልትና ስጋ የተደባለቀ (ሰብ)	292	32	ግራፍሬ & እርጎ ፓርፌት	438	94

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

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የኩብት ስጋ *አሣማ +የዶረር 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።



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

ቬና የመረጧቸው ማጠፊጫዎች

ባርብኩ (BBQ) ፑልድ ችክን በን	274	34	የበሬ ሥጋ ናቾስ ከሳልሳ፣ ሰላጣ እና ቲማቲም ጋር	499	48
-----------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----

ከአትክልት የተዘጋጀ & አታክልት ማባያ

በርገር በአትክልት ላይ በሙሉ ላይ	280	36	ባቄላ & ጅዝ ናቾስ በ/ሣልሳ፣ ሆላጣ & ቲማቲም	545	64
-----------------------	-----	----	--------------------------------	-----	----

ከ ማሳ

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

ብዙዎች የሚወዱት

ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ጅዝበርገር	323	28
የተጠበሰ ችዝ ሳንድዊች	280	30	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙሉ ላይ	297	31

የሚወስድ GRAB'N GO

ግራፍሬ & እርጎ ፓርፌት	438	94	የሚወስድ ሁመስ & በጭልፋ ሺ	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/የኩብት ስጋ *አሣማ +የዶረር 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።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን

ሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ኖቬምበር/ዲሴምበር 2022

ሰኞ 11/28/22			ማክሰኞ 11/29/22			ረቡዕ 11/30/22			ሐሙስ 12/1/22			ዓርብ 12/2/22			
ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB
ችክን ባይት ባውል	338	48	ሳውዝዌስት ቢፍ (ስጋ) & ሩዝ በጎርጎዳ ሣህን	384	56	ሳውዝዌስት ፓወር በወል ^v	615	84	ችክን & ቬጅቴብል ደምፕሊንግስ ከ/ቴሪያኪ	281	41	BBQ ስጋ ሳንዱች	380	33	
ከአትክልት የተዘጋጀ & አታክልት ማባያ															
ችክን ባይት ባውል	500	74	ቅመም ያለው ችክን ስትሪት ታኮስ	428	56	አትክልት ፕወር በወል ⁱⁱ	615	95	ቴሪያኪ ኢድማሜ & አበባ ጎመን በሩዝ በወል ⁱⁱ	424	67	በርገር በአትክልት ^v በሙልሙል ዳቦ	280	36	
ከ ማሳ															
ታኮ ማባያ ሳላድ	481	60	ሽምብራ ማባያ ሳላድ ⁱⁱ	381	65	ተርኪ ቬፍ ማባያ ሳላድ	476	43	ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ችክን ዶሮ ማባያ ሳላድ ⁱⁱ	448	63	
የተቆላ አረንጓዴ ባቁላ	26	4	ሳውዝዌስት ፕንቶ ባቁላ	164	30	የተጠበሰ በቆሎ	107	19	ጋርሊክ/ጎጭ ሽኩርት & 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	ዶሮ በአትክልት & ኤንሽንት ግሬይን ሾርባ	149	22	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	184	28	የቲማቲም ሾርባ	155	23	
ብዙዎች የሚወዱት															
ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕሮሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕሮሮኒ	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	
የሚወስድ GRAB'N GO															
ግራፍሬ & እርጎ ፓርሬት	438	94	የሚወስድ ሁመስ & በጭልፋ ⁱⁱ	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

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 *አሣማ +የዶረር ተዋጾ ^vአትክልት ተመጋቢ

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

ቁርስ መቆያ

የቤልጅየም ዋናል 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 እንግሊዥ መፍን	200	24
------------------	-----	----	--------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	-----------------------	-----	----	----------------------	-----	----

በየቀኑ አማራጭ ምግቦች

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 ^ቺ	232	28	ሚኒ/ትናንሽ እንጆሪ ቤግል	230	42

ሜሪላንድ ምግቦች ለስኬት ቁርስ

እንቁላል & ተርኪ ሶሴጅ ቤግል	180	23	ሚኒ/ትናንሽ ማፕል ፓንኬክስ በ/ሽሮፕ	450	97	እንቁላል & ቺዝ እንግሊዥ መፍን	200	24	የቤልጅየም ዋናል በ/ሽሮፕ	480	96	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ሙልሙል ^ቺ	240	41
ማር ቺርዮስ ስርያል	210	44	እርጎ & ኦትሚል/ቅንጩ የቁርስ ባር	220	38	ሚኒ እንጆሪ ወይም ቀረፋ ቤግል	230	41	እርጎ (ዮገርት) በ/ግሪሃምስ	232	38	ብሉቤሪ ችክስ ከእህል	240	46

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ የተለያዩ ፍራፍሬዎች እና ወተት ይገኛል። የተለያዩ 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

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

