

የአንደኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ዲሴምበር 2022

በየቀኑ የሚቀርቡ የቁርስ አይነቶች

ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB
የቤልጅኖን 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
አፕል ጭማቂ		60	16	ብርቱካን ጭማቂ		60	13	አፕል ጭማቂ		60	16	ብርቱካን ጭማቂ		60	13

ምሳ

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ											
11/28	11/29	11/30	12/1	12/2											
ሀምበርገር ~ በክብ ዳቦ / ጥምዝ የተከተረ ድንች ወይም	404	43	ችክን ሆግ ባይትስ ከ/ራንቼሮ ባቄላ & ሙልሙል ወይም	479	58	BBQ የተጠበሰ ሥጋ በ ሙልሙል ከ/ ባቄላ እሽት ወይም	429	56	የበሬ ሥጋ ታኮ ከ/በቆሎ ባቄላ እሽት ትልቅ ጭልፋ ወይም	264	38	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ+~ ወይም	320/330	31	
አትክልት ያለበት በርገር ^v ከ/ጥምዝ የተከተረ ድንች ጋር	379	50	ቺዚ ፑል አፓርጽ ከ/ ማሪናራ	343	39	ችክን ፓቲ ሳንዱች	342	36	ከሪ ሽምብ ^v ከ/ሆግ ፍዝ	253	46	ክርስቲ ፊሽ/ዓሣ ፊሌት ከ/ ድንች ጥብስ ጋር	470	52	
ጥምዝ የተከተረ ድንች	99	15	የተቆላ ሽንብራ	180	27	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	4/3	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	4/3	ትኩስ ንጹህ አትክልት በ/ ራንች	30/55	8/3	
ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3	የአትክልት ጭማቂ	40	10										
12/5	12/6	12/7	12/8	12/9											
ዶሮ ሆግ ድረምስቲክ ከ/ ቀይ ሮዝማሪ ድንች & ሙልሙል ወይም	370	39	ችክን ሆግ ነጌትስ ^v ከ/ ባቄላ እሽት & ሙልሙል ወይም	370	39	ቺዝ ክራንቸር በ/ማሪናራ ሶስ ጋር ወይም	487	55	ችክን ሶፍት ታኮስ & ቅመም ያለው ድንች ከ/ ትንንሽ ጥፍጥፍ ዳቦ ጋር ወይም	278	32	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ+~ ወይም	320/330	31	
የተጠበሰ ቺዝ ሳንዱች ከ/ ድንች ጥብስ ጋር	366	44	ተርኪ ፕፕሮኒ & ቺዝ የታጨቀ ሳንዱች +~	180	38	ፍራንች ቶስት ስቲክስ & እንቁላል ፍርፍር ከ/ ማጣፈጫ ጋር (Syrup)	249	27	ሦስት የባቄላ ቺሊ ^v ከ/ በቆሎ & የሚጨለፍ	277	52	ተርኪ ሃም & ቺዝ ሳንዱች	280	30	
ጥምዝ የተከተረ ድንች ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች	99	15	ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3	ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር	20/55	3/3	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	4/3	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	4/3	
ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች	35/55	8/3	አበባ ጎመን ሾርባ	206	20	የተቆላ ሽንብራ	180	27							
12/12	12/13	12/14	12/15	12/16											
ሀምበርገር ~ በክብ ዳቦ / ጥምዝ የተከተረ ድንች ወይም	404	43	ሮቲሪ ፓስታ & የስጋ ሶስ ~ ከ/ ባቄላ እሽት & ሙልሙል ወይም	433	46	ችክን ናጌጽ በ/ቺዚ ስፔርች እና ሙልሙል ወይም	481	40	የበሬ ሥጋ ታኮ ከ/በቆሎ ፣ ባቄላ & በትልቅ ጭልፋ ወይም	264	38	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ+~ ወይም	320/330	31	
ችክን ፓቲ ሳንዱች	342	36	ቤልጅኖን ዋፍል ከ/ ሽሮፕ & የገርት	240/240	34/32	ቴሪያኪ ሚትሶልስ ~ ከ/ አትክልት ፍዝ & ሙልሙል	421	63	ቺዚ ፑል አፓርጽ ከ/ ማሪናራ	343	39	ክርስቲ ፊሽ/ዓሣ ፊሌት ከ/ ድንች ጥብስ ጋር	470	52	
ጥምዝ የተከተረ ድንች ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	99	15	ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር	20/55	3/3	ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች	35/55	8/3	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	4/3	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	4/3	
ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3	ችክን & አንሸንት ሱፕ/ ሾርባ	149	22	የተቆላ ሽንብራ	180	27							

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ የተለያዩ ፍራፍሬዎች እና ወተት ይገኛል። ፍራፍሬ ቅይጥ፣ 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 ^vአትክልት ተመጋቢ

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



ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን

ምሳ

ሰኞ		ማክሰኞ		ረቡዕ		ሐሙስ		ዓርብ			
12/19		12/20		12/21		12/22		12/23			
ዶሮ ሆግ ድረምስቲክ ከ/ ቀይ ሮዝማሪ ድንች & ሙልሙል ወይም	370	39	BBQ የተጠበሰ ሥጋ በሙልሙል ከ/ በቆሎ ወይም	484	65	ተርኪ & ግራቪይ ከ/ የተለነቀጠ ድንች & ሙልሙል ወይም	283	34	ጊዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ+~ ወይም	320/330	31
የተጠበሰ ቺዝ ሳንዱች ከ/ ድንች ጥብስ ጋር	366	44	ተርኪ ፕፕሮኒ & ቺዝ የታጨቀ ሳንዱች +~	180	38	ችክን ሩጌትስ ^v ከ/አተር እሸት & ሙልሙል	355	46	ሦስት የባቁላ ቺሊ ^v ከ/ በቆሎ & የሚጨለፍ	277	52
ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች	35/55	8/3	ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር	20/55	3/3	ትኩስ ንጹህ አትክልት በ/ ራንች	30/55	8/3
ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3	የተቆላ ሽንብራ	180	27						



1/2/23		1/3/23		1/4/23		1/5/23		1/6/23					
		ሀምበርገር~ በክብ ዳቦ / ጥምዝ የተከተፈ ድንች ወይም	404	43	ችክን ሆግ ባይትስ ከ/ባቁላ እሸት & ሙልሙል ወይም	314	33	ቢፍ (ሥጋ) ታኮ ከ/በቆሎ & የሚጨለፍ ወይም	264	38	ጊዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ+~ ወይም	320/330	31
		አትክልት በርገር ^v ከ/	379	50	ቺዚ ፑል አፓርጽ ከ/ ማሪናራ	343	39	ችክን ፓቲ ሳንዱች	342	36	ክርስቲ ፊሽ/ዓጣ ፊሌት ከ/ ድንች ጥብስ ጋር	470	52
		ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	የተቆላ ሽንብራ	180	27	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	8/3	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	4/3
		ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3									

የበዓል ቀን ❄️

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 ምች ታስቦ ነው። አስተማማኝነት ያለው ኢንተርኔት/አንላይን አካውንት በመክፈት ወላጆች የልጃቸውን አካውንት ለመቆጣጠር ይችላሉ። ለመመዝገብ MySchoolBucks.com ይክፈቱ።

ዕለታዊ የምግብ አማራጮች/የአመጋገብ መረጃ

ሌሎች የእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአቶሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊቾች፣ ግሪልድ ቺዝ፣ ሐመስ፣ ቤግል እና ክሬም ቺዝ ከዮጎርት ጋር፣ እና የፍራፍሬ ዮጎርት እና ግራፍላ 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።

