

ሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ሞሽምበር/ዲሰምበር 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	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB
--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------

ችክን ባይት ባውል	338	48	ሳውዝዌስት ቢፍ (ስጋ) & ሩዝ በነርንዳ ጣህን	384	56	ሳውዝዌስት ፓወር በወል ^V	615	84	ችክን & ቬጅ-ቴብል ደምፕሊንግስ ከ/ቴሪያኪ	281	41	BBQ ስጋ ሳንዱች	380	33
-------------	-----	----	-------------------------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	-------------	-----	----

ከአትክልት የተዘጋጀ & አታክልት ማባያ

ችክን ባይት ባውል	500	74	ቅመም ያለው የዶሮ/ቺክን ስትሪት ታኮስ ⁱⁱ	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 ማባፈጫ ሳላድ	481	60	ሽምብራ ማባያ ሳላድ ⁱⁱ	381	65	ተርኪ ቬፍ ማባያ ሳላድ	476	43	ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ችክን ሳላድ ⁱⁱ	448	63
የተቆላ አረንጓዴ ባቂላ	26	4	ሳውዝዌስት ፕንቶ ባቂላ	164	30	የተጠበሰ በቆሎ	107	19	ጋርሊክ/ነጭ ሽንኩርት & ሽርብ ብሮክሌ	70	5	የተጠበሰ ድንች	110	17
ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ የሰልፊ 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

ተወዳጅ ምግብ

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

የሚወሰድ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & የገርት ፓርፌት	438	94	የሚወሰድ ሁመስ & በጭልፋ ⁱⁱ	420	65	PB&J ሳንዱች	600	64	ቀዝቃዛ የተከተፈ አትክልትና ስጋ (ሰብ)	292	32	ፍራፍሬ & የገርት ፓርፌት	438	94
------------------	-----	----	--------------------------------	-----	----	-----------	-----	----	---------------------------	-----	----	------------------	-----	----

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/የከብት ስጋ *አሣማ +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

የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት (ሃይ ስኩል) የምግብ ዝርዝር ዲሴምበር 2022

ሰኞ 12/5/22			ማክሰኞ 12/6/22			ረቡዕ 12/7/22			ሐሙስ 12/8/22			ዓርብ 12/9/22		
---------------	--	--	-----------------	--	--	----------------	--	--	----------------	--	--	----------------	--	--

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

የበሬ ሥጋ ችግስቴክ	338	30	ችክን ታኮስ	335	32	ሳውዝዌስት ፓወር በወል	601	84	ከሪ ችክን ከ/ሩዝ ጋር	552	76	ማኮሮኒ & ችግ ከ/ችክን ባይትስ & ዲነር ሮል	419	40
--------------	-----	----	---------	-----	----	----------------	-----	----	----------------	-----	----	-------------------------------	-----	----

ከአትክልት የተዘጋጀ & አታክልት ማባያ

በርገር በአትክልት ሃ በሙልሙል ዳቦ	280	36	ቅመም ያለው የደሮ/ችክን ስትሪት ታኮስ ⁱⁱ	428	56	አትክልት ፕወር በወል ⁱⁱ	615	95	ሽምብራ ከሪ ሃ ከ/ሩዝ ጋር	506	98	ማኮሮኒ & ችግ ከ/ችክን ናጌጽ & ዲነር ሮል	438	40
------------------------	-----	----	--	-----	----	-----------------------------	-----	----	-------------------	-----	----	------------------------------	-----	----

ከ ማሳ

ታኮ ማባፈጫ ሳላድ	481	60	ሽምብራ ማባያ ሳላድ ⁱⁱ	381	65	ተርኪ ሼፍ ማባያ ሳላድ	476	43	ቅመም ያለው ችክን/ደሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ችክን ሳላድ ⁱⁱ	448	63
የተቆላ አረንጓዴ ባቂላ	26	4	ሳውዝዌስት ፕንቶ ባቂላ	164	30	የተጠበሰ በቆሎ	107	19	ጋርሊክ/ነጭ ሽንኩርት & ሽርብ ብሮክሌ	70	5	የተጠበሰ ድንች	110	17
ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ የሰልፊ ስቲክስ	11	2	ሳይድ ሳላድ/አትክልት	15	2	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	35	8	ትኩስ የተከተፈ ከኩምበር/የፈረንጅ ዱባ/ኪዮር	19	4
የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቬጅ-ቴሪያን ብሮክሌ ጭዳራ ሾርባ	184	28	ዶሮና አትክልት & ኤንሸንት የእህል ሾርባ	149	22	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	184	28	የቲማቲም ሾርባ	155	23

ተወዳጅ ምግብ

ፒዛ፣ ችግ ወይም ፕፕሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ችግ ወይም ፕፕሮኒ	320	36
የተጠበሰ ችግ ሳንድዊች	280	30	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የደሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዲች	342	36	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የደሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዲች	342	36

የሚወስድ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & የገርት ፓርፌት	438	94	የሚወስድ ሁመስ & በጭልፋ ⁱⁱ	420	65	PB&J ሳንዲች	600	64	ቀዝቃዛ የተከተፈ አትክልትና ስጋ (ሰብ)	292	32	ፍራፍሬ & የገርት ፓርፌት	438	94
------------------	-----	----	--------------------------------	-----	----	-----------	-----	----	---------------------------	-----	----	------------------	-----	----

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/የከብት ስጋ *አሣማ +የዶር ተዋጾ ሃአትክልት 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

የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት (ሃይ ስኩል) የምግብ ዝርዝር ዲሴም ቦር 2022

ሰኞ 12/12/22			ማክሰኞ 12/13/22			ረቡዕ 12/14/22			ሐሙስ 12/15/22			ዓርብ 12/16/22		
----------------	--	--	------------------	--	--	-----------------	--	--	-----------------	--	--	-----------------	--	--

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

ሼፍ የተዘጋጁ ማጣፊጫዎች

ባርብኩ (BBQ) ጉልድ ችክን በን	274	34	የበሬ ሥጋ ናቾስ ከሳልሳ፣ ሰላጣ እና ቲማቲም ጋር	499	48	ቅመም ያለው ዶሮ / ችክን ጥወር በወል (በጎርጓጳ ሣህን)	475	51	ቴሪያኪ ችክን & አበባ ጎመን ሩዝ በጎርጓጳ ሣህን	421	60	ሚትባል ሰብ (ከተፈጠረ ሥጋ የተዘጋጀ)	337	38
-----------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	--------------------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----

ከአትክልት የተዘጋጀ & አታክልት ማባያ

በርገር በአትክልት ህ በሙልሙል ዳቦ	280	36	ባቄላ & ቺዝ ናቾስ በ/ሣልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	545	64	አትክልት ጥወር በወል ሺ	615	95	ቴሪያኪ ኢድማሜ & አበባ ጎመን በሩዝ በወል ሺ	424	67	በርገር በአትክልት ህ በሙልሙል ዳቦ	280	36
------------------------	-----	----	--------------------------------	-----	----	-----------------	-----	----	-------------------------------	-----	----	------------------------	-----	----

ከ ማሳ

ታኮ ማጣፊጫ ሳላድ	481	60	ሽምብራ ማባያ ሳላድ ሺ	381	65	ተርኪ ሼፍ ማባያ ሳላድ	476	43	ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ችክን ሳላድ ሺ	448	63
የተቆላ አረንጓዴ ባቄላ	26	4	ሳውዝዌስት ፕንቶ ባቄላ	164	30	የተጠበሰ በቆሎ	107	19	ጋርሊክ/ጎም ሽንኩርት & ሽርብ ብርክሌ	70	5	የተጠበሰ ድጎች	110	17
ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ የሰልሬ 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	ሼፍ-ቴሪያኒ ብርክሌ ቼዳር ሾርባ	177	19	ዶሮና አትክልት & ኤንሸንት የእህል ሾርባ	149	22	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ~	184	28	የቲማቲም ሾርባ	155	23

ተወዳጅ ምግብ

ጥዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ጥዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36
የተጠበሰ ችዝ ሳንድዊች	280	30	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዳች	342	36	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዳች	342	36

የሚወስድ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & ዩግርት ፓርፌት	438	94	የሚወስድ ሁመስ & በጭልፋ ሺ	420	65	PB&J ሳንዳች ሺ	600	64	ቀዝቃዛ የተከተፈ አትክልትና ስጋ (ሰብ)	292	32	ፍራፍሬ & ዩግርት ፓርፌት	438	94
------------------	-----	----	--------------------	-----	----	-------------	-----	----	---------------------------	-----	----	------------------	-----	----

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ የተለያዩ ፍራፍሬዎች እና ወተት ይገኛል። ፍራፍሬ ቅይጥ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት 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 +የዶር ተዋጾ ህአትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን

የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት (ሃይ ስኩል) የምግብ ዝርዝር

ዲሴምበር 2022

ሰኞ 12/19/22			ማክሰኞ 12/20/22			ረቡዕ 12/21/22			ሐሙስ 12/22/22			ዓርብ 12/23/22			
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 በጎርጓዳ ሣህን	384	56	ሳውዝዌስት ፓወር በወል	601	84	ጣፋጭ & ኮምጥ ያለ የዶሮ ስጋ ከ/ሩዝ ጋር	385	50
-------------	-----	----	-------------------------------	-----	----	----------------	-----	----	-----------------------------	-----	----

ከአትክልት የተዘጋጀ & አታክልት ማባያ

ችክን ባይት ባውል	500	74	ቅመም ያለው የዶሮ/ቺክን ስትሪት ታክስ ⁱⁱ	428	56	አትክልት ፕወር በወል ⁱⁱ	615	95	ጣፋጭ & ጎምዛ ችክንፕ ^v በ/ሩዝ	539	89
-------------	-----	----	--	-----	----	-----------------------------	-----	----	----------------------------------	-----	----

ከ ማሳ

ታኮ ማጣፈጫ ሳላድ	481	60	ሽምብራ ማባያ ሳላድ ⁱⁱ	381	65	ተርኪ ሼፍ ማባያ ሳላድ	476	43	ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55
የተቆላ አረንጓዴ ባቄላ	26	4	ሳውዝዌስት ፕንቶ ባቄላ	164	30	የተጠበሰ በቆሎ	107	19	ጋርሊክ/ነጭ ሽንኩርት & ሽርብ ብሮክሌ	70	5
ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ የሰለረ ስቲክስ	11	2	ሳይድ ሳላድ/አትክልት	15	2	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	35	8
የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቪጅቲሪያን ብሮክሌ ጅዳር ሾርባ	177	19	ዶሮና አትክልት & ኤንሽንት የእህል ሾርባ	149	22	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	184	28

ብዙዎች የሚወዱት

ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28
የተጠበሰ ችዝ ሳንድዊች	280	30	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንድች	342	36	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31

የሚወስድ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & ዩግርት ፓርፌት	438	94	የሚወስድ ሁመስ & በጭልፋ ⁱⁱ	420	65	PB&J ሳንድች ⁱⁱ	600	64
------------------	-----	----	--------------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

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/የኩብት ስጋ *አሳማ +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 አይክፍሉም።



ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው። የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን

የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት (ሃይ ስኩል) የምግብ ዝርዝር ዲሴምበር 2022

ሰኞ 1/2/23		ማክሰኞ 1/3/23		ረቡዕ 1/4/23		ሐሙስ 1/5/23		ዓርብ 1/6/23	
--------------	--	----------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--

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

ቪዩ የተዘጋጁ ማጣፊጫዎች

ሳውዝዌስት ቢፍ (ስጋ) & ሩዝ በጎርጎዳ ሣህን	384	56	BBQ ስጋ ሳንዱች	380	33	ከሪ ችክን ከ/ሩዝ ጋር	552	76	ማኮሮኒ & ችዝ ከ/ችክን ባይትስ & ዲነር ሮል	419	40
-------------------------------	-----	----	-------------	-----	----	----------------	-----	----	-------------------------------	-----	----

ከአትክልት የተዘጋጀ & አታክልት ማባያ

ቅመም ያለው የዶሮ/ችክን ስትሪት ታኮስ ⁱⁱ	428	56	በርገር በአትክልት ^v በሙልሙል ዳቦ	280	36	ሽምብራ ከሪ ^v ከ/ሩዝ ጋር	506	98	ማኮሮኒ & ችዝ ከ/ችክን ናጌጽ & ዲነር ሮል	438	40
--	-----	----	-----------------------------------	-----	----	------------------------------	-----	----	------------------------------	-----	----

ከ ማሳ

ሳውዝዌስት ፕንቶ ባቄላ	164	30	የተጠበሰ በቆሎ	107	19	ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ችክን ሳላድ ⁱⁱ	448	63
ስዊት-ሂት ፖቱቶስ (ስኳር ድንች)	131	31	የተቆላ አረንጓዴ ባቄላ	26	4	ጋርሊክ/ጎጭ ሽንኩርት & ሽርብ ብሮክሌ	70	5	የተጠበሰ ድንች	110	17
ቪድ-ቴሪያን ብሮክሌ ቆዳር ሾርባ	177	19	ዶሮና አትክልት & ኤንሸንት የእህል ሾርባ	149	22	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	35	8	ትኩስ የተከተፈ ከኩምበር/የፈረንጁ ዱባ/ኪያር	19	4
						ጅሊ ሱፕ/ሾርባ~	184	28	የቲማቲም ሾርባ	155	23

ተወዳጅ ምግብ

ሀምበርገር ወይም ችዝበርገር	323	28	ጅዝ ከረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ችዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36
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

የሚወሰድ GRAB'N GO

የሚወሰድ ሁመስ & በጭልፋ ⁱⁱ	420	65	PB&J ሳንዱች ⁱⁱ	600	64	ቀዝቃዛ የተከተፈ አትክልትና ስጋ (ሰብ)	292	32	ፍራፍሬ & የገርት ፓርፊት	438	94
--------------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	------------------	-----	----

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/የከብት ስጋ *አሣማ +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

የቁርስ ምግብ ዝርዝር

ሰኞ		ማክሰኞ		ረቡዕ		ሐሙስ		ዓርብ							
ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB

ቁርስ መቆያ

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
------------------	-----	----	--------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	-----------------------	-----	----	----------------------	-----	----

በየቀኑ አማራጭ ምግቦች

እንቁላል & ተርኪ ሶሴጅ ቤግል	180	23	ብሉቤሪ ችክስ ከእህል	240	46	እርጎ & ኦትሚል/ቅንጩ የቁርስ ባር	220	38	ፍራንች ቶስት ስቲክስ ^v በ/ማጣፈጫ (Syrups)	512	97	ሚኒ ቀረፋ ቤግል	240	41
እንቁላል & ቺዝ ሜሪላንድ የተሠራ ክሮስንት	275	30	ማር ቺርዮስ ስርያል	210	44	ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፊት	260	58	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ሙልሙል ⁱⁱ	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 እንግሊሽ መፍን	200	24	የቤልጅየም ዋፍል በ/ሽሮፕ	480	96	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል ⁱⁱ	240	41
ማር ቺርዮስ ስርያል	210	44	እርጎ & ኦትሚል/ቅንጩ የቁርስ ባር	220	38	ሚኒ እንጆሪ ወይም ቀረፋ ቤግል	230	41	እርጎ (ዮገርት) ከ/ግረሃምስ	232	38	ብሉቤሪ ችክስ ከእህል	240	46

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/የከብት ስጋ *አሣማ +የዶር ተዋጾ ፕአትክልት ተመጋቢ

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

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን

