



ሰኞ		ማክሰኞ		ምሳ		ረቡዕ		ሐሙስ		ዓርብ				
01/23		01/24		01/25		01/26		01/27						
ዶሮ ሆግ ድረምስቲክ ከ/ ቀይ ሮዝማሪ ድንች & ሙልሙል ወይም	370	39	ማከሮኒ እና ቺዝ በ/ዓሳ እና ሮል ወይም	451	48	ተርኪ & ግሬቪ ከ/ የተለነቀጠ ድንች & የታጨቀ & ዲነር ሙልሙል ወይም	402	48	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ+~ ወይም	320/330	31			
ሚኒ ቺዝ ካልዞንስ ከ/ ማሪናራ ካፕ	369	44	ችክን ሩጌትስ ከ/ አተር እሽት & ሙልሙል	355	46	ፓንኬክስ & ሽሮፕ ከ/ የግርት & ቺዝ ስቲክ	220/240	35/62	ችክን ሳንዱች በ ሆግ ሙልሙል	342	36	ት/ቤት አይኖርም		
ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች	35/55	8/3	ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች	20/55	3/3	የተለያየ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር	14/55	3/3			
ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3	ችክን ቪጅ-ቲብል & አንሸንት ግሬይንስ ሾርባ	149	22	የተቆላ ሽንብራ	180	27						
01/30		01/31		02/01		02/02		02/03						
ሃምበርገር በዳቦ~ ከ/ ጥምዝ የተቆረጠ ድንች ጋር ወይም	404	43	ሮቲኒ ፓስታ & የስጋ ሶስ~ ከ/ ባቄላ እሽት & ሙልሙል ወይም	404	43	ችክን ባይድ ከ/ራንችሮ ባቄላ & ሙልሙል ወይም	478	29	ደቃቅ ሥጋ ታኮ ከ/ በቆሎ፣ አተር እሽት & የሚጨለፍ ወይም	264	38	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ+~ ወይም	320/330	31
ቪጂ በርገር ህ ከ/ ድንች ጥብስ	379	50	ችክን ሳንዱች በ ሆግ ሙልሙል	342	36	ተርኪ ፕፕሮኒ & ቺዝ የታጨቀ ሆግ ሳንድዊች+~	180	38	ከሪ ሽምብራ ከ/ ሆግ ፍዝ	333	62	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ ከ/ ስኳር ድንች ጋር	388	53
ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች	20/55	3/3	የተቆላ ሽንብራ	180	27	የተደባለቀ ሳላድ በ/ ራንች	20/55	4/3	የተደባለቀ ሳላድ በ/ ራንች	20/55	4/3
ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3	በተርነት ስኳሽ ሾርባ ህ	324	36									

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 ምችት 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 ጂሊ ሳንድዊች፣ ግራልድ ቺዝ፣ ሐሙስ፣ ቤግል እና ክሬም ቺዝ ከዮጎርት ጋር፣ እና የፍራፍሬ ዮጎርት እና ግራፍላ ፓርፊየት 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/ያግሩ። 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 ይገነዘቡ።