

የአንደኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ማርች 2023

በየቀኑ የሚቀርቡ የቁርስ አይነቶች

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	
የቤልጅያን ዋፍል በ/ሲረፕ	360	65	ሚኒ ፓንኬክ በ/ሲረፕ	330	66	እንቁላል & ጅዝ እንግሊዝ መፍን	200	24	ተርኪ ሃም & ጅዝ የቁርስ ሳንዱች	270	30	ሜሪላንድ የተሠራ የለው ሙሉ ሙሉ አፕል ጭማቂ	232	38
አፕል ጭማቂ	60	16	ብርቱካን ጭማቂ	60	13	አፕል ጭማቂ	60	16	ብርቱካን ጭማቂ	60	16	አፕል ጭማቂ	60	16

ምሳ

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ										
02/30	02/31	03/02	03/03	03/03										
ሃምበርገር ሙሉ ሙሉ-ከ/ድንች ጥብስ ጋር ወይም	415	45	ችክን ሆግ ባይትስ ከ/ራንጅር ባቁል & ሙሉ ሙሉ ወይም	479	58	ፓንኬክስ & ሽሮፕ ከ/የገርት & ጅዝ ስቲክ ወይም	220/240	35/62	ከረንቺ ቤፍ ታኮ ከባቁላ እሸት & በትልቅ ጭልፋ ወይም	238	31	ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒንግ ወይም	320/330	31
አትክልት ያለበት በርገር ^v ከ/ጥምዝ የተከተረ ድንች ጋር	379	50	ተርኪ ፔፕሮኒንግ & ጅዝ የታጨቀ ሆግ ሳንድዊች+~	300	31	ቅመም ያለበት የዶሮ ታፋ በ/ የተቀመመ ድንች & ሙሉ ሙሉ	440	57	ችክን ፓቲ ሳንዱች	342	36	ስሪ ቢን ጅሊ v ከ/ ቦቆሎ & የሚጨለፍ	277	52
ጥምዝ የተከተረ ድንች ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	99	15	ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች	35/55	8/3	ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር	20/55	4/3	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	4/3	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	4/3
የተቆላ ሽንብራ	35/55	8/3	የተቆላ ሽንብራ	180	27	ችክን አንሸንት አዝኦርት ሾርባ	149	22						
03/06	03/07	03/08	03/09	03/10										
ጅዝ ክራንቸር በ/ማሪናራ ሶስ ጋር ወይም	487	55	ፍራንች ቶስት ስቲክስ ከ/ሶሴጅ * እና ስይረፕ ወይም	344	26	ተርኪ & መረቅ በ/የተፈጨ ድንች & ሙሉ ሙሉ ወይም	300	35	ዶሮ ሆግ ድረምስቲክ ከ/ቀይ ሮዝማሪ ድንች & ሙሉ ሙሉ ወይም	437	52	ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒንግ ወይም	320/330	31
ችክን ፓቲ ሳንዱች	342	36	ቴሪያኪ ሚትሶልስ ~ ከ/ አትክልት ሩዝ & ሙሉ ሙሉ	421	63	ችክን ራንትስ v በ/ ቦቆሎ & ሙሉ ሙሉ	370	48	ማኮሮኒ & ጅዝ በ/ዓጣ ጉላሽ & ሙሉ ሙሉ	451	48	ተርኪ እና የአይብ ሳንድዊች	236	27
ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3	ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች	35/55	8/3	ጥምዝ የተከተረ ድንች	99	15	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	4/3	የተለያየ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር	14/55	3/3
የተቆላ ሽንብራ	180	27	ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር	20/55	4/3	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	4/3						
03/13	03/14	03/15	03/16	03/17										
ዶሮ WG ጉርሻዎች ከ/አይባማ ስፔሪት እና ሙሉ ሙሉ ጋር ወይም	389	35	ሃምበርገር በዳቦ~ ከ/ጥምዝ የተቆረመ ድንች ጋር ወይም	404	42	ፕኔ ፓስታ & የሥጋ ሶስ ~ በ/ሙሉ ሙሉ ወይም	272	46	ከረንቺ ቤፍ ታኮ ከባቁላ እሸት & በትልቅ ጭልፋ ወይም	238	31	ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒንግ ወይም	320/330	31
ቤልጅያን ዋፍል & ሲረፕ ከ/ የገርት	240/240	34/62	ቅመም ያለበት የዶሮ ታፋ በ/ የተቀመመ ድንች & ሙሉ ሙሉ	440	57	አትክልት ያለበት በርገር ^v ከ/ጥምዝ የተከተረ ድንች ጋር	379	50	ተርኪ ሀም + አይብ ክሮሳንት ዳቦ ሳንድዊች	340	33	ስሪ ቢን ጅሊ v ከ/ ቦቆሎ & የሚጨለፍ	277	52
ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3	ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር	20/55	4/3	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	4/3	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	4/3	የተለያየ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር	14/55	3/3
			የተቆላ ሽንብራ	180	27									

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

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

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

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



ምሳ

ሰኞ		ማክሰኞ		ረቡዕ		ሐሙስ		ዓርብ						
03/20		03/21		03/22		03/23		03/24						
ችክን ሶፍት ታኮስ & ቅመም ያለው ድንች ከ/ትንንሽ ጥፍጥፍ ዳቦ ጋር ወይም	278 160	32 26	ፍሬጎች ቶስት ስቲክስ ከ/ሶሴጅ * እና ስይረፕ ወይም	344 240	26 62	ማከሮኒ እና ጅዝ በ/ዓጣ እና ሮል ወይም	451 342	48 36	ዶሮ ሆግ ድረምስቲክ ከ/ቀይ ሮዝማሪ ድንች & ሙሉሙሉ ወይም	437 333	52 61	ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒ+~ ወይም	320/330 236	31 27
ችክን ^v ናጌትስ በ/ በቆሎ & ሙሉሙሉ	370	48	የስጋ ኳስ ሰብ~ ከ/አረንጓዴ ባቁላ ጋር	336	46	ችክን ፓቲ ሳንዱች	342	36	ከሪ ሽምብራV w/WG ሩዝ & ሙሉሙሉ	333	61	ተሪኪ እና የአይብ ሳንድዊች	236	27
ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር	20/55	4/3	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	ብሮኮሊ ጅዝ ሾርባ ^v	206	20	የተቆላ ሽንብራ	180	27						
03/27		03/28		03/29		03/30		03/31						
ሃምበርገር ሙሉሙሉ~ከ/ድንች ጥብስ ጋር ወይም	415	45	ችክን ሆግ ባይትስ ከ/ራንቼሮ ባቁላ & ሙሉሙሉ ወይም	479	58	ደቃቅ ሥጋ ታኮ ከ/ በቆሎ፣ አተር እሸት & የሚጨለፍ ወይም	264	37	ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒ+~ ወይም	320/330	31			
አትክልት ያለበት በርገር ^v ከ/ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጋር	379	50	ማኒ ጅዝ ከልዞንስ በ/ማሪናራ ሶስ	250 40	33 7	ቅመም ያለበት የዶሮ ታፋ በ/ የተቀመመ ድንች & ሙሉሙሉ	440	57	ተሪኪ ሀም + አይብ ክሮሳንት ዳቦ ሳንድዊች	340	33	ትምህርት ቤት የማይኖርበት ቀን		
ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር	20/55	4/3	ትናንሽ ቲማቲም ከ/ሁመስ ጋር	20 110	3 18	የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከሁመስ ጋር	14 110	3 18			
ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3	የተቆላ ሽንብራ	180	27									

የስፕሪንግ እረፍት ሰኞ፣ ኤፕሪል 3, 2023 እስከ ሰኞ፣ ኤፕሪል 10, 2023

MySchoolBucks.com ወላጆች ለልጃቸው የካፍቴሪያ ምግብ አካውንት በአንተርኔት በክሬዲት/ዴቢት 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 ምቹት ታስቦ ነው። አስተማማኝነት ያለው አንተርኔት/አገልግሎት 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 ሳንድዊቶች፣ ግራልድ ጅዝ፣ ሐሙስ፣ ቤግል እና ከሬም ጅዝ ከዮጎርት ጋር፣ እና የፍራፍሬ የጎርት እና ግራፍላ ፓርራይት ሊያካትት ይችላል። ስለ ምርጫዎች እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።

የት/ቤት መርሐ ግብ በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረገጽ ላይ ይመልከቱ/ያጠቁ። ስለ-አመጋገብ፣ የምግብ አለርጂ፣ እና ከጉለቲን ነጻ የሆኑ ምግቦች መረጃ/ኢንፎርሜሽን እዚህ ድረ-ገጽ ላይ ይገኛል። [www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition-information/](http://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።

