

# የአንደኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

## ሜይ 2022

የ MCPS ምግብና የተመጣጠነ ምግብ እና የስነ-ምግብ አገልግሎት ክፍል (DFNS) በአሁኑ ጊዜ በአገር አቀፍ ደረጃ የአቅርቦት ሰንሰለት ችግሮች ተጽእኖ እያጋጠመው ነው። ይህም ድንገተኛ የምግብ ዝርዝር ለውጦችን እያስከተለብን ነው። DFNS ለተማሪዎቻችን ጥራት ያለው፣ አልሚ ምግቦችን ለማቅረብ ቁርጠኛ ነው። የእነዚህን ለውጦች ተጽእኖ ለመቀነስ በሚደረገው ጥረት፣ DFNS በአሁኑ ጊዜ የምግብ ዝርዝር አማራጮችን ጨምሮ የጥንቃቄ እርምጃዎችን እየወሰደ ነው። በዚህ ጊዜ ያለዎትን ግንዛቤ እና ትዕግስት እናደንቃለን።

### በየቀኑ የሚቀርቡ የቁርስ አይነቶች

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB	
አፕል ቀረፋ ያለበት አትሚል ራውንድ	280	38	እርጎ (ዮገርት) በ/ግረሃምስ ብርቱካን ጭማቂ	210	35	የበሬ ሥጋ ፓንኬክ ሳንድዊች አፕል ጭማቂ	143	16	እርጎ (ዮገርት) ስሙዚ በ/ግረሃምስ ብርቱካን ጭማቂ	260	56	
አፕል ጭማቂ	60	16		60	13		60	16		60	13	
										የቤልጅያን ዋፍል በ/ሲረፕ አፕል ጭማቂ	480	96
											60	16

### ምሳ

የተለያዩ ፍራፍሬ እና ወተት በእያንዳንዱ ምግብ ላይ ይቀርባል፡- ፍራፍሬ፡- ካሎሪ 20-127 ካርቦሃይድሬት 7-33 ወተት፡ ካሎሪ 90-120 ካርቦሃይድሬት 13-20

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
<b>2</b> CAL CARB <b>ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል</b> 350 35 20/55 3/3 160 24	<b>3</b> CAL CARB ሀምበርገር በሙልሙል ዳቦ በ/እሸት አተር እና በቆሎ ትንንሽ ካሮት በ/ራንች የተቆላ ሽንብራ	<b>4</b> CAL CARB ተርኪ & ቀይ ድንች ከ/ከሬቪ እና ሮል ጋር ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር ጥምዝ የተከተፈ ድንች	<b>5</b> CAL CARB ችክን ናጌትስ በ/ቺዚ ስፒናች እና ሙልሙል የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	<b>6</b> CAL CARB ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፔፕሮኒ~ ትኩስ ገጹህ አትክልት በ/ ራንች
<b>9</b> CAL CARB የከብት ሥጋ ስሎፒ ጆይ በሙልሙል ዳቦ ከ/እሸት አተር ጋር ትንንሽ ቲማቲም በ/ራንች የተቆላ ሽንብራ	<b>10</b> CAL CARB ቪጂ በርገር በጥምዝ የተከተፈ ድንች ጋር ትንንሽ ካሮት በ/ራንች ጥምዝ የተከተፈ ድንች	<b>11</b> CAL CARB ፑልድ ተርኪ ባርብኩ በቆሎ & ሮል የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	<b>12</b> CAL CARB ስፓጌቲ ከ/ሚትቦልስ & ሮል የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	<b>13</b> CAL CARB ፕፕሮኒ+~ እና በቺዝ የታጨቀ ሳንዶች ትኩስ ገጹህ አትክልት በ/ ራንች
<b>16</b> CAL CARB ሆት ዶግ+ በሙልሙል ዳቦ በ/ራንቼር አተር (ቢንስ) ትንንሽ ቲማቲም በ/ራንች የተቆላ ሽንብራ	<b>17</b> CAL CARB ችክን ድረስቲክ በ/በተቀመመ ድንች እና ሙልሙል ጥምዝ የተከተፈ ድንች ትንንሽ ካሮት በ/ራንች	<b>18</b> CAL CARB ቺዝ ክራንቸር በ/ማሪናራ ስስ ጋር የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	<b>19</b> CAL CARB ችክን ናጌትስ በ/ብሎቪ ዳቦ የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	<b>20</b> CAL CARB ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፔፕሮኒ~ ትኩስ ገጹህ አትክልት በ/ ራንች
<b>23</b> CAL CARB ሃምበርገር በሙልሙል ዳቦ በ/ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጥምዝ የተከተፈ ድንች ትንንሽ ካሮት በ/ራንች	<b>24</b> CAL CARB ቤልጅያን ዋፍል ከ/ ሽሮፕ & ዮገርት ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር የተቆላ ሽንብራ	<b>25</b> CAL CARB ሚኒ ችክን ሶፍት ታኮስ በ/ቆሎ የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	<b>26</b> CAL CARB ችክን ናጌትስ በ/ቺዚ ስፒናች እና ሙልሙል የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	<b>27</b> CAL CARB ፕፕሮኒ+~ እና በቺዝ የታጨቀ ሳንዶች ትኩስ ገጹህ አትክልት በ/ ራንች

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

ምግብ														
ሰኞ		ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ			
30	CAL	CARB	31	CAL	CARB	ጁን 1	CAL	CARB	ጁን 2	CAL	CARB	ጁን 3	CAL	CARB
ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል		ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ሶሴጅ ለንክስ* 344 50			የተጠበሰ ጅዝ ሳንዱች በ/ቦድንች ጥብስ (ፍሬንች ፍራይስ) 366 44			ታኮ በ/ብቆሎ & ኢድማጫ & የሚጨለፍ 346 43			ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፔፐሮኒ~ 320/330 31			
		ለጋ ካሮት በ/ራንች 35/55 8/3			ጥምዝ የተከተፈ ድንች 99 15			የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች 30/55 8/3			ትኩስ ገጹህ አትክልት በ/ ራንች 30/55 88/3			
		የተቆላ ሽምብራ 160 24			ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች 20/55 3/3									

የምግብ ዝርዝር መግለጫ:- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የከብት ስጋ \*አሣማ +የዶር ተዋጾ Vአትክልት ተመጋቢ

**ክፍት ቦታ ምግብ ቤት (ካፍቴሪያ) የተተኪ ማኔጀርነት**  
**እባክዎ ለምግብ ቤት (ካፍቴሪያ) በተተኪ ማኔጀርነት ቦታ ለመሥራት ያመልክቱ። ከቋሚ ጥቅማጥቅሞች ጋር 6-ሠዓት ቋሚ የሥራ ቦታ ነው ስልጠና ይሰጣል የበለጠ መረጃ ለማግኘት በሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ ድረገጽ ላይ "MCPS careers website" የሚለውን ይመልከቱ**

**ዕለታዊ የምግብ አማራጮች/የአመጋገብ መረጃ**  
 ሌሎች የእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአቶሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊች፣ ግሪልድ ጅዝ፣ ሐሙስ፣ ቤግል እና ክሬም ጅዝ ከዮጎርት ጋር፣ እና የፍራፍሬ የጎርት 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/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/](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።

