

የቅድመ መዋእለ ህጻናት/ሔድ ስታርት የምግብ ዝርዝር

ሜይ 2022

የ MCPS ምግብና የተመጣጠነ ምግብ እና የስነ-ምግብ አገልግሎት ክፍል (DFNS) በአሁኑ ጊዜ በአገር አቀፍ ደረጃ የአቅርቦት ስንሰለት 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 እናደገዎለን።

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	143	16	እርጎ (ዮገርት) ስሙዚ በ/ግረሃምስ	260	56	የቤልጅያን ዋፍል በ/ሲረፕ	480	96
አፕል ጭማቂ	60	16		60	13	አፕል ጭማቂ	60	16	ብርቱካን ጭማቂ	60	13	አፕል ጭማቂ	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
2 CAL CARB ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	3 CAL CARB ሀምበርገር በሙልሙል ዳቦ በ/እሸት አተር እና በቆሎ	4 CAL CARB ተርኪ & ቀይ ድንች በ/ግራቪ እና ሮል	5 CAL CARB ችክን ናጌትስ በ/ጅዚ ስፒናች እና ሙልሙል የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	6 CAL CARB ጊዛ፣ ጅዝ ወይም ፔፕሮኒ~ ትኩስ ገጹህ አትክልት በ/ ራንች
9 CAL CARB የከብት ሥጋ ስሎፒ ጆይ በሙልሙል ዳቦ ከ/እሸት አተር ጋር	10 CAL CARB ቬጂ በርገር በጥምዝ የተከተፈ ድንች ጋር	11 CAL CARB ፑልድ ተርኪ ባርብኩ በቆሎ & ሮል	12 CAL CARB ስፓጌቲ ከ/ሚትቦልስ & ሮል የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	13 CAL CARB ፕፕሮኒ+~ እና በጅዝ የታጨቀ ሳንዶች ትኩስ ገጹህ አትክልት በ/ ራንች
16 CAL CARB ሆት ደግሞ በሙልሙል ዳቦ በ/ራንቺር አተር (ቢንስ)	17 CAL CARB ችክን ድረስቲክ በ/በተቀመመ ድንች እና ሙልሙል	18 CAL CARB ጅዝ ክራንቸር በ/ማሪናራ ስስ ጋር	19 CAL CARB ችክን ናጌትስ በ/ብሎብሪ ዳቦ የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20 CAL CARB ጊዛ፣ ጅዝ ወይም ፔፕሮኒ~ ትኩስ ገጹህ አትክልት በ/ ራንች
23 CAL CARB ሃምበርገር በሙልሙል ዳቦ በ/ጥምዝ የተከተፈ ድንች	24 CAL CARB ቤልጅያን ዋፍል ከ/ ሽሮፕ & ዮገርት	25 CAL CARB ሚኒ ችክን ሶፍት ታኮስ በ/ቆሎ	26 CAL CARB ችክን ናጌትስ በ/ጅዚ ስፒናች እና ሙልሙል የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	27 CAL CARB ፕፕሮኒ+~ እና በጅዝ የታጨቀ ሳንዶች ትኩስ ገጹህ አትክልት በ/ ራንች
30 CAL CARB ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	31 CAL CARB ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ሶሴጅ ሊንክስ	ጁን 1 CAL CARB የተጠበሰ ጅዝ ሳንዶች በ/በድንች ጥብስ (ፍሬንች ፍራይስ)	ጁን 2 CAL CARB ታኮ በ/ቆሎ & ኢድማሜ & የሚጨለፍ የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	ጁን 3 CAL CARB ጊዛ፣ ጅዝ ወይም ፔፕሮኒ~ ትኩስ ገጹህ አትክልት በ/ ራንች

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የከብት ስጋ *አሳማ +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 ፐብሊክ
ስኩልስ ድረገጽ ላይ "MCPS careers website"
የሚለውን ይመልከቱ

ዕለታዊ የምግብ አማራጮች/የአመጋገብ መረጃ

ሌሎች የእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአቶሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊቾች፣ ግሪልድ ቸዝ፣ ሐመስ፣ ቢግል እና ክሬም ቸዝ ከዮጎርት ጋር፣ እና የፍራፍሬ ዮጎርት እና ግራኖላ 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/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 ሊኖራቸው እንደሚችል ይገንዘቡ።

