

ዲሴምበር 2018 የአንደኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር



የምግብ እና የስነ-አመገብ አገልግሎቶች ክፍል
MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS




የምግብ ዋጋዎች	ቁርስ	የእለት አማራጭ ምግቦች	የአልሚ ምግብ መረጃ
የየዕለት ቁርስ የሚከፈል ቅናሽ \$1.30 \$0.00	ሰ WG ትናንሽ ቤግሎች ለ ማ WG ፓንኬክ ለ ረ WG ቤግል ክሬም ችዝ ወይም ጄሊ ለ ጋር 130-236 ሐ ለ WG የቁርስ ሳንድዊች 120-285 ዓ WG ቀረፋ የተጨመረበት ዳቦ ለ 240 በየእለቱ የሚቀርብ የተደባለቀ ፍራፍሬ/የፍራፍሬ ጭማቂ 55-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	ሌሎች የየእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአቸሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊቾች፣ ግሪልድ ችዝ፣ ሀመስ፣ እና ቤግል ከዮጎርት ጋር ሊያካትት ይችላል። ለሚኖርዎት ምርጫ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ። የት/ቤት መርሐ ግብር በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረገጽ ላይ ይመልከቱ/ያጠሩ።	የምግብ (Nutrition) ይዘት፣ አለርጂ ለቀሰቅሱ ስለሚችሉ እና ከግሎተን (ፕሮቲን) ሃ ስለሆኑ (ምግቦች) መረጃ በሚከተለው ድረ-ገጽ ላይ ይገኛል፡- www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafenenus.aspx። እባክዎን የአንዳንዶቹ ዋና ዋና አማራጭ ምግቦች የካሎሪ መጠን ካሎሪያቸው ከ70-180 የሚደርስ ሆነ ለኖራቸው እንደሚችሉ ያስተውሉ።

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
----	------	-----	-----	-----

የምግብ ዝርዝር መፍቻ፡- ~የቤግ ስጋ/Beef ካሎሪ/Cal = Calories ለ ሥጋ የሌለው/Meatless አቸሎኒ/pPeanuts +የዶሮ ተዋጽኦ/Poultry *ዓጣማ/Pork የተቀመመ/Spicy አትክልት ብቻ/vVegan ሆነ/ያልተፈተነ/WG = Whole Grain የዕድለኛ ገበታ ቀን/Lucky Plate Day

ምሳ				
3 ካ. +ሆግ ችክን ባይትሰ ችዝ ከበዛበት ስፒናች እና ሆግ ስኩፖች ጋር 407 ወይም ~የካሬ በርገር በ ሆግ ሙልሙል ዳቦ ከ/ ተደባለቀ ፍራፍሬ ጋር 288 ትንንሽ ካርት 30 ግሬፕ ቲማቲዎች 16 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	4 ካ. +ሚኒ ችክን ታኮስ ከ/ በቆሎ ኢድማሜ እና ሆግ ሚኒ ጠፍጣፋ ዳቦ 380 ወይም ለ ፊይስታ ችዝ አምሌት ከ/ ድንች፣ ቃሪያ፣ ሽንኩርት እና ሆ.ግ ክርሴንት 466 ሳልሳ 45 የተቆላ ሽምብራ 160 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	5 ካ. የእድለኛ ገበታ +BBQ ችክን ድረምስቲክ ከ/ ሮዝመሪ ድንች እና ሆግ የዳቦ ዘንግ 387 ወይም ለ ቬጅቴሪያን ችዝ ናጌትስ ከ/ ቅመም ያለው ድንች & ሆግ የዳቦ ዘንግ 430 የተቀቀለ ድንች 110 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	6 ካ. ለ ሆግ ችዝ ክራንቸርስ ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር 336 ወይም ለ የአትልክት ሳላድ ከ/ ሑሙስ፣ ችዝ ስቲክ እና ሆግ ፒታ ችፕስ 352 አበባ ጎመን ሾርባ 205 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	7 ካ. ለ ችዝ ወይም +~የታጨቀ ፕፕርኒ ክረስት ሆግ ፒዛ 320-330 ወይም ለ ሆግ ድንች ክሪስፕ የአሳ ሳንድዊች ከ/ተጠበሱ ድንች ጋር 470 ብርክሊ/የአበባ ጎመን 15 ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120
10 ካ. ማኮርኒ እና ችዝ ከ/ +ሆግ ችክን ናጌትስ እና ሆግ ሮል 546 ወይም +ሆትዶግ በሆ.ግ ሙልሙል ዳቦ ከተደባለቀ አትክልት ጋር 362 ኮምጣጤ ቲማቲዎች 16 የሌሌሪ ስቲክስ 3 ለአንድ ሰው በኩባያ የተዘጋጀ አቸሎኒ ቅቤ 200 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	11 ካሎ. ለ ሆግ ፓንኬክ ከ/ዮጎርት እና ስትሪንግ ችዝ ጋር 370 ወይም ~ቴሪያኪ ሚትሶልስ ከ/ሆግ አትክልት ፍዝ እና የሆግ ሮል ጋር 435 ትንንሽ ካርት 30 የተቆላ ሽምብራ 160 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	12 ካሎ. +ሆግ ችክን የተፈጨ ስጋ በWG ሙልሙል ዳቦ ከተጠበሰ ድንች ጋር 440 ወይም ~ፊሊ ችዝ ስቲክ ከሲዝንድ ድንቾች እና ሆግ ሃት ዳግ በን ጋር 567 የተቀቀለ ድንች 110 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	13 ካሎ. ~ታኮ ከበቆሎ እና ኢድማሜ ከሆግ ስኩፕስ ጋር 346 ወይም ለ ብሉብሪ በአነስተኛ ቅባት የቫኒላ ዮጎርት እና ሆግ ግራኖላ ጋር 440 ሳልሳ 45 +ችክን አንሸንት ግሬይንስ ሾርባ 153 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	14 ካ. ለ ችዝ ወይም +~ፕፕርኒ ፕሮሶላ ሆግ ፒዛ 320-330 ወይም +ሲባለቅመም ሆግ. የተፈጨ የዶሮ ስጋ ሳንድዊች 341 የተቆራረጠ ዳቦ (ኩኩምበር) 14 ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120

ዲሴምበር 2018 የአንደኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
17 ከ +የተጠበሰ ተርኪ እና ግሬቪ ከተፈጨ ድንች እና ሆግ ሮል ጋር 363 ወይም ሆግ 3 ቺዝ ካልዝነው/ ማሪናራ ሾርባ ወጥ 314 ትንንሽ ካሮት 30 ግሬፕ ቲማቲሞች 16 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	18 ከ +ሚኒ ቸክን ታኮ ከ/ድንች እና ሆግ ሚኒ ጠፍጣፋ ዳቦ ጋር 380 ወይም ~ካፌ በርገር በሆግ በን ከ/ከርሊ ድንች ጋር 410 ጥምዝ/ከርሊ ድንች 140 የሴሌሪ ስቲክስ 3 ለአንድ ሰው በኩባያ የተዘጋጀ አቸሎኒ ቅቤ 200 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	19 ከሎ. ሆግ ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/*ሶሴጅ ጋር 346 ወይም ~ሆ.ግ ስፓጌቲ ከ/ድቡልቡል ስጋ እና ሆ.ግ ብሬድስቲክ 385 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር 92 ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	20 ከ ለ ሆግ ግሬልድ ቺዝ ሳንድዊች ከተጠበሰ ድንች ጋር 394 ወይም +ሚዲትራንያን ሳላድ ከ/ቺክን ባይትስ፣ ሆ.ግ ፒታ ቺፕስ እና ሮስትድ ቺክፒስ 521 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	21 ከ ለ ቺዝ ወይም +~ፕፕሮኒ የታጨቀ ክሪስት ሆግ ፒዛ 320-330 ወይም ለ ሆግ ድንች ክሪስፕ የአሳ ሳንድዊች ከ/ተጠበሱ ድንች ጋር 470 የተቆላ ሽምብራ 160 ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120
24 ትምህርት ቤት አይኖርም የክረምት (ዊንተር) እረፍት	25 ትምህርት ቤት አይኖርም የክረምት (ዊንተር) እረፍት	26 ትምህርት ቤት አይኖርም የክረምት (ዊንተር) እረፍት	27 ትምህርት ቤት አይኖርም የክረምት (ዊንተር) እረፍት	28 ትምህርት ቤት አይኖርም የክረምት (ዊንተር) እረፍት
31 ትምህርት ቤት አይኖርም የክረምት (ዊንተር) እረፍት	በሞንጎሪ ካውንቲ ስለ ወቅታዊ የረሃብ ማስታገሻ/resources እና ለአስቸኳይ የምግብ እርዳታ ሰጪዎች፣ የሞንጎሪ ካውንቲ የምግብ ካውንስል የምግብ ዕርዳታ/resources ማውጫ በሚቀጥለው ድረ-ገጽ ላይ ይመልከቱ፡- https://mocofoodcouncil.org/foodassistance .			
የወላጅ መረጃ		ከምግብ ዝርዝር ላይ ብቻቸውን መታዘዝ የሚችሉ እና የሚከፈሉባቸው አማራጮች A LA CARTE OPTIONS		
MySchoolBucks.com ወላጆች ለልጆቻቸው የካፍተሪያ ምግብ ሂሳብ በኢንተርኔት በክሬዲት/ዴቢት ካርድ የቅድሚያ ክፍያ ለማድረግ የሚያስችላቸው አገልግሎት ነው። በተጨማሪም ወላጆች የምግብ ሂሳብ ከወጭ ቀሪ (ባላንስ) ለመመልከት፣ ለቀጣይ ክፍያዎች መመዘገብ፣ እና ሎሎችም ነገሮች ማድረግ ይችላሉ። ይህ አገልግሎት የቀረበው ፍላጎት ላላቸው ቤተሰቦች ምችት ታስቦ ነው። ደህንነቱ የተጠበቀ የኢንተርኔት ሂሳብ በመክፈት ወላጆች የልጆቻቸውን ሂሳብ መቆጣጠር/መከታተል ይችላሉ። ለመመዘገብ MySchoolBucks.com ይመልከቱ።		ተመላሽ ቼኮች ለተከሰተው ወጭ ማካካሻ እንዲውሉ ይዳረጋሉ። እንደዚሁም የሚሪላንድ ስቴት (MARYLAND STATE) በኤሌክትሮኒክ ዴቢት ወይም የወረቀት ድራፍት የሚከፈል የ\$25.00 ክፍያ ለዛው አካውንት ፈቅዷል። የእርስዎ የቺክ ክፍያ እንኝህን መመሪያዎች መቀበልን ያረጋግጣል።		ይህንን ያውቃሉ? ከጤና ተስማሚ ምግቦች በተጨማሪ፣ ብዙ ት/ቤቶች ከምግብ ዝርዝር ላይ ብቻቸውን መታዘዝ የሚችሉ እና የሚከፈሉባቸው አማራጮችን እንደሚያቀርቡ? ሁሉም መቆያ/ቁርሳቁርስ ምግቦች እና መጠጦች የሚሸጡት የMCPSPን የደህንነት/ጤንነት መመሪያዎችን /MCPS Wellness Regulations/ መሰረት በማድረግ ነው። (www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf)። ስለ ትምህርት ቤት አቅርቦቶች መረጃ ለማግኘት፣ ወይም ተማሪ የሚገዛውን ለመገደብ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን የክፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።