

ዲሴምበር 2018 PRE-K/ ቅድሚያ ጀማሪዎች የምግብ ዝርዝር

የምግብ እና የስነ-አመጋገብ አገልግሎቶች ክፍል

MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS

የምግብ ዋጋዎች	ቁርስ	የእለት አማራጭ ምግቦች	የአልሚ ምግብ መረጃ	
የየዕለት ቁርስ የሚከፈል \$1.30 ቅናሽ \$0.00 የየዕለት ምሳ የሚከፈል \$2.55 ቅናሽ \$0.00	ሰ ሆ.ግ ሚኒ ቤግልስ ለ 240 ማ ሆግ ፓንኬክ ለ 220 ረ ሆግ ቤግል ከክሬም ችዝ ወይም ጄሊይ ለ ጋር 130-236 ሐ ለ ሆግ የቁርስ ሳንድዊች 120-285 ዓ ሆግ ሲነመን ሮል ለ እና ጅዝ ስቲክ 240-300 በየእለቱ የሚቀርብ ፍራፍሬ በየአይነቱ/የፍራፍሬ ጭማቂ 55-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	ሌሎች የየእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአቸሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊች፣ ግራልድ 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/ያግኙ።	አልሚ ምግቦች፣ አለርጂ፣ እና ጉሎተን ነፃ የሆኑ ምግቦችን ኢንፎርሜሽን በድረ-ገጽ www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx ይገኛል። እባክዎን አንዳንዶቹ ዋና ዋና ለምርጫ የቀረቡ ምግቦች የካሎሪያቸው መጠን ከ70-180 የሚደርስ ሆግ ለኖራቸው እንደሚችል ያስተውሉ።	
ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
የምግብ ዝርዝር መፍቻ: - ~Beef/የከብት ስጋ Cal = Calories/ካ. ከምግብ የሚገኝ ሃይል ለ Meatless/ስጋ የሌለው pPeanuts/አቸሎኒ +Poultry/ዶሮ *Pork/አሳማ VVegan/ቪጋን WG = Whole Grain/ሆግ				
ምሳ				
3 ካ. ስኩ ~የካፌ በርገር በ ሆግ ሙሉ-ሙሉ ዳቦ ከ/ የተደባለቀ አትክልት ጋር 288 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	4 ካሎ. ስኩ +ሚኒ ችክን ታኮስ ከ/ በቆሎ፣ ኢድማሜ እና ሆግ ሚኒ ዳቦ 380 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	5 ካሎ. ስኩ ለ የአትክልት ጅክ ናጌትስ ከ/ የተቀመመ ድንች እና ሆግ ዳቦ 430 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	6 ካሎ. ስኩ ለ ሆል ግራን ጅዝ ክራንቸርስ ከማሪናራ ሶስ ጋር 336 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	7 ካ. ስኩ ለ በጅዝ የታጨቀ ክረስት ሆግ ፒዛ 320 ብሮክሊ/የአበባ ጎመን 15 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100
10 ካሎ. ስኩ ማኮርኒ እና ጅዝ ከ/ +ሆግ ጅክን ናጌትስ እና ሆግ ሮል 546 ግሬፕ ቲማቲሞች 16 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	11 ካሎ. ስኩ ለ ሆግ ፓንኬኮች ከዮጎርት እና ስትሪንግ ጅዝ ጋር 370 ትንንሽ ካሮት 30 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	12 ካሎ. ስኩ +ሆግ ችክን ፓቲ በሆግ በን ከ/ ተጠበስ ድንች ጋር 440 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	13 ካሎ. ስኩ ~ታኮ ከበቆሎ እና ኢድማሜ ከሆግ ስኩፕስ ጋር 346 ሳልሳ 45 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	14 ካሎ. ስኩ ለ ሆግ ችዝ ለአንድ ሰው የሚሆን ፒዛ 330 የተቆራረጠ የፈረንጅ ዱባ (ኩኩምበር 14 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100

ዲሴምበር 2018

PRE-K/ቅድሚያ ጀማሪዎች የምግብ ዝርዝር

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
17 ሆግ 3 ቺዝ ካልዞኒ ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር 314 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	18 ~ካጌ በርገር በ ሆልግሬን በን ከክርሊ ድንች ጋር 410 ትንንሽ (ቤቢ) ካሮቶች 30 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	19 ~ሆግ ስፓጌቲ ከ/ድቡልቡል ስጋ እና ሆግ ብሬድስቲክ 385 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	20 ለ ሆግ ግራልድ ቺዝ ሳንድዊች ከ/ተጠበስ ድንች ጋር 394 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	21 ለ በቺዝ የታጨቀ ክረስት ሆግ ፒዛ 320 ትንንሽ (ቤቢ) ካሮቶች 30 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100
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 ስለወቅታዊ የረሃብ ማስታገሻ/resources እና አስቸኳይ የምግብ እርዳታ የካውንስል ምግብ እርዳታ/Resource ማውጫ የሚከተለውን ድረ-ገጽ ይመልከቱ:- https://mocofoodcouncil.org/foodassistance .			

