

# ፌብሩዋሪ 2019 የአንደኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

የምግብ ዋጋዎች	ቁርስ	የእለት አማራጭ ምግቦች	የአልሚ ምግብ መረጃ	
<b>የየዕለት</b> የሚከፈል ቅናሽ	<b>ቁርስ</b> \$1.30 \$.00	ሰ ሆግ የበሬ ሥጋ ሶሴጅ ቤግል ~ 235 ግ WG ፓንኬክ ለ 220 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	ሌሎች የየእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአሻሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊች፣ ግሪልድ ችዝ፣ ሀመስ፣ እና ቤግል ከዮጎርት ጋር ሊያካትት ይችላል። ለሚኖርዎት ምርጫ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።	የምግብ (Nutrition) ይዘት፣ አለርጂ ለቀሰቅሱ ስለሚችሉ እና ከግሉተን (ፕሮቲን) ነፃ ስለሆኑ (ምግቦች) መረጃ በሚከተለው ድረ-ገጽ ላይ ይገኛል፡- www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafenenus.aspx
<b>የየዕለት</b> የሚከፈል ቅናሽ	<b>ምሳ</b> \$2.55 \$.40	በየእለቱ የሚቀርብ የተደባለቀ ፍራፍሬ/የፍራፍሬ ጭማቂ ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 55-90 80-120	የት/ቤት መርሐ ግብር በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረገጽ ላይ ይመልከቱ/ያጠቃሩ።	እባክዎን የአንዳንዶቹ ዋና ዋና አማራጭ ምግቦች የካሎሪ መጠን ካሎሪያቸው ከ70-180 የሚደርስ ሆነ ለኖራቸው እንደሚችሉ ያስተውሉ።
<b>ሰኞ</b>	<b>ማክሰኞ</b>	<b>ረቡዕ</b>	<b>ሐሙስ</b>	<b>ዓርብ</b>

የምግብ ዝርዝር መፍቻ፡- ~የበሬ ሥጋ ካ. = ካሎሪ ለ ሥጋ የለበትም pአሻሎኒ +የዶሮ ተዋጽኦ \*የአሳማ ስጋ ፍ ቅመም ያለው vአትክልት ሆግ = ያልተፈተገ

ምሳ



**1** ካ.  
ለ ችዝ ወይም +~ፐፐርኒ ፐርሶናል ሆግ ፒዛ 320-330  
ወይም  
+ፍ ባለቅመም የሆነ የተፈጨ የዶሮ ስጋ ሳንድዊች 341  
የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንጅ ድሬሲንግ ጋር 92  
የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90  
ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120

**4** ካ.  
+ሆግ ችክን ባይትሰ ችዝ ከበዛበት ስፒናች እና ሆግ ስኩፖች ጋር 407  
ወይም  
~ቴሪያኪ ሚትሮልስ ከ/ሆግ አትክልት ፍዝ እና የሆግ ሮል ጋር 435  
ትንንሽ ካሮት 30  
ግሬፕ ቲማቲሞች 16  
የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90  
ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120


**5** ካ.  
+BBQ ችክን ድረምስቲክ ከ/ ሮዝመሪ ድንች እና ሆግ የዳቦ ዘንግ ወይም 387  
ለ የአትክልት ችክ ፍጆትስ ከ/ የተቀመመ ድንች እና ሆግ ዳቦ 430  
የተቀቀለ ድንች 110  
የሴሌሪ ስቲክስ 3  
ለአንድ ሰው በኩላይ የተዘጋጀ አሻሎኒ ቅቤ 200  
የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90  
ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120

**6** ካሎ.  
~ካፌ በርገር በ ሆግ ሙልሙል ዳቦ ከ/በቆሎ ጋር 290  
ወይም  
+መስኩይት ዶሮ እና ችዝ በ ሆግ ክሮሳንት 410  
vChili ሾርባ 179  
የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንጅ ድሬሲንግ ጋር 92  
የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90  
ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120

**7** ካ  
ለ ሆግ ችዝ ክሪንቸርስ ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር 336  
ወይም  
vየሚዲትራንያን ሳላድ ከ/ ሁሙስ ሆግ ፒታ/ቂጣ ችፕስ እና የተቆላ ሽምብራ 521  
የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንጅ ድሬሲንግ ጋር 92  
የተቆላ ሽምብራ 160  
የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90  
ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120

**8** ካሎ.  
ለ ችዝ ወይም +~ፐፐርኒ የታጨቀ ክረስት ሆግ ፒዛ 320-330  
ወይም  
ለ ሆግ ድንች ክሪስፕ የአሳ ሳንድዊች ከ/ተጠበሱ ድንች ጋር 470  
ብሮክሊ/የአበባ ጎመን 15  
ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25  
የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90  
ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120

# ፌብሩዋሪ 2019 የአንደኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
<p><b>11</b> ካ.   +ሆት ዶግ በ ሆግ ሙልሙል ዳቦ ከ/ ማኮሮኒ እና ቺዝ ጋር ወይም 535</p> <p>^ ፊስታ ቺዝ አምሌት ከ/ድንች፣ ቃሪያ፣ ሽንኩርት እና ሆግ ክሮስንት 466</p> <p>ሳልሳ 45 ኮምጣጤ ቴማቲም 16 የሴሌሪ ስቲክስ 3 ለአንድ ሰው በኩባያ የተዘጋጀ አቾሎኒ ቅቤ 200 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p><b>12</b> ካ.   ^ ሆግ ፓንኬክ ከ/ዩጎርት እና ስትሪንግ ቺዝ ጋር ወይም 370</p> <p>~ ፊሊ ቺዝ ስቲክ ከ/ በተቀመመ ድንች በ ሆግ ሆት ዶግ ሙልሙል ዳቦ 567</p> <p>ትንንሽ ካሮት 30 የተቆላ ሽምብራ 160 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p><b>13</b> ካ.   ^ ሆግ ግራልድ ቺዝ ሳንድዊች ከተጠበሰ ድንች ጋር ወይም 394</p> <p>~ ቺዝ በርገር በ ሆግ ሙልሙል ዳቦ በ/ ድንች ጥብስ 420</p> <p>የተቀቀለ ድንች 110 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p><b>14</b> ካ.   +ሆግ ችክን ናይትስ ከ/ ብሉ በሪ ዳቦ 412 ወይም</p> <p>^ ብሉበሪ በአነስተኛ ቅባት የቫኒላ ዮጎርት እና ሆግ ግራፍላ ጋር 440</p> <p>+ቺክን አንሸንት ግሬይንስ ሾርባ 153 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p><b>15</b> ካሎሪ   ^ ቺዝ ወይም +~ፕፕሮኒ ፕርሶናል ሆግ ፒዛ 320-330 ወይም</p> <p>+ሳባለቅመም ሆግ የተፈጨ የዶሮ ስጋ ሳንድዊች 341</p> <p>የተቆራረጠ ዳባ (ኩክምበር) 14 ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>
<p><b>18</b> ካ.   ት/ቤት አይኖርም</p> <p>1.19 • DFNS ይህ ተቋም በላኩልንት የሚያገለግል ድርጅት ነው።</p> 	<p><b>19</b> ካ.   +ሚኒ ችክን ታኮ ከ/ድንች እና ሆግ ሚኒ ጠፍጣፋ ዳቦ ጋር ወይም 344</p> <p>~ካሬ በርገር በሆግ በን ከ/ካርሊ ድንች ጋር 410</p> <p>ጥምዝ/ካርሊ ድንች 140 የሴሌሪ ስቲክስ 3 ለአንድ ሰው በኩባያ የተዘጋጀ አቾሎኒ ቅቤ 200 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p><b>20</b> ካ.   +የተጠበሰ ተርኪ እና ግሬቪ ከተፈጨ ድንች እና ሆግ ሮል ጋር ወይም 363</p> <p>^ አትክልት ለሚመጣቡ ቺዝ ኢንችሌደስ/ Vegetarian Cheese Enchiladas 357</p> <p>ሳልሳ 45 ትንንሽ ካሮት 30 የተቆላ ሽምብራ 160 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p><b>21</b> ካ.   ~ሆ.ግ ስፓጌቲ ከ/ድቡልቡል ስጋ እና ሆ.ግ ብሬድስቲክ ወይም 385</p> <p>ሃሜድትራንያን ሳላድ ከ/ ሁመስ፣ ሆግ ቂጣ ቺፕስ እና የተቆላ ሽምብራ 521</p> <p>የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p><b>22</b> ካ.   ^ ቺዝ ወይም +~ፕፕሮኒ የታጨቀ ክሪስት ሆግ ፒዛ 320-330 ወይም</p> <p>^ ሆግ ድንች ክሪስፕ የአሳ ሳንድዊች ከ/ተጠበሱ ድንች ጋር 470</p> <p>የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>
<p><b>25</b> ካ.   +ሆግ ችክን የተፈጨ ስጋ በWG ሙልሙል ዳቦ ከተጠበሰ ድንች ጋር ወይም 440</p> <p>~ቺዝ በርገር በ ሆ.ግ ሙልሙል ዳቦ ከ ጥምዝ ድንች ጋር 420</p> <p>የተጠበሰ ድንች 110 ግሬፕ ቴማቲም 16 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p><b>26</b> ካሎሪ.   +ሃትዶግ በ ሆ.ግ ሙልሙል ዳቦ ከ/ተደባለቀ አትክልት ጋር ወይም 362</p> <p>+ኮኮነት ችክን ከሪ ከ/ ሆግ ሩዝ እና ሆግ ሮል 338</p> <p>ትንንሽ ካሮት 30 የተቆላ ሽምብራ 160 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p><b>27</b> ካ.   ሆግ ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/*ሶሴጅ ጋር ወይም 346</p> <p>^ WG 3 ቺዝ ካልዞኒ ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር 314</p> <p>የተከተፈ የፈረንጅ ዳባ (ኩክምበር) 14 ብርክሊ/የአበባ ንመን 15 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p><b>28</b> ካ.   ~ታኮ ከበቆሎ እና ኢድማሜ ከሆግ ስኩፕስ ጋር ወይም 346</p> <p>^ ብሉበሪ በአነስተኛ ቅባት የቫኒላ ዮጎርት እና ሆግ ግራፍላ ጋር 440</p> <p>ሳልሳ 45 vButternut Squash ሾርባ 194 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p>በምንጎረድ ካውንቲ ስለ ወቅታዊ የረሃብ ማስታገሻ ሃብት/resources እና ለአስቸኳይ የምግብ እርዳታ ሰጪዎች፣ የምንጎረድ ካውንቲ የምግብ ካውንስል የምግብ ዕርዳታ/resources ማውጫ በሚቀጥለው ድረ-ገጽ ላይ ይመልከቱ፡- <a href="https://mocofoodcouncil.org/foodassistance">https://mocofoodcouncil.org/foodassistance</a>.</p>
<b>የወላጅ መረጃ</b>			<b>ከምግብ ዝርዝር ላይ ብቻቸውን መታዘዝ የሚችሉ እና የሚከፈሉባቸው አማራጮች A LA CARTE OPTIONS</b>	
<p>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።</p>			<p>ተመሳሳይ ችግሮች ለተከሰተው ወጭ ማካካሻ እንዲውሉ ይዳረጋሉ። እንደዚሁም የሚረገጡ ስቴት (MARYLAND STATE) በኤሌክትሮኒክ ደብት ወይም የወረቀት ድራፍት የሚከፈል የ\$25.00 ክፍያ ለዛው አካውንት ፈቅዷል። የእርስዎ የቺክ ክፍያ እንካህን መመሪያዎች መቀበልዎን ያረጋግጧል።</p>	
<p>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 የMCPSP የደህንነት/ጤንነት መመሪያዎችን /MCPSP Wellness Regulations/ መሰረት በማድረግ ነው። (www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpggra.pdf)። ስለ ትምህርት ቤትም አቅርቦቶች መረጃ ለማግኘት፣ ወይም ተማሪ የሚገዛውን ለመገደብ እባክዎን የትምህርት ቤትም የክፍቱሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።</p>				