

# ጁንዋሪ 2019 የአንደኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

የምግብ ዋጋዎች		ቁርስ		የእለት አማራጭ ምግቦች	የአልሚ ምግብ መረጃ
የየዕለት የሚከፈል ቅናሽ	ቁርስ \$1.30 ምሳ \$0.00	ሰ ሆግ የበሬ ሥጋ ሶሴጅ ቤግል ~ 235	ግ WG ፓንኬክ ለ 220	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።  እባክዎን የአንዳንዶቹ ዋና ዋና አማራጭ ምግቦች የካሎሪ መጠን ካሎሪያቸው ከ70-180 የሚደርስ ሆነ ለኖራቸው እንደሚችሉ ያስተውሉ።
የየዕለት የሚከፈል ቅናሽ	ምሳ \$2.55 ቁርስ \$0.40	ረ WG ቤግል ከሬም ችዝ ወይም ጄሊ ለ ጋር 130-236	ሐ ለ WG የቁርስ ሳንድዊች 120-285	ቃ WG ቀረፋ የተጨመረበት ዳቦ ለ 240	
				የተደባለቀ ፍራፍሬ/የፍራፍሬ ጭማቂ 55-90	
				ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	

ሰኞ ማክሰኞ ረቡዕ ሐሙስ ዓርብ  
 የምግብ ዝርዝር መፍቻ፡- ~የበሬ ስጋ/Beef ካሎሪ/Cal = Calories ለ ሥጋ የሌለው/Meatless አሻሎኒ/pPeanuts +የዶሮ ተዋጽኦ/Poultry \*ዳግማ/Pork የተቀመመ/Spicy አትክልት ብቻ/vVegan ሆግ/ያልተፈተገ/WG = Whole Grain

ምሳ				
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	ትምህርት ቤት አይኖርም የክረምት (ዊንተር) እረፍት	~ሆግ ችክን ፓቲ በሆግ በን ከ/ ተጠበሰ ድንች ጋር ወይም ~ችዚ በርገር በሆግ በን ከ/ተቀመመ ድንች ጋር የተቀቀለ ድንች የተቆላ ሽምብራ የተደባለቀ ፍራፍሬ ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	ካሎሪ 481 450 110 160 60-90 80-120	ካ 346 314 45 92 60-90 80-120
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
+ሆግ ችክን ባይትሰ ችዝ ከበዛበት ስፒናች እና ሆግ ስኩፖች ጋር ወይም ~ካሬ በርገር በ ሙልሙል ዳቦ ከ/በቆሎ ጋር ትንንሽ ካሮት ግሬፕ ቲማቲሞች የተደባለቀ ፍራፍሬ ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	ካሎሪ. 362 567 3 200 160 60-90 80-120	ካ. 387 430 110 92 60-90 80-120	ካ. 336 521 205 92 60-90 80-120	ካሎሪ. 320-330 341 92 60-90 80-120

# ጁንዋሪ 2019 የአንደኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
<b>14</b> ከ. ሞኮሮኒ እና ቺዝ ከ/+ ሆግ ቺዥን ባይትስ እና ሆግ ሮል ወይም 399 ለፊስታ ቺዥን አምሌት ከ/ድንች፣ ቃሪያ፣ ሽንኩርት እና ሆግ ክሮስንት 466 ሳልሳ 45 ኮምጣጤ ቲማቲም 16 የሴሌሪ ስቲክስ 3 ለአንድ ሰው በኩባያ የተዘጋጀ አቸሎኒ ቅቤ 200 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	<b>15</b> ከሎሪ ለሆግ ፓንኬክ ከ/ዩጎርት እና ስትሪንግ ቺዥን ጋር ወይም 370 ~ቴሪያኪ ሚትቦልስ ከ/ሆግ አትክልት ሩዝ እና የሆግ ሮል ጋር 435 ትንንሽ ካሮት 30 የተቆላ ሽምብራ 160 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	<b>16</b> ከሎሪ +ሆግ ቺዥን የተፈጨ ስጋ በWG ሙልሙል ዳቦ ከተጠበሰ ድንች ጋር ወይም 440 ለሆግ የተጠበሰ ቺዥን ሳንድዊች ከተቀቀለ ድንች ጋር 394 የተቀቀለ ድንች 110 የተደባለቀ ሳዳድ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	<b>17</b> ከ +ሆግ ቺዥን ናይትስ ከ/ክራንበሪ የበቆሎ ዳቦ ጋር ወይም 402 ለብሉብሪ በአነስተኛ ቅባት የቫኒላ የጎርት እና ሆግ ግራኖላ ጋር 440 +ቺዥን አንሸንት ግሬይንስ ሾርባ 153 የተደባለቀ ሳዳድ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	<b>18</b> ከ ለቺዥ ወይም +~ፕፕሮኒ ፕሮሶናል ሆግ ፒዛ ወይም 320-330 +ሲባለቅመም ሆግ የተፈጨ የዶሮ ስጋ ሳንድዊች 341 የተቆራረጠ ዳባ (ኩክምበር) 14 ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120
<b>21</b> ትምህርት ቤት አይኖርም	<b>22</b> ከሎሪ +ሚኒ ቺዥን ታኮ ከ/ድንች እና ሆግ ሚኒ ጠፍጣፋ ዳቦ ጋር ወይም 344 ~ካፌ በርገር በሆግ በን ከ/ክርሊ ድንች ጋር 410 ጥምዝ/ክርሊ ድንች 140 ግሬፕ ቲማቲምች 16 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	<b>23</b> ከ ሆግ ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/*ሶ ሴጅ ጋር ወይም 346 ~ሆ.ግ ስፓንቴ ከ/ድቡልቡል ስጋ እና ሆ.ግ ብሬድስቲክ 385 ትንንሽ ካሮት 30 የተቆላ ሽምብራ 160 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	<b>24</b> ከ. +ተርኪ ጥብስ & ግሬቪ ከ/የተለነቀጠ ድንች እና ሆግ የተሞለሞለ ዳቦ ወይም 300 ሃሜድትራንያን ሳዳድ ከ/ ሁሙስ፣ ሆግ ፒታ ቺፕስ እና የተቆላ ሽምብራ 521 የተደባለቀ ሳዳድ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	<b>25</b> ከ. ለቺዥ ወይም +~ፕፕሮኒ የታጨቀ ክሪስት ሆግ ፒዛ ወይም 320-330 ለሆግ ድንች ክሪስት የአሳ ሳንድዊች ከ/ተጠበሱ ድንች ጋር 470 የተደባለቀ ሳዳድ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120
<b>28</b> ትምህርት ቤት አይኖርም	<b>29</b> ከ. +ሃትዶግ በ ሆ.ግ ሙልሙል ዳቦ ከ/ተደባለቀ አትክልት ጋር ወይም 362 +ኮኮነት ቺዥን ከሪ ከ/ ሆግ ሩዝ እና ሆግ ሮል 338 ትንንሽ ካሮት 30 የተቆላ ሽምብራ 160 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	<b>30</b> ከ. ሆግ ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/*ሶ ሴጅ ጋር ወይም 346 ለWG 3 ቺዥ ካልዞኒ ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር 314 ኮምጣጤ ቲማቲም 16 የሴሌሪ ስቲክስ 3 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	<b>31</b> ከ. ~ታኮ ከበቆሎ እና ኢድማሜ ከሆግ ስኩፕስ ጋር ወይም 346 ለብሉብሪ በአነስተኛ ቅባት የቫኒላ የጎርት እና ሆግ ግራኖላ ጋር 440 ሳልሳ 45 የተደባለቀ ሳዳድ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	<b>በምንጎመሪ ካውንቲ ስለ ወቅታዊ የረሃብ ማስታገሻ ሃብት/resources እና ለአስቸኳይ የምግብ እርዳታ ሰጪዎች፣ የምንጎመሪ ካውንቲ የምግብ ካውንስል የምግብ ዕርዳታ/resources ማውጫ በሚቀጥለው ድረ-ገጽ ላይ ይመልከቱ፡- <a href="https://mocofoodcouncil.org/foodassistance">https://mocofoodcouncil.org/foodassistance</a>.</b>

<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 ጽሑፍ ለተከሰተው ወጭ ማካካሻ እንዲወሉ ይዳረጋሉ። እንደዚሁም የሚሪላንድ ስቴት (MARYLAND STATE) በኤሌክትሮኒክ ዴቢት ወይም የወረቀት ድራፍት የሚከፈል የ\$25.00 ክፍያ ለዛው አካውንት ፈቅዷል። የእርስዎ የቺዥ ክፍያ እንካሄን መመሪያዎች መቀበልዎን ያረጋግጣል።</p> <p>ይህንን ያውቃሉ? ከጤና ተስማሚ ምግቦች በተጨማሪ፣ ብዙ ት/ቤቶች ከምግብ ዝርዝር ላይ ብቻቸውን መታዘዝ የሚችሉ እና የሚከፈሉባቸው አማራጮችን እንደሚያቀርቡ? ሁሉም መቆያ/ቆርሳቆርስ ምግቦች እና መጠጦች የሚሸጡት የMCPSPን የደህንነት/ጤንነት መመሪያዎችን /MCPSP Wellness Regulations/ መሰረት በማድረግ ነው። (www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgpra.pdf)። ስለ ትምህርት ቤት አቅርቦቶች መረጃ ለማግኘት፣ ወይም ተማሪ የሚገዛውን ለመገደብ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን የክፍቱሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።</p>

12.18 • DFNS ይህ ተቋም በኢኮሎጂ የሚያገለግል ድርጅት ነው።