

ማርች 2019 የአንደኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

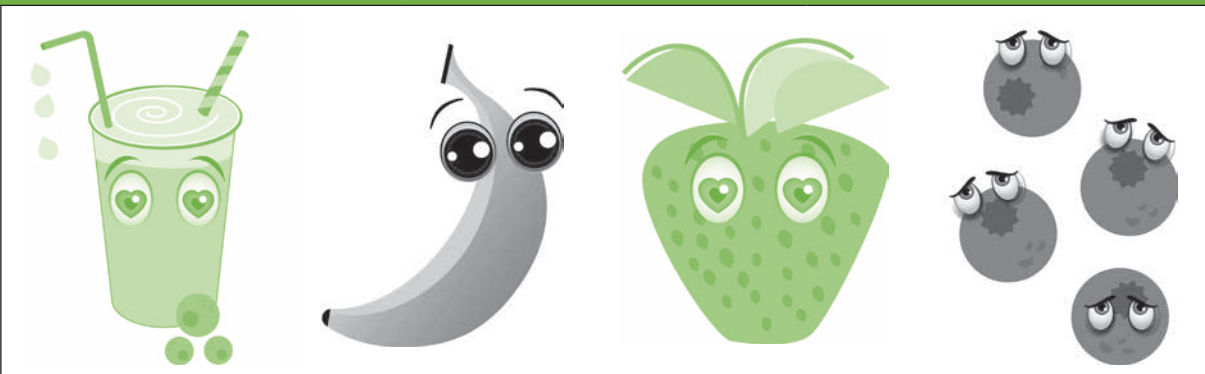


የምግብ ዋጋዎች		ቁርስ		የእለት አማራጭ ምግቦች	የአልሚ ምግብ መረጃ
የየዕለት ቁርስ		ሰ	ሆግ የበሬ ሥጋ ሶፊጅ ቤግል ~ 235	ሌሎች የየእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአሾሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊች፣ ግሪልድ ችዝ፣ ሀመስ፣ እና ቤግል ከዮጎርት ጋር ሊያካትት ይችላል። ለሚኖርዎት ምርጫ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።	የምግብ (Nutrition) ይዘት፣ አለርጂ ለቀሰቅሱ ስለሚችሉ እና ካግሉተን (ፕሮቲን) ነፃ ስለሆኑ (ምግቦች) መረጃ በሚከተለው ድረ-ገጽ ላይ ይገኛል፡- www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafenenus.aspx
የሚከፈል ቅናሽ	\$1.30	ማ	WG ፓንኬክ ለ 220		
	\$.00	ረ	WG ቤግል ክሬም ችዝ ወይም ጄሊ ለ ጋር 130-236		
		ሐ	ለ WG የቁርስ ሳንድዊች 120-285		
የየዕለት ምሳ		ዓ	WG ቀረፋ የተጨመረበት ዳቦ ለ 240	የት/ቤት መርሐ ግብር በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረገጽ ላይ ይመልከቱ/ያጠቁ።	እባክዎን የአንዳንዶቹ ዋና ዋና አማራጭ ምግቦች የካሎሪ መጠን ካሎሪያቸው ከ70-180 የሚደርስ ሆግ ለኖራቸው እንደሚችል ያስተውሉ።
የሚከፈል ቅናሽ	\$2.55		በየእለቱ የሚቀርብ የተደባለቀ ፍራፍሬ/የፍራፍሬ ጭማቂ 55-90		
	\$.40		ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120		

ሰኞ ማክሰኞ ረቡዕ ሐሙስ ዓርብ
 የምግብ ዝርዝር መፍቻ፡- ~ የበሬ ሥጋ ካ. = ካሎሪ ለ ሥጋ የለበትም ሁለቱም የአሾሎኒ + የዶሮ ተዋጽኦ * የአሳማ ስጋ የ ቅመም ያለው ህአትክልት ሆግ = ያልተፈተነ

ምሳ

በምንጎመሪ ካውንቲ ስለወቅታዊ የረሃብ ማስታገሻ/resources እና አስቸኳይ የምግብ እርዳታ የካውንቲል ምግብ እርዳታ/ Resource ማውጫ የሚከተለውን ድረ-ገጽ ይመልከቱ፡- <https://mocofoodcouncil.org/foodassistance>.



1 ካ. ለ ችዝ ወይም +~ፕፕርኒ ፕሮሶናል ሆግ ፒዛ 320-330 ወይም +የ ባለቅመም የሆግ የተፈጨ የዶሮ ስጋ ሳንድዊች 341 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120

ብሔራዊ የት/ቤት የቁርስ ሳምንት

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

5 ካ. +ሆግ ችዝን ድረምስቲክ ከ/ ሮዝመሪ ድንች እና ሆግ የዳቦ ሙልሙል ጋር 390 ለ የአትክልት ችዝ ናጌትስ ከ/ የተቀመመ ድንች እና/ሆግ ዳቦ 430 የተቀቀለ ድንች 110 የሴሌሪ ስቲክስ 3 ለአንድ ሰው በኩላይ የተዘጋጀ አሾሎኒ ቅቤ 200 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120

6 ካሎሪ **HEAR THE MARYLAND CRUNCH/ካሎሪንድ-የሚቆረጫም** ሆግ ድንች ክሪስፕ የአሳ ሳንድዊች ከ/ተጠበሱ ድንች ጋር 470 ወይም +ጅክን ሀም እና ችዝ በ ሆግ ክሮሳንት 410 ለ የሚያቃጥል/ጅሊ ሾርባ (ሱፕ) 179 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች 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 ህየሜዲትራንያን ሳላድ ከ/ ሁመስ ወይም (ጅዝ ስቲክ)፣ ሆግ ፒታ ችፕስ እና የተቆላ ሽምብራ 458 (407) የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተቆላ ሽምብራ 160 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120

8 ካሎሪ ለ ችዝ ወይም +~ፕፕርኒ የታጨቀ ክሪስት ሆግ ፒዛ 320-330 ወይም ~ካፌ በርገር በ ሙልሙል ዳቦ ከ/ በቆሎ ጋር 290 ብሮክሊ/የአበባ ጎመን 15 ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120

ማርች 2019 የአንደኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
11 ካ. +ሆትዶግ ከ/ ማኮሮኒ እና ቺዝ እና ሆግ ሮል 535 ወይም ለፊስታ ችዝ አምሌት ከ/ድንች፣ ቃሪያ፣ ሽንኩርት እና ሆግ ክሮስንት 466 ሳልሳ 45 ኮምጣጤ ቲማቲም 16 የሴሌሪ ስቲክስ 3 ለአንድ ሰው በኩባያ የተዘጋጀ አቾሎኒ ቅቤ 200 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	12 ካ. ለሆግ ፓንኬክ ከ/ዩጎርት እና ስትሪንግ ቺዝ ጋር 370 ወይም ~ካሬ በርገር በ ሆግ ሙልሙል ዳቦ በ/ ሮዝመሪ ድንች 418 ትንንሽ ካሮት 30 የተቆላ ሽምብራ 160 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	13 ካ. ለሆግ ግሪልድ ቺዝ ሳንድዊች ከተጠበሰ ድንች ጋር 394 ወይም ~ፊሊ ቺዝ ስቲክ ከ/ በተቀመመ ድንች በ ሆግ ሆት ዶግ ሙልሙል ዳቦ 567 የተቀቀለ ድንች 110 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	14 ካ. ~ታኮ ከበቆሎ እና ኢድማሜ ከሆግ ስኩፕስ ጋር 346 ወይም ለ ብሉብሪ በአንስተኛ ቅባት የቫኒላ የጎርት እና ሆግ ግራፍላ ጋር 440 +ቺክን አንሸንት ግሬይንስ ሾርባ 153 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	15 ካሎሪ ለ ቺዝ ወይም +~ፕፕሮኒ ፕሮሶፍል ሆግ ፒዛ 320-330 ወይም +የባለቅመም ሆግ የተፈጨ የዶሮ ስጋ ሳንድዊች 341 የተቆራረጠ ዱባ (ኩክምበር) 14 ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120
18 ካ +ሆግ ቺክን ባይት ከ/የተደባለቀ ፍራፍሬ እና ሆግ ሮል 286 ወይም ለ አትክልት ለሚመገቡ ቺዝ ኢንችሌደስ/ Vegetarian Cheese Enchiladas 357 ትንንሽ ካሮት 30 ሳልሳ 45 የተከተፈ ፍራፍሬ 40 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	19 ካሎሪ + ሚኒ ቺክን ታኮ ከ/ድንች እና ሆግ ሚኒ ጠፍጣፋ ዳቦ ጋር 344 ወይም ለሆግ ግሪልድ ቺዝ ሳንድዊች ከተጠበሰ ድንች ጋር 394 የተቀቀለ ድንች 110 የሴሌሪ ስቲክስ 3 ለአንድ ሰው በኩባያ የተዘጋጀ አቾሎኒ ቅቤ 200 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	20 ካ. +የተጠበሰ ተርኪ እና ግሬቪ ከተፈጨ ድንች እና ሆግ ሮል ጋር 363 ወይም ለሆግ ፓንኬኮች ከዩጎርት እና ስትሪንግ ቺዝ ጋር 370 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 አበባ ጎመን ሾርባ 205 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	21 ካ. +ሆግ ቺክን ናይትስ ከ/ ብሉ በሪ ዳቦ 412 ወይም ሃሜዲትራንያን ሳላድ ከ/ ሁመስ ወይም (ቺዝ ስቲክ) ሆግ ፒታ ችፕስ እና የተቆላ ሽምብራ 458 (407) የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	22 ካ. ለ ቺዝ ወይም +~ፕፕሮኒ የታጨቀ ክሪስት ሆግ ፒዛ 320-330 ወይም ለሆግ 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
25 ካ. +ሆግ ቺክን የተፈጨ ስጋ በWG ሙልሙል ዳቦ ከተጠበሰ ድንች ጋር 440 ወይም ለ ሆግ ጥምዝ ቺዝ ብሬድ ስቲክ ብሉብሪ 380 ትንንሽ ካሮት 30 የተጠበሰ ድንች 110 ግሬፕ ቲማቲምች 16 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	26 ካሎሪ + ሃትዶግ በ ሆ.ግ ሙልሙል ዳቦ ከ/ተደባለቀ አትክልት ጋር 362 ወይም +ኮኮነት ቺክን ከሪ ከ/ ሆግ ፍብ እና ሆግ ሮል 338 የተቆላ ሽምብራ 160 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	27 ካ. ሆግ ፍሬንች የተጠበሰ ሲትኪስ ከ/ እንቁላል ጥብስ 260 ወይም +ባርብኪው የተጠበሰ ተርኪ ከ/ የበቆሎ ዳቦ በጎርጎዳ ሳህን 360 የተቆራረጠ የፈረንጅ ዱባ (ኩክምበር) 14 ብርክሊ/የአበባ ጎመን 15 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	28 ካ. ~ታኮ ከበቆሎ እና ኢድማሜ ከሆግ ስኩፕስ ጋር 346 ወይም ለ ብሉብሪ በአንስተኛ ቅባት የቫኒላ የጎርት እና ሆግ ግራፍላ ጋር 440 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	29 ካሎሪ ለ ቺዝ ወይም +~ፕፕሮኒ ፕሮሶፍል ሆግ ፒዛ 320-330 ወይም +የ ባለቅመም የሆግ የተፈጨ የዶሮ ስጋ ሳንድዊች 341 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120

የወላጅ መረጃ **ከምግብ ዝርዝር ላይ ብቻቸውን መታዘዝ የሚችሉ እና የሚከፈሉባቸው አማራጮች A LA CARTE OPTIONS**

<p>MySchoolBucks.com ወላጆች ለልጆቻቸው የካፍቴሪያ ምግብ ሂሳብ በኢንተርኔት በክሬዲት/ዴቪት ካርድ የቅድሚያ ክፍያ ለማድረግ የሚያስችላቸው አገልግሎት ነው። በተጨማሪም ወላጆች የምግብ ሂሳብ ከወጭ ቀሪ (ባላንስ) ለመመልከት፣ ለቀጣይ ክፍያዎች መመዝገብ፣ እና ሌሎችም ነገሮች ማድረግ ይችላሉ። ይህ አገልግሎት የቀረበው ፍላጎት ላላቸው ቤተሰቦች ምችት ታስቦ ነው። አስተማማኝነቱ የተጠበቀ የኢንተርኔት አካውንት በመክፈት ወላጆች የልጆቻቸውን ሂሳብ መቆጣጠር/መከታተል ይችላሉ። ለመመዝገብ MySchoolBucks.com ይመልከቱ።</p>	<p>ተመሳሳይ ችግሮች ለሚወጣው ወጪ ማካካሻ እንዲውሉ ይደረጋሉ። እንደዚሁም የሚረገጡ ስቴት (MARYLAND STATE) በኤሌክትሮኒክ ዴቪት ወይም የወረቀት ድራፍት የሚከፈል የ\$25.00 ክፍያ ለአካውንቱ ፈቅዷል። የእርስዎ የቺክ ክፍያ እንኳን 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/ቁርሳቁርስ ምግቦች እና መጠጦች የሚሸጡት የ MCPSን የጤንነት 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 ቤት ጥያቄዎ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።</p>	<p>2.19 • DFNS ይህ ተቋም በስኩላርት የሚያገለግል ድርጅት ነው።</p> 
--	---	--	---