

ሚያ 2019 የአንደኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
13 ከ. +የተጠበሰ ተርኪ እና ግሬቪ ከተፈጨ ድንች እና ሆግ ሮል ጋር 363 ወይም ለ ሆግ ግሪልድ ቺዝ ሳንድዊች ከተጠበሰ ድንች ጋር 394 ትንንሽ ካሮት 30 የተቀቀለ ድንች 110 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	14 ከ. +ሚኒ ችክን ታኮ ከ/ድንች እና ሆግ ሚኒ ጠፍጣፋ ዳቦ ጋር 344 ወይም ለ አትክልት ቺዝ ኢንችሌደስ/Vegetarian Cheese Enchiladas 357 ብርክሊ/የአበባ ጎመን 15 ሳልሳ 45 የተከተፈ ፍራፍሬ 40 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	15 ከሎ. ለ ሆግ ፓንኬክ ከ/ዩጎርት እና ስትሪንግ ቺዝ ጋር 370 ወይም +ኮኮነት ችክን ከሪ ከ/ ሆግ ሩዝ እና ሆግ ሮል 338 የተደባለቀ ሳዳድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	16 ከሎ. +ሆግ ችክን ናጌትስ ከ/ክሪንቦሪ ዳቦ ጋር 402 ወይም ህሜዲትራንያን ሳዳድ ከ/ ሁመስ ወይም (ቺዝ ስቲክ) ሆግ ፒታ ችጥስ እና የተቆላ ሽምብራ 458 (407) የተደባለቀ ሳዳድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተቆላ ሽምብራ 160 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	17 ከ. ለ ቺዝ ወይም +~ፕፕሮኒ የታጨቀ ክሪስት ሆግ ፒዛ 320-330 ወይም ለ ሆግ ድንች ክሪስፕ የአሳ ሳንድዊች ከ/ተጠበሰ ድንች ጋር 470 የተቆራረጠ ዳባ (ኩክምበር) 14 ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120
20 ከ. *ሆግ የአሳማ ስጋ ፓርመሳን ከ/ የላሙ ድንች እና ሆግ ዳቦ ሙልሙል 507 ወይም ~ካፌ በርገር በ ሆልግሬን በን ከከርሊ ድንች ጋር 410 ትንንሽ ካሮት 30 የተቀቀለ ድንች 110 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	21 ከ. +ሃትዶግ በ ሆ.ግ ሙልሙል ዳቦ ከ/ተደባለቀ አትክልት ጋር 362 ወይም ለ ሆግ ጥምዝ ብሉ በሪ ብሬድስቲክ ከ/ ዮገርት ጋር 460 ኮምጣጤ ቲማቲም 16 የተቆላ ሽምብራ 160 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	22 ከ. ሆግ ፍራንች የተጠበሰ ሲትኪስ ከ/ እንቁላል ጥብስ 260 ወይም ለ የአትክልት በርገር በ ሆግ ጥምዝ ሙልሙል ዳቦ የተጠበሰ ድንች 390 የተከተፈ ዳባ (ኩክምበር) 14 ብርክሊ/የአበባ ጎመን 15 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	23 ከ. ~ታኮ ከበቆሎ እና ኢድማሜ ከሆግ ስኩፕስ ጋር 346 ወይም ለ ብሉበሪ ከዝቅተኛ ቅባት የቫኒላ ዮጎርት እና ሆግ ግራፍላ ጋር 440 የተደባለቀ ሳዳድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	24 ከ. ለ ቺዝ ወይም +~ፕፕሮኒ ፕርሶናል ሆግ ፒዛ 320-330 ወይም +ህ ባለቅመም ሆግ የተፈጨ የዶሮ ስጋ ሳንድዊች 341 የተደባለቀ ሳዳድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120
27 ከ. ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	28 ከ. +ሆግ ችክን ድረምስቲክ ከ/ ሮዝመሪ ያለበት ድንች እና ሆግ ሮል 390 ወይም ለ የአትክልት ችክን ናጌትስ ከ/ የተቀመመ ድንች እና ሆግ ሮል 400 የተጠበሰ ድንች 110 ግሬፕ ቲማቲም 16 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	29 ከሎ. ለ ሆግ ቺዝ ክሪንቸርስ ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር 336 ወይም ~ቴሪያኪ ሚትቦልስ ከ/ሆግ አትክልት ሩዝ እና የሆግ ሮል ጋር 435 ትንንሽ ካሮት 30 ብርክሊ/የአበባ ጎመን 15 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	30 ከ. +ተርኪ & ቺዝ በ ሆግ ክሮሳንት 317 ወይም ህሜዲትራንያን ሳዳድ ከ/ ሁመስ ወይም (ቺዝ ስቲክ) ሆግ ፒታ ችጥስ እና የተቆላ ሽምብራ 458 (407) የተደባለቀ ሳዳድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተቆላ ሽምብራ 160 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	31 ከ. ለ ቺዝ ወይም +~ፕፕሮኒ የታጨቀ ክሪስት ሆግ ፒዛ 320-330 ወይም ለ ሆግ ድንች ክሪስፕ የአሳ ሳንድዊች ከ/ተጠበሰ ድንች ጋር 470 የተደባለቀ ሳዳድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120

የወላጅ መረጃ ከምግብ ዝርዝር ላይ ብቻቸውን የሚታዘዙ እና የሚከፈሉባቸው አማራጮች A LA CARTE OPTIONS

MySchoolBucks.com ወላጆች ለልጆቻቸው የካፍቴሪያ ምግብ ሂሳብ በኢንተርኔት በክሬዲት/ዴቢት 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።	ተመላሽ ጽኑ ለተከሰተው ወጪ ማካካሻ እንዲውሉ ይደረጋል። እንደዚሁም የሚረገጥ ስቴት በኤሌክትሮኒክ ዴቢት ወይም የወረቀት ድራፍት የሚከፈል የ\$25.00 ክፍያ ለላው አካውንት ፈቅዷል። የእርስዎ የቺክ ክፍያ እንኝህን መመሪያዎች መቀበልዎን 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 የ MCPSን የጤንነት መመሪያዎችን /MCPS Wellness Regulations/ መሰረት በማድረግ ነው። (www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpggra.pdf)። ስለ ትምህርት ቤት አቅርቦቶች መረጃ ለማግኘት፣ ወይም ተማሪ የሚገዛውን ለመገደብ ለባዘንን የትምህርት ቤት ምክርቤት ሥራ አስኪያጅ ይነጋግሩ።
---	---	---

