

ኖቨምበር 2021 የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ሰኞ 11/01/21	ማክሰኞ 11/02/21	ረቡዕ 11/03/21	ሐሙስ 11/04/21	ዓርብ 11/05/21
ካሎሪ	ካሎሪ	ቁርስ	ካሎሪ	ካሎሪ
ማፕል ቢፍ ሶሴጅ~ ፓንኬክ ሳንዱች^{WGIW} 143 የአፕል ጭማቂ 60 ፍራፍሬ 29-127 ወተት 90-120	የጎርት + አትሚል ባር^{WGIW} 220 የብርቱካን ጭማቂ 60 ፍራፍሬ 29-127 ወተት 90-120	ተርኪ ሃም+ + ቺዝ በሃዋያን ሙልሙል ዳቦ^{WGIW} 186 የአፕል ጭማቂ 60 ፍራፍሬ 29-127 ወተት 90-120	ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል በቀረፋ የተቀመመ ሮል^{WGIW} 232 የአፕል ጭማቂ 60 ፍራፍሬ 29-127 ወተት 90-120	
ምሳ				
የተቀመመ ትንንሽ ችክን^{WGIW} በ/ ቺዚ ስፒኒች ዲፕ: ሳልሳ + ድቡልቡል^{WGIW} 434 ወይም ችክን ናጌትስ^V በ/ ሙልሙል^{WGIW} 260 ሃምበርገር~ ወይም ቺዝበርገር ~ በሙልሙል ዳቦ^{WGIW} 270-288 የታጨቀ ክረስት ፒዛ^{WGIW} ቺዝ^{WGIW} ወይም ፕፕሮኒት 320-365 ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዱች^{WGIW} 241-377 የሚያቃጥል/ቺሊ ሾርባ (ሱፕ) 182 ቤቢ ካሮጽ በ/ ራንች 35/55 ቅመም ያለው ድንች 140 አይነት (Side) ሳላድ 19 ፍራፍሬ 29-127	ችክን ድረምስቲክ^{WGIW} ከ/ የተለነቀጠ ድንች + ሙልሙል^{WGIW} 332-402 ወይም ቪጂ በርገር^V በሙልሙል ዳቦ^{WGIW} 330-350 ክብ ፒዛ^{WGIW} ቺዝ^{WGIW} ወይም ፕፕሮኒት 330-350 የተቀመመ/ችክን ፓቲ^{WGIW} በ ሙልሙል ዳቦ^{WGIW} 400 ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዱች^{WGIW} 241-377 የቲማቲም ሾርባ 155 የተቀቀለ ድንች 110 አይነት (Side) ሳላድ 19 ሠለሪ + ግሬፕ ቲማቲም ከ/ ራንች 9/55 ፍራፍሬ 29-127	ሚኒ ቢፍ ሶፍት ታኮስ~ ከ/ ሠላጣ + ቲማቲም + ሳልሳ 365 ወይም ቪጂ ፖወር በውል^V 581 ቺዝ ክረንቸርስ^{WGIW} ከ/ ማሪናራ ሾርባ ጋር 433 ሀት ዶግ^{WGIW} በሙልሙል ዳቦ^{WGIW} 310 ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዱች^{WGIW} 241-377 ችክን + እንሸንት ግሬይን ሾርባ^{WGIW} 149 ስዝር ሠላጣ 8/63 ጥምዝ የተከተፈ ድንች 110 ራንቼሮ ቢንስ 182 ፍራፍሬ 29-127	ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል ናኮስ~ ከ/ ቶርቲላ ፒስስ^{WGIW} + ሳልሳ 422-453 ወይም ቪጂ በርገር^V በሙልሙል ዳቦ^{WGIW} 330-350 የታጨቀ ክረስት ፒዛ^{WGIW} ቺዝ^{WGIW} ወይም ፕፕሮኒት 320-365 የተቀመመ/ችክን ፓቲ^{WGIW} በ ሙልሙል ዳቦ^{WGIW} 400 ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዱች^{WGIW} 241-377 የሚያቃጥል/ቺሊ ሾርባ (ሱፕ) 182 የተጠበሰ በቆሎ 107 የተከተፈ ሠላጣ+ የተከተፈ ቲማቲም 13 ቅመም ያለው ድንች 140 ፍራፍሬ 29-127	

ሌሎች የየአለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአቶሎኒ ቅቤ እና ጂሊ ሳንድዊች: ግሪልድ ችዝ: ሀሙስ: ቤግል እና ክሬም ቺዝ ከከፍተኛ ጋር: እና የፍራፍሬ የጎርት እና ግራፍላ ፓርፌይት ሊያካትት ይችላል። ስለ ምርጫዎች እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ። የት/ቤት መርሐ ግብር በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረገጽ ላይ ይመልከቱ/ያግሩ።

የተመጣጠነ ምግብ: የአለርጂ: እና ከግሉተን ነፃ ምግቦች መረጃ በዚህ ደረ-ገጽ ላይ ይገኛል። www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/
 የአንዳንድ ምርጫዎች ካሎሪ ስሌት ከ70-180 የካሎሪ መጠን ያለው ያልተፈተነ የእህል አይነት ሊያካትት እንደሚችል እባክዎ ልብ ይበሉ።

የምግብ ዝርዝር መፍቻ: ~ የበሬ ስጋ ካሎ ካሎሪ IW በተናጠል የተጠቀለለ ሥጋ የሌለው p አቶሎኒ * የአሳማ ሥጋ + የዶሮ ተዋጽኦ v ቪጋን ሆግ = ያልተፈተነ/ሆል ግሬይን እንደምርቱ አቅርቦት ሁኔታ የምግብ ዝርዝር ለቀየር ይችላል። ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

ኖቬምበር 2021 የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ሰኞ 11/08/21	ማክሰኞ 11/09/21	ረቡዕ 11/10/21	ሐሙስ 11/11/21	ዓርብ 11/12/21
ካሎሪ	ካሎሪ	ቁርስ	ካሎሪ	ካሎሪ
ማፕል ቢፍ ሶሴጅ~ ፓንኬክ ሳንዱች ^{WGIW} 143	የጎርት + ኦትሚል ባር ^{WGIW} 220	ተርኪ ሃም+ + ቺዝ በሃዋያን ሙልሙል ዳቦ ^{WGIW} 186	የበሬ ስጋ + ቺዝ ትናንሽ ቤግል ^{IWWG~} 235	በቀረፋ የተቀመመ ሮል ^{WGIW} 232
የአፕል ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የአፕል ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የአፕል ጭማቂ 60
ፍራፍሬ 29-127	ፍራፍሬ 29-127	ፍራፍሬ 29-127	ፍራፍሬ 29-127	ፍራፍሬ 29-127
ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120
ምሳ				
ቤክን ቺዝበርገር~* በሙልሙል ዳቦ ^{WGIW} 380	ማክሮኒ & ቺዝ ከ/ ችክን ባይትስ ^{WGIW} + ሙልሙል ^{WGIW} 437	ችክን + ሸጆቴብል ደምብሊንግ ሲቲር ፍራይ በ/ ሸጆ ሩዝ ^{WGIW} 530	ራንች ችክን+በጎርጎዳ ሣህን ወይም 609	ናኮስ~ ከ/ ቶርቲላ ፒስስ ^{WGIW} + ሳልሳ 422-453
ወይም 260	ወይም 330-350	ወይም 581	ወይም 260	ወይም 330-350
ችክን ናጌትስ ^{WGIW} በ/ ሙልሙል ^{WGIW} 260	ሸጆ በርገር ^{WGIW} በሙልሙል ዳቦ ^{WGIW} 330-350	ሸጆ ፖወር በውል ^{WGIW} 581	ሃምበርገር~ ወይም ቺዝበርገር~ በሙልሙል ዳቦ ^{WGIW} 270-288	ሸጆ በርገር ^{WGIW} በሙልሙል ዳቦ ^{WGIW} 330-350
የተቀመመ/ችክን ፓቲ ^{WGIW} በ ሙልሙል ዳቦ ^{WGIW} 400	ክብ ፒዛ ^{WGIW} ቺዝ ^{WGIW} ወይም ፕፕሮኒ ^{WGIW} 330-350	ቺዝ ክረንቸርስ ^{WGIW} ከ/ ማሪናራ ሾርባ ጋር 433	ክብ ፒዛ ^{WGIW} ቺዝ ^{WGIW} ወይም ፕፕሮኒ ^{WGIW} 330-350	የታጨቀ ክረስት ፒዛ ^{WGIW} ቺዝ ^{WGIW} ወይም ፕፕሮኒ ^{WGIW} 320-365
የታጨቀ ክረስት ፒዛ ^{WGIW} ቺዝ ^{WGIW} ወይም ፕፕሮኒ ^{WGIW} 320-365	ሃምበርገር~ ወይም ቺዝበርገር~ በሙልሙል ዳቦ ^{WGIW} 270-288	ሀት ዶግ+ በሙልሙል ዳቦ ^{WGIW} 310	ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዱች ^{WGIW} 241-377	የተቀመመ/ችክን ፓቲ ^{WGIW} በ ሙልሙል ዳቦ ^{WGIW} 400
ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዱች ^{WGIW} 241-377	ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዱች ^{WGIW} 241-377	ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዱች ^{WGIW} 241-377	በተርነት ስኳሽ ሾርባ ^{WGIW} 324	ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዱች ^{WGIW} 241-377
የሚያቃጥል/ቺሊ ሾርባ (ሱፕ) 182	የቲማቲም ሾርባ 155	ችክን + አንሸንት ግሬይን ሾርባ ^{WGIW} 149	የተቀቀለ ድንች 110	የሚያቃጥል/ቺሊ ሾርባ (ሱፕ) 182
ቤቢ ካርጽ በ/ ራንች 35/55	የተቀቀለ ድንች 110	ስዝር ሠላጣ 8/63	የተቆላ ሽምብራ 160	የተጠበሰ በቆሎ 107
ቅመም ያለው ድንች 140	አይነት (Side) ሳላድ 19	ጥምዝ የተከተፈ ድንች 110	አይነት (Side) ሳላድ 19	የተከተፈ ሠላጣ+ የተከተፈ ቲማቲም 13
አይነት (Side) ሳላድ 19	ሠለሪ + ግሬፕ ቲማቲም ከ/ ራንች 9/55	ራንቼሮ ቢንስ 182	ፍራፍሬ 29-127	ቅመም ያለው ድንች 140
ፍራፍሬ 29-127	ፍራፍሬ 29-127	ፍራፍሬ 29-127		ፍራፍሬ 29-127

ሌሎች የየአለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአቶሎኒ ቅቤ እና ጂሊ ሳንድዊች፣ ግሪልድ ችዝ፣ ሀሙስ፣ ቤግል እና ክሬም ቺዝ ከከፍተኛ ጋር፣ እና የፍራፍሬ የጎርት እና ግራፍላ ፓርሬይት ሊያካትት ይችላል። ስለ ምርጫዎች እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ። የት/ቤት ምርጫ ግብር በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረገጽ ላይ ይመልከቱ/ያጣሩ።

የተመጣጠነ ምግብ፣ የአለርጂ፣ እና ከግሉተን ነፃ ምግቦች መረጃ በዚህ ደረ-ገጽ ላይ ይገኛል። www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/

የአንዳንድ ምርጫዎች ካሎሪ ስሌት ከ70-180 የካሎሪ መጠን ያለው ያልተፈተነ የእህል አይነት ሊያካትት እንደሚችል እባክዎ ልብ ይበሉ።

የምግብ ዝርዝር መፍቻ፡- ~ የበሬ ስጋ ካሎ ካሎሪ IW በተናጠል የተጠቀለለ ሥጋ የሌለው p አቶሎኒ * የአሳማ ሥጋ + የዶሮ ተዋጽኦ v ሺጋን ሆግ = ያልተፈተነ/ሆል ግሬይን አንደምርቱ አቅርቦት ሁኔታ የምግብ ዝርዝር ለቀየር ይችላል። ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

ኖቨምበር 2021 የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ሰኞ 11/15/21	ማክሰኞ 11/16/21	ረቡዕ 11/17/21	ሐሙስ 11/18/21	ዓርብ 11/19/21
ካሎሪ	ካሎሪ	ቁርስ	ካሎሪ	ካሎሪ
ማፕል ቢፍ ሶሴጅ~ ፓንኬክ ሳንዱች ^{WGIW} 143	የገርት + ኦትሚል ባር ^{WGIW} 220	ተርኪ ሃም+ + ቺዝ በሃዋያን ሙልሙል ዳቦ ^{WGIW} 186	የበሬ ስጋ + ቺዝ ትናንሽ ቤግል ^{IWWG~} 235	በቀረፋ የተቀመመ ሮል ^{WGIW} 232
የአፕል ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የአፕል ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የአፕል ጭማቂ 60
ፍራፍሬ 29-127	ፍራፍሬ 29-127	ፍራፍሬ 29-127	ፍራፍሬ 29-127	ፍራፍሬ 29-127
ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120
ምሳ				
የተቀመመ ትንንሽ ችክን ^{WGIW} በ/ ቺዝ ስፒሪት ዲፕ: ሳልሳ + ደቡልቡል ^{WGIW} 434	ችክን ድረምስቲክ ^{WGIW} ከ/ የተለነቀጠ ድንች + ሙልሙል ^{WGIW} 332-402	የታንክስጊቪንግ ስፔሻል ተርኪ ጥብስ+ በ/ ግረቪ + ክራንበሪ ሶስ + ግሪን ቢንስ + የታጨቀ + የተለነቀጠ ድንች 417	ቺዝ ኢንቺላዳስ በ/ ኢንቺላዳ ሶስ ^{WGIW} + ሳልሳ 366	ናኮስ~ ከ/ ቶርቲላ ፒስስ ^{WGIW} + ሳልሳ 422-453
ወይም ችክን ናጌትስ ^{WGIW} በ/ ሙልሙል ^{WGIW} 260	ቪጂ በርገር ^{WGIW} በሙልሙል ዳቦ ^{WGIW} 330-350	የታጨቀ ክረስት ፒዛ ^{WGIW} ቺዝ ^{WGIW} ወይም ፕፕሮኒ ^{WGIW} 320-365	ችክን ናጌትስ ^{WGIW} በ/ ሙልሙል ^{WGIW} 260	ቪጂ በርገር ^{WGIW} በሙልሙል ዳቦ ^{WGIW} 330-350
ሃምበርገር~ ወይም ቺዝበርገር ~ በሙልሙል ዳቦ ^{WGIW} 270-288	ክብ ፒዛ ^{WGIW} ቺዝ ^{WGIW} ወይም ፕፕሮኒ ^{WGIW} 330-350	ሁት ዶግ+ በሙልሙል ዳቦ ^{WGIW} 310	ሃምበርገር~ ወይም ቺዝበርገር~ በሙልሙል ዳቦ ^{WGIW} 270-288	የታጨቀ ክረስት ፒዛ ^{WGIW} ቺዝ ^{WGIW} ወይም ፕፕሮኒ ^{WGIW} 320-365
የታጨቀ ክረስት ፒዛ ^{WGIW} ቺዝ ^{WGIW} ወይም ፕፕሮኒ ^{WGIW} 320-365	የተቀመመ/ችክን ፓቲ ^{WGIW} በ ሙልሙል ዳቦ ^{WGIW} 400	ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዱች ^{WGIW} 241-377	ክብ ፒዛ ^{WGIW} ቺዝ ^{WGIW} ወይም ፕፕሮኒ ^{WGIW} 330-350	የተቀመመ/ችክን ፓቲ ^{WGIW} በ ሙልሙል ዳቦ ^{WGIW} 400
ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዱች ^{WGIW} 241-377	የቲማቲም ሾርባ 155	ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዱች ^{WGIW} 241-377	ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዱች ^{WGIW} 241-377	ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዱች ^{WGIW} 241-377
የሚያቃጥል/ቺሊ ሾርባ (ሱፕ) 182	የተቀቀለ ድንች 110	አይነት (Side) ሳላድ 19	የተቀቀለ ድንች 110	የሚያቃጥል/ቺሊ ሾርባ (ሱፕ) 182
ቤቢ ካሮጽ በ/ ራንች 35/55	አይነት (Side) ሳላድ 19	ፍራፍሬ 29-127	የተቆላ ሽምብራ 160	የተጠበሰ በቆሎ 107
ቅመም ያለው ድንች 140	ሠለሪ + ግሬፕ ቲማቲም ከ/ ራንች 9/55		አይነት (Side) ሳላድ 19	የተከተፈ ሠላጣ+ የተከተፈ ቲማቲም 13
አይነት (Side) ሳላድ 19	ፍራፍሬ 29-127		ፍራፍሬ 29-127	ቅመም ያለው ድንች 140
ፍራፍሬ 29-127				ፍራፍሬ 29-127

ሌሎች የየአለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአቶሪካ ቅቤ እና ጅሊ ሳንዱች: ግሪልድ ችዝ: ሀሙስ: ቤግል እና ክሬም ችዝ ከከፍተኛ ጋር: እና የፍራፍሬ የገርት እና ግራፍላ ፓርሬይት ሊያካትት ይችላል። ስለ ምርጫ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ። የት/ቤት ምርጫ ግብር በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረገጽ ላይ ይመልከቱ/ያግሩ።

የተመጣጠነ ምግብ: የአለርጂ: እና ከግሉተን ነፃ ምግቦች መረጃ በዚህ ደረ-ገጽ ላይ ይገኛል። www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/
የአንዳንድ ምርጫዎች ካሎሪ ስሌት ከ70-180 የካሎሪ መጠን ያለው ያልተፈተነ የእህል አይነት ሊያካትት እንደሚችል እባክዎ ልብ ይበሉ።

የምግብ ዝርዝር መፍቻ: ~ የበሬ ስጋ ካሎ ካሎሪ IW በተናጠል የተቀረበለ ሥጋ የሌለው p አቶሪካ * የአሳማ ሥጋ + የዶሮ ተዋጽኦ v ቪጋን ሆግ = ያልተፈተነ/ሆል ግሬይን አንደምርቱ አቅርቦት ሁኔታ የምግብ ዝርዝር ሊቀየር ይችላል። ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

ኖቬምበር 2021 የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ሰኞ 11/22/21		ማክሰኞ 11/23/21		ረቡዕ 11/24/21		ሐሙስ 11/25/21		ዓርብ 11/26/21	
ካሎሪ		ካሎሪ		ቁርስ					
ማፕል ቢፍ ሶሴጅ~ ፓንኬክ ሳንዱች ^{WGIW}	143	የጎርት + ኦትሚል ባር ^{WGIW}	220	ተርኪ ሃም+ + ቺዝ በሃዋያን ሙልሙል ዳቦ ^{WGIW}	186		የበዓል ቀን		የበዓል ቀን
የአፕል ጭማቂ	60	የብርቱካን ጭማቂ	60	የአፕል ጭማቂ	60				
ፍራፍሬ	29-127	ፍራፍሬ	29-127	ፍራፍሬ	29-127				
ወተት	90-120	ወተት	90-120	ወተት	90-120				
ምሳ									
ቤክን ቺዝበርገር~* በሙልሙል ዳቦ ^ም	380	ማክሮኒ & ቺዝ ከ/ ችክን ባይትስ+ ም + ሙልሙል ^ም	437	ችክን + ሸጂቴብል ደምብሊንግ* ሲቲር ፍራይ በ/ ሸጂ ፍሰም ^ም	530		የበዓል ቀን		የበዓል ቀን
ወይም		ወይም		ወይም					
ችክን ናጌትስ ^v በ/ ሙልሙል ^ም	260	ሸጂ በርገር ^v በሙልሙል ዳቦ ^ም	330-350	ሸጂ ፖወር በውል ^v	581				
የተቀመመ/ችክን ፓቲ ^ም በ ሙልሙል ዳቦ ^{WG}	400	ክብ ፒዛም ቺዝ [^] ወይም ፐፐርኒ ⁺	330-350	የታጨቀ ክረስት ፒዛም ቺዝ [^] ወይም ፐፐርኒ ⁺	320-365				
የታጨቀ ክረስት ፒዛም ቺዝ [^] ወይም ፐፐርኒ ⁺	320-365	በሙልሙል ዳቦ ^ም	270-288	ሀት ዶግ* በሙልሙል ዳቦ ^ም	310				
ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዱች ^ም	241-377	ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዱች ^ም	241-377	ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዱች ^ም	241-377				
የሚያቃጥል/ቺሊ ሾርባ (ሱፕ)	182	የቲማቲም ሾርባ	155	ችክን + አንሸንት ግሬይን ሾርባ ⁺	149				
ቤቢ ካርጽ በ/ ራንች	35/55	የተቀቀለ ድንች	110	ስዝር ሠላጣ	8/63				
ቅመም ያለው ድንች	140	አይነት (Side) ሳላድ	19	ጥምዝ የተከተረ ድንች	110				
አይነት (Side) ሳላድ	19	ሠለሪ + ግሬፕ ቲማቲም ከ/ ራንች	9/55	ራንቼሮ ቢንስ	182				
ፍራፍሬ	29-127	ፍራፍሬ	29-127	ፍራፍሬ	29-127				

ሌሎች የየአለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአቸሎኒ ቅቤ እና ጂሊ ሳንድዊች፣ ግሪልድ ችዝ፣ ሀሙስ፣ ቤግል እና ክሬም ቺዝ ከከፍተኛ ጋር፣ እና የፍራፍሬ የጎርት እና ግራፍላ ፓርፌይት ሊያካትት ይችላል። ስለ ምርጫዎ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ። የት/ቤት መርሐ ግብር በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረገጽ ላይ ይመልከቱ/ያግኙ።

የተመጣጠነ ምግብ፣ የአለርጂ፣ እና ከግሉተን ነፃ ምግቦች መረጃ በዚህ ደረ-ገጽ ላይ ይገኛል። www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/

የአንዳንድ ምርጫዎች ካሎሪ ስሌት ከ70-180 የካሎሪ መጠን ያለው ያልተፈተነ የእህል አይነት ሊያካትት እንደሚችል እባክዎ ልብ ይበሉ።

ኖቨምበር 2021 የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ሰኞ 11/29/21	ማክሰኞ 11/30/21	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
ካሎሪ		ቁርስ		
ማፕል ቢፍ ሶሴጅ~ ፓንኬክ ሳንዱች ^{WGIW} 143 የአፕል ጭማቂ 60 ፍራፍሬ 29-127 ወተት 90-120	የጎርት + አትሚል ባር[^] WGIW 220 የብርቱካን ጭማቂ 60 ፍራፍሬ 29-127 ወተት 90-120			
ምሳ				
የተቀመመ ትንንሽ ችክን ^{ሆግ} በ/ ጅዜ ስፒኒች ዲፕ፣ ሳልሳ + ደቡልቡል ^{ሆግ} 434 ወይም ችክን ናጌትስ ^{ሆግ} በ/ ሙልሙል ^{ሆግ} 260 ሃምበርገር~ ወይም ችዝበርገር ~ በሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ} 270-288 የታጨቀ ክረስት ፒዛ ^{ሆግ} ችዝ [^] ወይም ፕፕሮኒ ⁺ 320-365 ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዱች ^{ሆግ} 241-377 የሚያቃጥል/ጅሊ ሾርባ (ሱፕ) 182 ቤቢ ካሮጽ በ/ ራንች 35/55 ቅመም ያለው ድንች 140 አይነት (Side) ሳላድ 19 ፍራፍሬ 29-127	ችክን ድረምስቲክ ⁺ ከ/ የተለነቀጠ ድንች + ሙልሙል ^{ሆግ} 332-402 ወይም ቬጂ በርገር ^v በሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ} 330-350 ክብ ፒዛ ^{ሆግ} ችዝ [^] ወይም ፕፕሮኒ ⁺ 330-350 የተቀመመ/ችክን ፓቲ ^{ሆግ} በ ሙልሙል ዳቦ ^{WG} 400 ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዱች ^{ሆግ} 241-377 የቲማቲም ሾርባ 155 የተቀቀለ ድንች 110 አይነት (Side) ሳላድ 19 ሠለሪ + ግሬፕ ቲማቲም ከ/ ራንች 9/55 ፍራፍሬ 29-127			

ሌሎች የየአለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአቸሎኒ ቅቤ እና ጂሊ ሳንድዊች፣ ግሪልድ ችዝ፣ ሀሙስ፣ ቤግል እና ክሬም ችዝ ከከፍተኛ ጋር፣ እና የፍራፍሬ የጎርት እና ግራፍላ ፓርሬይት ሊያካትት ይችላል። ስለ ምርጫዎ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ። የት/ቤት መርሐ ግብር በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረገጽ ላይ ይመልከቱ/ያግኙ።

የተመጣጠነ ምግብ፣ የአለርጂ፣ እና ከግሉተን ነፃ ምግቦች መረጃ በዚህ ደረ-ገጽ ላይ ይገኛል። www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/
 የአንዳንድ ምርጫዎች ካሎሪ ስሌት ከ70-180 የካሎሪ መጠን ያለው ያልተፈተነ የእህል አይነት ሊያካትት እንደሚችል እባክዎ ልብ ይበሉ።

