

አክቶበር 2021 የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ሰኞ 10/04/21	ማክሰኞ 10/05/21	ረቡዕ 10/06/21	ሐሙስ 10/07/21	ዓርብ 10/08/21
ካሎሪ		ቁርስ	ካሎሪ	
ማፕል ቢፍ ሶፊጅ~ ፓንኬክ ሳንዲች ^{WGIW} 143	የገርት + አትሚል ባር ^{^ WGIW} 220	ተርኪ ሃም+ + ጅዝ በሃዋያን ሙልሙል ዳቦ ^{WGIW} 186	የበሬ ስጋ + ጅዝ 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				
ከመንደሪን ብርቱካን ጋር የተሠራ ችክን + ከ/ ሩዝ በአትክልት ^{ሆግ} 430	ማኮሮኒ & ጅዝ ከ/ ችክን ባይትስ ^{ሆግ} + ሮል ^{ሆግ} 437	ቤከን ጅዝበርገር~* በሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ} 380	ራንች ችክን+በጎርጎዳ ሳህን ወይም 609	ናኮስ~ ከ/ ቶርቲላ ፒስስ ^{ሆግ} + ሳልሳ 422-453
ወይም ችክን ናጌትስ ^v በ/ ሙልሙል ^{ሆግ} 260	ወይም ሼጂ በርገር ^v በሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ} 330-350	ወይም ሼጂ ፖወር በውል ^v 581	ችክን ናጌትስ ^v በ/ ሙልሙል ^{ሆግ} 260	ወይም ሼጂ በርገር ^v በሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ} 330-350
ሃምበርገር~ ወይም ጅዝበርገር ~ በሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ} 270-288	ክብ ፒዛ ^{ሆግ} ጅዝ [^] ወይም ፐፐሮኒ ⁺ 330-350	ወይም ጅዝ ክረንቸርስ ^{^ WG} ከ/ ማሪናራ ሾርባ ጋር 433	የሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ} 270-288	ወይም ክብ ፒዛ ^{ሆግ} ጅዝ [^] ወይም ፐፐሮኒ ⁺ 330-350
የታጨቀ ክረስት ፒዛ ^{ሆግ} ጅዝ [^] ወይም ፐፐሮኒ ⁺ 320-365	የተቀመመ/ችክን ፓቲ ^{ሆግ} በ ሙልሙል ዳቦ ^{WG} 400	ሆት ዶግ+ በሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ} 310	የታጨቀ ክረስት ፒዛ ^{ሆግ} ጅዝ [^] ወይም ፐፐሮኒ ⁺ 320-365	የተቀመመ/ችክን ፓቲ ^{ሆግ} በ ሙልሙል ዳቦ ^{WG} 400
ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዲች ^{ሆግ} 241-377	ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዲች ^{ሆግ} 241-377	ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዲች ^{ሆግ} 241-377	ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዲች ^{ሆግ} 241-377	ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዲች ^{ሆግ} 241-377
ትንንሽ ካሮት 35	የተቀቀለ ድንች 110	ሰዛር ሳላድ 8	የተቀቀለ ድንች 110	የተቀቀለ ድንች 110
ቅመም ያለው ድንች 140	የተቀቀለ ድንች 110	ጥምዝ የተከተፈ ድንች 110	የተቀቀለ ሽምብራ 160	የተቀቀለ ሽምብራ 160
አይነት (Side) ሳላድ 19	አይነት (Side) ሳላድ 19	ራንቼሮ ቢንስ 182	አይነት (Side) ሳላድ 19	የተጠበሰ በቆሎ 107
ፍራፍሬ 29-127	ሠለሪ + ግሬፕ ቲማቲም ከ/ ራንች 9/55	ፍራፍሬ 29-127	ፍራፍሬ 29-127	የተከተፈ ሠላጣ+ የተከተፈ ቲማቲም 13
	ፍራፍሬ 29-127			ቅመም ያለው ድንች 140
				ፍራፍሬ 29-127

ሌሎች የየአለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአቶሎኒ ቅቤ እና ጂሊ ሳንዲቂቶች፣ ግራልድ ችዝ፣ ሀሙስ፣ ቤግል እና ክሬም ጅዝ ከከየጎርት ጋር፣ እና የፍራፍሬ የጎርት እና ግራፍላ ፓርፊይት ሊያካትት ይችላል። ስለ ምርጫዎ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ። የት/ቤት ምርጫ ግብር በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረገጽ ላይ ይመልከቱ/ያጠቁ።

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 ግሬይት እንደምርቱ አቅርቦት ሁኔታ የምግብ ዝርዝር ሊቀየር ይችላል። ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

አክቶበር 2021 የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ሰኞ 10/11/21		ማክሰኞ 10/12/21		ረቡዕ 10/13/21		ሐሙስ 10/14/21		ዓርብ 10/15/21	
ካሎሪ		ካሎሪ		ቁርስ		ካሎሪ		ካሎሪ	
ማፕል ቢፍ ሶሴጅ~ ፓንኬክ ሳንዱች ^{WGIW}	143	የገርት + አትሚል ባር ^{^WGIW}	220	ተርኪ ሃም+ + ጅዝ በሃዋያን ሙልሙል ዳቦ ^{WGIW}	186	የበሬ ስጋ + ጅዝ 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 ^{+ሆግ} በ/ ጅዝ ስፒኒች ዲፕ፣ ሳልሳ + ድቡልቡል ^{ሆግ}	434	ችክን ድረምስቲክ ⁺ በ/ የተለነቀጠ ድንች + ድቡልቡል ^{ሆግ} ወይም	332	ፊሊ ጅዝስቴክ ^{~ሆግ} በ/ ሽንኩርት + ቃሪያ + ክብ የተከተፈ ሽንኩርት ^{ሆግ}	440	ሳውዝዌስት ችክን ⁺ ፖወር በውል ወይም	609	ናኮስ~ ከ/ ቶርቲላ ፒስስ ^{ሆግ} + ሳልሳ ወይም	422-453
ወይም		ቪጂ በርገር ^v በሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ}	330-350	ቪጂ ፖወር በውል ^v	581	ችክን ናጌትስ ^v በ/ ሙልሙል ^{ሆግ}	260	ወይም	
ችክን ናጌትስ ^v በ/ ሙልሙል ^{ሆግ}	260	ክብ ፒዛ ^{ሆግ} ጅዝ [^] ወይም ፐፐሮኒ ⁺	330-350	ጅዝ ክረንቸርስ ^{^WG} ከ/ ማሪናራ ሾርባ ጋር	433	ሃምበርገር~ ወይም ጅዝበርገር ~ በሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ}	270-288	ቪጂ በርገር ^v በሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ}	330-350
ሃምበርገር~ ወይም ጅዝበርገር ~ በሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ}	270-288	የተቀመመ/ችክን ፓቲ ^{+ሆግ} በ ሙልሙል ዳቦ ^{WG}	400	ሁት ዶግ ⁺ በሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ}	310	የታጨቀ ክረስት ፒዛ ^{ሆግ} ጅዝ [^] ወይም ፐፐሮኒ ⁺	320-365	ክብ ፒዛ ^{ሆግ} ጅዝ [^] ወይም ፐፐሮኒ ⁺	330-350
የታጨቀ ክረስት ፒዛ ^{ሆግ} ጅዝ [^] ወይም ፐፐሮኒ ⁺	320-365	ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዱች ^{ሆግ}	241-377	ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዱች ^{ሆግ}	241-377	ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዱች ^{ሆግ}	241-377	የተቀመመ/ችክን ፓቲ ^{+ሆግ} በ ሙልሙል ዳቦ ^{WG}	400
ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዱች ^{ሆግ}	241-377	የተቀመመ/ችክን ፓቲ ^{+ሆግ} በ ሙልሙል ዳቦ ^{WG}	400	ሰዛር ሳላድ	8	የተቀቀለ ድንች	110	ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዱች ^{ሆግ}	241-377
ትንንሽ ካሮት	35	የተቀቀለ ድንች	110	ጥምዝ የተከተፈ ድንች	110	የተቆላ ሽምብራ	160	የተቀመመ/ችክን ፓቲ ^{+ሆግ} በ ሙልሙል ዳቦ ^{WG}	400
ቅመም ያለው ድንች	140	አይነት (Side) ሳላድ	19	ራንቼሮ ቢንስ	182	አይነት (Side) ሳላድ	19	የተቀመመ/ችክን ፓቲ ^{+ሆግ} በ ሙልሙል ዳቦ ^{WG}	400
አይነት (Side) ሳላድ	19	ሠለሪ + ግሬፕ ቲማቲም ከ/ ራንች	9/55	ፍራፍሬ	29-127	ፍራፍሬ	29-127	የተቀመመ/ችክን ፓቲ ^{+ሆግ} በ ሙልሙል ዳቦ ^{WG}	400
ፍራፍሬ	29-127	ፍራፍሬ	29-127			ፍራፍሬ	29-127	የተቀመመ/ችክን ፓቲ ^{+ሆግ} በ ሙልሙል ዳቦ ^{WG}	400

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

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 ሊቀየር ይችላል። ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

አክቶበር 2021 የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ሰኞ 10/18/21		ማክሰኞ 10/19/21		ረቡዕ 10/20/21		ሐሙስ 10/21/21		ዓርብ 10/22/21	
ካሎሪ		ካሎሪ		ቁርስ		ካሎሪ		ካሎሪ	
ማፕል ቢፍ ሶሴጅ~ ፓንኬክ ሳንዲች ^{WGIW}	143	የገርት + አትሚል ባር ^{^WGIW}	220	ተርኪ ሃም+ + ቼዝ በሃዋያን ሙልሙል ዳቦ ^{WGIW}	186	የበሬ ስጋ + ቼዝ 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									
ከመንደሪን ብርቱካን ጋር የተሠራ ችክን + ከ/ ሩዝ በአትክልት ^{ሆግ}	430	ማኮሮኒ & ቼዝ ከ/ ችክን ባይትስ ^{ሆግ} + ሮል ^{ሆግ}	437	ቤክን ቼዝበርገር~* በሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ}	380	ራንች ችክን+በጎርጎዳ ሳህን ወይም	609	ናኮስ~ ከ/ ቶርቲላ ፒስስ ^{ሆግ} + ሳልሳ	422-453
ወይም		ወይም		ወይም		ችክን ናጌትስ ^v በ/ ሙልሙል ^{ሆግ}	260	ወይም	
ችክን ናጌትስ ^v በ/ ሙልሙል ^{ሆግ}	260	ቪጂ በርገር ^v በሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ}	330-350	ቪጂ ፖወር በውል ^v	581	ሃምበርገር~ ወይም ቼዝበርገር~ በሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ}	270-288	ቪጂ በርገር ^v በሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ}	330-350
ሃምበርገር~ ወይም ቼዝበርገር~ በሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ}	270-288	ክብ ፒዛ ^{ሆግ} ቼዝ [^] ወይም ፐፐሮኒ+	330-350	ቼዝ ክረንቸርስ ^{^WG} ከ/ ማሪናራ ሾርባ ጋር	433	የታጨቀ ክረስት ፒዛ ^{ሆግ} ቼዝ [^] ወይም ፐፐሮኒ+	320-365	ክብ ፒዛ ^{ሆግ} ቼዝ [^] ወይም ፐፐሮኒ+	330-350
የታጨቀ ክረስት ፒዛ ^{ሆግ} ቼዝ [^] ወይም ፐፐሮኒ+	320-365	የተቀመመ/ችክን ፓቲ ^{ሆግ} በ ሙልሙል ዳቦ ^{WG}	400	ሀት ዶግ+ በሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ}	310	ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዲች ^{ሆግ}	241-377	የተቀመመ/ችክን ፓቲ ^{ሆግ} በ ሙልሙል ዳቦ ^{WG}	400
ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዲች ^{ሆግ}	241-377	ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዲች ^{ሆግ}	241-377	ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዲች ^{ሆግ}	241-377	የተቀቀለ ድንች	110	ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዲች ^{ሆግ}	241-377
ትንንሽ ካሮት	35	የተቀቀለ ድንች	110	ሰዛር ሳላድ	8	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	ፍራፍሬ	29-127

ሌሎች የየአለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአቶሎኒ ቅቤ እና ጂሊ ሳንድዊች፣ ግራልድ ችዝ፣ ሀሙስ፣ ቤግል እና ክሬም ቼዝ ከከየጎርት ጋር፣ እና የፍራፍሬ የጎርት እና ግራፍላ ፓርፊይት ሊያካትት ይችላል። ስለ ምርጫዎ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ። የት/ቤት ሙሉ ግብር በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረገጽ ላይ ይመልከቱ/ያጠቁ።

የተመጣጠነ ምግብ፣ የአለርጂ፣ እና ከግሎተን ነፃ ምግቦች መረጃ በዚህ ደረገጽ 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 ሊቀየር ይችላል። ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

አክቶበር 2021 የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ሰኞ 10/25/21		ማክሰኞ 10/26/21		ረቡዕ 10/27/21		ሐሙስ 10/28/21		ዓርብ 10/29/21	
ካሎሪ		ካሎሪ		ቁርስ		ካሎሪ		ካሎሪ	
ማፕል ቢፍ ሶሴጅ~ ፓንኬክ ሳንዱች ^{WGIW}	143	የገርት + አትሚል ባር ^{^WGIW}	220	ተርኪ ሃም+ + ጅዝ በሃዋያን ሙልሙል ዳቦ ^{WGIW}	186	የበሬ ስጋ + ጅዝ 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 ^{+ሆግ} በ/ ጅዝ ስፒኒች ዲፕ፣ ሳልሳ + ድቡልቡል ^{ሆግ}	434	ችክን ድረምስቲክ ⁺ በ/ የተለነቀጠ ድንች + ድቡልቡል ^{ሆግ} ወይም	332	ፊሊ ጅዝስቴክ ^{~ሆግ} በ/ ሽንኩርት + ቃሪያ + ክብ የተከተፈ ሽንኩርት ^{ሆግ}	440	ሳውዝዌስት ችክን ⁺ ፖወር በውል ወይም	609	ናኮስ~ ከ/ ቶርቲላ ፕሪስ ^{ሆግ} + ሳልሳ ወይም	422-453
ወይም		ቬጂ በርገር ^v በሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ}	330-350	ቬጂ ፖወር በውል ^v	581	ችክን ናጌትስ ^v በ/ ሙልሙል ^{ሆግ}	260	ወይም	
ችክን ናጌትስ ^v በ/ ሙልሙል ^{ሆግ}	260	ክብ ፒዛ ^{ሆግ} ጅዝ [^] ወይም ፕፕሮኒ ⁺	330-350	ጅዝ ክረንቸርስ ^{^WG} ከ/ ማሪናራ ሾርባ ጋር	433	ሃምበርገር~ ወይም ጅዝበርገር ~ በሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ}	270-288	ቬጂ በርገር ^v በሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ}	330-350
ሃምበርገር~ ወይም ጅዝበርገር ~ በሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ}	270-288	የተቀመመ/ችክን ፓቲ ^{+ሆግ} በ ሙልሙል ዳቦ ^{WG}	400	ሀት ዶግ ⁺ በሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ}	310	የታጨቀ ክረስት ፒዛ ^{ሆግ} ጅዝ [^] ወይም ፕፕሮኒ ⁺	320-365	ክብ ፒዛ ^{ሆግ} ጅዝ [^] ወይም ፕፕሮኒ ⁺	330-350
የታጨቀ ክረስት ፒዛ ^{ሆግ} ጅዝ [^] ወይም ፕፕሮኒ ⁺	320-365	ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዱች ^{ሆግ}	241-377	ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዱች ^{ሆግ}	241-377	የተቀመመ/ችክን ፓቲ ^{+ሆግ} በ ሙልሙል ዳቦ ^{WG}	400	የተቀመመ/ችክን ፓቲ ^{+ሆግ} በ ሙልሙል ዳቦ ^{WG}	400
ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዱች ^{ሆግ}	241-377	የተቀመመ/ችክን ፓቲ ^{+ሆግ} በ ሙልሙል ዳቦ ^{WG}	400	ሰዛር ሳላድ	8	ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዱች ^{ሆግ}	241-377	ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዱች ^{ሆግ}	241-377
ትንንሽ ካሮት	35	የተቀመመ/ችክን ፓቲ ^{+ሆግ} በ ሙልሙል ዳቦ ^{WG}	400	ጥምዝ የተከተፈ ድንች	110	የተቀቀለ ድንች	110	የተቀቀለ ድንች	110
ቅመም ያለው ድንች	140	የተቀመመ/ችክን ፓቲ ^{+ሆግ} በ ሙልሙል ዳቦ ^{WG}	400	ራንቼሮ ቢንስ	182	የተቆላ ሽምብራ	160	ቀዝቃዛ ሰብ/ሳንዱች ^{ሆግ}	241-377
አይነት (Side) ሳላድ	19	የተቀመመ/ችክን ፓቲ ^{+ሆግ} በ ሙልሙል ዳቦ ^{WG}	400	ፍራፍሬ	29-127	አይነት (Side) ሳላድ	19	የተጠበሰ በቆሎ	107
ፍራፍሬ	29-127	የተቀመመ/ችክን ፓቲ ^{+ሆግ} በ ሙልሙል ዳቦ ^{WG}	400	ፍራፍሬ	29-127	ፍራፍሬ	29-127	የተከተፈ ሠላጣ+ የተከተፈ ቲማቲም	13
		የተቀመመ/ችክን ፓቲ ^{+ሆግ} በ ሙልሙል ዳቦ ^{WG}	400			ቅመም ያለው ድንች	140	ፍራፍሬ	29-127

ሌሎች የየአለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአሹሎኒ ቅቤ እና ጂሊ ሳንድዊች፣ ግራልድ ችዝ፣ ሀሙስ፣ ቤግል እና ክሬም ጅዝ ከኮንገርት ጋር፣ እና የፍራፍሬ የጎርት እና ግራፍላ ፓርፊይት ሊያካትት ይችላል። ስለ ምርጫዎ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ። የት/ቤት ምርጫ ግብር በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረገጽ ላይ ይመልከቱ/ያጠቁ።

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።