

# መካከለኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

# ማርች 2024

ሰኞ 03/04/2024			ማክሰኞ 03/05/2024			ረቡዕ 03/06/2024			ሐሙስ 03/07/2024			ዓርብ 03/08/2024			
ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB

## በሼፍ የተደነቁ ምግቦች

ማንዳሪን ኦሬንጅ/ብርቱካን ችክን ከ/ አትክልትና ሩዝ ጋር	430	73	ፕን ከ/ሚትባልስ (የተፈጨ ሥጋ ድቡልቡል)~ እና ማሪናራ	467	56	ባርበኩ (BBQ) ግሌይዝድ ችክን ድረምስቲክ በ/ ልንቅጥ ድንች & ሙልሙል	448	55	ቺዝ ላዛኛ ማሪናራ በ/ሙልሙል	593	65	የበሬ ሥጋ ናቾስ ከሳልሳ፣ ሰላጣ እና ቲማቲም ጋር	499	48
--------------------------------------	-----	----	-------------------------------------	-----	----	------------------------------------------------	-----	----	--------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----

## ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ቪጂ/የአትክልት በርገር <sup>V</sup>	280	36	(ቅመም ያለው) ስፓይሲ ችክን ስትሪት ታኮስ <sup>V</sup> ከ/ሳልሣ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	428	56	አትክልት ፕወር በወል <sup>II</sup>	615	95	ችክን ናጌትስ ባወል <sup>V</sup> & ሙልሙል	568	83	ፕሮቲን ፓክድ ፓስታ <sup>V</sup>	445	55
-----------------------------	-----	----	------------------------------------------------------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	----------------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----

## ከ ማሳ

ቅመም ያለው ደሮ/ችክን/ሳላድ	521	55	ሳላድ ከሽምብራ ማባያ ጋር <sup>II</sup>	381	65	ሰላጣ ከችክን ጋር	488	43	ታኮ ሳላድ	481	60	ቅመም ያለው ደሮ/ችክን/ሳላድ	521	55
የተቀቀለ ድንች	110	17	የተቀመመ ድንች	140	25	ስዊት-ሂት ስኳር ድንች	131	31	የተቀቀለ ድንች	110	17	በቆሎ ጥብስ	107	19
ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26	አበባ ጎመን ሾርባ	206	20	ችክን ሸጂ አንሸንጎት ግሬይንስ ሱፕ/ማጣፈጫ	149	22	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26
ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፕሪንጅ፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28	ነጭ ሽንኩርት & ብሮክሌ አትክልት	70	5	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፕሪንጅ፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28

## ብዙዎች የሚወዱት

ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ሞኮሮኒ & ቺዝ ከ/ ቅመም ያለው ችክን ጉላሽ & ሙልሙል	433	41	ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓናዳ	299	35	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ ( ስጋ የደሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

## የሚወስድ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & የገርት ፓርፌት	438	94	PB&J ሳንዱች <sup>V</sup>	600	64	ቢግል & የገርት	381	64	PB&J ሳንዱች <sup>V</sup>	600	64	ፍራፍሬ & የገርት ፓርፌት	438	94
------------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------	-----	----

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ የተለያዩ ፍራፍሬዎች እና ወተት ይገኛል። ቅይጥ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የከብት ስጋ \*የአሣማ ስጋ +የደሮ ተዋጾኦ<sup>V</sup>ለአትክልት ተመጋቢ

የሚከፈልላቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሣ \$2.80  
 ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም።



ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

# መካከለኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

# ማርች 2024

ሰኞ 03/11/2024			ማክሰኞ 03/12/2024			ረቡዕ 03/13/2024			ሐሙስ 03/14/2024			ዓርብ 03/15/2024			
ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB

## በሼፍ የተደነቁ ምግቦች

መኮሮኒ & ጅዝ በ/ችክን & ሙልሙል ዳቦ	419	40	በጣም ትልቅ ያልታጨቀ ድንች/ Incredible Unstuffed Potato	649	71	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ሩዝ	387	48	ችክን & ዋፍል ጠፍጣፋ ሳንዱች	522	74	ሚትቦል ሰብ (ከተፈጨ ሥጋ የተዘጋጀ)	379	39
---------------------------	-----	----	------------------------------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	---------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

## ከአታክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ችክን & ዋፍል ጠፍጣፋ ዳቦ ሳንዱች	567	89	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን በ/ሩዝ <sup>v</sup>	391	55	ጅዝ ናኝስ በ/ሳልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	663	48	ማኮሮኒ & ጅዝ ከ/ ችክን ናጌትስ <sup>v</sup>	438	46	ቪጂ/የአትክልት በርገር <sup>v</sup>	280	36
------------------------	-----	----	---------------------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----	------------------------------------	-----	----	-----------------------------	-----	----

## ከ ማሳ

ቅመም ያለው ደሮ/ችክን/ሳላድ	521	55	ታኮ ሳላድ	481	60	ሰላጣ ከችክን ጋር	488	43	ቅመም ያለው ደሮ/ችክን/ሳላድ	521	55	ችክን ሳላድ <sup>ii</sup>	448	63
የተቀቀለ ድንች	110	17	የተቀመመ ድንች	140	25	ስዊት-ሂት ስኳር ድንች	131	31	የተቀቀለ ድንች	110	17	በቆሎ ጥብስ	107	19
ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሚን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28	ነጭ ሽንኩርት & ብሮክሌ አትክልት	70	5	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሚን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28
ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26	አበባ ጎመን ሾርባ	206	20	ችክን ሸጂ አንሸንት ግሬይንስ ሱፕ/ማጣፈጫ	149	22	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26

## የተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ

ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕሮሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ጅዝ ከረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕሮሮኒ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ ሶሴጅ & ሽሮፕ ጋር	532	66	ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓናዳ	299	35	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ ( ለጋ የደሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

## የሚወሰድ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & የገርት ፓርፌት	438	94	PB&J ሳንዱች <sup>v</sup>	600	64	ቤግል & የገርት	381	64	PB&J ሳንዱች <sup>v</sup>	600	64	ፍራፍሬ & የገርት ፓርፌት	438	94
------------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------	-----	----

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ የተለያዩ ፍራፍሬዎች እና ወተት ይገኛል። ቅይጥ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሳ \$2.80  
 ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም።



የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የከብት ስጋ \*የአሣማ ስጋ +የደሮ ተዋጾኦ ሂለአትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

# መካከለኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

# ማርች 2024

ሰኞ 03/18/2024			ማክሰኞ 03/19/2024			ረቡዕ 03/20/2024			ሐሙስ 03/21/2024			ዓርብ 03/22/2024			
ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB

## በሼፍ የተደነቁ ምግቦች

ማንዳሪን ኦሪገን/ብርቱካን ችክን ከ/ አትክልትና ናዝ ጋር	430	73	ፕን ከ/ሚትቦልስ (የተፈጨ ሥጋ ድቡልቡል)~ እና ማሪናራ	467	56	ባርባኩ (BBQ) ግሌይዝድ ችክን ድረምስቲክ በ/ ልንቅጥ ድንች & ሙልሙል	448	55	ቺዝ ላዛኛ ማሪናራ በ/ሙልሙል	593	65	የበሬ ሥጋ ናቾስ ከሳልሳ፣ ሰላጣ እና ቲማቲም ጋር	499	48
--------------------------------------	-----	----	-------------------------------------	-----	----	------------------------------------------------	-----	----	--------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----

## ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ቪጂ/የአትክልት በርገር <sup>v</sup>	280	36	(ቅመም ያለው) ስፓይሲ ችክን ስትሪት ታኮስ <sup>v</sup> ከ/ሳልሣ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	428	56	አትክልት ፕወር በወል <sup>ii</sup>	615	95	ችክን ናጌትስ ባወል <sup>v</sup> & ሙልሙል	568	83	ፕሮቲን ፓክድ ፓስታ <sup>v</sup>	445	55
-----------------------------	-----	----	------------------------------------------------------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	----------------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----

## ከ ማሳ

ቅመም ያለው ዶር/ችክን/ሳላድ	521	55	ሽምብራ ማግያ ሳላድ ቪ	381	65	ሰላጣ ከችክን ጋር	488	43	ታኮ ሳላድ	481	60	ቅመም ያለው ዶር/ችክን/ሳላድ	521	55
የተቀቀለ ድንች	110	17	የተቀመመ ድንች	140	25	ስዊት-ሂት ስኳር ድንች	131	31	የተቀቀለ ድንች	110	17	በቆሎ ጥብስ	107	19
ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26	አበባ ጎመን ሾርባ	206	20	ችክን ቪጂ አንሸንጎት ግሬይንስ ሱፕ/ማጣፈጫ	149	22	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26
ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፐርት፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28	ነጭ ሽንኩርት & ብሮክሌ አትክልት	70	5	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፐርት፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28

## ብዙዎች የሚወዱት

ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ፍሬች ቶስት ስቲክስ በ/ችክን ናጌትስ	297	31	ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓናዳ	299	35	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ ( ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

## የሚወስድ GRAB'N GO

ፍሬፍሬ & የገርት ፓርሬት	438	94	PB&J ሳንዱች <sup>v</sup>	600	64	ቢግል & የገርት	381	64	PB&J ሳንዱች <sup>v</sup>	600	64	ፍሬፍሬ & የገርት ፓርሬት	438	94
------------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------	-----	----

ስፕሪንግ እረፍት~ ማርች 25, 2024 እስከ ማርች 29, 2024

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ ፍሬፍሬ እና ወተት ይገኛል። ቅይጥ ፍሬፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሳ \$2.80  
 ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም።



የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የክብት ስጋ \*የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ ላለአትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው። የምትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልማ ምግብ አገልግሎት ክፍል

# የመከከለኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ኤፕሪል 2024

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
04/01/2024	04/02/2024	04/03/2024	04/04/2024	04/05/2024
ካሎ CAL   ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL   ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL   ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL   ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL   ካርቦሃይድሬትስ CARB

## በሼፍ የተደነቁ ምግቦች

የበዓል ቀን	በጣም ትልቅ ያልታጨቀ ድንች/ Incredible Unstuffed Potato	649	71	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ሩዝ	387	48	ችክን & ዋፍል ጠፍጣፋ ሳንዱች	522	74	ሚትቦል ሰብ (ከተፈጨ ሥጋ የተዘጋጀ)	379	39
---------	------------------------------------------------------	-----	----	------------------------------------	-----	----	---------------------	-----	----	----------------------------	-----	----

## ከአታክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን በ/ ሩዝ <sup>V</sup>	391	55	ቺዝ ሩኝስ በ/ሳልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	663	48	ማኮሮኒ & ቺዝ ከ/ ችክን ናጌትስ <sup>V</sup>	438	46	ቪጂ/የአትክልት በርገር <sup>V</sup>	280	36
--	-------------------------------------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	---------------------------------------	-----	----	-----------------------------	-----	----

## ከ ማሳ

	ታኮ ሳላድ	481	60	ሰላጣ ከችክን ጋር	488	43	ቅመም ያለው ዶር/ችክን/ሳላድ	521	55	ችክን ሳላድ <sup>ii</sup>	448	63
	የተቀመመ ድንች	140	25	ስዊት-ሂት ስኳር ድንች	131	31	የተቀቀለ ድንች	110	17	በቆሎ ጥብስ	107	19
	ነጭ ሽንኩርት & ብርክሌ አትክልት	70	5	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትናንሽ ካርት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሚን፣ & ክሪዚን ሳላድ	205	28
	አበባ ጎመን ሾርባ	206	20	ችክን ሸጂ አንሸንት ግሬይንስ ሱፕ/ማጣፈጫ	149	22	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	182	26

## የተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ

	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክሪንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፐፐርኒ	320	36
	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ችክን ናጌትስ <sup>V</sup>			ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓናዳ	299	35	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ ( ሊጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

## የሚወሰድ GRAB'N GO

	PB&J ሳንዱች <sup>V</sup>	600	64	ቤግል & የገርት	381	64	PB&J ሳንዱች <sup>V</sup>	600	64	ፍራፍሬ & የገርት ፓርፊት	438	94
--	------------------------	-----	----	------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------	-----	----

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ የተለያዩ ፍራፍሬዎች እና ወተት ይገኛል። ቅይጥ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሳ \$2.80  
ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም።



የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የክብት ስጋ \*የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ <sup>V</sup>ለአትክልት ተመጋቢ



# የቁርስ ምግብ ዝርዝር

ሰኞ		ማክሰኞ		ረቡዕ		ሐሙስ		ዓርብ	
ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB

## ቁርስ መቆያ

የቤልጅየም ዋፍል በ/ሽሮፕ	480	96	ሶሴጅ ቁርስ ሳንዱች	210	27	እንቁላል & ጅዝ ሜሪላንድ በተሠራ ክሮስንት	275	30	ተርኪ ሃም & ጅዝ የቁርስ ሳንዱች	270	30	ሚኒ ፓንኬክስ በ/ማጣፊጫ(ሲረፕ)	450	97
------------------	-----	----	--------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	-----------------------	-----	----	----------------------	-----	----

## በየቀኑ አማራጭ ምግቦች

ቤግል ከክሬም ጅዝ ጋር	201	26	ብሉቤሪ ቸክስ በእህል	240	46	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል	232	38	ፍሬጎች ቶስት ስቲክስ በ/ሽሮፕ	512	97	ዮገርት & ግረሃምስ	232	38
ሚኒ ስትሮብሪ ቤግል	240	41	ማር ጅሮዮስ ስርያል	210	44	ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት በ/ግራኖላ	260	58	ችክን ብስኩት ሳንዱች	250	31	የቤልጅየም ዋፍል በ/ሽሮፕ	480	96

## ሜሪላንድ ምግቦች ለስኬት ቁርስ

ችክን ብስኩት ሳንዱች	250	31	ሚኒ/ትናንሽ ማፕል ፓንኬክስ በ/ሽሮፕ	450	97	ተርኪ ሃም & ጅዝ በሃዋያን ሙልሙል ዳቦ	186	27	የቤልጅየም ዋፍል በ/ሽሮፕ	480	96	ሜሪላንድ የተዘጋጀ ቀረፋ ሙልሙል <sup>ቲ</sup>	232	38
ማር ጅሮዮስ ስርያል	210	44	ዮገርት & ግረሃምስ	232	38	ሚኒ ስትሮብሪ ቤግል	240	41	እርጎ (ዮገርት) ከ/ግረሃምስ	232	38	ብሉቤሪ ቸክስ	240	46

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ የተለያዩ ፍራፍሬዎች እና ወተት ይገኛል። ቅይጥ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የሚከፈልላቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሳ \$2.80 ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይክፍሉም።

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የኩብት ስጋ \*የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾአ ላለአትክልት ተመጋቢ

የምንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የተመጣጠነ ምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን



ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።