

የአንደኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ሜይ-ጁን 2023

በየቀኑ የሚቀርቡ የቁርስ አይነቶች

| ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB | ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB | ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB | ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB | ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB | ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB | | | |
|------------------|----------------|--------|----------------|--------|----------------|----------------------|----------------|--------|-----------------------|--------|----------------|---------------------------------|-----|----|
| የቤልጅያን ዋፍል በ/ሲረፕ | 360 | 65 | ሚኒ ፓንኬክ በ/ሲረፕ | 330 | 66 | እንቁላል & ጅዝ እንግሊዝ መፍን | 200 | 24 | ተርኪ ሃም & ጅዝ የቁርስ ሳንዱች | 270 | 30 | ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል አፕል ጭማቂ | 232 | 38 |
| አፕል ጭማቂ | 60 | 16 | ብርቱካን ጭማቂ | 60 | 13 | አፕል ጭማቂ | 60 | 16 | ብርቱካን ጭማቂ | 60 | 16 | አፕል ጭማቂ | 60 | 16 |

ምሳ

| ሰኞ | ማክሰኞ | ረቡዕ | ሐሙስ | ዓርብ | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|------------------|---------------|---|------------|----------|---|------------------|---------------|--|-----------|-----|---|---------|-----|
| 05/01 | 05/02 | 05/03 | 05/04 | 05/05 | | | | | | | | | | |
| ፓንኬክስ & ሽሮፕ ከ/የገርት & ጅዝ ስቲክ ወይም | 220/240 80/59 | 35/62 15/1 | ሀምበርገር~ በሙልሙል በ/ የበሰለ ድንች ጥብስ ወይም | 415 45 | 45 | ችክን WG ፍጅት እና/እንጆሪ የተደባለቀ ዳቦ ወይም | 508 48 | 48 | ክረንቺ ቢፍ ታኮ ከባቂላ እሸት & በትልቅ ጭልፋ ወይም | 238 31 | 31 | ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒት~ ወይም | 320/330 | 31 |
| የተፈጨ ሥጋ ሰብ~ እና/ጥምዝ የተከተፈ ድንች | 447 | 57 | ሚኒ ጅዝ ካልዞንስ ከ/ማሪናራ ካፕ | 329 40 | 37 7 | አትክልት ያለበት በርገር ^v ከ/ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጋር | 379 | 50 | ተርኪ ሃም & ጅዝ ሳንዱች | 277 | 29 | ስሪ ቢን ጅሊ ^v ከ/በቆሎ & የሚጨለፍ | 277 | 52 |
| ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች | 35/55 | 8/3 | ሰለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር | 20/55 | 4/3 | የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች | 20/55 | 4/3 | የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች | 20/55 | 4/3 | የተለያየ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር | 14/55 | 3/3 |
| ጥምዝ የተከተፈ ድንች | 99 | 15 | የተቆላ ሽንብራ | 180 | 27 | | | | | | | | | |
| 05/08 | 05/09 | 05/10 | 05/11 | 05/12 | | | | | | | | | | |
| ጅዝ ክራንቸር በ/ማሪናራ ሶስ ጋር ወይም | 487 | 55 | ችክን ሶፍት ታኮስ & የተቀመመ ድንች በ/ትናንሽ ጠፍጣፋ ዳቦ ወይም | 278 160 | 32 26 | ማኮርኒ & ጅዝ በ/ዓሣ ጉላሽ & ሙልሙል ወይም | 451 | 48 | ቴሪያኪ ቢፍ ጉላሽ ~ በ/ሆግ አትክልት ፍዝ & ሙልሙል ወይም | 459 73 | 73 | ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒት~ ወይም | 320/330 | 31 |
| ችክን ፓቲ WG ሳንዱች | 342 | 36 | ችክን ሆግ ንጉትስ ^v በ/ጥምዝ የተከተፈ ድንች & ሙልሙል | 426 | 55 | ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ሶሴጅ * እና ስይረፕ | 344 | 36 | ተርኪ & ጅዝ ሆግ ክሮስንት ሳንዱች | 331 | 32 | ከሪ ሽምብራ ^v w/WG ፍዝ & ሙልሙል | 333 | 61 |
| ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች | 35/55 | 8/3 | ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች | 18/55 | 4/3 | የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች | 20/55 | 4/3 | የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች | 20/55 | 4/3 | የተለያየ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር | 14/55 | 3/3 |
| የተቆላ ሽንብራ | 180 | 27 | ጥምዝ የተከተፈ ድንች | 99 | 15 | | | | | | | | | |
| 05/15 | 05/16 | 05/17 | 05/18 | 05/19 | | | | | | | | | | |
| ሀምበርገር~ በክብ ዳቦ /ጥምዝ የተከተፈ ድንች ወይም | 404 | 42 | ተርኪ & መረቅ በ/የተፈጨ ድንች & ሙልሙል ወይም | 300 | 35 | ችክን ሆግ ባይትስ ከ/ባቂላ እሸት & ሙልሙል ወይም | 314 | 95 | ክረንቺ ቢፍ ታኮ ከ/በቆሎ & ኢድማሜ & ሆግ የሚጨለፍ ወይም | 294 | 42 | ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒት~ ወይም | 320/330 | 31 |
| ተርኪ ሶሴጅ + & ጅዝ እንቁላል ጉላሽ ከ/የተቀመመ ድንች | 379 | 30 | አይባማ ተስበው የሚለያዩ/ፑል አፓርትስ ከ ማሪያና ካፕ/ኩባያ ጋር | 303 40 | 32 7 | ፓንኬክስ & ሽሮፕ ከ/የገርት & ጅዝ ስቲክ | 220/240 80/59 | 35/62 15/1 | ተርኪ ሀም + & ጅዝ ሆግ ክሮስንት ሳንዱች | 348 | 32 | አትክልት ያለበት በርገር ^v ከ/ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጋር | 379 | 50 |
| ቤልጅያን ሆግ ዋፍል | 240 | 34 | የተቆላ ሽንብራ | 180 | 27 | የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች | 20/55 | 4/3 | የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች | 20/55 | 4/3 | የተለያየ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር | 14/55 | 3/3 |
| ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች | 35/55 | 8/3 | ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች | 18/55 | 4/3 | | | | | | | | | |
| ጥምዝ የተከተፈ ድንች | 99 | 15 | | | | | | | | | | | | |

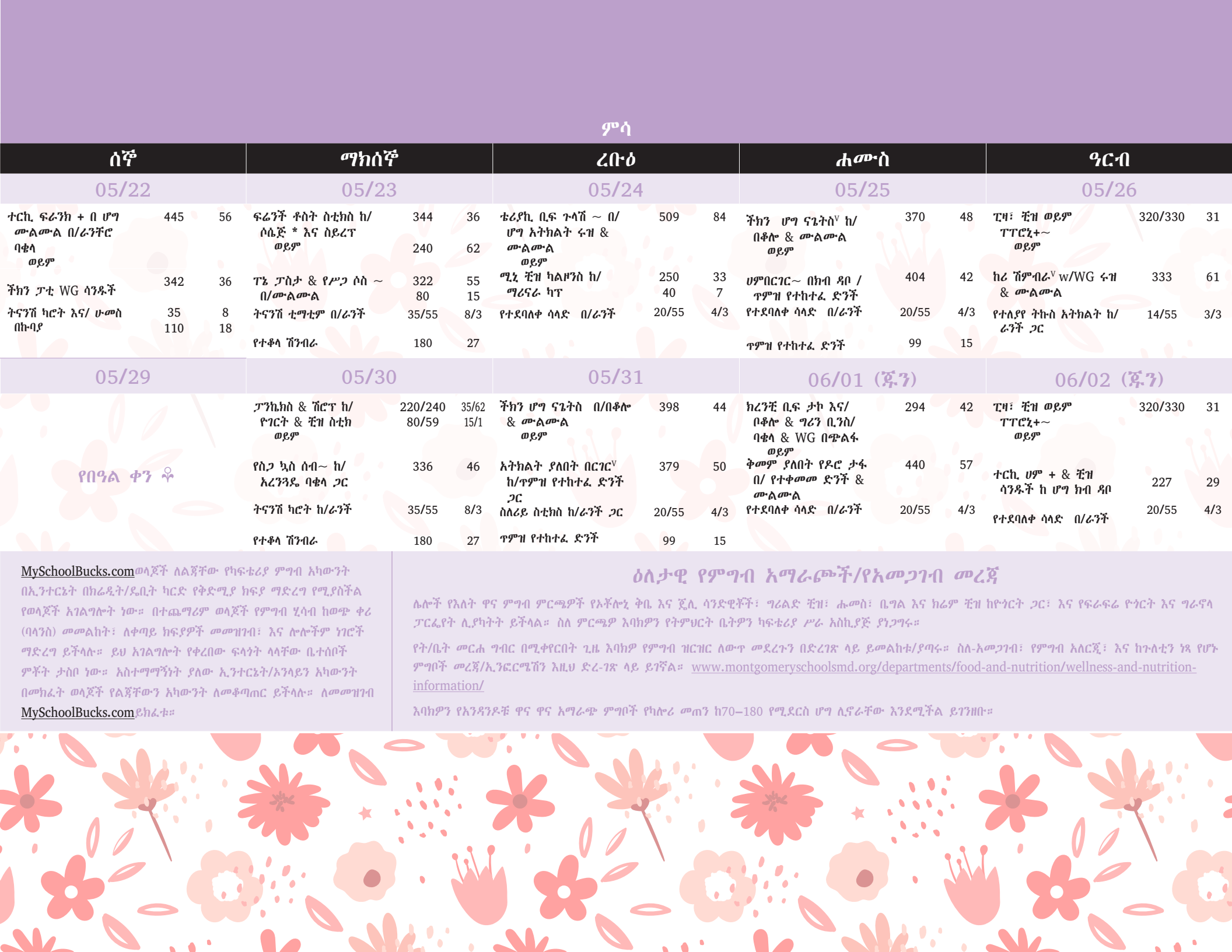
በእያንዳንዱ ምግብ ላይ የተለያዩ ፍሬ-ፍሬዎች እና ወተት ይገኛል። ፍሬ-ፍሬ ቅይጥ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት፡ ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- Cal = ካሎሪስ Carb = ካርቦሃይድሬትስ ~የከብት ስጋ *የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጽኦ vVegan/አትክልት ተመጋቢ

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሣ \$2.55
 ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም።
 ለዋጋ ቅናሽ ምግብ ብቁ የሆኑ ተማሪዎች አይከፍሉም



ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው። የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን



| ምሳ | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----|----|------------------------------------|---------|-------|---|-------|-----|---|-------|-----|-------------------------------------|---------|-----|
| ሰኞ | | | ማክሰኞ | | | ረቡዕ | | | ሐሙስ | | | ዓርብ | | |
| 05/22 | | | 05/23 | | | 05/24 | | | 05/25 | | | 05/26 | | |
| ተርኪ ፍራንክ + በ ሆግ ሙልሙል በ/ራንቸሮ ባቄላ ወይም | 445 | 56 | ፍራንች ቶስት ስቲክስ ከ/ ሶሴጅ * እና ስይረፕ ወይም | 344 | 36 | ቴሪያኪ ቢፍ ጉላሽ ~ በ/ ሆግ አትክልት ፍዝ & ሙልሙል ወይም | 509 | 84 | ችክን ሆግ ናጌትስ ^v ከ/ በቆሎ & ሙልሙል ወይም | 370 | 48 | ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ+~ ወይም | 320/330 | 31 |
| ችክን ፓቲ WG ሳንዱች | 342 | 36 | ፕኔ ፓስታ & የሥጋ ሶስ ~ በ/ሙልሙል | 322 | 55 | ሚኒ ቺዝ ካልዞንስ ከ/ ማሪናራ ካፕ | 250 | 33 | ሀምበርገር~ በክብ ዳቦ / ጥምዝ የተከተፈ ድንች | 404 | 42 | ከሪ ሽምብራ ^v w/WG ፍዝ & ሙልሙል | 333 | 61 |
| ትናንሽ ካሮት እና/ ሁመስ በኩባያ | 35 | 8 | ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች | 35/55 | 8/3 | የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች | 20/55 | 4/3 | የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች | 20/55 | 4/3 | የተለያዩ ትኩስ አትክልት ከ/ ራንች ጋር | 14/55 | 3/3 |
| | 110 | 18 | የተቆላ ሽንብራ | 180 | 27 | | | | ጥምዝ የተከተፈ ድንች | 99 | 15 | | | |
| 05/29 | | | 05/30 | | | 05/31 | | | 06/01 (ጁን) | | | 06/02 (ጁን) | | |
| | | | ፓንኪክስ & ሽሮፕ ከ/ የገርት & ቺዝ ስቲክ ወይም | 220/240 | 35/62 | ችክን ሆግ ናጌትስ በ/ቆሎ & ሙልሙል ወይም | 398 | 44 | ክረንቺ ቢፍ ታኮ እና/ በቆሎ & ግሪን ቢንስ/ ባቄላ & WG በጭልፋ ወይም | 294 | 42 | ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ+~ ወይም | 320/330 | 31 |
| የበዓል ቀን | | | የስጋ ኳስ ሰብ~ ከ/ አረንጓዴ ባቄላ ጋር | 336 | 46 | አትክልት ያለበት በርገር ^v ከ/ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጋር | 379 | 50 | ቅመም ያለበት የዶሮ ታፋ በ/ የተቀመመ ድንች & ሙልሙል | 440 | 57 | ተርኪ ሀም + & ቺዝ ሳንዱች ከ ሆግ ክብ ዳቦ | 227 | 29 |
| | | | ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች | 35/55 | 8/3 | ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር | 20/55 | 4/3 | የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች | 20/55 | 4/3 | የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች | 20/55 | 4/3 |
| | | | የተቆላ ሽንብራ | 180 | 27 | ጥምዝ የተከተፈ ድንች | 99 | 15 | | | | | | |

MySchoolBucks.com ወላጆች ለልጃቸው የከፍተኛ ምግብ አካውንት በኢንተርኔት በክሬዲት/ዴቢት ካርድ የቅድሚያ ክፍያ ማድረግ የሚያስችል የወላጆች አገልግሎት ነው። በተጨማሪም ወላጆች የምግብ ሂሳብ ከወጭ ቀሪ (ባላንስ) መመልከት፣ ለቀጣይ ክፍያዎች መመዘገብ፣ እና ሎሎችም ነገሮች ማድረግ ይችላሉ። ይህ አገልግሎት የቀረበው ፍላጎት ላላቸው ቤተሰቦች ምቹ ታስቦ ነው። አስተማማኝነት ያለው ኢንተርኔት/አንላይን አካውንት በመክፈት ወላጆች የልጃቸውን አካውንት ለመቆጣጠር ይችላሉ። ለመመዘገብ MySchoolBucks.com ይከፈቱ።

ዕለታዊ የምግብ አማራጮች/የአመጋገብ መረጃ

ሌሎች የእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአቸሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊች፣ ግራልድ ቺዝ፣ ሐሙስ፣ ቤግል እና ከሬም ቺዝ ከየገርት ጋር፣ እና የፍራፍሬ የገርት እና ግራፍላ ፓርፊየት ሊያካትት ይችላል። ስለ ምርጫ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።

የት/ቤት መርሐ ግብር በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረገጽ ላይ ይመልከቱ/ያጣሩ። ስለ-አመጋገብ፣ የምግብ አለርጂ፣ እና ከጉለቲን ነጻ የሆኑ ምግቦች መረጃ/አንገርጫሽን እዚህ ድረ-ገጽ ላይ ይገኛል። www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/

እባክዎን የአንዳንዶቹ ዋና ዋና አማራጭ ምግቦች የካሎሪ መጠን ከ70-180 የሚደርስ ሆግ ሊኖራቸው እንደሚችል ይገንዘቡ።