

አፕሪል 2018 የአንደኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

የምግብ ዋጋዎች		ቁርስ		የዕለት አማራጭ ምግቦች	የአልሚ ምግብ መረጃ
የየዕለት የሚከፈል ቅናሽ	ቁርስ \$1.30	ሰ	WG ትናንሽ ቤግሎች ለ	240	የምግብ (Nutrition) ይዘት፣ አልሚ ሊቀሰቅሱ ስለሚችሉ እና ከግሎቱን (ፕሮቲን) ነፃ ስለሆኑ (ምግቦች) መረጃ በሚከተለው ድረ-ገጽ ላይ ይገኛል www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafenus.aspx
	\$0.00	ማ	WG ፓንኬክ ለ	220	
		ረ	WG ቤግል ክሬም ችዝ ወይም ጄሊ ለ ጋር	130-236	
		ሐ	ለ WG የቁርስ ሳንድዊች	120-285	
የየዕለት የሚከፈል ቅናሽ	ምሳ \$2.55	ዓ	WG ቀረፋ የተጨመረበት ዳቦ ለ	240	እባክዎን የአንዳንዶቹ ዋና ዋና አማራጭ ምግቦች የካሎሪ መጠን ካሎሪያቸው ከ70-180 የሚደርስ ሆነ ለኖራቸው እንደሚችሉ ያስተውሉ።
	\$0.40		በየእለቱ የሚቀርብ የተደባለቀ ፍራፍሬ/የፍራፍሬ ጭማቂ	55-90	
			ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	80-120	

ሰኞ ማክሰኞ ሮብ ሀሙስ ዓርብ
 የምግብ ዝርዝር መፍቻ፡- ~ የበሬ ስጋ ካ. = ካሎሪ ለ ሥጋ የሌለበት ፒ ፒናት + የዶሮ ተዋጽኦ *የአሳማ ስጋ ፍ ቅመም ያለበት ቬጌጋን WG= ሆል ግሬን ሸርምፕ የእድለኛ ገበታ ቀን

ምሳ					
2	3	4	5	6	
የስፕሪንግ እረፍት ት/ቤቶች ዝግ ይሆናሉ	ካሎ. + ሆግ ችክን የተፈጨ ስጋ በWG ሙሉሙሉ ዳቦ ከተጠበሰ ድንች ጋር ወይም 440 ~ፊሊ ችዝ ስቴክ ከሲዝንድ ድንች እና ሆግ ሃት ዳግ በን ጋር ወይም 567 የተጠበሰ ድንች 110 የተቆላ ሽምብራ 160 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	ካ. WG ፍሬንች ቶስት ስቴክስ ከ/*ሶፊጅ ጋር ወይም 346 ሆግ ፊየስታ ችዝ ኢንችላደስ ከ~ሬድ ሶስ ጋር ወይም 343 ትንንሽ ካሮት 30 ብሮክሊ/የአበባ ጎመን 15 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	ካ. ~ታኮ ከበቆሎ እና ኢድማሜ ከሆግ ስኩፕስ ጋር ወይም 346 ለ WG 3 ችዝ ካልዞኒ ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር ወይም 314 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	ካ. ለ ችዝ ወይም +ፕፕሮኒ ያለበት ክረስት ሆግ ፒዛ ወይም 320-330 +የ ባለቅመም የሆነ የተፈጨ የዶሮ ስጋ ሳንድዊች ወይም 341 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር ወይም 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	
9	10	11	12	13	
ካሎ. ለ ሆግ ችዝ ክራንቸርስ ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር ወይም 336 +ሆግ ችክን ባይትስ ችዝ ከበዛበት ስፒናች እና ሆግ ስኩፕች ጋር ወይም 407 ትንንሽ ካሮት 30 ግሬፕ ቲማቲሞች 16 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	ካ. ለ ሆግ ችዝ ወይም +ፕፕሮኒ የአንድ ሰው ፒዛ ወይም 330-350 +ሃት ዶግ በሆግ በን ከበቆሎ ጋር ወይም 235 አበባ ጎመን 15 የተቆላ ሽምብራ 160 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	ካ. +ባርቢኪው ችክን ደረምስቴክ ከሮዝመሪ ድንች እና ሆግ ሮል ጋር ወይም 290 ለ ሆግ የተጠበሰ ችዝ ሳንድዊች ከተቀቀለ ድንች ጋር ወይም 394 የተቀቀለ ድንች 110 ኤንሽንት እህል አትልክት ሾርባ+ 114 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	ካሎ. +ሆ.ግ ችክን ናጌትስ ከ/ሆ.ግ ብሎብሪ ዳቦ ጋር ወይም 412 +ጅክን ሀም እና ችዝ በ ሆግ ክሮሳንት ወይም 410 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር ወይም 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	ካ. ለ ችዝ ወይም +ፕፕሮኒ ያለበት ክረስት ሆግ ፒዛ ወይም 320-330 ~ካሬ በርገር በሆግ በን ከ/ከርሊ ድንች ጋር ወይም 410 የተቆራረጠ ዱባ (ኩኩምበር) 14 ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	

አፕሪል 2018 የአንደኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
16 ማከሮኒ እና ጅዝ ከ/ +ሆግ ችክን ናንትስ እና ሆግ ሮል ወይም 399 እንቁላል እና ተርኪ ችሪዞ+ 16 በጎድጓዳ ሳህን የተቀመመ ድንች እና ሆግ ማኒ ዳቦቂጣ 359 ኮምጣጤ ቲማቲም 16 የተቆላ ሽምብራ 160 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	17 የእድለኛ ገበታ ካ. ለ ሆግ ፓንኬክ ከ/ዩጎርት እና ስትሪንግ ጅዝ ጋር ወይም 370 ~ቢፍ ጅሊ ከ/ ጅዚ ዳቦ 349 ትንንሽ ካሮት 30 አትክልት በየአይነቱ ትኩስ 8 ከፍራፍሬ እና ስኳር የሚዘጋጅ ጄላቲ ትኩስ 70-80 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	18 ካ. + ሆግ ችክን የተፈጨ ስጋ በWG ሙልሙል ዳቦ ከተጠበሰ ድንች ጋር ወይም 440 ~ፊሊ ችዝ ስቴክ ከሲዝንድ ድንች እና ሆግ ሃት ዳግ በን ጋር 567 የተቀቀለ ድንች 110 የተቆራረጠ ዱባ (ኩ-ከምበር) 14 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	19 ካ. ~ታኮ ከበቆሎ እና ኢድማሜ ከሆግ ስኩፕስ ጋር ወይም 346 ለ ብሉብሪ ከዝቅተኛ ቅባት የሻኒላ የጎርት እና ሆግ ግራፍላ ጋር 440 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	20 ካ. ለ ጅዝ ወይም + ፕፕሮኒ ያለበት ክረስት ሆግ ፒዛ ወይም 320-330 ለ ሆግ ድንች ክረስፕ የአሳ ሳንድዊች ከ/ተጠበሱ ድንች ጋር 470 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120
23 ካ. +ሆግ ችክን ናንትስ ከ/ከርሊ ድንች እና ሆግ ሮል ጋር ወይም 391 +ሃት ዶግ በሆግ በን ከበቆሎ ጋር 235 ጥምዝ/ከርሊ ድንች 140 የሴሌሪ ስቲክስ 3 ለአንድ ሰው በኩባያ የተዘጋጀ ኦቾሎኒ ቅቢ 200 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	24 ካ. ለ ሆግ ችዝ ወይም +ፔፕሮኒ የአንድ ሰው ፒዛ ወይም 330-350 + ማኒ ችክን ታኮ ከ/ድንች እና ሆግ ማኒ ጠፍጣፋ ዳቦ ጋር ወይም 344 ኮምጣጤ ቲማቲም 16 የተቆላ ሽምብራ 160 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	25 ካ. ለ ሆግ ፓንኬክ ከ/ዩጎርት እና ስትሪንግ ጅዝ ጋር ወይም 370 ~ሆግ ስፓጌቲ ከሚትሶልስ እና ሆ.ግ ሮል ጋር ወይም 355 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	26 ካሎ. ሆግ ፊየስታ ችዝ ኢንችላደስ ከ~ሬድ ሶስ ጋር ወይም 343 +ችክን ሲዘር ሳላድ ከሆግ ክሮቶንስ እና ሆግ ፒታ ችፕስ ጋር ወይም 282 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	27 ካ. ለ ጅዝ ወይም + ፕፕሮኒ ያለበት ክረስት ሆግ ፒዛ ወይም 320-330 +የተጠበሰ ተርኪ እና ግሬቪ ከተፈጨ ድንች እና ሆግ ሮል ጋር ወይም 363 ትንንሽ ካሮት 30 ትኩስ አትክልት በየአይነቱ 20-25 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120
30 ካ. ሆግ ችክን ፓቲ በሆግ በን ከ/ ተጠበሰ ድንች ጋር ወይም 440 ~ቴሪያኪ ሚትሶልስ ከ/ሆግ አትክልት ፍዝ እና የሆግ ሮል ጋር ወይም 435 ግሬፕ ቲማቲሞች 16 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	<p>የትምህርት ቤት መርሐ ግብር ለውጥ በሚሆንበት ወቅት እባክዎን የምግብ ዝርዝር ለውጥ ይኖር እንደሆነ በድረገጽ ላይ ያረጋግጡ።</p> <p>በሞንጎመሪ ካውንቲ ስለ ወቅታዊ ረሃብና የምግብ እጥረት ስለምግብ እርዳታ ሰጭዎች ከዚህ ቀጥሎ ያለውን ድረገጽ ይመልከቱ፡-/hunger relief resources and emergency food providers in Montgomery County, visit the Montgomery County Food Council's Food Assistance Resource Directory at https://mocofoodcouncil.org.</p>			

<p>የወላጅ መረጃ</p> <p>MySchoolBucks.com ወላጆች ለልጆቻቸው የከፍተኛ ምግብ ሂሳብ በኢንተርኔት በክሬዲት/ዴቢት ካርድ የቅድሚያ ክፍያ ለማድረግ የሚያስችላቸው አገልግሎት ነው። በተጨማሪም ወላጆች የምግብ ሂሳብ ከወጭ ቀሪ (ባላንስ) ለመመልከት፣ ለቀጣይ ክፍያዎች መመዝገብ፣ እና ሎሎችም ነገሮች ማድረግ ይችላሉ። ይህ አገልግሎት የቀረበው ፍላጎት ላላቸው ቤተሰቦች ምቹት ታስቦ ነው። ደህንነቱ የተጠበቀ የኢንተርኔት ሂሳብ በመክፈት ወላጆች የልጆቻቸውን ሂሳብ መቆጣጠር/መከታተል ይችላሉ። ለመመዝገብ MySchoolBucks.com ይመልከቱ።</p>	<p>ተመላሽ ችክት ለተከሰተው ወጭ ማካካሻ እንዲውሉ ይዳረጋሉ። እንደዚሁም የሜሪላንድ ስቴት (MARYLAND STATE) በኤሌክትሮኒክ ዴቢት ወይም የወረቀት ድራፍት የሚከፈል የ\$25.00 ክፍያ ለዛው አካውንት ፈቅዷል። የእርስዎ የጅክ ክፍያ እነኚህን መመሪያዎች መቀበልዎን ያረጋግጣል።</p>	<p>ይህንን ያውቃሉ? ለጤና ተስማሚ ምግቦችን ብዙ ት/ቤቶች ከምግብ ዝርዝር በተጨማሪ ለብቻ የሚታዘዙ እና የሚከፈልባቸው አማራጮችን እንደሚያቀርቡ? ሁሉም መቆያ/ቁርሳቁር ምግቦች እና መጠጦች የሚሸጡት የMCPNSን የጤንነት መርሆችን /MCPS Wellness Regulations/ መሰረት በማድረግ ነው። (www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpggra.pdf)። ስለ ትምህርት ቤት ስታዎ አቅርቦቶች መረጃ ለማግኘት፣ ወይም ተማሪ የሚገዛውን ለመገደብ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን የከፍቲሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።</p>
---	---	--

