


የአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት የምግብ ዝርዝር

የምግብ ዋጋዎች		ቁርስ		የዕለት አማራጭ ምግቦች	የአልሚ ምግብ መረጃ
የየዕለት	ቁርስ	ሰ	WG ትናንሽ ቤግሎች ለ	240	<p>የምግብ (Nutrition) ይዘት፣ አልራጅ ሊቀሰቅሱ ስለሚችሉ እና ከግሉተን (ፕሮቲን) ነፃ ስለሆኑ (ምግቦች) መረጃ በሚከተለው ድረ-ገጽ ላይ ይገኛል www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafe_menus.aspx</p> <p>እባክዎን የአንጻንዶቹ ዋና ዋና አማራጭ ምግቦች የካሎሪ መጠን ካሎሪያቸው ከ70-180 የሚደርስ የሆነ ለኖራቸው እንደሚችል ያስተውሉ።</p>
የሚከፈል	\$1.30	ማ	WG ፓንኬክ ለ	220	
ቅናሽ	\$.00	ረ	WG ቤግል ክሬም ችዝ ወይም ጄሊ ለ ጋር	130-236	
የየዕለት	ምሳ	ሐ	ለ WG የቁርስ ሳንድዊች	120-285	
የሚከፈል	\$2.55	ዓ	WG ቀረፋ የተጨመረበት ዳቦ ለ	240	<p>ሌሎች የየእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአቶሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊች፣ ግሪልድ ችዝ፣ ሀመስ፣ እና ቤግል ከዮጎርት ጋር ሊያካትት ይችላል። ለሚኖርዎት ምርጫ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።</p>
ቅናሽ	\$.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 §ሽርምፕ ☼ የእድለኛ ገበታ ቀን					
ምሳ					
1	2	3	4	5	
የክረምት (ዊንተር) እረፍት ት/ቤቶች ዝግ ይሆናሉ	ካሎ. ለሆነ ችክን የተፈጠረ ስጋ በWG ሙልሙል ዳቦ ከተጠበሰ ድንች ጋር ወይም ~ችዚ በርገር በሆነ በን ከ/ተቀመመ ድንች ጋር የተጠበሰ ድንች የተቆላ ሽምብራ የተደባለቀ ፍራፍሬ ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	ካ. ለሆነ WG ፍሬጎች ቶስት ስቲክስ ከ/*ሶሴጅ ጋር ወይም ለ WG 3 ችዝ ካልዞኒ ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር ትንንሽ ካሮት ትኩስ አታክልት በየአይነቱ የተደባለቀ ፍራፍሬ ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	ካ. ለሆነ ~ታኮ ከበቆሎ እና ኢድማሚ ከሆግ ስኩፕስ ጋር ወይም ለ ብሉብሪ ከዝቅተኛ ቅባት የሻኒላ የጎርት እና ሆግ ግራኖላ ጋር የተደባለቀ ሳላድ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር የተደባለቀ ፍራፍሬ ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	ካ. ለሆነ ለ ችዝ ወይም + ፕፕሮኒ ያለበት ክረስት ሆግ ፒዛ ወይም +ፍ ባለቅመም የሆነ የተፈጠረ የዶሮ ስጋ ሳንድዊች የተደባለቀ ሳላድ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር የተደባለቀ ፍራፍሬ ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	
8	9	10	11	12	
ካሎ. ለሆነ ለ ሆግ ችዝ ክራንቸርስ ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር ወይም +ችክን ጎረድጎረድ ከችዚ ስፒናች እና ሆግ ስኩፕች ጋር ትንንሽ ካሮት ኮምጣጤ ቲማቲም የተደባለቀ ፍራፍሬ ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	ካ. ለሆነ ለ ሆግ ችዝ ወይም +ፕፕሮኒ የአንድ ሰው ፒዛ ወይም +ሃት ደግ በሆነ በን ከበቆሎ ጋር አበባ ጎመን የተቆላ ሽምብራ የተደባለቀ ፍራፍሬ ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	ካ. ለሆነ +ባርቢኪው ችክን ደረምስቲክ ከሮዝመሪ ድንች እና ሆግ ሮል ጋር ወይም ለ ሆግ የተጠበሰ ችዝ ሳንድዊች ከተቀቀለ ድንች ጋር የተቀቀለ ድንች ኤንሽንት ግሬይን የዶሮ መረቅ+ የተደባለቀ ፍራፍሬ ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	ካ. ለሆነ +ሆ.ግ ችክን ናጌትስ ከ/ሆ.ግ ብሉብሪ ዳቦ ጋር ወይም +ችክን ሀም እና ችዝ በ ሆግ ክሮሳንት የተደባለቀ ሳላድ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር የተደባለቀ ፍራፍሬ ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	ካሎ. ለሆነ ለ ችዝ ወይም + ፕፕሮኒ ያለበት ክረስት ሆግ ፒዛ ወይም ለ ሆግ ድንች ክሪስፕ የአሳ ሳንድዊች ከ/ተጠበሱ ድንች ጋር የተቆራረጠ ዱባ (ኩኩምር) ትኩስ አታክልት በየአይነቱ የተደባለቀ ፍራፍሬ ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	

ጃንዋሪ 2018 የአንደኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ሰኞ	ማክሰኞ	ሮብ	ሀሙስ	ዓርብ
15 ት/ቤት አይኖርም 440	16 ከ. +ሆግ ችክን የተፈጨ ስጋ በWG ሙልሙል ዳቦ ከተጠበሰ ድንች ጋር ወይም ~ካፌ በርገር በሆግ በን ከ/ከርሊ ድንች ጋር 410 የተጠበሰ ድንች 110 ግሬፕ ቴማቲኖች 16 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	17 ከ. ለሆግ ፓንኬክ ከ/ዩጎርት እና ስትሪንግ ችዝ ጋር ወይም ለእንቁላል & ተርኪይ ችሎታ በጎርጎዳ ሳህን ከ/ ደንች & ሆግ ሚኒ ጠፍጣፋ ዳቦ 359 ትንንሽ ካሮት 30 አትክልት በየአይነቱ ትኩስ 8 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	18 ከ. ~ታኮ ከበቆሎ እና ኢድማሜ ከሆግ ስኩፕስ ጋር ወይም ለብሉብሪ 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	19 ከሎ. ለጅዝ ወይም + ፕፕሮኒ ያለበት ክረስት ሆግ ፒዛ ወይም +የባለቅመም የሆግ የተፈጨ የዶሮ ስጋ ሳንድዊች 341 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120
22 ከ. ለሆግ የተጠበሰ ችዝ ሳንድዊች ከተቀቀለ ድንች ጋር ወይም 394 ~ፊሊ ችዝ ስቴክ ከሲዝንድ ድንችች እና ሆግ ሃት ዳግ በን ጋር 567 ጥምዝ/ከርሊ ድንች 140 የሴሌሪ ስቴክስ 3 ለአንድ ሰው በኩባያ የተዘጋጀ አቅራቢ ቅቤ 200 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	23 ከ. ለሆግ ችዝ ወይም +ፕፕሮኒ የአንድ ሰው ፒዛ ወይም 330-350 +ሚኒ ችክን ታኮ ከ/ድንች እና ሆግ ሚኒ ጠፍጣፋ ዳቦ ጋር 344 ኮምጣጤ ቴማቲኖም 16 የተቆላ ሽምብራ 160 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	24 ከ. ለሆግ ፓንኬክ ከ/ዩጎርት እና ስትሪንግ ችዝ ጋር ወይም ለሆግ ፓስታ ከድቡልቡል የተፈጨ ስጋ እና WG ሮል ጋር 355 ኤንጎንት ግሬይን የዶሮ መረቅ 114 ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 8 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	25 ከ. የእድለኛ ገበታ ሆግ ፊየስታ ችዝ ኢንችላደስ ከ~ሬድ ሶስ ጋር ወይም 343 +ሃት ደግ በሆግ በን ከበቆሎ ጋር 378 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር 92 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ 60-90 ትኩስ የፍራ ፍሬ ሶርቤት 70-80 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	26 ትምህርት ቤት አይኖርም
29 ከሎ. +WG ችክን የተፈጨ ስጋ በWG ሙልሙል ዳቦ ከተጠበሰ ድንች ጋር ወይም 440 ~ጅዝ በርገር በWG ሙልሙል ዳቦ ከተቀመመ ድንች ጋር 450 የተጠበሰ ድንች 110 ግሬፕ ቴማቲኖች 16 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	30 ከ. ለ WG ችዝ ወይም +ፕፕሮኒ የአንድ ሰው ፒዛ ወይም 330-350 ~ቴሪያኪ ሚትሶልስ ከ/ሆግ አትክልት ፍዝ እና የሆግ ሮል ጋር 435 የተቆላ ሽምብራ 160 ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 8 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	31 ከ. WG ፍራንች ቶሰት ስቴክስ ከ/*ሶሴጅ ጋር ወይም 346 ለ WG 3 ችዝ ካልዞኒ ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር 314 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120		

የወላጅ መረጃ **ከምግብ ዝርዝር ላይ ብቻቸውን መታዘዝ የሚችሉ እና የሚከፈሉባቸው አማራጮች A LA CARTE OPTIONS**

<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 መመዘገብ፣ እና ሎሎችም ነገሮች ማድረግ ይችላሉ። ይህ አገልግሎት የቀረበው ፍላጎት ላላቸው ቤተሰቦች ምቹ ታስቦ ነው። ደህንነቱ የተጠበቀ የኢንተርኔት ሂሳብ በመክፈት ወላጆች የልጆቻቸውን ሂሳብ መቆጣጠር/መከታተል ይችላሉ። ለመመዘገብ MySchoolBucks.com ይመልከቱ።</p>	<p>ተመላሽ ችኮች ለተከሰተው ወጭ ማካካሻ እንዲውሉ ይዳረጋሉ። እንደዚሁም የሚሪላንድ ስቴት (MARYLAND STATE) በኤሌክትሮኒክ ደብዳቤ 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 የሚከፈሉባቸው አማራጮችን እንደሚያቀርቡ? ሁሉም መቆያ/ቁርሳቁርስ ምግቦች እና መጠጦች የሚሸጡት የMCPSPን የጤንነት መርሆችን /MCPS Wellness Regulations/ መሰረት በማድረግ ነው። (www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpggra.pdf)። ስለ ትምህርት ቤትዎ አቅርቦቶች መረጃ ለማግኘት፣ ወይም ተማሪ የሚገዛውን ለመገደብ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን የክፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።</p>
---	--	---

