

የአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት የምግብ ዝርዝር

የምግብ ዋጋዎች		ቁርስ		የዕለት አማራጭ ምግቦች	የአልሚ ምግብ መረጃ
የየዕለት	ቁርስ	ሰ	WG ትናንሽ ቤግሎች ለ	240	የምግብ (Nutrition) ይዘት፣ አልሚ ሊቀሰቅሱ ስለሚችሉ እና ከግሉተን (ፕሮቲን) ነፃ ስለሆኑ (ምግቦች) መረጃ በሚከተለው ድረ-ገጽ ላይ ይገኛል www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafenmenus.aspx
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	ለሚኖርዎት ምርጫ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።
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 ቬገ.ጋን WG= ሆል ግሬን ሽርምፕ የእድለኛ ገበታ ቀን

ምሳ

<p>በሞንጎመሪ ካውንቲ ስለወቅታዊ የረሃብ ማስታገሻ/resources እና አስቸኳይ የምግብ እርዳታ ካውንስል/Resource ማውጫ የሚከተለውን ድረ-ገጽ ይመልከቱ፡- https://mocofoodcouncil.org/foodassistance.</p>		<p>1 ካ. ስኩራ ስኩራ እና ኢድማሜ ከሆግ ስኩፕስ ጋር ወይም ለ ብሉብሪ ከዝቅተኛ ቅባት የሻኒላ የጎርት እና ሆግ ግራኖላ ጋር 440 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p>2 ካ. ለ ችዝ ወይም + ፕፕሮኒ ያለበት ክረስት ሆግ ፒዛ ወይም +የባለቅመም የሆነ የተፈጨ የዶሮ ስጋ ሳንድዊች 341 ትንንሽ ካሮት 30 ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	
<p>5 ካ. ለ ሆግ ችዝ ክራንቸርስ ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር ወይም 336 +ሆግ ችዝን ባይትሰ ችዝ ከበዛበት ስፒናች እና ሆግ ስኩፕች ጋር 407 ትንንሽ ካሮት 30 ግሬፕ ቲማቲሞች 16 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p>6 ካ. ለ ሆግ ችዝ ወይም +ፔፕሮኒ የአንድ ሰው ፒዛ ወይም 330-350 +ሃት ዶግ በሆግ በን ከበቆሎ ጋር 235 አበባ ጎመን 15 የተቆላ ሽምብራ 160 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p>7 ካሎ. +ባርቢኪው ችዝን ደረምስቲክ ከሮዝመሪ ድንች እና ሆግ ሮል ጋር ወይም 290 ለ ሆግ የተጠበሰ ችዝ ሳንድዊች ከተቀቀለ ድንች ጋር 394 የተቀቀለ ድንች 110 ኤንሸንት እህል አትልክት ሾርባ+ 114 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p>8 ካ. +ሆግ ችዝን ናጌትስ ከ/ተቀመመ አፕል እና ሆግ ሮል ወይም 365 +መስኩይት ዶሮ እና ችዝ በ ሆግ ክሮሳንት 310 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ራንች ድሬሲንግ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p>9 ካ. ለ ችዝ ወይም +ፕፕሮኒ ያለበት ክረስት ሆግ ፒዛ ወይም ~ካሬ በርገር በሆግ በን ከ/ከርሊ ድንች ጋር 410 የተቆራረጠ ዱባ (ኩክምበር) 14 ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>

ማርች 2018 የአንደኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
12 የእድለኛ ገበታ ካ. ማኮርኒ እና ቺክ ከ/ +ሆግ ቺክን ናንትስ እና ሆግ ሮል ወይም 399 እንቁላል & ተርኪ ችሪዞ+ዩ በክብ ሣህን ከ/ ማጣፊጫ የተቀመመ ድንች እና ሆግ ትንንሽ ጠፍጣዳ ዳቦ 359 ኮምጣጤ ቲማቲም 16 የተቆላ ሽምብራ 160 ክፍራፍሬ እና ስኳር የሚዘጋጅ ጄላቲ ትኩስ 70-80 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	13 ለ ሆግ ፓንኬክ ከ/ዩጎርት እና ስትሪንግ ቺክ ጋር ወይም 370 ~ካፌ በርገር በ ሆግ በን ከ/አተር እሸት እና በቆሎ ጋር 289 ትንንሽ ካሮት 30 አትክልት በየአይነቱ ትኩስ 8 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	14 ለ ሆግ ችክን የተፈጨ ስጋ በWG ሙልሙል ዳቦ ከተጠሰ ድንች ጋር ወይም 440 ተተርኪ ጥብስ & ግራቪ ከ/ የተፈጨ ድንች፣ የታጨቀ እና ሆግ ሮል 363 የተቀቀለ ድንች 110 የተቆራረጠ ዱባ (ኩ-ከምበር) 14 ክራንበሪ ሶስ 53 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	15 ካ. ~ታኮ ከበቆሎ እና ኢድማሜ ከሆግ ስኩፕስ ጋር ወይም 346 ለ ብሉብሪ ከዝቅተኛ ቅባት ቫኒላ የጎርት እና ሆግ ግራፍላ ጋር 440 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	16 ካሎ. ለ ቺክ ወይም + ፕፕርኒ ያለበት ክሪስት ሆግ ፒዛ ወይም 320-330 ለ ሆግ ድንች ክሪስት የአሳ ሳንድዊች ከ/ተጠበሱ ድንች ጋር 470 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120
19 ካሎ. +ሆግ ቺክን ናንትስ ከ/ከርሊ ድንች እና ሆግ ሮል ጋር ወይም 391 +ሃት ደግ በሆግ በን ከበቆሎ ጋር 235 ጥምዝ/ከርሊ ድንች 140 የሴሌሪ ስቲክስ 3 የለየግል የሚቀርብ ልውስ ኦቾሎኒ 200 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	20 ካ. ለ ሆግ ችክ ወይም +ፔፕርኒ የአንድ ሰው ፒዛ ወይም 330-350 +ሚኒ ችክን ታኮ ከ/ድንች እና ሆግ ሚኒ ጠፍጣፋ ዳቦ ጋር 344 ኮምጣጤ ቲማቲም 16 የተቆላ ሽምብራ 160 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	21 ካ. ለ ሆግ ፓንኬክ ከ/ዩጎርት እና ስትሪንግ ቺክ ጋር ወይም 370 ~ሆግ ስፓንቲ ከሚትቦልስ እና ሆ.ግ ሮል ጋር 355 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	22 ካ. ሆግ ፊየስታ ችክ ኢንችላደስ ከ~ሬድ ሶስ ጋር ወይም 343 +ችክን ሲዘር ሳላድ ከሆግ ክሮቶንስ እና ሆግ ፒታ ችፕስ ጋር 282 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	23 ካ. ለ ቺክ ወይም + ፕፕርኒ ያለበት ክሪስት ሆግ ፒዛ ወይም 320-330 ~ሬሊ ችክ ስቲክ ከሲዝንድ ድንቾች እና ሆግ ሃት ዳግ በን ጋር 567 ትንንሽ ካሮት 30 ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120
26 የስፕሪንግ እረፍት ት/ቤቶች ዝግ ይሆናሉ	27 የስፕሪንግ እረፍት ት/ቤቶች ዝግ ይሆናሉ	28 የስፕሪንግ እረፍት ት/ቤቶች ዝግ ይሆናሉ	29 የስፕሪንግ እረፍት ት/ቤቶች ዝግ ይሆናሉ	30 የስፕሪንግ እረፍት ት/ቤቶች ዝግ ይሆናሉ

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

<p>MySchoolBucks.com ወላጆች ለልጆቻቸው የካፍተሪያ 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 ምቹ ታስቦ ነው። ደህንነቱ የተጠበቀ የኢንተርኔት ሂሳብ በመክፈት ወላጆች የልጆቻቸውን ሂሳብ መቆጣጠር/መከታተል ይችላሉ። ለመመዝገብ MySchoolBucks.com ይመልከቱ።</p>	<p>ተመላሽ ችክ ለተከሰተው ወጭ ማካካሻ እንዲውሉ ይዳረጋሉ። እንደዚሁም የሚሪላንድ ስቴት (MARYLAND STATE) በኤሌክትሮኒክ ዴቢት ወይም የወረቀት ድራፍት የሚከፈል የ\$25.00 ክፍያ ለዛው አካውንት ፈቅጂል። የእርስዎ የቼክ ክፍያ እንኳን 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 የMCPNSን የጤንነት መርሆችን /MCPS Wellness Regulations/ መሰረት በማድረግ ነው። (www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf)። ስለ ትምህርት ቤትዎ አቅርቦቶች መረጃ ለማግኘት፣ ወይም ተማሪ የሚገዛውን ለመገደብ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን የካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።</p>
--	---	--

