

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 ከግሎተን (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	
		ሐ	ለ WG የቁርስ ሳንድዊች	120-285	
የየዕለት	ምሳ	ዓ	WG ቀረፋ የተጨመረበት ዳቦ ለ	240	ከዮጎርት ጋር ሊያካትት ይችላል። ስለሚኖርዎት ምርጫ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።
የሚከፈል	\$2.55		በየእለቱ የሚቀርብ		
ቅናሽ	\$.40		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 ቬጥን WG= ሆል ግሬን §ሽርምፕ ☼ የእድለኛ ገበታ ቀን

ምሳ				
የት/ቤት መርሐ ግብር በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረ-ገጽ ላይ ይመልከቱ/ያጣሩ።	1	ካ.	2	ካሎ.
	~ችዚ በርገር በሆግ በን ከ/ ተቀመመ ድንች ጋር ወይም	450	WG ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/*ሶሴጅ ጋር ወይም	346
	+ኮኮናት ጅክን ከሪ ከተቀመመ ድንች ጋር & ሆ.ግ ሮል/ድቡልቡል	353	ለ WG 3 ጅዝ ካልዞኒ ከ/ ማሪናራ ሶስ ጋር	314
	የተቀቀለ ድንች	110	የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር	92
የተቆላ ሽምብራ	160	የተደባለቀ ፍራፍሬ	60-90	
ትኩስ አታክልት በየአይነቱ	20-25	ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	80-120	
የተደባለቀ ፍራፍሬ	60-90			
ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	80-120			
	3	ካ.	4	ካ.
	~ታኮ ከበቆሎ እና ኢድማሚ ከሆግ ስኩፕስ ጋር ወይም	346	ለ ሆግ ችዝ ወይም +ፔፕሮኒ የአንድ ሰው ፒዛ ወይም	330-350
	ለ ብሉብሪ ከዝቅተኛ ቅባት የቫኒላ የጎርት እና ሆግ ግራኖላ ጋር	440	+የባለቅመም የሆግ የተፈጠረ የዶሮ ስጋ ሳንድዊች	341
	የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር	92	ትንንሽ ካሮት	30
	የተደባለቀ ፍራፍሬ	60-90	ትኩስ አታክልት በየአይነቱ	20-25
	ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	80-120	የተደባለቀ ፍራፍሬ	60-90
			ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	80-120
	7	ካ.	8	ካሎ.
ለ ሆግ ችዝ ክራንቸርስ ከ/ ማሪናራ ሶስ ጋር ወይም	336	+ሚኒ ችክን ታኮስ ከበቆሎ & ኢድማሚ & ሆ.ግ ትንሽ ዝርግ ዳቦ ወይም	344	
+ሆግ ችክን ባይትሰ ችዝ ከበዛበት ስፒናች እና ሆግ ስኩፕች ጋር	407	+ሃት ዳግ በWG ሙልሙል ዳቦ ከ/ በቆሎ እና ባቄላ ጋር	345	
ትንንሽ ካሮት	30	የተቆላ ሽምብራ	160	
ግሬፕ ቲማቲሞች	16	የተደባለቀ ፍራፍሬ	60-90	
የተደባለቀ ፍራፍሬ	60-90	ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	80-120	
ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	80-120			
	9	ካ.	10	ካ.
	+ባርቢኪው ችክን ደረምስቲክ ከሮዝመሪ ድንች እና ሆግ ሮል ጋር ወይም	290	+ሆ.ግ ችክን ናጌትስ ከ/ሆ.ግ ብሉብሪ ዳቦ ጋር ወይም	412
	ለ ሆግ የተጠበሰ ችዝ ሳንድዊች ከተቀቀለ ድንች ጋር	394	+ጅክን ሀም እና ችዝ በ ሆግ ክሮሳንት	410
	የተቀቀለ ድንች	110	የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር	92
	የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር	92	የተደባለቀ ፍራፍሬ	60-90
	የተደባለቀ ፍራፍሬ	60-90	ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	80-120
	ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	80-120		
	11	ካሎ.		
	ለ ችዝ ወይም +ፕፕሮኒ ያለበት ክረስት ሆግ ፒዛ ወይም	320-330		
	~ካሬ በርገር በሆግ በን ከ/ ከርሊ ድንች ጋር	410		
	ብሮክሊ/የአበባ ጎመን	15		
	ትኩስ አታክልት በየአይነቱ	20-25		
	የተደባለቀ ፍራፍሬ	60-90		
	ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	80-120		

ጫይ 2018 የአንደኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
14 ካ. ማከሮኒ እና ቺዝ ከ/ +ሆግ ችክን ናጌትስ እና ሆግ ሮል ወይም 399 ለ እንቁላል & ተርኪይ ሾሪዞ +በጎርጓዳ ሳህን ከ/ ደንች & ሆግ ሚኒ ጠፍጣፋ ዳቦ 359 ኮምጣጤ ቲማቲም 16 የተቆላ ሽምብራ 160 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	15 ካሎ. ለ ሆግ ፓንኬክ ከእርጎ & ቺዝ ሲቲክ ጋር ወይም 370 ለ ሆግ ድንች ክሪስፕ የአሳ ሳንድዊች ከ/ተጠበሱ ድንች ጋር 470 ትንንሽ ካሮት 30 አትክልት በየአይነቱ ትኩስ 8 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	16 ካሎ. +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 (ኩኩምበር) 14 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	17 ካ. ~ ታኮ ከበቆሎ እና ኢድማሜ ከሆግ ስኩፕስ ጋር ወይም 346 ለ ብሉብሪ ከዝቅተኛ ቅባት የቫኒላ የጎርት እና ሆግ ግራፍላ ጋር 440 የተደባለቀ ሳዳድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	18 ካ. ለ ሆግ ችዝ ወይም +ፔፕሮኒ የአንድ ሰው ፒዛ ወይም 330-350 +፪ ባለቅመም የሆነ የተፈጨ የዶሮ ስጋ ሳንድዊች 341 የተደባለቀ ሳዳድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120
21 ካ. +ሆግ ችክን ባይትስ ችዝ ከበዛበት ስፔሮች እና ሆግ ስኩፕች ጋር ወይም 407 +ሃት ዶግ በ ሆግ ሙልሙል ዳቦ ከበቆሎ & ኢድማሜ 388 የሴሌሪ ስቲክስ 3 ለአንድ ሰው በኩባያ የተዘጋጀ አቾሎኒ ቅቢ 200 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	22 ካ. ~ካሬ በርገር በ ሆግ ሙልሙል ዳቦ ከከርሊ ድንች ጋር ወይም 410 +ሚኒ ችክን ታኮ ከ/ድንች እና ሆግ ሚኒ ጠፍጣፋ ዳቦ ጋር 344 ጥምዝ/ከርሊ ድንች 140 ግሬፕ ቲማቲሞች 16 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	23 ካ. ለ ሆግ ፓንኬክ ከእርጎ & ቺዝ ስቲክ ጋር ወይም 370 ~ሆግ ስፓንቲ ከሚትቦልስ እና ሆግ ሮል ጋር 355 የተደባለቀ ሳዳድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	24 ካ. ሆግ ፊየስታ ችዝ ኢንችላደስ ከ~ሬድ ሶስ ጋር ወይም 343 +አትክልት ሳዳድ ከዶሮ ጎረድጎረድ & ሆግ ፒታ ቺፕስ ጋር 409 የተደባለቀ ሳዳድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተቆላ ሽምብራ 160 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	25 ካ. ለ ቺዝ ወይም + ፕፕሮኒ ያለበት ክሪስት ሆግ ፒዛ ወይም 320-330 +የተጠበሰ ተርኪ. እና ግሬቪ. ከተፈጨ ድንች እና ሆግ ሮል ጋር 363 ትንንሽ ካሮት 30 ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120
28 ት/ቤቶች ዝግ ይሆናሉ	29 ካ. የእድለኛ ገበታ ~ቺዝ በርገር በ ሆግ ሙልሙል ዳቦ ከ ጥምዝ ድንች ጋር ወይም 420 +ኮካኮላ ቺክን ከሪ ከተቀመመ ድንች ጋር & ሆግ ሮል/ድቡልቡል 353 የተቀቀለ ድንች 110 ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25 ከፍራፍሬ እና ስኳር የሚዘጋጅ ጄላቲ ትኩስ 70-80 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	30 ካ. WG ፍራንች ቶስት ስቲክስ ከ/*ሶሴጅ ጋር ወይም 346 ለ WG 3 ቺዝ ካልዞኒ ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር 314 የተቆላ ሽምብራ 160 የተደባለቀ ሳዳድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	31 ካ. ~ ታኮ ከበቆሎ እና ኢድማሜ ከሆግ ስኩፕስ ጋር ወይም 346 ለ ብሉብሪ ከዝቅተኛ ቅባት የቫኒላ የጎርት እና ሆግ ግራፍላ ጋር 440 የተደባለቀ ሳዳድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	በምንጎመሪ ካውንቲ ስለ ወቅታዊ የረሃብ ማስታገሻ ሃብት/resources እና ለአስቸኳይ የምግብ እርዳታ ሰጪዎች፣ የምንጎመሪ ካውንቲ የምግብ ካውንስል የምግብ ዕርዳታ/resources ማውጫ በሚቀጥለው ድረ-ገጽ ላይ ይመልከቱ፡- https://mocofoodcouncil.org/foodassistance .

የወላጅ መረጃ **ከምግብ ዝርዝር ላይ ብቻውን መታዘዝ የሚችሉ እና የሚከፈሉት 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 ምኞት ታስቦ ነው። ደህንነቱ የተጠበቀ የኢንተርኔት ሂሳብ በመክፈት ወላጆች የልጆቻቸውን ሂሳብ መቆጣጠር/መከታተል ይችላሉ። ለመመዘገብ MySchoolBucks.com ይመልከቱ።</p>	<p>ተመሳሳይ ቼኮች ለተከሰተው ወጭ ማካካሻ እንዲውሉ ይዳረጋሉ። እንደዚሁም የሚረገጡ ስቴት (MARYLAND STATE) በኤሌክትሮኒክ ዴቢት ወይም የወረቀት ድራፍት የሚከፈል የ\$25.00 ክፍያ ለዛው አካውንት ፈቅዷል። የእርስዎ የቼክ ክፍያ እነኚህን መመሪያዎች መቀበልን ያረጋግጣል።</p>	<p>ይህንን ያውቃሉ? ለጤና ተስማሚ ምግቦችን ብዙ ት/ቤቶች ከምግብ ዝርዝር በተጨማሪ ለብቻ የሚታዘዙ እና የሚከፈሉት አማራጮችን እንደሚያቀርቡ? ሁሉም መቆያ/ቁርሳቁርስ ምግቦች እና መጠጦች የሚሸጡት የMCPSPን የጤንነት መርሆችን /MCPS Wellness Regulations/ መሰረት በማድረግ ነው። (www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgpra.pdf)። ስለ ትምህርት ቤትዎ አቅርቦቶች መረጃ ለማግኘት፣ ወይም ተማሪ የሚገዛውን ለመገደብ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን የከፍቱሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።</p>
--	--	---

