

የአንደኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

የምግብ ዋጋዎች	ቁርስ	ቁርስ	የዕለት አማራጭ ምግቦች	የአልሚ ምግብ መረጃ
የየዕለት የሚከፈል ቅናሽ	ቁርስ \$1.30 \$.00	ሰ WG ትናንሽ ቤግሎች ለ 240 ማ WG ፓንኬክ ለ 220 ረ WG ቤግል ክሬም ችዝ ወይም ጄሊ ለ ጋር 130-236 ሐ ለ WG የቁርስ ሳንድዊች 120-285	ሌሎች የየእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአቶሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊች፣ ግራልድ ችዝ፣ ሀመስ፣ እና ድቡልቡል ዳቦ/ቤግል ከዮጎርት ጋር ያካትታል።	የምግብ (Nutrition) ይዘት፣ አልሚ ሊቀሰቅሱ ስለሚችሉ እና ከግሎተን (ፕሮቲን) ነፃ ስለሆኑ (ምግቦች) መረጃ በሚከተለው ድረ-ገጽ ላይ ይገኛል www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafenus.aspx
የየዕለት የሚከፈል ቅናሽ	ምሳ \$2.55 \$.40	ዓ WG ቀረፋ የተጨመረበት ዳቦ ለ 240 በየእለቱ የሚቀርብ የተደባለቀ ፍራፍሬ/የፍራፍሬ ጭማቂ 55-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	ስለሚኖርዎት ምርጫ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።	እባክዎን የአንዳንዶቹ ዋና ዋና አማራጭ ምግቦች የካሎሪ መጠን ካሎሪያቸው ከ70-180 የሚደርስ የሆነ ለኖራቸው እንደሚችል ያስተውሉ።
ሰኛ	ማክሰኛ	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 ግራን ሽሽርምፕ የእድለኛ ገበታ ቀን

ምሳ

	1 ካ. WG ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/*ሶሴጅ ጋር ወይም ለ WG 3 ችዝ ካልዞኒ ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር 346 314 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	2 ካ. ታኮ ከበቆሎ እና ኢድማሜ ከሆግ ስኩፕስ ጋር ወይም ለ ብሉብሪ ከዝቅተኛ ቅባት የሻኒላ 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	3 ካ. ለ ችዝ ወይም +ፔፕሮኒ WG ፒዛ 310-330 ወይም +ፍባለቅመም የWG የተፈጨ የዶሮ ስጋ ሳንድዊች 341 ትንንሽ ካሮት 30 ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120
	6 ካ. ለ WG ችዝ ክራንቸርስ ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር ወይም 336 +ችክን ጎረድጎረድ ከችዚ ስፒናች እና ሆግ ስኩፖች ጋር 407 ትንንሽ ካሮት 30 ኮምጣጤ ቲማቲም 16 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	7 ካ. ለ WG ችዝ ወይም +ፔፕሮኒ የአንድ ሰው ፒዛ ወይም 330-350 +ሃት ዳግ በWG ሙልሙል ዳቦ ከ/ በቆሎ እና ባቄላ ጋር 235 አበባጎመን 15 የተቆላ ሽምብራ 160 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	8 ካ. +ባርቢኪው ችክን ደረምስቲክ ከሮዝመሪ ድንች እና ሆግ ሮል ጋር ወይም 290 ለ WG የተጠበሰ ችዝ ሳንድዊች ከተቀቀለ ድንች ጋር 394 የተቀቀለ ድንች 110 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120
10 ካ. ለ ችዝ ወይም +ፔፕሮኒ WG ፒዛ ወይም 310-330 ለ ሆግ ድንች ክሪስፕ የአሳ ሳንድዊች ከ/ተጠበሱ ድንች ጋር 470 ትንንሽ ካሮት 30 ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120			

ኖቬምበር 2017 የአንደኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ሰኞ	ማክሰኞ	ሮብ	ሀሙስ	ዓርብ
<p>13 ከ. ማክ እና ችዝ ከ/ሆግ ችክን ናይትስ + እና ሆግ ሮል ጋር 399 ወይም</p> <p>ለ እንቁላል እና ተርኪ ጆሪዞ (Chorizo)+ የጎድጓዳ ስገን ከ/የተቀመመ ድንች እና ሆግ ትንንሹ ቂጣ (ሚኒ ፍላት ብሬድ) ጋር 359</p> <p>ኮምጣጤ ቲማቲም 16 የተቆላ ሽምብራ 160 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p>14 ከ. ለ WG ችዝ ወይም +ፔፕሮኒ የአንድ ሰው ፒዛ 330-350 ወይም</p> <p>ለ ሆግ ፓንኬኮች ከዩጎርት እና ስትሪንግ ጅዝ ጋር 370</p> <p>ትንንሽ ካሮት 30 አትክልት በየአይነቱ ትኩስ 8 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የፍራፍሬ ጭማቂ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p>15 ታንክስጊቪንግ "THANKSGIVING" ከ. የተጠበሰ ተርኪ እና ግሬቪ ከተፈጨ (ማሽድ) ድንች እና ሆግ ሮል ጋር 282</p> <p>ክራንቦሪ ሶስ 54 የተቀቀለ ድንች 110 የተቆራረጠ ዱባ (ኩኩምበር) 14 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ 60-90 ከፍራፍሬ እና ስኳር የሚዘጋጅ ጄላቲ ትኩስ 70-80 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p>16 ከ. ታኮ ከበቆሎ እና ኢድማሜ ከሆግ ስኩፕስ ጋር 346 ወይም</p> <p>ለ ብሉብሪ ከዝቅተኛ ቅባት የቫኒላ ዮጎርት እና ሆግ ግራፍላ ጋር 440</p> <p>የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p>17 ከ. ለ ችዝ ወይም +ፔፕሮኒ WG ፒዛ 310-330 ወይም</p> <p>+ሲባለቅመም የWG የተፈጨ የዶሮ ስጋ ሳንድዊች 341</p> <p>የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>
<p>20 ከ. +ሆግ ጅክን ናይትስ ከ/ከርሊ ድንች እና ሆግ ሮል ጋር 321 ወይም</p> <p>+ሃት ደግ በሆግ በን ከበቆሎ ጋር 378</p> <p>ጥምዝ የድንች ጥብስ 140 የሴሌሪ ስቲክስ 3 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p>21 ከ. ለ WG ችዝ ወይም +ፔፕሮኒ የአንድ ሰው ፒዛ 330-350 ወይም</p> <p>+ ትንንሽ ችክን ታኮስ ከተቀመመ ድንች እና WG ጠፍጣፋ ቂጣ ጋር 344</p> <p>ኮምጣጤ ቲማቲም 16 የተቆላ ሽምብራ 160 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p>22 የእድለኛ ገበታ ከ. ለ ሆግ ፓንኬክ ከ/ዩጎርት እና ስትሪንግ ጅዝ ጋር 370 ወይም</p> <p>ለ WG ፓስታ ከድቡልቡል የተፈጨ ስጋ እና WG ሮል ጋር 355</p> <p>የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የፍራፍሬ ጭማቂ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	 <p style="text-align: center;">የበዓል ቀን ት/ቤቶች ዝግ ይሆናሉ</p>	
<p>27 ከ. +WG ችክን የተፈጨ ስጋ በWG ሙልሙል ዳቦ ከተጠበሰ ድንች ጋር 440 ወይም</p> <p>~ጅዝ በርገር በWG ሙልሙል ዳቦ ከተቀመመ ድንች ጋር 450</p> <p>ትንንሽ ካሮት 30 የተቆላ ድንች 110 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p>28 ከ. ለ WG ችዝ ወይም +ፔፕሮኒ የአንድ ሰው ፒዛ 330-350 ወይም</p> <p>~ቴሪያኪ ሚትቦልስ ከ/ሆግ አትክልት ፍዝ እና የሆግ ሮል ጋር 435</p> <p>የተቆላ ሽምብራ 160 ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 8 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p>29 ካሎሪ. WG ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/*ሶሴጅ ጋር 346 ወይም</p> <p>ለ WG 3 ጅዝ ካልዞኒ ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር 314</p> <p>የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	<p>30 ከ. ታኮ ከበቆሎ እና ኢድማሜ ከሆግ ስኩፕስ ጋር 346 ወይም</p> <p>ለ ብሉብሪ ከዝቅተኛ ቅባት የቫኒላ ዮጎርት እና ሆግ ግራፍላ ጋር 440</p> <p>የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120</p>	

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 መመዝገብ፣ እና ሎሎችም ነገሮች ማድረግ ይችላሉ። ይህ አገልግሎት የቀረበው ፍላጎት ላላቸው ቤተሰቦች ምሽት ታስቦ ነው። ደህንነቱ የተጠበቀ የኢንተርኔት ሂሳብ በመክፈት ወላጆች የልጆቻቸውን ሂሳብ መቆጣጠር/መከታተል ይችላሉ። ለመመዝገብ MySchoolBucks.com ይመልከቱ።</p>	<p>ተመላሽ ችግሮች ለተከሰተው ወጭ ማገገሚያ እንዲውሉ ይዳረጋሉ። እንደዚሁም የሚሪላንድ ስቴት (MARYLAND STATE) በኤሌክትሮኒክ ደብት ወይም የወረቀት ድራፍት የሚከፈል የ\$25.00 ክፍያ ለዛው አካውንት ፈቅዷል። የእርስዎ የጅክ 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 የMCPSን 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 የከፍተኛ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።</p>
--	--	---