

# ሜይ 2017 ሄድ ስታርት/የቅድመ-መዋለ ህጻናት የምግብ ዝርዝር

## የምግብ እና የስነምግብ አገልግሎቶች ክፍል

## ስፕሪንግ ሆኗል — ንቁ/ተንቀሳቀሱ

### ከመደበኛ የአካል እንቅስቃሴ/ልምምድ ሁሉም ሰው ጥቅም ያገኛል!



#### የምግብ ዋጋዎች

የየዕለት	ቁርስ	የየዕለት	ምሳ
የሚከፈል \$1.30		የሚከፈል \$2.55	
ቅናሽ \$0.00		ቅናሽ \$0.00	

#### ቁርስ

ሰ ለ ሆግ ሚኒ ቤግሎች	240
ግ ለ ሆግ ፓንኬኮች	220
ረ ለ ሆግ ማፕል ሚኒ ዋፍሎች	200
ሐ ለ ሆግ የቁርስ ሳንድዊች	120-285
አ ለ ሆግ ሲነመን ሮል	240
በየእለቱ የሚቀርብ ፍራፍሬ በየአይነቱ/የፍራፍሬ ጭማቂ	55-90
ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	80-120

የእለት ተለዋጮች/አማራጮች ሌሎች የየእለት ዋና የምግብ ምርጫዎች የአቸሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊች፣ ግራልድ ችዝ፣ ሀሙስ፣ እና ቤግል ከፖርት ጋር ሊያካትት ይችላል። ለሚኖርዎት ምርጫ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍተሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።

የምግብ ይዘት፣ አልርጂ ሊቀስቅሱ ከሚችሉ እና ከግሉተን ነፃ ስለሆኑ (ምግቦች) መረጃ በwww.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafenus.aspx ድረ-ገጽ ላይ ይገኛል።

እባክዎን የአንዳንዶቹ ዋና ዋና አማራጮች የካሎሪ ቀመር ካሎሪያቸው ከ70-180 የሚደርስ የሆግ ነክ/ነገር ለኖራቸው እንደሚችል ያስተውሉ።



ብዙውን ጊዜ ንቁ የሆኑ/የሚንቀሳቀሱ ልጆች፡-

- የበለጠ ጠንካራ ጡንቻዎች እና አጥንቶች ይኖራቸዋል
- ከጤናማ ክብደት በላይ የመሆን/የመወፈር እድላችው ዝቅተኛ ነው
- ዝቅ ያለ የደም ግፊት እና የኮሎስትሮል መጠኖች ይኖራቸዋል
- በሁለተኛው የስኳር በሽታ ዓይነት (Type II diabetes) የመያዛቸው አደጋ ዝቅ ያለ ነው
- እንቅልፍ በተሻለ ይተኛሉ

ልጆች በሶስቱ የሰውነት ብቃት መሠረታዊ ክፍሎች ላይ እንዲሰሩ ሊበረታቱ ይገባል፡-

- ፅናት - ቅርጫት ኳስ፣ ብስኪጌት ማሽከርከር (መንዳት)፣ እግር ኳስ (ሶከር)፣ ዋና፣ ሶምሶማ (ጆሊንግ) እና ሩጫ
- ጥንካሬ - ዳገት መውጣት፣ ጅምናስቲክስ፣ ፑል አፕስ፣ ትግል (ሬስሊንግ)
- የመተጣጠፍ ችሎታ - መለጠጥ፣ መድረስ (አንድን የሰውነት አካልን በሌላኛው መንካት፣ መያዝ)፣ ጂምናስቲክስ

በልምምድ እና በአካል እንቅስቃሴ ወቅት፣ ብዙ ፈሳሾችን — በተለይ ውኃ መውሰድዎን አይዘገቡ። ብዙ የተለያዩ ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች ብሉ። ለዚህ ወር የጤናማ ምርጫዎች ካፍተሪያውን ይመልከቱ/ይጎብኙ!

ሰኞ	ማክሰኞ	ሮብ	ሀሙስ	አርብ
ምሳ				
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
~ሞኮ በርገር ከጅዝ ጋር በሆግ በን ላይ ከተቀመመ ድንች ጋር 450 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ነጭ ወተት 80-100	+የተጠበሰ ተርኪ፣ መሙያ (ስታፊንግ) እና የተፈጨ ድንች ከግሬቪ እና ሆግ ሮል ጋር 363 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ነጭ ወተት 80-100	ለ ሆግ 3 ጅዝ ካልዞኒ ከማሪናራ ሶስ ጋር 314 የአፕል ጭማቂ 60 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ነጭ ወተት 80-100	~ታኮ ከበቆሎ እና ኤድማሚ ከሆግ ስኩፖች ጋር 346 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ነጭ ወተት 80-100	ለ ችዝ ሆግ ፒዛ 310 የተቆራረጠ የፈረንጅ ዱባ (ኩኩምበር) 14 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ነጭ ወተት 80-100
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
ለ ሆል ግሬን ጅዝ ክራንቸርስ ከማሪናራ ሶስ ጋር 336 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ነጭ ወተት 80-100	+ሃት ደግ በሆግ በን ከኮርን ጋር 368 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ነጭ ወተት 80-100	ለ ሆግ ግራልድ ጅዝ ሳንድዊች ከተጠበሰ ድንች ጋር 394 የአፕል ጭማቂ 60 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ነጭ ወተት 80-100	+ሆግ ችክን ናጌቶች ከሆግ ብሉብሪ ዳቦ ጋር 415 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ነጭ ወተት 80-100	ለ ችዝ ሆግ ፒዛ 310 ትንንሽ (ቤቢ) ካሮቶች 30 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ነጭ ወተት 80-100

# ሜይ 2017

## ሄድ ስታርት/የቅድመ-መዋለ ህጻናት የምግብ ዝርዝር

ሰኞ	ማክሰኞ	ሮብ	ሀሙስ	አርብ
<b>15</b> ሀምሌ ችክን ፓቲ በሆግ በን ከተጠበሰ ጥምልል ድንች ጥብስ ጋር 510 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ነጭ ወተት 80-100	<b>16</b> ~ካፌ በርገር ከተቀመሙ ድንች ጋር 410 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ነጭ ወተት 80-100	<b>17</b> ማክና ቺዝ ከ/ +ባርቢኪው ችክን ድራሚስ እና ሆግ የቂጣ ጥቅልል/ሮል 451 የተቆራረጡ የፈረንጅ ዱባ (ኩክምበር) 14 የአፕል ጭማቂ 60 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ነጭ ወተት 80-100	<b>18</b> ~ታኮ ከበቆሎ እና ኤድማሚ ከሆግ ስኩፖች ጋር 346 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ነጭ ወተት 80-100	<b>19</b> ለ ችዝ ሆግ ጥዛ 310 ትንንሽ (ቤቢ) ካሮቶች 30 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ነጭ ወተት 80-100
<b>22</b> ሆግ ~ችሊ ማክ እና ሆግ ሮል 480 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ነጭ ወተት 80-100	<b>23</b> +ሃት ዳግ በሆግ በን ከተጠበሱ ድንች ጋር 422 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ነጭ ወተት 80-100	<b>24</b> ለ ሆግ ግሪልድ ቺዝ ሳንድዊች ከተጠበሰ ድንች ጋር 394 የአፕል ጭማቂ 60 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ነጭ ወተት 80-100	<b>25</b> ሆግ ሬየስታ ችዝ ኢንችላደስ ከ~ሬድ ሶስ ጋር 343 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ነጭ ወተት 80-100	<b>26</b> ለ ችዝ ሆግ ጥዛ 310 የተቆራረጡ የፈረንጅ ዱባ (ኩክምበር) 14 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ነጭ ወተት 80-100
<b>29</b> ትምህርት ቤት አይኖርም	<b>30</b> +የተጠበሰ ቴሪያኪ ችክን ድራምስቲክ ከሆግ ሩዝ ጋር 348 ትንንሽ (ቤቢ) ካሮቶች 30 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ነጭ ወተት 80-100	<b>31</b> ለ ሆግ 3 ቺዝ ካልዞኒ ከማሪናራ ሶስ ጋር 314 የአፕል ጭማቂ 60 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ነጭ ወተት 80-100		