

# አንደኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

# አገልግሎት-ሴፕቴምበር 2024

## በየቀኑ የሚቀርቡ የቁርስ አይነቶች

የመጀመሪያ ሣምንት: 1 አገልግሎት ከ 8/26 እስከ 9/9 እና 9/23

ክሎር CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ክሎር CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ክሎር CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ክሎር CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ክሎር CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ክሎር CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ክሎር CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	
የቤልጅዮን ዋፍል በ/ሲረፕ	200/120	35/31	ሆግ ቤግል በ/ ክሬም ጅዝ ወይም ጂሊ ብርቱካን ጭማቂ	259	44	4 ፍራንች ቶስት ስቲክስ በ/ ስይረፕ	272/120	35/31	Sm ፍራፍሬ & የገርት ፓራፊት በ/ ግራፍላ	239	52	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል	232	38
አፕል ጭማቂ	60	14		35	9	አፕል ጭማቂ	60	14	ብርቱካን ጭማቂ	35	9	አፕል ጭማቂ	60	14

## ሁለተኛ ሣምንት 2: አገልግሎት የሚሰጠው ከ 9/2 እስከ 9/16

ክሎር CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ክሎር CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ክሎር CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ክሎር CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ክሎር CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ክሎር CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ክሎር CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	
ሚኒ ፓንኪክ በ/ሲረፕ	210/120	35/31	ትንሽ ስትሮብሪ ቤግል	240	41	ባናና ብሬድ	371	53	ተርኪ ሃም+ እና ጅዝ በሃዋይን ሙልሙል ዳቦ	186	27	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል	232	38
አፕል ጭማቂ	60	14	ብርቱካን ጭማቂ	35	9	አፕል ጭማቂ	60	14	ብርቱካን ጭማቂ	35	9	አፕል ጭማቂ	60	14

### ምሳ

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
08/26	08/27	08/28	08/29	08/30

ሃምበርገር ከ/ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጥብስ ወይም	251	16	ጅዝ ላዛኛ ለ & ማሪናራ ሶስ በ/ ሙልሙል ወይም	587	64	ችክን ሆግ ናጌትስ ከ/ ጅዝ ስፒናች & ሙልሙል ወይም	379	25	ክረንቺ ቢፍ ታኮ ከ/ ቦቆሎ & ኢድማሜ ጋር/ የሚጨለፍ ወይም	184	23	ፒዛ፣ ጅዝ ለ ወይም ፕፕሮኒት+~ ወይም	320/330	31
BBO ተርኪ ሳንዱች በ/ ቦቆሎ	218	27	ችክን ፓቲ WG ሳንዱች	342	36	4 ፓውንድ የገርት ለ (አንድ ፓውንድ=28.349 ግራም) ጅዝ ስቲክ ለ ሆግ ሚኒ ፓንኪክ በ/ ሲረፕ	350	51	ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓናዳ	300	36	ተርኪ ሃም & ጅዝ ክሮሰንት ሳንዱች	331	31
ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	18/55	4/3	ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር	4/55	1/3	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	4/3	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	4/3	የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር	14/55	3/3
ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	የተቆላ ሽንብራ	180	27									

የበዓል ቀን ሌበር ዴይ

09/02	09/03	09/04	09/05	09/06								
	ችክን ምኪንግ ታኮ በ/ ቦቆሎ እና ምኪንግ ታኮ ቦቆሎ ጅፕስ ወይም	206	23	ችክን ናጌትስ <sup>v</sup> በ/ ማኮሮኒ & ጅዝ & ሙልሙል ወይም	513	36	ችክን ናጌትስ በ/ ስኳሪ ድንች & ባቁላ እሸት & ሙልሙል ወይም	291	28	ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒት+~ ወይም	320/330	31
	ሚትቦል ሰብ (ደቃቅ ሥጋ) ከ/ቅመም ያለው ድንች ጋር	629	65	ቢፍ ክሪስፕ ሆግ ከ/ ሳልሳ & ክሬም ጋር	362	24	ተርኪ ሶሴጅ & ጅዝ እንቁላል ጉላሽ በ/ ተቀመመ ድንች	379	31	ስሪ ቢን ችሊ <sup>v</sup> w/ ቦቆሎ & ሆግ በትልቅ ጭልፍ	276	55
	ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3	ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ	240	34	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	4/3
	ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር	4/55	1/3	ሁመስ በኩባያ	110	18	ቤል ፕፕርስ	64	12	የተቆላ ሽንብራ	180	27

09/09	09/10	09/11	09/12	09/13										
ሃምበርገር ከ/ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጥብስ ወይም	251	16	ጅዝ ክረንቺስ ለ በ/ ማሪናራ ሶስ ወይም	483	54	ችክን ሆግ ናጌትስ ከ/ ጅዝ ስፒናች & ሙልሙል ወይም	379	25	ክረንቺ ቢፍ ታኮ ከ/ ቦቆሎ & ኢድማሜ ጋር/ የሚጨለፍ ወይም	184	23	ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒት+~ ወይም	320/330	31
BBO ተርኪ ሳንዱች በ/ ቦቆሎ	218	27	ኮሪያን ኢንጋዮርድ ተርኪ ፍዝ በገርንዳ ሳህን ከ/BBQ ማጣፊጫ & ሙልሙል	320	45	ቪጂ/አትክልት በርገር <sup>v</sup> ከ/ ስኳሪ ድንች	228	30	ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓናዳ	300	36	የተከተፈ ቦፍሎ ችክን & ጅዝ ክሮሰንት ሳንዱች	314	31
ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች	18/55	4/3	ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	4/3	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	4/3	የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር	14/55	3/3
ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር	4/55	1/3							የተቆላ ሽንብራ	180	27

**ምሳ**

ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
09/16			09/17			09/18			09/19			09/20		
ቅመም ያለበት የዶሮ ታፋ በ/ የተቀመመ ድንች & ሙሉሙሉ ወይም	357	42	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ ሶሴጅ * እና ስይረጥ ወይም	591	26	ሚኒ ቢፍ ፍራንክስ በ/ ራንቸሮ ቢንስ ወይም	274	20	ዶሮ WG ነጌትስ ከ/ ብሉቤር ዳቦ ጋር ወይም	411	38	ጥዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒት~ ወይም	320/330	31
ስሪ ባቄላ ችሊ ሃ/ ወ/ ቦቆሎ & ሆግ በጭልፋ	276	55	ቺዚ ጥል አፓርትስ ለ በ/ ማሪናራ ኩባያ	303	32	ችክን ፓርመሳን ለ ከ/ ፕን ፓስታ ፓርመሳን ቺዝ	413	59	ቢፍ ክሪስፕ ሆምስ/ ሳልሳ & ክሬም ጋር	362	24	ተርኪ ሃም & ቺዝ ክሮሰንት ሳንዱች	349	32
ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር	4/55	1/3	ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3	ትኩስ አበባ ጎመን (ብሮክሌ) በ/ራንች	15/55	7/3	ሚክስድ ቤል ፕፕር በ/ ራንች	11/55	3/3	የተለያየ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር	14/55	3/3
ጥምዝ የተከተረ ድንች	99	15	ሁመስ በኩባያ	110	18	ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች	18/55	4/3	ሁመስ በኩባያ	110	18			

09/23			09/24			09/25			09/26			09/27		
ሃምበርገር ከ/ጥምዝ የተከተረ ድንች ጥብስ ወይም	251	16	ቺዝ ላዛኛ ለ & ማሪናራ ሶስ በ/ ሙሉሙሉ ወይም	587	64	ችክን ሆግ ናጌትስ ከ/ ቺዚ ስፕሪት & ሙሉሙሉ ወይም	379	25	ክሪንቺ ቢፍ ታኮ በ/ቦቆሎ & ኢድማሜ በ/ ስኩፕስ ወይም	184	23	ጥዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒት~ ወይም	320/330	31
BBO ተርኪ ሳንዱች በ/ ቦቆሎ	218	27	ችክን ፓቲ WG ሳንዱች	342	36	4 ፓውንድ የገርት ለ (አንድ ፓውንድ=28.349 ግራም) ቺዝ ስቲክ ለ ሆግ ሚኒ ፓንኬክ በ/ ሲረጥ የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	350	51	ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓናዳ	300	36	ተርኪ ሃም & ቺዝ ክሮሰንት ሳንዱች	349	32
ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3	ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር	4/55	1/3		20/55	4/3	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	4/3	የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር	14/55	3/3
ጥምዝ የተከተረ ድንች	99	15	የተቆላ ሽንብራ	180	27									

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ ፍራፍሬ እና ወተት ይገኛል። ቅይጥ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት፡ ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20 የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሳ \$2.55

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቤፍ/የከብት ስጋ \*የአሳማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾ ላይ ለአትክልት ተመጋቢ

ተጨማሪ አትክልት/የአትክልት ምርጫ የሚያካትተው፡

ኦቾሎኒ ቅቤ & ጄሊ ሳንዱች፣ የተጠበሰ ቺዝ ሳንዱች፣ ዋፍል & የገርት፣ ሁሙስ፣ እና ፍራፍሬ እና የገርት ፓረሬጥ ከእነዚህ አማራጭ ምግቦች ማናቸውንም ለማዘዝ ከፈለጉ እባክዎ የካፍቴሪያ ማናጀሩን ያነጋግሩ።

ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይክፍሉም። ለዋጋ ቅናሽ ምግብ ብቁ የሆኑ ተማሪዎች አይክፍሉም

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው። የሞንትጎመሪ ካውንቲ ተብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል የካሎቲ መጠን/ባዳቦው ውስጥ ያለ የካርቦሃይድሬት መጠን/እህል (የካሎሪ መጠን/ በግራም)

ዲነር ሮል፡ 80 / 15 ሐምበርገር በትንሽ ክብ ዳቦ፡ 140 / 27 ሆት ዶግ በትንሽ ክብ ዳቦ፡ 130 / 26 በጭልፋ/Scoops:110 / 19 ምኪንግ ታኮ ኮርን (ቦቆሎ) ችጥስ፡ 240 / 24

[MySchoolBucks.com](http://MySchoolBucks.com) ወላጆች ለልጆቻቸው የካፍቴሪያ ምግብ አካውንት በአንተርኔት በክሬዲት/ደብት ካርድ የቅድሚያ ክፍያ ማድረግ የሚያስችል የወላጆች አገልግሎት ነው። በተጨማሪም ወላጆች ከወጭ ቀሪ የምግብ ሂሳብ መመልከት፣ ለቀጣይ ክፍያ መመዘገብ፣ እና ሌላም ማድረግ ይችላሉ።

ይህ አገልግሎት የሚሰጠው ፍላጎት ላላቸው ቤተሰቦች ምችት ታስቦ ነው። አስተማማኝ የኢንተርኔት/አንላይን አካውንት በመክፈት ወላጆች የልጆቻቸውን አካውንት መቆጣጠር ይችላሉ። ለመመዘገብ ይህንን [MySchoolBucks.com](http://MySchoolBucks.com) በይገባኛል።

**ዕለታዊ የምግብ አማራጮች/የአመጋገብ መረጃ**

ሌሎች የእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የኦቾሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንዱቂዎች፣ ግራልድ ቺዝ፣ ሐሙስ፣ ቤግል እና ከሬም ቺዝ ከዮጎርት ጋር፣ እና የፍራፍሬ የጎርት እና ግራፍላ ፓርሬፊት ሊያካትት ይችላል። ስለሚፈልጉት የምግብ ምርጫ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።

ስለ ምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን እባክዎ በት/ቤት ድረገጽ ላይ ይመልከቱ። ስለ-አመጋገብ፡ የምግብ አለርጂ፣ እና ከጉለቲን ነጻ የሆኑ ምግቦች መረጃ እዚህ ድረ-ገጽ ላይ ይገኛል። [www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/)

እባክዎን አንዳንድ ያልተፈተነ እህል ዋና ምግቦችን ሲመርጡ 70-180 የካሎሪ መጠን ለኖራቸው እንደሚችሉ ይገንዘቡ።