

ሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ኦገስት 2024

| ሰኞ 08/26/2024 | | | ማክሰኞ 08/27/2024 | | | ረቡዕ 08/28/2024 | | | ሐሙስ 08/29/2024 | | | ዓርብ 08/30/2024 | | |
|------------------|----------------|--|--------------------|----------------|--|-------------------|----------------|--|-------------------|----------------|--|-------------------|----------------|--|
| ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB | | ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB | | ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB | | ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB | | ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB | |

በሼፍ (የምግብ ዝግጅት ባለሙያ) ፈጠራ የተዘጋጁ ምግቦች

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----|----|------------|-----|----|--|-----|----|---------------------|-----|----|--------|-----|----|
| የንጹህ ኦሬንጅ/ብርቱካን ችክን ከ/ አትክልትና ፍብ ጋር | 430 | 73 | ፕን ከ/ሚትቦልስ | 510 | 69 | ባርባኩ (BBQ) ማጣፊጫ የተቀባባቢ ችክን ድረምስቲክ በ/ ልንቅጥ ድንች & ሙሉሙሉ | 544 | 57 | ችክን ላዛኛ ማሪናሪ በ/ሙሉሙሉ | 587 | 64 | ቢፍ ናቾስ | 495 | 47 |
|-------------------------------------|-----|----|------------|-----|----|--|-----|----|---------------------|-----|----|--------|-----|----|

ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----|----|--|-----|-----|----------------------------|-----|----|--|-----|----|---|-----|----|
| ቪዲ/አትክልት በርገር ^V | 280 | 36 | ቅመም ያለበት/ስፓይሲ ችክን በ/ ፍብ & ባቁላ ^V | 650 | 108 | አትክልት ፕወር በወል ^፫ | 514 | 87 | ችክን ናጌትስ ^V w/ ቅመም ያለው ድንች፣ ቦቆሎ & ሙሉሙሉ | 580 | 88 | ፕሮቲን የታጨቀ ፓስታ ^V (ፕን ፓስታ በ/ አትክልትና ስጋ ማጣፊጫ) | 317 | 53 |
|----------------------------|-----|----|--|-----|-----|----------------------------|-----|----|--|-----|----|---|-----|----|

ከ ማሳ

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|----|-----------------------------------|-----|----|----------------------|-----|----|------------------|-----|----|-----------------------------------|-----|----|
| ቅመም ያለው ችክን ሳላድ በ/ቁራሽ ቶርቲላ | 383 | 37 | ቺዝ & ፕሮቲን የታጨቀ ሁሙስ በ/ ቶስቲቶስ ራውንድስ | 393 | 56 | ችክን ሼፍ ሳላድ በ/ 2 ሙሉሙሉ | 435 | 40 | ታኮ ሳላድ | 503 | 60 | ቅመም ያለው ችክን ሳላድ በ/ቁራሽ ቶርቲላ | 383 | 37 |
| ጥምዝ የተከተፈ ድንች | 99 | 15 | ቅመም ያለበት ድንች | 140 | 25 | ትኩስ ስኳር ድንች | 131 | 31 | ጥምዝ የተከተፈ ድንች | 99 | 15 | የተጠበሰ ቦቆሎ | 107 | 19 |
| ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ከረዚን ሳላድ | 205 | 28 | ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን አትክልት | 70 | 5 | ከትኩስ ሠላጣ ጋር | 20 | 4 | ትናንሽ ካሮት | 35 | 8 | ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ከረዚን ሳላድ | 205 | 28 |
| ትናንሽ ካሮት | 35 | 8 | በየአይነቱ ትኩስ አትክልት | 14 | 3 | የተቆላ ሽንብራ | 180 | 27 | የተከተፈ ዱባ (ኩክምበር) | 6 | 1 | በየአይነቱ ትኩስ አትክልት | 14 | 3 |

በተመጋቢዎች የሚመረጥ ምግብ

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|-----|----|--|-----|----|-------------------------|-----|----|--|-----|----|-----------------|-----|----|
| ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሪኒ | 320 | 36 | ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር | 323 | 28 | ሚትቦል ስብ (ከተፈጨ ሥጋ የተዘጋጀ) | 371 | 38 | ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር | 323 | 28 | ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሪኒ | 320 | 36 |
| ችክን ሳንዱች | 342 | 36 | ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ችክን ናጌትስ & ማጣፊጫ/ሲረፕ ጋር | 520 | 60 | ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓናዳ | 299 | 35 | ትንሽ የሚያቃጥል (ሲጋ የዶሮ ሥጋ) ችክን ተንደርስ በ/ሙሉሙሉ ዳቦ | 297 | 31 | ችክን ሳንዱች | 342 | 36 |

የሚወሰድ/ GRAB'N GO

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-----|----|------------------------|-----|----|------------|-----|----|------------------------|-----|----|------------------|-----|----|
| ፍራፍሬ & የገርት ፓርፊት | 438 | 94 | PB&J ሳንዱች ^V | 600 | 64 | ቤግል & የገርት | 381 | 64 | PB&J ሳንዱች ^V | 600 | 64 | ፍራፍሬ & የገርት ፓርፊት | 438 | 94 |
|------------------|-----|----|------------------------|-----|----|------------|-----|----|------------------------|-----|----|------------------|-----|----|

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የከብት ስጋ *የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ ፕለአትክልት ተመጋቢ

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሣ \$2.80
ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይክፍሉም።



ሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ስፕተምበር 2024

| ሰኞ 09/02/2024 | | | ማክሰኞ 09/03/2024 | | | ረቡዕ 09/04/2024 | | | ሐሙስ 09/05/2024 | | | ዓርብ 09/06/2024 | | |
|------------------|--|--|--------------------|--|--|-------------------|--|--|-------------------|--|--|-------------------|--|--|
|------------------|--|--|--------------------|--|--|-------------------|--|--|-------------------|--|--|-------------------|--|--|

| ካሎሪ | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB | ካሎሪ | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB | ካሎሪ | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB | ካሎሪ | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB |
|-----|-----|-----------|------|-----|-----|-----------|------|-----|-----|-----------|------|-----|-----|-----------|------|
|-----|-----|-----------|------|-----|-----|-----------|------|-----|-----|-----------|------|-----|-----|-----------|------|

በሼፍ (የምግብ ዝግጅት ባለሙያ) ፈጠራ የተዘጋጁ ምግቦች

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------------|-----|----|---------------------------------|-----|----|------------------|-----|----|----------------------------------|-----|----|----|---|
| የበዓል ቀን ሌብር ዴይ | ቺዝ ክረንችርስ በ/ማሪናራ ኩባያ | 473 | 72 | ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ሩዝ | 487 | 50 | ያልታጨቀ በጣም ጥሩ ድግች | 655 | 72 | ቢፍ & ቺዝ ክሪስፕ አፕስ ከ/ሳልሳ & ጎምዛ ክሬም | 362 | 24 | 82 | 6 |
|----------------|----------------------|-----|----|---------------------------------|-----|----|------------------|-----|----|----------------------------------|-----|----|----|---|

ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-----|-----|--------|-----|----|--------------------------------|-----|----|-------------------------|-----|----|
| ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን በ/ሩዝ ^v | 628 | 105 | ቺዝ ናቸስ | 667 | 49 | ማኮሮኒ & ቺዝ በ/ችክን ናጌትስ & ሙልሙል ዳቦ | 493 | 51 | አትክልት በርገር ^v | 279 | 36 |
|---------------------------------------|-----|-----|--------|-----|----|--------------------------------|-----|----|-------------------------|-----|----|

ከ ማሳ

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----|----|----------------------|-----|----|----------------------------|-----|----|-----------------------------------|-----|----|
| ታኮ ሳላድ | 503 | 60 | ችክን ሼፍ ሳላድ በ/ 2 ሙልሙል | 435 | 40 | ቅመም ያለው ችክን ሳላድ በ/ቁራሽ ቶርቲላ | 383 | 37 | ችክን ሳላድ ⁱⁱ | 446 | 63 |
| ቅመም ያለበት ድንች | 140 | 25 | ትኩስ ስኳር ድንች | 131 | 31 | ጥምዝ የተከተፈ ድንች | 99 | 15 | የተጠበሰ በቆሎ | 107 | 19 |
| ትናንሽ-ቲማቲም | 18 | 4 | የተቆላ ሽንብራ | 180 | 27 | የተከተፈ ዱባ (ኩክምበር) | 6 | 1 | በየአይነቱ ትኩስ አትክልት | 14 | 3 |
| ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን አትክልት | 70 | 5 | ከትኩስ ሠላጣ ጋር | 20 | 4 | ትናንሽ ካሮት | 35 | 8 | ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ | 205 | 28 |

በተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|----|-------------------------|-----|----|--|-----|----|-----------------|-----|----|
| ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር | 323 | 28 | ሚትሶል ሰብ (ከተፈጨ ሥጋ የተዘጋጀ) | 371 | 38 | ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር | 323 | 28 | ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ | 320 | 36 |
| ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ ሶፊጅ | 394 | 36 | ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓናዳ | 299 | 35 | ትንሽ የሚያቃጥል (ሊጋ የዶሮ ሥጋ) ችክን ተንደርስ በ/ሙልሙል ዳቦ | 297 | 31 | ችክን ሳንዱች | 342 | 36 |

የሚወሰድ/ GRAB'N GO

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------|-----|----|------------|-----|----|------------------------|-----|----|------------------|-----|----|
| PB&J ሳንዱች ^v | 600 | 64 | ቤግል & የገርት | 381 | 64 | PB&J ሳንዱች ^v | 600 | 64 | ፍራፍሬ & የገርት ፓርፊት | 438 | 94 |
|------------------------|-----|----|------------|-----|----|------------------------|-----|----|------------------|-----|----|

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሣ \$2.80
ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይክፍሉም።



የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የኩብት ስጋ *የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ ሂሳብ አትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

ሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ስፕተምበር 2024

| ሰኞ 09/09/2024 | | | ማክሰኞ 09/10/2024 | | | ረቡዕ 09/11/2024 | | | ሐሙስ 09/12/2024 | | | ዓርብ 09/13/2024 | | | |
|------------------|-----|-----------|--------------------|-----|-----|-------------------|------|-----|-------------------|-----------|------|-------------------|-----|-----------|------|
| ካሎሪ | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB | ካሎሪ | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB | ካሎሪ | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB | ካሎሪ | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB |

በሼፍ (የምግብ ዝግጅት ባለሙያ) ፈጠራ የተዘጋጁ ምግቦች

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-----|----|------------|-----|----|---|-----|----|---------------------|-----|----|--------|-----|----|
| ማንዳሪን ኦሬንጅ/ብርቱካን ችክን ከ/ አትክልትና ሩዝ ጋር | 430 | 73 | ጥን ከ/ሚትቦልስ | 510 | 69 | ባርባኩ (BBQ) ማጣፊጫ የተቀባባበት ችክን ድረምስቲክ በ/ ልንቅጥ ድንች & ሙሉሙላ | 544 | 57 | ችክን ላዛኛ ማሪናራ በ/ሙሉሙላ | 587 | 64 | ቢፍ ናኝስ | 495 | 47 |
|--------------------------------------|-----|----|------------|-----|----|---|-----|----|---------------------|-----|----|--------|-----|----|

ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|----|-------------------------|-----|-----|----------------------------|-----|----|--|-----|----|---|-----|----|
| ቪጂ/የአትክልት በርገር ^v | 279 | 36 | ቅመም ያለው ችክን በ/ ሩዝ & ባቄላ | 650 | 108 | አትክልት ፕወር በወል ^u | 514 | 87 | ችክን ናጌትስ ^v w/ ቅመም ያለው ድንች፣ ቦቆሎ & ሙሉሙላ | 580 | 88 | ፕሮቲን የታጨቀ ፓስታ ^v (ጥን ፓስታ በ/ አትክልትና ስጋ ማጣፊጫ) | 317 | 53 |
|-----------------------------|-----|----|-------------------------|-----|-----|----------------------------|-----|----|--|-----|----|---|-----|----|

ከ ማሳ

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|----|-----------------------------------|-----|----|----------------------|-----|----|------------------|-----|----|-----------------------------------|-----|----|
| ቅመም ያለው ችክን ሳላድ በ/ቁራሽ ቶርቲላ | 383 | 37 | ቺዝ & ፕሮቲን የታጨቀ ሁሙስ በ/ ቶስቲቶስ ራውንድስ | 393 | 56 | ችክን ሼፍ ሳላድ በ/ 2 ሙሉሙላ | 435 | 40 | ታኮ ሳላድ | 503 | 60 | ቅመም ያለው ችክን ሳላድ በ/ቁራሽ ቶርቲላ | 383 | 37 |
| ጥምዝ የተከተፈ ድንች | 99 | 15 | ቅመም ያለበት ድንች | 140 | 25 | ትኩስ ስኳር ድንች | 131 | 31 | ጥምዝ የተከተፈ ድንች | 99 | 15 | የተጠበሰ በቆሎ | 107 | 19 |
| ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ከረዚን ሳላድ | 205 | 28 | ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን አትክልት | 70 | 5 | ከትኩስ ሠላጣ ጋር | 20 | 4 | ትናንሽ ካሮት | 35 | 8 | ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ከረዚን ሳላድ | 205 | 28 |
| ትናንሽ ካሮት | 35 | 8 | በየአይነቱ ትኩስ አትክልት | 14 | 3 | የተቆላ ሽንብራ | 180 | 27 | የተከተፈ ዱባ (ኩክምበር) | 6 | 1 | በየአይነቱ ትኩስ አትክልት | 14 | 3 |

በተመጋቢዎች የሚመረጥ ምግብ

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|-----|----|--------------------------|-----|----|-------------------------|-----|----|--|-----|----|-----------------|-----|----|
| ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሪኒ | 320 | 36 | ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር | 323 | 28 | ሚትቦል ስብ (ከተፈጨ ሥጋ የተዘጋጀ) | 371 | 38 | ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር | 323 | 28 | ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሪኒ | 320 | 36 |
| ችክን ሳንዱች | 342 | 36 | ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ችክን ናጌትስ | 520 | 60 | ችክን ኢንፎላዳ ኢምፓናዳ | 299 | 35 | ትንሽ የሚያቃጥል (ለጋ የዶሮ ሥጋ) ችክን ተንደርስ በ/ሙሉሙላ ዳቦ | 297 | 31 | ችክን ሳንዱች | 342 | 36 |

የሚወሰድ/ GRAB'N GO

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-----|----|------------------------|-----|----|------------|-----|----|------------------------|-----|----|------------------|-----|----|
| ፍራፍሬ & የገርት ፓርፌት | 438 | 94 | PB&J ሳንዱች ^v | 600 | 64 | ቤግል & የገርት | 381 | 64 | PB&J ሳንዱች ^v | 600 | 64 | ፍራፍሬ & የገርት ፓርፌት | 438 | 94 |
|------------------|-----|----|------------------------|-----|----|------------|-----|----|------------------------|-----|----|------------------|-----|----|

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የኩብት ስጋ *የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ ^vለአትክልት ተመጋቢ

የሚከፈልላቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሣ \$2.80
 ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም።



ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

ሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ስፕተምበር 2024

| ሰኞ 09/16/2024 | | | ማክሰኞ 09/17/2024 | | | ረቡዕ 09/18/2024 | | | ሐሙስ 09/19/2024 | | | ዓርብ 09/20/2024 | | | |
|------------------|-----|-----------|--------------------|-----|-----|-------------------|------|-----|-------------------|-----------|------|-------------------|-----|-----------|------|
| ካሎሪ | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB | ካሎሪ | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB | ካሎሪ | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB | ካሎሪ | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB |

በሼፍ (የምግብ ዝግጅት ባለሙያ) ፈጠራ የተዘጋጁ ምግቦች

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-----|----|----------------------|-----|----|---------------------------------|-----|----|------------------|-----|----|-----------------------------------|-----|----|----|---|
| መኮሮኒ & ቺዥ በ/ችክን & ሙልሙል ዳቦ | 466 | 44 | ቺዥ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ ኩባያ | 473 | 72 | ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ሩዝ | 487 | 50 | ያልታጨቀ በጣም ጥሩ ድንች | 655 | 72 | ቢፍ & ቺዥ ክሪስፕ አፕስ ከ/ሳልሳ & ጎምዛዛ ክሬም | 362 | 24 | 82 | 6 |
|---------------------------|-----|----|----------------------|-----|----|---------------------------------|-----|----|------------------|-----|----|-----------------------------------|-----|----|----|---|

ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|----|--|-----|-----|--------|-----|----|--------------------------------|-----|----|-------------------------|-----|----|
| ቅመም ያለው ችክን በ/ ቺዥ ስፒናች (ጥቁር ጎመን) & ሙልሙል ዳቦ | 506 | 60 | ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን በ/ ሩዝ ^v | 628 | 105 | ቺዥ ናሾስ | 667 | 49 | ማኮሮኒ & ቺዥ በ/ችክን ናጌትስ & ሙልሙል ዳቦ | 493 | 51 | አትክልት በርገር ^v | 279 | 36 |
|--|-----|----|--|-----|-----|--------|-----|----|--------------------------------|-----|----|-------------------------|-----|----|

ከ ማሳ

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|----|--------------------------|-----|----|----------------------|-----|----|----------------------------|-----|----|-----------------------------------|-----|----|
| ቅመም ያለው ችክን ሳላድ በ/ቁራሽ ቶርቲላ | 383 | 37 | ታኮ ሳላድ | 503 | 60 | ችክን ሼፍ ሳላድ በ/ 2 ሙልሙል | 435 | 40 | ቅመም ያለው ችክን ሳላድ በ/ቁራሽ ቶርቲላ | 383 | 37 | ችክን ሳላድ ⁱⁱ | 446 | 63 |
| ጥምዝ የተከተፈ ድንች | 99 | 15 | ቅመም ያለበት ድንች | 140 | 25 | ትኩስ ስኳር ድንች | 131 | 31 | ጥምዝ የተከተፈ ድንች | 99 | 15 | የተጠበሰ በቆሎ | 107 | 19 |
| ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ | 205 | 28 | ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን አትክልት | 70 | 5 | ከትኩስ ሠላጣ ጋር | 20 | 4 | ትናንሽ ካሮት | 35 | 8 | ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ | 205 | 28 |
| ትናንሽ ካሮት | 35 | 8 | ግሬፕ ቲማቲም | 18 | 4 | የተቆላ ሽንብራ | 180 | 27 | የተከተፈ ዱባ (ኩክምበር) | 6 | 1 | በየአይነቱ ትኩስ አትክልት | 14 | 3 |

በተመጋቢዎች የሚመረጥ ምግብ

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|-----|----|----------------------|-----|----|-------------------------|-----|----|--|-----|----|-----------------|-----|----|
| ፒዛ፣ ቺዥ ወይም ፕፕሮኒ | 320 | 36 | ሀምበርገር ወይም ቺዥበርገር | 323 | 28 | ሚትሶል ሰብ (ከተፈጨ ሥጋ የተዘጋጀ) | 371 | 38 | ሀምበርገር ወይም ቺዥበርገር | 323 | 28 | ፒዛ፣ ቺዥ ወይም ፕፕሮኒ | 320 | 36 |
| ችክን ሳንዱች | 342 | 36 | ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ ሶፊጅ | 394 | 36 | ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓናዳ | 299 | 35 | ትንሽ የሚያቃጥል (ሊጋ የዶሮ ሥጋ) ችክን ተንደርስ በ/ሙልሙል ዳቦ | 297 | 31 | ችክን ሳንዱች | 342 | 36 |

የሚወሰድ/ GRAB'N GO

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-----|----|------------------------|-----|----|------------|-----|----|------------------------|-----|----|------------------|-----|----|
| ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት | 438 | 94 | PB&J ሳንዱች ^v | 600 | 64 | ቢግል & ዮገርት | 381 | 64 | PB&J ሳንዱች ^v | 600 | 64 | ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት | 438 | 94 |
|------------------|-----|----|------------------------|-----|----|------------|-----|----|------------------------|-----|----|------------------|-----|----|

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የክብት ስጋ *የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ ፊላክትክልት ተመጋቢ

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሣ \$2.80
ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይክፍሉም።



ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው። የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

ሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ስፕተምበር 2024

| ሰኞ 09/23/2024 | | | ማክሰኞ 09/24/2024 | | | ረቡዕ 09/25/2024 | | | ሐሙስ 09/26/2024 | | | ዓርብ 09/27/2024 | | | |
|------------------|-----|-----------|--------------------|-----|-----|-------------------|------|-----|-------------------|-----------|------|-------------------|-----|-----------|------|
| ካሎሪ | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB | ካሎሪ | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB | ካሎሪ | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB | ካሎሪ | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB |

በሼፍ (የምግብ ዝግጅት ባለሙያ) ፈጠራ የተዘጋጁ ምግቦች

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-----|----|------------|-----|----|---|-----|----|---------------------|-----|----|--------|-----|----|
| ማንዳሪን ኦሬንጅ/ብርቱካን ችክን ከ/ አትክልትና ሩዝ ጋር | 430 | 73 | ፕን ከ/ሚትሶልስ | 510 | 69 | ባርበኩ (BBQ) ማጣፈጫ የተቀባባበት ችክን ድረምስቲክ በ/ ልንቅጥ ድንች & ሙሉሙሉ | 544 | 57 | ችክን ላዛኛ ማሪናራ በ/ሙሉሙሉ | 587 | 64 | ቢፍ ናቾስ | 495 | 47 |
|--------------------------------------|-----|----|------------|-----|----|---|-----|----|---------------------|-----|----|--------|-----|----|

ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|----|-----------------------------------|-----|-----|----------------------------|-----|----|--|-----|----|---|-----|----|
| ቪጂ/የአትክልት በርገር ^v | 279 | 36 | ቅመም ያለው ችክን በ/ ሩዝ & ባቄላ | 650 | 108 | አትክልት ፕወር በወል ^u | 514 | 87 | ችክን ናጌትስ ^v w/ ቅመም ያለው ድንች፣ ቦቆሎ & ሙሉሙሉ | 580 | 88 | ፕሮቲን የታጨቀ ፓስታ ^v (ፕን ፓስታ በ/ አትክልትና ስጋ ማጣፈጫ) | 317 | 53 |
| ቅመም ያለው ችክን ሳላድ በ/ቁራሽ ቶርቲላ | 383 | 37 | ቺዝ & ፕሮቲን የታጨቀ ሁሙስ በ/ ቶስቲቶስ ራውንድስ | 393 | 56 | ችክን ሼፍ ሳላድ በ/ 2 ሙሉሙሉ | 435 | 40 | ታኮ ሳላድ | 503 | 60 | ቅመም ያለው ችክን ሳላድ በ/ቁራሽ ቶርቲላ | 383 | 37 |
| ጥምዝ የተከተፈ ድንች | 99 | 15 | ቅመም ያለበት ድንች | 140 | 25 | ትኩስ ስኳር ድንች | 131 | 31 | ጥምዝ የተከተፈ ድንች | 99 | 15 | የተጠበሰ በቆሎ | 107 | 19 |
| ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ | 205 | 28 | ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን አትክልት | 70 | 5 | ከትኩስ ሠላጣ ጋር | 20 | 4 | ትናንሽ ካሮት | 35 | 8 | ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ | 205 | 28 |
| ትናንሽ ካሮት | 35 | 8 | በየአይነቱ ትኩስ አትክልት | 14 | 3 | የተቆላ ሽንብራ | 180 | 27 | የተከተፈ ዱባ (ኩኩምበር) | 6 | 1 | በየአይነቱ ትኩስ አትክልት | 14 | 3 |

በተመጋቢዎች የሚመረጥ ምግብ

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|-----|----|--------------------------|-----|----|-------------------------|-----|----|--|-----|----|-----------------|-----|----|
| ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ | 320 | 36 | ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር | 323 | 28 | ሚትሶል ስብ (ከተፈጨ ሥጋ የተዘጋጀ) | 371 | 38 | ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር | 323 | 28 | ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ | 320 | 36 |
| ችክን ሳንዱች | 342 | 36 | ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ችክን ናጌትስ | 520 | 60 | ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓናዳ | 299 | 35 | ትንሽ የሚያቃጥል (ለጋ የዶሮ ሥጋ) ችክን ተንደርስ በ/ሙሉሙሉ ዳቦ | 297 | 31 | ችክን ሳንዱች | 342 | 36 |

የሚወሰድ/ GRAB'N GO

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-----|----|------------------------|-----|----|------------|-----|----|------------------------|-----|----|------------------|-----|----|
| ፍራፍሬ & የገርት ፓርፊት | 438 | 94 | PB&J ሳንዱች ^v | 600 | 64 | ቤግል & የገርት | 381 | 64 | PB&J ሳንዱች ^v | 600 | 64 | ፍራፍሬ & የገርት ፓርፊት | 438 | 94 |
|------------------|-----|----|------------------------|-----|----|------------|-----|----|------------------------|-----|----|------------------|-----|----|

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይዝ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የኩብት ስጋ *የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ ^vአትክልት ተመጋቢ

የሚከፈልላቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሣ \$2.80
 ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይክፍሉም።



ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

| ስኞ | | ማክሰኞ | | ረቡዕ | | ሐሙስ | | ዓርብ | | | | | | | |
|-----|-----|-----------|------|-----|-----|-----------|------|-----|-----|-----------|------|-----|-----|-----------|------|
| ካሎሪ | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB | ካሎሪ | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB | ካሎሪ | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB | ካሎሪ | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB |

ቁርስ መቆያ

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----|----|---------------|-----|----|------------------------------|-----|----|------------------------|-----|----|-------------------------|-----|----|
| የቤልጅያን ዋፍል በ/ሲረፕ (ማጣፈጫ) | 360 | 65 | የቁርስ ሶሴጅ ሳንዱች | 200 | 27 | ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ ስይረፕ (ማጣፈጫ) | 392 | 66 | ቤፍ ችሪዞ & ጅዝ ሰንጠረዥ ሮልአፕ | 171 | 17 | ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል | 242 | 38 |
|-------------------------|-----|----|---------------|-----|----|------------------------------|-----|----|------------------------|-----|----|-------------------------|-----|----|

በየቀኑ አማራጭ ምግቦች

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----|----|---------------|-----|----|--------------|-----|----|----------------|-----|----|--|--|--|
| ከእህል የተዘጋጀ የማር ጅርዮስ | 210 | 44 | ብሉቤሪ ችክስ በእህል | 240 | 46 | ዮገርት & ግረሃምስ | 232 | 38 | ቤግል ከክሬም ጅዝ ጋር | 201 | 26 | | | |
|---------------------|-----|----|---------------|-----|----|--------------|-----|----|----------------|-----|----|--|--|--|

ሜሪላንድ ምግብ ለስኬት ቁርስ

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----|----|----------------|-----|----|------------------------------|-----|----|------------------------|-----|----|-------------------------|-----|----|
| የቤልጅያን ዋፍል በ/ሲረፕ (ማጣፈጫ) | 360 | 65 | ቤግል ከክሬም ጅዝ ጋር | 201 | 26 | ባናና ብሬድ | 371 | 53 | ቤፍ ችሪዞ & ጅዝ ሰንጠረዥ ሮልአፕ | 171 | 17 | ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል | 242 | 38 |
| ብሉቤሪ ችክስ በእህል | 240 | 46 | ዮገርት & ግረሃምስ | 232 | 38 | ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ ስይረፕ (ማጣፈጫ) | 392 | 66 | ትንሽ ስትሮበሪ ቤግል | 240 | 41 | ከእህል የተዘጋጀ የማር ጅርዮስ | 210 | 44 |

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የሚከፈልላቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሳ \$2.80
 ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይክፍሉም።

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የከብት ስጋ *የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ ላለጎትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ተብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል



| ስኞ | | ማክሰኞ | | ረቡዕ | | ሐሙስ | | ዓርብ | | | | | | | |
|-----|-----|-----------|------|-----|-----|-----------|------|-----|-----|-----------|------|-----|-----|-----------|------|
| ካሎሪ | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB | ካሎሪ | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB | ካሎሪ | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB | ካሎሪ | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB |

ቁርስ መቆያ

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----|----|---------------|-----|----|-----------------------------|-----|-----|----------------------------|-----|----|-------------------------|-----|----|
| ትንሽ ፓንኬክ በ/ማጣፈጫ ሲረጥ | 330 | 66 | ትንሽ ስትሮብሪ ቤግል | 240 | 41 | ትንሽ ፍራፍሬ & የገርት ፓራፈት በ/ግራፍላ | 467 | 103 | እንቁላል & ጅዝ የቁርስ ክሮስገት ሳንዱች | 311 | 31 | ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል | 242 | 38 |
|---------------------|-----|----|---------------|-----|----|-----------------------------|-----|-----|----------------------------|-----|----|-------------------------|-----|----|

በየቀኑ አማራጭ ምግቦች

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----|----|---------------|-----|----|--------------|-----|----|----------------|-----|----|
| ከእህል የተዘጋጀ የማር ቺርዮስ | 210 | 44 | ብሉቤሪ ቸክስ በእህል | 240 | 46 | የገርት & ግረሃምስ | 232 | 38 | ቤግል ከከሬም ጅዝ ጋር | 201 | 26 |
|---------------------|-----|----|---------------|-----|----|--------------|-----|----|----------------|-----|----|

ሜሪላንድ ምግብ ለስኬት ቁርስ

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----|----|---------------|-----|----|-----------------------------|-----|----|---------------------------|-----|----|-------------------------|-----|----|
| ትንሽ ፓንኬክ በ/ማጣፈጫ ሲረጥ | 330 | 66 | ትንሽ ስትሮብሪ ቤግል | 240 | 41 | ስትሮብሪ (እንጆሪ) ሙዝ ስሙዚ & ግረሃምስ | 130 | 36 | ተርኪ ሃም & ጅዝ በሃዋይን ሙልሙል ዳቦ | 186 | 27 | ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል | 232 | 38 |
| የገርት & ግረሃምስ | 232 | 38 | ብሉቤሪ ቸክስ በእህል | 240 | 46 | ቢፍ ችሪዞ & ጅዝ ሰንራይዝ ሮልአፕ | 171 | 17 | ቤግል ከሬም ጅዝ ጋር | 201 | 26 | ከእህል የተዘጋጀ የማር ቺርዮስ | 210 | 44 |

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የክብት ስጋ *የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ ህለአትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሳ \$2.80 ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይክፍሉም።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

