

# መካከለኛ 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

ማንዳሪን ኦሬንጅ/ብርቱካን ችክን ከ/ አትክልትና ፍዝ ጋር	430	73	ፕን ከ/ሚትቦልስ	510	69	ባርበኩ (BBQ) ማጣፊጫ የተቀባባበት ችክን ድረምስቲክ በ/ ልንቅጥ ድንች & ሙልሙል	544	57	ችክን ላዛኛ ማሪናራ በ/ሙልሙል	587	64	ቢፍ ናቾስ	495	47
--------------------------------------	-----	----	------------	-----	----	-------------------------------------------------------	-----	----	---------------------	-----	----	--------	-----	----

## ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ቬጂ/አትክልት በርገር <sup>v</sup>	280	36	ቅመም ያለበት/ስፓይሲ ችክን በ/ ፍዝ & ባቁላ <sup>v</sup>	615	99	አትክልት ፕወር በወል <sup>ኔ</sup>	514	87	ችክን ናጌትስ <sup>v</sup> w/ ቅመም ያለው ድንች፣ በቆሎ & ሙልሙል	580	88	ፕሮቲን የታጨቀ ፓስታ <sup>v</sup> (ፕን ፓስታ በ/ አትክልትና ስጋ ማጣፊጫ)	317	53
----------------------------	-----	----	--------------------------------------------	-----	----	----------------------------	-----	----	--------------------------------------------------	-----	----	-------------------------------------------------------	-----	----

## ከ ማሳ

ቅመም ያለው ችክን ሳላድ በ/ ቁራሽ ቶርቲላ	383	37	ቺዝ & ፕሮቲን የታጨቀ ሙሉ በ/ ቶስቲቶስ ራውንድስ	393	56	ችክን ሼፍ ሳላድ በ/ 2 ሙልሙል	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/ስፕሮች፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28	ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን አትክልት	70	5	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፕሮች፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28
ትናንሽ ካሮት	35	8	በየአይነቱ ትኩስ አትክልት	14	3	የተቆላ ሽንብራ	180	27	የተከተፈ ዱባ (ከ-ከምበር)	6	1	በየአይነቱ ትኩስ አትክልት	14	3

## በተመጋቢዎች የሚመረጥ ምግብ

ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ሚትቦል ሰብ (ከተፈጨ ሥጋ የተዘጋጀ)	371	38	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ፍረንች ቶስት ስቲክስ በ/ ችክን ናጌትስ & ማጣፊጫ (ስረጥ)	520 120	60 31	ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓናዳ	299	35	ትንሽ የሚያቃጥል (ለጋ የዶሮ ሥጋ) ችክን ተንደርስ በ/ ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

## የሚወሰድ/ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & የገርት ፓርፊት	438	94	PB&J ሳንዱች <sup>v</sup>	600	64	ቤግል & የገርት	381	64	PB&J ሳንዱች <sup>v</sup>	600	64	ፍራፍሬ & የገርት ፓርፊት	438	94
------------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------	-----	----

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይዣ 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 ሂለአትክልት ተመጋቢ

**የሚከፈልባቸው 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

# የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ሴፕቴምበር 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 ድንች	655	72	ቢፍ & ቺዝ ክሪስፕ አፕስ ከ/ሳልሳ & ጎምዛዛ ክሬም	362	24	82	6
----------------	----------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----	----	---

## ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን በ/ሩዝ <sup>V</sup>	628	105	ቺዝ ናቾስ	667	49	ማኮሮኒ & ቺዝ በ/ችክን ናጌትስ & ሙልሙል ዳቦ	493	51	ቪጂ/አትክልት በርገር <sup>V</sup>	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 <sup>ii</sup>	446	63
ቅመም ያለበት ድንች	140	25	ትኩስ ስኳር ድንች	131	31	ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	የተጠበሰ በቆሎ	107	19
ግሬፕ ቲማቲም	18	4	የተቆላ ሽንብራ	180	27	የተከተፈ ዱባ (ከ-ከምበር)	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፣ ሮሚን፣ & ክሪዚን ሳላድ	205	28

## በተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ

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

## የሚወሰድ/ GRAB'N GO

PB&J ሳንዱች <sup>V</sup>	600	64	ቤግል & የገርት	381	64	PB&J ሳንዱች <sup>V</sup>	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

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



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

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፐብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

# የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ሴፕቴምበር 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	ፕን ከ/ሚትቦልስ	510	69	ባርበኩ (BBQ) ማጣፊጫ የተቀባባበት ችክን ድረምስቲክ በ/ ልንቅጥ ድንች & ሙልሙል	544	57	ችክን ላዛኛ ማሪናራ በ/ሙልሙል	587	64	ቢፍ ናቾስ	495	47
--------------------------------------	-----	----	------------	-----	----	-------------------------------------------------------	-----	----	---------------------	-----	----	--------	-----	----

## ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ቬጂ/የአትክልት በርገር <sup>v</sup>	279	36	ቅመም ያለው ችክን በ/ ሩዝ & ባቄላ	615	99	አትክልት ፕወር በወል <sup>ኔ</sup>	514	87	ችክን ናጌትስ <sup>v</sup> w/ ቅመም ያለው ድንች፣ በቆሎ & ሙልሙል	580	88	ፕሮቲን የታጨቀ ፓስታ <sup>v</sup> (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 ሙልሙል	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 (ከ-ከምበር)	6	1	በየአይነቱ ትኩስ አትክልት	14	3

## በተመጋቢዎች የሚመረጥ ምግብ

ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ሚትቦል ሰብ (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/ ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

## የሚወሰድ/ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & የገርት ፓርፊት	438	94	PB&J ሳንዱች <sup>v</sup>	600	64	ቤግል & የገርት	381	64	PB&J ሳንዱች <sup>v</sup>	600	64	ፍራፍሬ & የገርት ፓርፊት	438	94
------------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------	-----	----

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይድ 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 <sup>v</sup>ለአትክልት ተመጋቢ

የሚከፈልባቸው 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

ሰኞ 09/16/2024			ማክሰኞ 09/17/2024			ረቡዕ 09/18/2024			ሐሙስ 09/19/2024			ዓርብ 09/20/2024		
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

መኮሮኒ & ጅዝ በ/ችክን & ሙሉ ማህበራዊ ዳቦ	466	44	ጅዝ ክረንችርስ በ/ማሪናራ ኩባያ	473	72	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ፍዝ	487	50	ያልታጨቀ በጣም ጥሩ ድንች	655	72	ቢፍ & ጅዝ ክሪስፕ አፕስ ከ/ሳልሳ & ጎምዛዛ ክሬም	362	24
-------------------------------	-----	----	----------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----

## ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ቅመም ያለው ችክን በ/ ጅዝ ስፕሪንጅ (ጥቁር ጎመን) & ሙሉ ማህበራዊ ዳቦ	506	60	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን በ/ፍዝ <sup>v</sup>	628	105	ጅዝ ፍኝስ	667	49	ማኮሮኒ & ጅዝ በ/ችክን ፍጥነት & ሙሉ ማህበራዊ ዳቦ	493	51	ቬጂ/አትክልት በርገር <sup>v</sup>	279	36
-------------------------------------------------	-----	----	---------------------------------------	-----	-----	--------	-----	----	------------------------------------	-----	----	----------------------------	-----	----

## ከ ማሳ

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

## በተመጋቢዎች የሚመረጥ ምግብ

ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕሮሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ጅዝበርገር	323	28	ሚትሶል ሰብ (ከተፈጨ ሥጋ የተዘጋጀ)	371	38	ሀምበርገር ወይም ጅዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕሮሮኒ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ ሶሴጅ	394	36	ችክን ኢንፎላዳ ኢምፓርዳ	299	35	ትንሽ የሚያቃጥል (ለጋ የዶሮ ሥጋ) ችክን ተንደርስ በ/ ሙሉ ማህበራዊ ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

## የሚወሰድ/ GRAB'N GO

ፍሬፍሬ & የገርት ፓርፌት	438	94	PB&J ሳንዱች <sup>v</sup>	600	64	ቤግል & የገርት	381	64	PB&J ሳንዱች <sup>v</sup>	600	64	ፍሬፍሬ & የገርት ፓርፌት	438	94
------------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------	-----	----

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍሬፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይድ ፍሬፍሬ፡ 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 አይከፍሉም።



የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የክብት ስጋ \*የአሳማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ<sup>v</sup>ለአትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

# የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ሴፕቴምበር 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/ሚትቦልስ	510	69	ባርበኩ (BBQ) ማጣፊጫ የተቀባባበት ችክን ድረምስቲክ በ/ ልንቅጥ ድንች & ሙልሙል	544	57	ችክን ላዛኛ ማሪናራ በ/ሙልሙል	587	64	ቢፍ ናቾስ	495	47
--------------------------------------	-----	----	------------	-----	----	-------------------------------------------------------	-----	----	---------------------	-----	----	--------	-----	----

## ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ቬጂ/የአትክልት በርገር <sup>v</sup>	279	36	ቅመም ያለው ችክን በ/ ሩዝ & ባቄላ	615	99	አትክልት ፕወር በወል <sup>ኔ</sup>	514	87	ችክን ናጌትስ <sup>v</sup> w/ ቅመም ያለው ድንች፣ በቆሎ & ሙልሙል	580	88	ፕሮቲን የታጨቀ ፓስታ <sup>v</sup> (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 ሙልሙል	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 (ከ-ከምበር)	6	1	በየአይነቱ ትኩስ አትክልት	14	3

## በተመጋቢዎች የሚመረጥ ምግብ

ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ሚትቦል ሰብ (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/ ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

## የሚወሰድ/ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & የገርት ፓርፊት	438	94	PB&J ሳንዱች <sup>v</sup>	600	64	ቤግል & የገርት	381	64	PB&J ሳንዱች <sup>v</sup>	600	64	ፍራፍሬ & የገርት ፓርፊት	438	94
------------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------	-----	----

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይድ 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 <sup>v</sup>ለአትክልት ተመጋቢ

የሚከፈልባቸው 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

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

### ቁርስ መቆያ

የቤልጅየም ዋናል በ/ሰረጥ	360	65	የቁርስ ሶሴጅ ሳንዱች	200	27	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ ስይረጥ (ማጣፈጫ)	392	66	ቢፍ ችሪዞ & ችዝ ሰንጠይዝ ሮልስፕ	171	17	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል	242	38
------------------	-----	----	---------------	-----	----	------------------------------	-----	----	------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

### በየቀኑ አማራጭ ምግቦች

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

### ሜሪላንድ ምግብ ለስኬት ቁርስ

የቤልጅየን ዋናል በ/ሲረጥ	360	65	ቤግል ከክሬም ችዝ ጋር	201	26	ባናና ብሬድ	371	53	ቢፍ ችሪዞ & ችዝ ሰንጠይዝ ሮልስፕ	171	17	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል	242	38
------------------	-----	----	----------------	-----	----	---------	-----	----	------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

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 ላለአትክልት 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።

የምንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል



ሰኞ		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	330	66	ትንሽ ስትሮብሪ ቤግል	240	41	ትንሽ ፍራፍሬ & የገርት ፓራፈት በ/ ግራኖላ	467	103	እንቁላል & ጅዝ የቁርስ ክሮስንት ሳንዱች	311	31	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል	242	38
-----------------	-----	----	---------------	-----	----	------------------------------	-----	-----	----------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

### በየቀኑ አማራጭ ምግቦች

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

### ሜሪላንድ ምግብ ለስኬት ቁርስ

ትንሽ ፓንኬክ በ/ማጣፈጫ	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
-----------------	-----	----	---------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

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

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

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

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የምንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

