

# የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት (ሚድል ስኩል) የምግብ ዝርዝር ዲሴምበር 2024

| ሰኞ<br>12/02/2024 |  |  |  | ማክሰኞ<br>12/03/2024 |  |  |  | ረቡዕ<br>12/04/2024 |  |  |  | ሐሙስ<br>12/05/2024 |  |  |  | ዓርብ<br>12/06/2024 |  |  |  |
|------------------|--|--|--|--------------------|--|--|--|-------------------|--|--|--|-------------------|--|--|--|-------------------|--|--|--|
|------------------|--|--|--|--------------------|--|--|--|-------------------|--|--|--|-------------------|--|--|--|-------------------|--|--|--|

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

## በሼፍ (የምግብ ባለሙያ) ተወዳጅ ምግብ ምግቦች

|  |     |    |            |     |    |                              |     |    |                                 |     |    |        |     |    |
|--|-----|----|------------|-----|----|------------------------------|-----|----|---------------------------------|-----|----|--------|-----|----|
| ባርባር (BBQ) ማጣፊጫ የተቀባ ችግን ድረምስቲክ በ/ ልንቅጥ ድንች & ሙሉሙሉ | 544 | 57 | ፕን በ/ሚትባልስ | 510 | 69 | መንደሪን ብርቱካን ችግን በ/ አትክልትና ሩዝ | 430 | 73 | ኮሪያን ባርባር (BBQ) ችግን ድረምስቲክ በ/ሩዝ | 487 | 50 | ቢፍ ናቾስ | 495 | 47 |
|--|-----|----|------------|-----|----|------------------------------|-----|----|---------------------------------|-----|----|--------|-----|----|

## ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

|                      |     |    |                         |     |    |                                 |     |    |  |     |    |  |     |    |
|----------------------|-----|----|-------------------------|-----|----|---------------------------------|-----|----|--|-----|----|--|-----|----|
| ቬጂ በርገር <sup>V</sup> | 279 | 36 | ቅመም ያለው ችግን በ/ ሩዝ & ባቄላ | 615 | 99 | ማኮሮኒ & ችግን በ/ችግን ናጌትስ & ሙሉሙሉ ዳቦ | 493 | 51 | ችግን ናጌትስ <sup>V</sup> በ/ ቅመም ያለው ድንች፣ ቦቆሎ & ሙሉሙሉ | 580 | 88 | ፕሮቲን የታጨቀ ፓስታ <sup>V</sup> (ፕን ፓስታ በ/ አትክልትና ስጋ መረቅ) | 317 | 53 |
|----------------------|-----|----|-------------------------|-----|----|---------------------------------|-----|----|--|-----|----|--|-----|----|

## ከ ማሳ

|                         |     |    |                                   |     |    |                                    |     |    |                   |     |    |                                    |     |    |
|-------------------------|-----|----|-----------------------------------|-----|----|------------------------------------|-----|----|-------------------|-----|----|------------------------------------|-----|----|
| ቅመም ያለው ችግን ሳላድ በ/ ቶርቲላ | 383 | 37 | ጅዝ & ፕሮቲን የታጨቀ ሁሙስ በ/ ቶስቲቶስ ራውንድስ | 393 | 56 | ችግን ሼፍ ሳላድ በ/ 2 ሙሉሙሉ               | 435 | 40 | ታኮ ሳላድ            | 503 | 60 | ቅመም ያለው ችግን ሳላድ በ/ ቶርቲላ            | 383 | 37 |
| ጥምዝ የተከተፈ ድንች           | 99  | 15 | ቅመም ያለው ድንች                       | 140 | 25 | ትኩስ ስኳር ድንች                        | 131 | 31 | ጥምዝ የተከተፈ ድንች     | 99  | 15 | የተጠበበ በቆሎ                          | 107 | 19 |
| የተቆላ ሽንብራ               | 180 | 27 | ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን                | 70  | 5  | ከትኩስ ሠላጣ ጋር                        | 20  | 4  | ትኩስ ለጋ ካሮት        | 35  | 8  | ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፕሪንግ፣ ሮሚን፣ & ክሬዚን ሳላድ | 205 | 28 |
| ትኩስ ለጋ ካሮት              | 35  | 8  | በየአይነቱ ትኩስ አትክልት                  | 14  | 3  | ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፕሪንግ፣ ሮሚን፣ & ክሬዚን ሳላድ | 205 | 28 | የተከተፈ ዱባ (ከ-ከምበር) | 6   | 1  | በየአይነቱ ትኩስ አትክልት                   | 14  | 3  |
| ጅሊ ሱፕ/ሾርባ               | 184 | 28 | አበባ ጎመን ጅዝ ሾርባ                    | 205 | 20 | ዶሮ አትክልት በሩዝ ሾርባ                   | 143 | 22 | የቲማቲም ሾርባ         | 155 | 23 | ጅሊ ሱፕ/ሾርባ                          | 184 | 28 |

## በተመጋቢዎች የሚመረጥ ምግብ

|                 |     |    |                          |     |    |                 |     |    |                                       |     |    |                 |     |    |
|-----------------|-----|----|--------------------------|-----|----|-----------------|-----|----|---------------------------------------|-----|----|-----------------|-----|----|
| ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕሮቲን | 320 | 36 | ሀምበርገር ወይም ጅዝበርገር        | 323 | 28 | ሚኒ ቢፍ ሆት ዶግስ    | 302 | 26 | ሀምበርገር ወይም ጅዝበርገር                     | 323 | 28 | ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕሮቲን | 320 | 36 |
| ችግን ሳንዱች        | 342 | 36 | ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ችግን ናጌትስ | 520 | 60 | ችግን ኢንጅላዳ ኢምፓናዳ | 299 | 35 | ትንሽ የሚያቃጥል (ለጋ የዶሮ ሥጋ) ችግን ተንደርስ በ/ሮል | 297 | 31 | ችግን ሳንዱች        | 342 | 36 |

## ተዘጋጅቶ የተቀመጠ ምግብ/ GRAB'N GO

|                  |     |    |                        |     |    |            |     |    |                        |     |    |                  |     |    |
|------------------|-----|----|------------------------|-----|----|------------|-----|----|------------------------|-----|----|------------------|-----|----|
| ፍራፍሬ & የገርት ፓርፌት | 438 | 94 | 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 |
|------------------|-----|----|------------------------|-----|----|------------|-----|----|------------------------|-----|----|------------------|-----|----|

በዚህ ሣምንት በሜሪላንድ አካባቢ የፎል ወቅት የተተረፈረፈ ፍራፍሬ በየቀኑ ይቀርባል። የተለያዩ ፍራፍሬዎች ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

ወተት ካሎሪስ

የሚከፈልላቸው 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 ላለአትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የምንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

# የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ዲሴምበር 2024

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

## በሼፍ (የምግብ ባለሙያ) ተወዳጅ ምግብ ምግቦች

|                      |     |    |                      |     |    |                       |     |    |           |     |    |                                   |     |    |    |   |
|----------------------|-----|----|----------------------|-----|----|-----------------------|-----|----|-----------|-----|----|-----------------------------------|-----|----|----|---|
| ሚኒ ችክን ባይትስ በ/ዲነር ሮል | 327 | 30 | ቺዝ ክረንችርስ በ/ማሪናራ ኩባያ | 473 | 52 | ቺዝ ላዛኛ ማሪናራ በ/ሙልሙል ዳቦ | 587 | 64 | ያልታጨቀ ድንች | 655 | 72 | ቢፍ & ቺዝ ክሪስፕ አፕስ ከ/ሳልሳ & ጎምዛዛ ክሬም | 362 | 24 | 82 | 6 |
|----------------------|-----|----|----------------------|-----|----|-----------------------|-----|----|-----------|-----|----|-----------------------------------|-----|----|----|---|

## ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

|   |     |    |  |     |     |                                  |     |    |                |     |    |                            |     |    |  |  |
|---|-----|----|--|-----|-----|----------------------------------|-----|----|----------------|-----|----|----------------------------|-----|----|--|--|
| ቅመም ያለው ችክን በ/ ቺዚ ስፒናች (ጥቁር ጎመን) & ሙልሙል | 506 | 60 | ኮርያን ባርብኩ (BBQ) ችክን በ/ ሩዝ <sup>v</sup> | 628 | 105 | አትክልት ፕወር በጎርጓዳ ሣህን <sup>v</sup> | 514 | 87 | የተጠበሰ ችዝ ሳንድዊች | 280 | 31 | ቬጂ/አትክልት በርገር <sup>v</sup> | 279 | 36 |  |  |
|---|-----|----|--|-----|-----|----------------------------------|-----|----|----------------|-----|----|----------------------------|-----|----|--|--|

## ከ ማሳ

|                                   |     |    |                    |     |    |                    |     |    |                         |     |    |                                   |     |    |  |  |
|-----------------------------------|-----|----|--------------------|-----|----|--------------------|-----|----|-------------------------|-----|----|-----------------------------------|-----|----|--|--|
| ቅመም ያለው ችክን ሳላድ በ/ ቶርቲላ           | 383 | 37 | ታኮ ሳላድ             | 503 | 60 | ችክን ቬፍ ሳላድ በ/ ሙልሙል | 435 | 40 | ቅመም ያለው ችክን ሳላድ በ/ ቶርቲላ | 383 | 37 | ችክን ሳላድ <sup>ii</sup>             | 446 | 63 |  |  |
| ጥምዝ የተከተፈ ድንች                     | 99  | 15 | ቅመም ያለው ድንች        | 140 | 25 | ትኩስ ስኳር ድንች        | 131 | 31 | ጥምዝ የተከተፈ ድንች           | 99  | 15 | የተጠበሰ በቆሎ                         | 107 | 19 |  |  |
| ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክሬዚን ሳላድ | 205 | 28 | ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን | 70  | 5  | ከትኩስ ሠላጣ ጋር        | 20  | 4  | ትኩስ ለጋ ካሮት              | 35  | 8  | ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክሬዚን ሳላድ | 205 | 28 |  |  |
| ትኩስ ለጋ ካሮት                        | 35  | 8  | ለጋ ቲማቲም            | 18  | 4  | የተቆላ ሽንብራ          | 180 | 27 | የተከተፈ ዱባ (ኩኩምበር)        | 6   | 1  | በየአይነቱ ትኩስ አትክልት                  | 14  | 3  |  |  |
| ቺሊ ሱፕ/ሾርባ                         | 184 | 28 | አበባ ጎመን ቺዝ ሾርባ     | 205 | 20 | ዶሮ አትክልት በሩዝ ሾርባ   | 143 | 22 | የቲማቲም ሾርባ               | 155 | 23 | ቺሊ ሱፕ/ሾርባ                         | 184 | 28 |  |  |

## በተመጋቢዎች የሚመረጥ ምግብ

|                 |     |    |                   |     |    |                       |     |    |   |     |    |                 |     |    |  |  |
|-----------------|-----|----|-------------------|-----|----|-----------------------|-----|----|---|-----|----|-----------------|-----|----|--|--|
| ጥዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ | 320 | 36 | ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር | 323 | 28 | ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ ሶሴጅ* | 394 | 36 | ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር                       | 323 | 28 | ጥዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ | 320 | 36 |  |  |
| ችክን ሳንዳች        | 342 | 36 | ሚትሶል ሰብ           | 371 | 38 | ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓናዳ       | 299 | 35 | ቅመም ያለው (ለጋ የዶሮ ሥጋ) ችክን ተንደርስ በ/ሙልሙል ዳቦ | 297 | 31 | ችክን ሳንዳች        | 342 | 36 |  |  |

## ተዘጋጅቶ የተቀመጠ ምግብ/ GRAB'N GO

|                  |     |    |                        |     |    |            |     |    |                        |     |    |                  |     |    |  |  |
|------------------|-----|----|------------------------|-----|----|------------|-----|----|------------------------|-----|----|------------------|-----|----|--|--|
| ፍራፍሬ & የገርት ፓርሬት | 438 | 94 | PB&J ሳንዳች <sup>v</sup> | 600 | 64 | ቤግል & የገርት | 381 | 64 | PB&J ሳንዳች <sup>v</sup> | 600 | 64 | ፍራፍሬ & የገርት ፓርሬት | 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/የከብት 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 ለምግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይክፍሉም።





# የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ዲሴምበር 2024

| ሰኞ<br>12/16/2024 | ማክሰኞ<br>12/17/2024 | ረቡዕ<br>12/18/2024 | ሐሙስ<br>12/19/2024 | ዓርብ<br>12/20/2024 |
|------------------|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|------------------|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|

| ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB | ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB | ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB | ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB | ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB |
|--------|----------------|--------|----------------|--------|----------------|--------|----------------|--------|----------------|
|--------|----------------|--------|----------------|--------|----------------|--------|----------------|--------|----------------|

## በሼፍ (የምግብ ባለሙያ) ተወዳጅ ምግብ ምግቦች

|  |     |    |            |     |    |                              |     |    |                                 |     |    |        |     |    |
|--|-----|----|------------|-----|----|------------------------------|-----|----|---------------------------------|-----|----|--------|-----|----|
| ባርቤኩ (BBQ) ማጣፊጫ የተቀባ ችክን ድረምስቲክ በ/ ልንቅጥ ድንች & ሙሉሙሉ | 544 | 57 | ጥን በ/ሚትባልስ | 510 | 69 | መንደሪን ብርቱካን ችክን በ/ አትክልትና ሩዝ | 430 | 73 | ኮሪያን ባርብኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ሩዝ | 487 | 50 | ቢፍ ናቾስ | 495 | 47 |
|--|-----|----|------------|-----|----|------------------------------|-----|----|---------------------------------|-----|----|--------|-----|----|

## ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

|                      |     |    |                         |     |    |                                |     |    |  |     |    |   |     |    |
|----------------------|-----|----|-------------------------|-----|----|--------------------------------|-----|----|--|-----|----|---|-----|----|
| ሼጂ በርገር <sup>V</sup> | 279 | 36 | ቅመም ያለው ችክን በ/ ሩዝ & ባቁላ | 615 | 99 | ማኮርኒ & ጅዝ በ/ችክን ናጌትስ & ሙሉሙሉ ዳቦ | 493 | 51 | ችክን ናጌትስ <sup>V</sup> በ/ ቅመም ያለው ድንች፣ ቦቆሎ & ሙሉሙሉ | 580 | 88 | ፕሮቲን የታጨቀ ፓስታ <sup>V</sup> (ጥን ፓስታ በ/ አትክልትና ስጋ ማጣፊጫ) | 317 | 53 |
|----------------------|-----|----|-------------------------|-----|----|--------------------------------|-----|----|--|-----|----|---|-----|----|

## ከ ማሳ

|                                   |     |    |                                   |     |    |                      |     |    |                  |     |    |                                   |     |    |
|-----------------------------------|-----|----|-----------------------------------|-----|----|----------------------|-----|----|------------------|-----|----|-----------------------------------|-----|----|
| ቅመም ያለው ችክን ሳላድ በ/ ቶርቲላ           | 383 | 37 | ጅዝ & 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/ ቶርቲላ           | 383 | 37 |
| ጥምዝ የተከተፈ ድንች                     | 99  | 15 | ቅመም ያለው ድንች                       | 140 | 25 | ትኩስ ስኳር ድንች          | 131 | 31 | ጥምዝ የተከተፈ ድንች    | 99  | 15 | የተጠበሰ በቆሎ                         | 107 | 19 |
| ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክሬዚን ሳላድ | 205 | 28 | ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን                | 70  | 5  | ከትኩስ ሠላጣ ጋር          | 20  | 4  | ትኩስ ለጋ ካሮት       | 35  | 8  | ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክሬዚን ሳላድ | 205 | 28 |
| ትኩስ ለጋ ካሮት                        | 35  | 8  | በየአይነቱ ትኩስ አትክልት                  | 14  | 3  | የተቆላ ሽንብራ            | 180 | 27 | የተከተፈ ዱባ (ከኩምበር) | 6   | 1  | በየአይነቱ ትኩስ አትክልት                  | 14  | 3  |
| ቺሊ ሱፕ/ሾርባ                         | 184 | 28 | አበባ ጎመን ጅዝ ሾርባ                    | 205 | 20 | ዶሮ አትክልት በሩዝ ሾርባ     | 143 | 22 | የቴማቴም ሾርባ        | 155 | 23 | ቺሊ ሱፕ/ሾርባ                         | 184 | 28 |

## በተመጋቢዎች የሚመረጥ ምግብ

|                 |     |    |                          |     |    |                 |     |    |                                       |     |    |                 |     |    |
|-----------------|-----|----|--------------------------|-----|----|-----------------|-----|----|---------------------------------------|-----|----|-----------------|-----|----|
| ጥዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒ | 320 | 36 | ሀምበርገር ወይም ጅዝበርገር        | 323 | 28 | ሚኒ ቢፍ ሆት ዶግስ    | 302 | 26 | ሀምበርገር ወይም ጅዝበርገር                     | 323 | 28 | ጥዛ፣ ጅዝ 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/ሮል | 297 | 31 | ችክን ሳንዱች        | 342 | 36 |

## ተዘጋጅቶ የተቀመጠ ምግብ/ GRAB'N GO

|                  |     |    |                        |     |    |            |     |    |                        |     |    |                  |     |    |
|------------------|-----|----|------------------------|-----|----|------------|-----|----|------------------------|-----|----|------------------|-----|----|
| ፍራፍሬ & የገርት ፓርፌት | 438 | 94 | 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 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 \*የአሳሚ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ ላላትክልት ተመጋቢ

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

# የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ዲሴምበር 2024

|                  |                    |                   |                   |                   |
|------------------|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| ሰኞ<br>12/23/2024 | ማክሰኞ<br>12/24/2024 | ረቡዕ<br>12/25/2024 | ሐሙስ<br>12/26/2024 | ዓርብ<br>12/27/2024 |
|------------------|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|

ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB    ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB    ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB    ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB    ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB

**በሼፍ (የምግብ ባለሙያ) ተወዳጅ ምግብ ምግቦች**

**ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች**

**ከ ማሳ**

## ትምህርት የለም የዊንተር የዕረፍት ጊዜ

**በተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ**

**ተዘጋጅቶ የተቀመጠ ምግብ/ GRAB'N GO**

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/የኩብት ስጋ \*የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ ህአትክልት 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





# የቁርስ ምግብ ዝርዝር

# የመጀመሪያ ሳምንት 1

የምግብ አገልግሎት የሚሰጥበት ሳምንት 12/02, 12/16, 12/30

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

## ቁርስ መቆያ

|                 |     |    |                |     |    |                       |     |    |                        |     |    |                         |     |    |
|-----------------|-----|----|----------------|-----|----|-----------------------|-----|----|------------------------|-----|----|-------------------------|-----|----|
| ቤልጅያን ዋፍል በ/ሽርፕ | 360 | 65 | የቁርስ ሶሴጅ ሳንዱች* | 200 | 27 | ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ ስይረፕ | 392 | 66 | ቢፍ ችሪዞ & ችዝ ሰንጠይዝ ሮልስፕ | 171 | 17 | ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል | 242 | 38 |
|-----------------|-----|----|----------------|-----|----|-----------------------|-----|----|------------------------|-----|----|-------------------------|-----|----|

## በየቀኑ አማራጭ ምግቦች

|                   |     |    |               |     |    |              |     |    |               |     |    |
|-------------------|-----|----|---------------|-----|----|--------------|-----|----|---------------|-----|----|
| ማር ያለበት ችሮይስ ሲሪየል | 210 | 44 | ብሉቤሪ ችክስ ሲሪየል | 240 | 46 | የገርት & ግረሃምስ | 232 | 38 | ቤግል ክሬም ችዝ ጋር | 201 | 26 |
|-------------------|-----|----|---------------|-----|----|--------------|-----|----|---------------|-----|----|

## የሜሪላንድ ምግብ ለስኬት ቁርስ

|                        |     |    |               |     |    |         |     |    |                        |     |    |                         |     |    |
|------------------------|-----|----|---------------|-----|----|---------|-----|----|------------------------|-----|----|-------------------------|-----|----|
| ቤልጅያን ዋፍል በ/ሽርፕ (ማጣፈጫ) | 360 | 65 | ቤግል ክሬም ችዝ ጋር | 201 | 26 | ባናና ብሬድ | 371 | 53 | ቢፍ ችሪዞ & ችዝ ሰንጠይዝ ሮልስፕ | 171 | 17 | ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል | 242 | 38 |
|------------------------|-----|----|---------------|-----|----|---------|-----|----|------------------------|-----|----|-------------------------|-----|----|

ከአያንዳንዱ 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 አይክፍሉም።

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

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል





# የቁርስ ምግብ ዝርዝር

# ሁለተኛ ሣምንት 2

የምግብ አገልግሎት የሚሰጥበት ሣምንት 12/09, 12/23

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

### ቁርስ መቆያ

|                    |     |    |              |     |    |                              |     |     |                            |     |    |                         |     |    |
|--------------------|-----|----|--------------|-----|----|------------------------------|-----|-----|----------------------------|-----|----|-------------------------|-----|----|
| ሚኒ ፓንኬክ በ/ማጣፈጫ ሽሮፕ | 330 | 66 | ሚኒ 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

|                   |     |    |               |     |    |              |     |    |               |     |    |
|-------------------|-----|----|---------------|-----|----|--------------|-----|----|---------------|-----|----|
| ማር ያለበት ጅሮይስ ሲሪየል | 210 | 44 | ብሉቤሪ ቸክስ ሲሪየል | 240 | 46 | የገርት & ግረሃምስ | 232 | 38 | ቤግል ክሬም ጅዝ ጋር | 201 | 26 |
|-------------------|-----|----|---------------|-----|----|--------------|-----|----|---------------|-----|----|

### የሜሪላንድ ምግብ ለስኬት ቁርስ

|                    |     |    |              |     |    |                             |     |    |                           |     |    |                         |     |    |
|--------------------|-----|----|--------------|-----|----|-----------------------------|-----|----|---------------------------|-----|----|-------------------------|-----|----|
| ሚኒ ፓንኬክ በ/ማጣፈጫ ሽሮፕ | 330 | 66 | ሚኒ ስትሮብሪ ቤግል | 240 | 41 | ስትሮብሪ (እንጆሪ) ሙዝ ስሙዚ & ግረሃምስ | 130 | 36 | ተርኪ ሃም & ጅዝ በሃዋያን 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

የሚከፈልላቸው 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።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

