

# የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ኖቬምበር 2024

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
11/04/2024	11/05/2024	11/06/2024	11/07/2024	11/08/2024

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

መንደሪን ብርቱካን ችክን በ/ አትክልትና ሩዝ	430	73	ችክን ላዛኛ ማሪናራ በ/ሙሉሙሉ	587	64	ቢፍ ናቾስ	495	47
------------------------------	-----	----	---------------------	-----	----	--------	-----	----

### ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

አትክልት ፕወር በጎርጓዳ ሣህን <sup>V</sup>	514	87	ችክን ናጌትስ <sup>V</sup> በ/ ቅመም ያለው ድንች፣ በቆሎ & ሙሉሙሉ	580	88	ፕሮቲን ፓክድ ፓስታ <sup>V</sup> (ፕኒ ፓስታ ከ/ቬገን ሥጋ ክክ ያልሆነ ማጣፈጫ ሶስ ጋር)	317	53
----------------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----

### ከ ማሳ

ችክን ሼፍ ሳላድ በ/ 2 ሙሉሙሉ	435	40	ታኮ ሳላድ	503	60	ቅመም ያለው ችክን ሳላድ በ/ ቶርቲላ	383	37
ትኩስ ስኳር ድንች	131	31	ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	የተጠበሰ በቆሎ	107	19
ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትኩስ ለጋ ካርት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክሬዚን ሳላድ	205	28
የተቆላ ሽንብራ	180	27	የተከተፈ ዱባ (ኩኩምበር)	6	1	በየአይነቱ ትኩስ አትክልት	14	3

### በተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ

ሚኒ ቢፍ ሆት ዶግስ	302	26	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፐርኒ	320	36
ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓናዳ	299	35	ቅመም ያለው (ለጋ የዶሮ ሥጋ) ችክን ተንደርስ በ/ሙሉሙሉ ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

### የሚወሰድ ምግብ/ GRAB'N GO

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

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

ወተት ካሎሪስ

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/የኩብት ስጋ \*የአሣማ 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 ድጋፍ ምዕብር 2024

ሰኞ 11/11/2024			ማክሰኞ 11/12/2024			ረቡዕ 11/13/2024			ሐሙስ 11/14/2024			ዓርብ 11/15/2024		
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																
ማኮረኒ & ጅብ በ/ ሚኒ ችክን ባይትስ & ሙሉሙሉ	468	44	ጅብ ክረንችርስ በ/ማሪናራ ኩባያ	473	52	ኮሪያን ባርብኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ሩዝ	487	50	ያልታጨቀ ድንች	655	72	ቢፍ & ጅብ ክሪስፕ አፕስ ከ/ ሳልሳ & ጎምዛዛ ክሬም	362	24	82	6

ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች																
ቅመም ያለው ችክን በ/ ጅብ ስፒናች (ጥቁር ጎመን) & ሙሉሙሉ	506	60	ኮሪያን ባርብኩ (BBQ) ችክን በ/ ሩዝ <sup>v</sup>	628	105	ማኮረኒ & ጅብ በ/ችክን ናጌትስ & ሙሉሙሉ ዳቦ	493	51	ጅብ ናሾስ	667	49	ቬጂ በርገር <sup>v</sup>	279	36		

ከ ማሳ																
ቅመም ያለው ችክን ሳላድ በ/ ቶርቲላ	383	37	ታኮ ሳላድ	503	60	ችክን ሼፍ ሳላድ በ/ 2 ሙሉሙሉ	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	ለጋ ቲማቲም	18	4	ክትኩስ ሠላጣ ጋሮ	20	4	ትኩስ ለጋ ካሮት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክሬዚን ሳላድ	205	28		
ትኩስ ለጋ ካሮት	35	8	ነጭ ሽንኩርት & ብሮክሌ አትክልት	70	5	የተቆላ ሽንብራ	180	27	የተከተፈ ዱባ (ኩኩምበር)	6	1	በየአይነቱ ትኩስ አትክልት	14	3		

በተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ																
ፒዛ፣ ጅብ ወይም ፕፕሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ጅብበርገር	323	28	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ ሶሴጅ	394	36	ሀምበርገር ወይም ጅብበርገር	323	28	ፒዛ፣ ጅብ ወይም ፕፕሮኒ	320	36		
ችክን ሳንዱች	342	36	ሚትሶል ሰብ	371	38	ችክን ኢንፎላዳ ኢምፓናዳ	299	35	ቅመም ያለው (ለጋ የዶሮ ሥጋ) ችክን ተንደርስ በ/ሙሉሙሉ ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36		

የሚወሰድ ምግብ/ GRAB'N GO																
ፍሬ-ፍሬ & የገርት ፓርሬት	438	94	PB&J ሳንዱች <sup>v</sup>	600	64	ቤግል & የገርት	381	64	PB&J ሳንዱች <sup>v</sup>	600	64	ፍሬ-ፍሬ & የገርት ፓርሬት	438	94		

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍሬ-ፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ ፍሬ-ፍሬ 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 ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም።



# የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ኖቬምበር 2024

ሰኞ 11/18/2024			ማክሰኞ 11/19/2024			ረቡዕ 11/20/2024			ሐሙስ 11/21/2024			ዓርብ 11/22/2024		
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

ባርባር (BBQ) ማጣፊጫ የተቀባ ችክን ድረምስቲክ በ/ ልንቅጥ ድንች & ሙሉሙል	544	57	ፕን በ/ሚትቦልስ	510	69	መንደሪን ብርቱካን ችክን በ/ አትክልትና ሩዝ	430	73	ታንክስቪንግ ምግብ ተርኪ & ግሬቪ፣ ልንቅጥ ድንች፣ የታጨቀ፣ ባቁላ እሸት & ሙሉሙል፣ ክራንበሪ ማጣፊጫ/ሶስ	478	72	ቢፍ ናቾስ	495	47
--	-----	----	------------	-----	----	------------------------------	-----	----	--	-----	----	--------	-----	----

## ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ሼጂ በርገር <sup>V</sup>	279	36	ቅመም ያለው ችክን በ/ ሩዝ & ባቁላ	615	99	አትክልት ፕወር በወል <sup>V</sup>	514	87	ቺዝ ክረንችርስ በ/ማሪናራ ኩባያ	473	72	ፕሮቲን ፓክድ ፓስታ <sup>V</sup> (ፕኒ ፓስታ ከ/ሼገን ሥጋ ነክ ያልሆነ ማጣፊጫ ሶስ ጋር)	317	53
----------------------	-----	----	-------------------------	-----	----	----------------------------	-----	----	----------------------	-----	----	--	-----	----

## ከ ማሳ

ቅመም ያለው ችክን ሳላድ በ/ ቶርቲላ	383	37	ቺዝ & ፕሮቲን የታጨቀ ሁሙስ በ/ ቶስቲቶስ ራውንድስ	393	56	ችክን ሼፍ ሳላድ በ/ 2 ሙሉሙል	435	40	ባቁላ እሸት	19	4	ቅመም ያለው ችክን ሳላድ በ/ ቶርቲላ	383	37
ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	ቅመም ያለው ድንች	140	25	ትኩስ ስኳር ድንች	131	31	ልንቅጥ/የላመ ድንች	72	16	የተጠበሰ በቆሎ	107	19
ትኩስ ለጋ ካሮት	35	8	ነጭ ሽንኩርት & ብሮክሌ አትክልት	70	5	የተቆላ ሽንብራ	180	27	ታኮ ሳላድ	503	60	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፕሪንግ፣ ሮሚን፣ & ክሬዚን ሳላድ	205	28
ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፕሪንግ፣ ሮሚን፣ & ክሬዚን ሳላድ	205	28	በየአይነቱ ትኩስ አትክልት	14	3	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	በየአይነቱ ትኩስ አትክልት	14	3

## በተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ

ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕሮቲን	320	36	ሆምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ሚትቦል ሰብ	371	38				ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕሮቲን	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ችክን ናጌትስ	520	60	ችክን ኢንቺላዳ ኢምፓናዳ	299	35				ችክን ሳንዱች	342	36

## የሚወሰድ ምግብ/ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & የገርት ፓርሬት	438	94	PB&J ሳንዱች <sup>V</sup>	600	64	ቤግል & የገርት	381	64	PB&J ሳንዱች <sup>V</sup>	600	64	ፍራፍሬ & የገርት ፓርሬት	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/የክብት ስጋ \*የአሣጣ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ <sup>V</sup>ለአትክልት ተመጋቢ

# የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ኖቬምበር 2024

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
11/25/2024	11/26/2024	11/27/2024	11/28/2024	11/29/2024
ካሎ CAL   ካርቦይድሬትስ CARB	ካሎ CAL   ካርቦይድሬትስ CARB	ካሎ CAL   ካርቦይድሬትስ CARB	ካሎ CAL   ካርቦይድሬትስ CARB	ካሎ CAL   ካርቦይድሬትስ CARB

## በሼፍ (የምግብ ባለሙያ) ተወዳጅ ምግብ ምግቦች

ማኮሮኒ & ጅብ በ/ ሚኒ ችክን ባይትስ & ሙልሙል	468	44	ጅብ ክረንጃርስ በ/ማሪናራ ኩባያ	473	72
---------------------------------	-----	----	----------------------	-----	----

## ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ቅመም ያለው ችክን በ/ ጅብ ስፒናች (ጥቁር ጎመን) & ሙልሙል	506	60	ኮርያን ባርብኩ (BBQ) ችክን በ/ ሩዝ <sup>v</sup>	628	105
---	-----	----	--	-----	-----

## ከ ማሳ

ቅመም ያለው ችክን ሳላድ በ/ ቶርቲላ	383	37	ታኮ ሳላድ	503	60	ት/ቤት የማይኖርበት ቀን	የበዓል ቀን	የበዓል ቀን
ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	ቅመም ያለው ድንች	140	25			
ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሚን፣ & ክሬዚን ሳላድ	205	28	ለጋ ቲማቲም	18	4			
ትኩስ ለጋ ካሮት	35	8	ነጭ ሽንኩርት & ብሮክሌ አትክልት	70	5			

## በተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ

ፒዛ፣ ጅብ ወይም ፕፐሪኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ጅብሰርገር	323	28
ችክን ሳንዳች	342	36	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ ሶሴጅ	394	36

## የሚወሰድ ምግብ/ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & የገርት ፓርሬት	438	94	PB&J ሳንዳች <sup>v</sup>	600	64
------------------	-----	----	------------------------	-----	----

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ ፍራፍሬ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦይድሬትስ 7-33 ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦይድሬትስ 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 = ካርቦይድሬትስ ~ቢፍ/የከብት ስጋ \*የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ ሂለአትክልት ተመጋቢ

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

# የቁርስ ምግብ ዝርዝር የመጀመሪያ ሣምንት 1

አገልግሎት የሚሰጥባቸው ሣምንታት 1/4፣ 11/18

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

ክሊህል የተዘጋጀ የማር ችርዮስ	210	44	ብሉቤሪ ችክስ በእህል	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
------------------------	-----	----	---------------	-----	----	---------	-----	----	------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

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

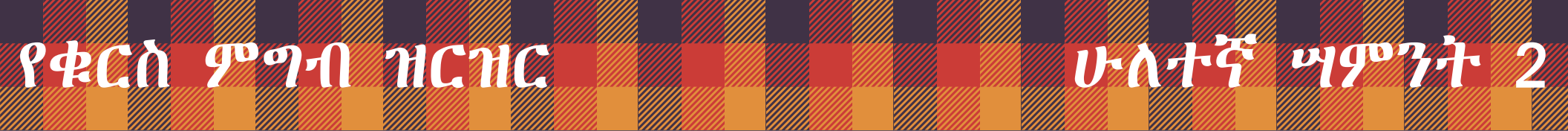
የምግብ ዝርዝር መግለጫ:- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የከብት ስጋ \*የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ ህለኦት/ክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

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

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል





# የቁርስ ምግብ ዝርዝር

# ሁለተኛ ሣምንት 2

አገልግሎት የሚሰጥባቸው ሣምንታት 11/11፣ 11/25

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

## ቁርስ መቆያ

ሚኒ ፓንኬክ በ/ማጣፈጫ ሽሮፕ	330	66	ሚኒ ስትሮበሪ ቤግል	240	41	ትግሽ ፍራፍሬ & የገርት ፓራፈት በ/ ግራፍላ	467	103	እንቁላል & ጅዝ የቁርስ ክሮስጎት ሳንዱች	311	31	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል	242	38
--------------------	-----	----	--------------	-----	----	------------------------------	-----	-----	----------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

## በየቀኑ አማራጭ ምግቦች

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

## የሜሪላንድ ምግብ ለስኬት ቁርስ

ሚኒ ፓንኬክ በ/ማጣፈጫ ሽሮፕ	330	66	ሚኒ ስትሮበሪ ቤግል	240	41	ስትሮበሪ (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

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 ምሣ \$2.80  
 ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

