

ቁርስ

የመጀመሪያ ሣምንት: 1 የምግብ አገልግሎት የሚሰጥበት ሣምንት 10/7, 10/21

ክሎር CAL	ካርቦንዶድሬትስ	CARB	ክሎር CAL	ካርቦንዶድሬትስ	CARB	ክሎር CAL	ካርቦንዶድሬትስ	CARB	ክሎር CAL	ካርቦንዶድሬትስ	CARB	ክሎር CAL	ካርቦንዶድሬትስ	CARB
ቤልጅያን ዋና ቤት/ሽርጥ (ማጣፊጫ)	200/120	35/31	ሆ.ግ ቤግል በ/ ከሬም ጅዝ ወይም ጂሊ ብርቱካን ጭማቂ	259	44	4 ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ ሽርጥ (ማጣፊጫ)	272/120	35/31	Sm ፍራፍሬ & የገርት ፓሬሬት በ/ ግራፍላ ብርቱካን ጭማቂ	239	52	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል አፕል ጭማቂ	232	38
አፕል ጭማቂ	60	14		35	9	አፕል ጭማቂ	60	14		35	9		60	14

ሁለተኛ ሣምንት 2: የምግብ አገልግሎት የሚሰጥበት ሣምንት 9/30, 10/14, 10/28

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

ምሳ

ሰኞ	ማክሰኞ		ረቡዕ		ሐሙስ		ዓርብ	
9/30	10/01		10/02		10/03		10/04	

ተራያኪ ቢፍ ባይትስ በ/ አትክልት ሩዝ & ሙልሙል ወይም	373	56	ችክን ወኪንግ ታኮ በ/ ቦቆሎ & ወኪንግ ታኮ ቦቆሎ ጅፕስ ወይም	206	23	ችክን ናጌትስ ^v ከ/ መኮሮኒ & ጅዝ & ሙልሙል ወይም	513	36	ገዛ፣ ጅዝ ለ ወይም ፕፕሮኒት+~ ወይም	320/330	31
4 አውንስ ዩገርት (እርጎ) (1 አውንስ=28.349 ግራም)	140	16	ጅዝ ፑል አፓርትስ ለ በ/ ማሪናራ ኩባያ	303	32	ቢፍ ክሪስፕ ሆም ከ/ ሳልሳ & ክሬም ጋር	362	24	ስሪ ቢን ጅሊ ^v ከ/ቦቆሎ & የሚጨለፍ	166	36
ጅዝ ስቲክ ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ ቀረፋ ያለው አፕል ከ/ ሽርጥ (ማጣፊጫ)	18/55	4/3									
ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች			ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3	ሎካል ብሮክሊ ፍሎረትስ	15	3	ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ ለጋ አበባ ጎመን	64	12
የተቆላ ሽንብራ	180	27	ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	(8) የተከተፈ ከኩምበር	6	1		12	3

ት/ቤት የማይኖርበት ቀን

10/07	10/08		10/09		10/10		10/11							
ሃምበርገር ከ/ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጥብስ ወይም	251	16	4 ፓውንድ የገርት ለ (አንድ ፓውንድ=28.349 ግራም) ጅዝ ስቲክ ለ ሆ.ግ ሚኒ ፓንኬክ በ/ ሽርጥ (ማጣፊጫ) ወይም	305	51	ጅዝ ክሪንቸር በ/ማሪናራ ሶስ ጋር ወይም	485	54	ክሪንቸር ቢፍ ታኮ ከ/ ቦቆሎ & ኢድማሜ ጋር/ የሚጨለፍ ወይም	184	23	ገዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒት+~ ወይም	320/330	31
BBQ ተርኪ ሳንዱች በ/ ቦቆሎ	218	27	ችክን ኢንቲላዳ ኢምፓናዳ	300	36	ኮርያን ተወዳጅ ተርኪ በሩዝ በጎርጎዳ ሳህን ከ/BBQ መረቅ & ሙልሙል	320	45	ቪጂ/አትክልት በርገር ^v ከ/ ስኳራ ድንች	228	30	የተከተፈ ቡፋሎ ችክን & ጅዝ ክሮስንት 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	የተቀየረ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር	14/55	3/3
ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	የተቆላ ሽንብራ	180	27									

10/14	10/15		10/16		10/17		10/18							
ሚኒ ችክን ባይትስ ከ/ ቅመም ያለው ድንች & ሙልሙል ወይም	389	40	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ ሶሴጅ * & ማጣፊጫ (ሽርጥ) ወይም	591	26	ተርኪ ፍራንክስ በ/ ራንቸሮ ባቄላ ወይም	224	19	ገዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒት+~ ወይም	320/330	31			
ጅዝ ፑል አፓርትስ ለ በ/ ማሪናራ ኩባያ	303	32	ተራያኪ ቢፍ ባይትስ በ/ አትክልት ሩዝ & ሙልሙል	373	80	ችክን ናጌትስ ሆ.ግ ናጌትስ በ/ ባቄላ እሸት & ሙልሙል	277	31	እሸት ባቄላ ጅሊ ^v በ/ ቦቆሎ & በጭልፋ የሚዛቅ	166	36			
ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች	18/55	4/3	ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3	ትኩስ ብሮክሌ/አበባ ጎመን	15	3	ሚክስድ በል ፕፕር ስትሪፕስ	11	3			
ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	ሁመስ በኩባያ	110	18	(8) የተከተፈ ከኩምበር	6	1	ሁመስ በኩባያ	110	18			

ፕሮፌሽናል ዴይ ት/ቤት የማይኖርበት ቀን

ምሳ

ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
10/21			10/22			10/23			10/24			10/25		
ሃምበርገር ከ/ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጥብስ ወይም	251	16	ቸክን ፓቲ ሆ.ግ ሳንዱች ወይም	342	36	ቺዝ ላዛኛ ለ & ማሪናራ ሶስ በ/ ሙልሙል ወይም	587	64	ክረንቺ ቢፍ ታኮ ከ/ በቆሎ & ኢድማሜ ጋር/ የሚጨለፍ ወይም	184	23	ጥዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒት~ ወይም	320/330	31
BBO ተርኪ ሳንዱች በ/ በቆሎ	218	27	ተርኪ ሶሴጅ & ቺዝ እንቁላል ጉላሽ በ/ ተቀመመ ድንች ሆ.ግ ቤልጅያን ዋፍል	379	31	ቸክን ኢንቺላዳ ኢምፓናዳ	300	36	ቪጂ/አትክልት በርገር ከ/ ስኳራ ድንች	228	30	ተርኪ ሃም & ቺዝ ክሮሰንት ሳንዱች	349	32
ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3	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	የተቀየጠ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር	14/55	3/3
ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	የተቆላ ሽንብራ	180	27									

10/28			10/29			10/30			10/31			11/01		
ተሪያኪ ቢፍ ባይትስ በ/ አትክልት ሩዝ & ሙልሙል ወይም	373	56	ቸክን ምኪንግ ታኮ ከ/ በቆሎ & ምኪንግ ታኮ የቦቆሎ/ኮርን ችጥስ ወይም	206	23	ቸክን ናጌትስ ከ/ ቺዚ ስፒናች & ሙልሙል ወይም	378	33	ዶሮ ሆ.ግ ናጌትስ ከ/ ብሉቤር ዳቦ ጋር ወይም	411	38	ጥዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒት~ ወይም	320/330	31
4 አውንስ የገርት (እርጎ) (1 አውንስ=28.349 ግራም)	140	16	ቺዚ ፕል አፓርትስ ለ በ/ ማሪናራ ኩባያ	303	32	ቢፍ ክሪስፕ ሆም ከ/ ሳልሳ & ክሬም	362	24	እሸት ባቁላ ቺሊ ከ/ በቆሎ & በጭልፋ የሚዛቅ	166	36	ተርኪ ሃም & ቺዝ ክሮሰንት ሳንዱች	332	32
ቺዝ ስቲክ ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ ቀረፋ የተቀመመ አፕል / ማጣፈጫ (ሽሮፕ)	284	46		40	7		25	5		110	19			
ትናንሽ ቲምቲም በ/ራንች	18/55	4/3	ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3	ስፒናች፣ ሮማን & ክሬዚን ሳላድ በ/ማጣፈጫ (ድሬሲንግ)	64	12	ጥቁር ጎመን፣ ሮማን & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ	64	12	የተቀየጠ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር	14/55	3/3
የተቆላ ሽንብራ	180	27	ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር	4/55	1/3	(8) የተከተፈ ኩኩምበር	6	1			

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይድ 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 ~ቢፍ/የበሬ ሥጋ *ግሳማ +የዶሮ ተዋጾኦ ላለአትክልት ተመጋቢዎች ለ ሥጋ ያልተጨመረበት ሆግ = ያልተፈተነ እህል

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 አይከፍሉም።
 ለዋጋ ቅናሽ ምግብ ብቁ የሆኑ ተማሪዎች አይከፍሉም
 ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው። የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል
 የካሎሪ መጠን/በዳቦው 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 (በቆሎ) ችጥስ፡ 240 / 24

MySchoolBucks.com ወላጆች ለልጃቸው የካፍቴሪያ ምግብ አካውንት በኢንተርኔት በክሬዲት/ዴቢት ካርድ የቅድሚያ ክፍያ ማድረግ የሚያስችል የወላጆች አገልግሎት ነው። በተጨማሪም ወላጆች ከወጭ ቀሪ የምግብ ሂሳብ መመልከት፣ ለቀጣይ ክፍያ መመዝገብ፣ እና ሌላም ማድረግ ይችላሉ። ይህ አገልግሎት የሚሰጠው ፍላጎት ላላቸው ቤተሰቦች ምችት ታስቦ ነው። አስተማማኝ የኢንተርኔት/ኦንላይን አካውንት በመክፈት ወላጆች የልጃቸውን አካውንት መቆጣጠር ይችላሉ። ለመመዘገብ MySchoolBucks.com ይክፈቱ።

ዕለታዊ የምግብ አማራጮች/የአመጋገብ መረጃ

ሌሎች የእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የኦቾሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንዱሻች፣ ግራልድ ቺዝ፣ ሑመስ፣ ቤግል እና ክሬም ቺዝ ከየገርት ጋር፣ እና የፍራፍሬ የገርት እና ግራፍላ ፓርፈይት 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/ኢንፎርሜሽን እዚህ ድረ-ገጽ ላይ ይገኛል። www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/

እባክዎን አንዳንዶቹን ያልተፈተነ እህል ዋና ምግቦችን ሲመርጡ 70-180 የካሎሪ መጠን ለኖራቸው እንደሚችል ይገንዘቡ።