

# ሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

# ኦክቶበር 2024

ሰኞ 09/30/2024			ማክሰኞ 10/01/2024			ረቡዕ 10/02/2024			ሐሙስ 10/03/2024			ዓርብ 10/04/2024		
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

ቅመም ያለው ችግር በ/ችክን & ሙሉሙሉ ዳቦ	466	44	ቅዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ ኩባያ	473	72	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችግር ድረምስቲክ በ/ሩዝ	659	87				ቢፍ & ቅዝ ክሪስፕ አፕስ ከ/ላልላ & ጎምዛዛ ክሬም	362	24
													82	6

## ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ቅመም ያለው ችግር በ/ ቅዝ ስፒናች (ጥቁር ጎመን) & ሙሉሙሉ	506	60	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችግር በ/ሩዝ <sup>V</sup>	628	105	ቅዝ ሩቆስ	667	49	ት/ቤት የማይኖርበት ቀን	ቬጂ በርገር <sup>V</sup>	279	36
---	-----	----	---------------------------------------	-----	-----	--------	-----	----	-----------------	----------------------	-----	----

## ከ ማሳ

ቅመም ያለው ችግር በ/ ቶርቲላ	383	37	ታኮ ሳላድ	503	60	ችክን ቬፍ ሳላድ በ/ 2 ሙሉሙሉ	435	40		ችክን ሳላድ ቬ	446	63
ጥምዝ የተከተረ ድንች	99	15	ቅመም ያለበት ድንች	140	25	ትኩስ ስኳር ድንች	131	31		ጥምዝ የተከተረ ድንች	99	15
ትኩስ ለጋ ካሮት	35	8	ለጋ ቲማቲም	18	4	የተቆላ ሽንብራ	180	27		የተጠበሰ አበባ ጎመን	55	5
ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28	ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን አትክልት	70	5	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4		ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4

## በተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ

ፒዛ፣ ቅዝ ወይም ፐፐሪ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቅዝበርገር	323	28	ሚትቦል ሰብ	371	38		ፒዛ፣ ቅዝ ወይም ፐፐሪ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ ሶሴጅ	394	36	ችክን ኢንፎላዳ ኢምፓናዳ	299	35		ችክን ሳንዱች	342	36

## የሚወሰድ ምግብ/ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት	438	94	PB&J ሳንዱች <sup>V</sup>	600	64	ቤግል & ዩገርት	381	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 ፊላትክልት ተመጋቢ

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



ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፐብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

# ሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

# ኦገስት 2024

ሰኞ 10/07/2024			ማክሰኞ 10/08/2024			ረቡዕ 10/09/2024			ሐሙስ 10/10/2024			ዓርብ 10/11/2024		
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

ማንዳሪን ኦሬንጅ/ብርቱካን ችክን ከ/ አትክልትና ሩዝ ጋር	430	73	ፕን በ/ሚትሶልስ	510	69	በርብኩ (BBQ) ማጣፊጫ የተቀባ ችክን ድረምስቲክ በ/ ልንቅጥ ድንች & ሙሉሙሉ	544	57	ችክን ላዛኛ ማሪናራ በ/ ሙሉሙሉ	587	64	ቢፍ ናሾስ	495	47
--------------------------------------	-----	----	------------	-----	----	--	-----	----	----------------------	-----	----	--------	-----	----

## ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ቬጂ በርገር <sup>V</sup>	279	36	ቅመም ያለው ችክን በ/ ሩዝ & ባቄላ	650	108	አትክልት ፕወር በወል <sup>V</sup>	514	87	ችክን ናጌትስ <sup>V</sup> በ/ ቅመም ያለው ድንች፣ በቆሎ & ሙሉሙሉ	580	88	ፕሮቲን የታጨቀ ፓስታ <sup>V</sup> (ፕን ፓስታ በ/ አትክልትና ስጋ ማጣፊጫ)	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 ሙሉሙሉ	435	40	ታኮ ሳላድ	503	60	ቅመም ያለው ችክን ሳላድ በ/ 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፣ ሮሚን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28	ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን አትክልት	70	5	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትኩስ ለጋ ካሮት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሚን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28
ትኩስ ለጋ ካሮት	35	8	በየአይነቱ ትኩስ አትክልት	14	3	የተቆላ ሽንብራ	180	27	የተከተፈ ዱባ (ኩኩምበር)	6	1	በየአይነቱ ትኩስ አትክልት	14	3

## በተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ

ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሪኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ሀት ዶግ በ ሆ.ግ ሙሉሙሉ	239	26	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/ ሙሉሙሉ ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

## የሚወሰድ ምግብ/ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & ዩግርት ፓርፌት	438	94	PB&J ሳንዱች <sup>V</sup>	600	64	ቤግል & ዮግርት	381	64	PB&J ሳንዱች <sup>V</sup>	600	64	ፍራፍሬ & ዩግርት ፓርፌት	438	94
------------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------	-----	----

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይዩ 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 <sup>V</sup>ለአትክልት ተመጋቢ

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሳ \$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

# ኦገስት 2024

ሰኞ 10/14/2024			ማክሰኞ 10/15/2024			ረቡዕ 10/16/2024			ሐሙስ 10/17/2024			ዓርብ 10/18/2024		
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

መኮሮኒ & ጅዝ በ/ችክን & ሙልሙል ዳቦ	466	44	ጅዝ ክረንችርስ በ/ማሪናራ ኩባያ	473	72	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ሩዝ	659	87	ያልታጨቀ ድንች	655	72
---------------------------	-----	----	----------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	-----------	-----	----

## ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ቅመም ያለው ችክን በ/ ጅዝ ስፐርች (ጥቁር ጎመን) & ሙልሙል	506	60	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን በ/ሩዝ <sup>V</sup>	628	105	ጅዝ ሩዕስ	667	49	ማኮሮኒ & ጅዝ በ/ችክን ናጌትስ & ሙልሙል ዳቦ	493	51	<b>ፕሮፌሽናል ቀን (PROFESSIONAL DAY) ት/ቤት የማይኖርበት ቀን</b>
---	-----	----	---------------------------------------	-----	-----	--------	-----	----	--------------------------------	-----	----	---

### ከ ማሳ

ቅመም ያለው ችክን ሳላድ በ/ ቶርቲላ	383	37	ታኮ ሳላድ	503	60	ችክን ሼፍ ሳላድ በ/ 2 ሙልሙል	435	40	ቅመም ያለው ችክን ሳላድ በ/ ቶርቲላ	383	37
ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	ቅመም ያለበት ድንች	140	25	ትኩስ ስኳር ድንች	131	31	ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15
ትኩስ ለጋ ካሮት	35	8	ለጋ ቲማቲም	18	4	የተቆላ ሽንብራ	180	27	የተከተፈ ዱባ (ኩኩምበር)	6	1
ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፐርች፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28	ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን	70	5	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትኩስ ለጋ ካሮት	35	8

## በተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ

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

## የሚወሰድ ምግብ/ GRAB'N GO

ፍሬ-ፍሬ & ዩግርት ፓርፌት	438	94	PB&J ሳንዱች <sup>V</sup>	600	64	ቤግል & ዮግርት	381	64	PB&J ሳንዱች <sup>V</sup>	600	64
-------------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------	-----	----	------------------------	-----	----

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር ፍሬ-ፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ ፍሬ-ፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት 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 ላለአትክልት ተመጋቢ

# ሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

# ኦክቶበር 2024

ሰኞ 10/21/2024			ማክሰኞ 10/22/2024			ረቡዕ 10/23/2024			ሐሙስ 10/24/2024			ዓርብ 10/25/2024		
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

መንደሪን ብርቱካን ችክን በ/ አትክልትና ሩዝ	430	73	ፕን ከ/ሚትቦልስ	510	69	ባርበኩ (BBQ) ማጣፊጫ የተቀባ ችክን ድረምስቲክ በ/ ልንቅጥ ድንች & ሙሉሙሉ	544	57	ችክን ላዛኛ ማሪናራ በ/ ሙሉሙሉ	587	64	ቢፍ ናሾስ	495	47
------------------------------	-----	----	------------	-----	----	--	-----	----	----------------------	-----	----	--------	-----	----

## ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ቬጂ በርገር <sup>V</sup>	279	36	ቅመም ያለው ችክን በ/ ሩዝ & ባቄላ	650	108	አትክልት ፕወር በጎርጓዳ ሣህን <sup>V</sup>	514	87	ችክን ናጌትስ <sup>V</sup> w/ 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 ችክን ሳላድ በ/ ቶርቲላ	383	37	ቺዝ & ፕሮቲን የታጨቀ ሙሉስ 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 ያለበት ድንች	140	25	ትኩስ ስኳር ድንች	131	31	ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	የተጠበሰ በቆሎ	107	19
ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሚን፣ & ክሬዚን ሳላድ	205	28	ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን	70	5	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትኩስ ለጋ ካሮት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሚን፣ & ክሬዚን ሳላድ	205	28
ትኩስ ለጋ ካሮት	35	8	በየአይነቱ ትኩስ አትክልት	14	3	የተቆላ ሽንብራ	180	27	የተከተፈ ዱባ (ኩኩምበር)	6	1	በየአይነቱ ትኩስ አትክልት	14	3

## በተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ

ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ሀት ዶግ በ ሆ.ግ ሙሉሙሉ	239	26	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	ቅመም ያለው (ለጋ የዶሮ ሥጋ) ችክን ተንደርስ በ/ ሙሉሙሉ ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

## የሚወሰድ ምግብ/ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት	438	94	PB&J ሳንዱች <sup>V</sup>	600	64	ቢግል & ዩገርት	381	64	PB&J ሳንዱች <sup>V</sup>	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/የኩብት 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።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

# ሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

# ኦክቶበር 2024

ሰኞ 10/28/2024			ማክሰኞ 10/29/2024			ረቡዕ 10/30/2024			ሐሙስ 10/31/2024			ዓርብ 11/01/2024		
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

መኮሮኒ & ጅዝ በ/ችክን & ሙልሙል ዳቦ	466	44	ጅዝ ክረንጃርስ በ/ማሪናራ ኩባያ	473	72	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ሩዝ	659	87	ያልታጨቀ ድንች	655	72	ቢፍ & ጅዝ ክሪስፕ አፕስ ከ/ሳልሳ & ጎምዛዛ ክሬም	362	24	6
---------------------------	-----	----	----------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	-----------	-----	----	-----------------------------------	-----	----	---

## ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ቅመም ያለው ችክን በ/ ጅዝ ስፐሪት (ጥቁር ጎመን) & ሙልሙል	506	60	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን በ/ሩዝ <sup>V</sup>	628	105	ጅዝ ሩሽስ	667	49	ማኮሮኒ & ጅዝ በ/ችክን ናጌትስ & ሙልሙል ዳቦ	493	51	ቬጂ 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>V</sup>	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/ስፐሪት፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28	ለጋ ቲማቲም	18	4	ክትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	የተከተፈ ዱባ (ኩኩምበር)	6	1	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፐሪት፣ ሮሜን፣ & ክረዚን ሳላድ	205	28	
ትኩስ ለጋ ካሮት	35	8	ነጭ ሽንኩርት & ብሮክሎ አትክልት	70	5	የተቆላ ሽንብራ	180	27	ትኩስ ለጋ ካሮት	35	8	በየአይነቱ ትኩስ አትክልት	14	3	

## በተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ

ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕሮሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ጅዝበርገር	323	28	ሚትቦል 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 ኢምፓናዳ	299	35	ቅመም ያለው (ለጋ የዶሮ ሥጋ) ችክን ተንደርስ በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36	

## የሚወሰድ ምግብ/ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት	438	94	PB&J ሳንዱች <sup>V</sup>	600	64	ቤግል & ዮገርት	381	64	PB&J ሳንዱች <sup>V</sup>	600	64	ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት	438	94	
------------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------	-----	----	--

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይዮ 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 አይከፍሉም።**



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

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

የምግብ አገልግሎት የሚሰጥበት ሣምንት 10/7, 10/21

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

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

### በየቀኑ አማራጭ ምግቦች

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

### የሜሪላንድ ምግብ ለስኬት ቁርስ

የቤልጅያን ዋፍል በ/ሽሮፕ (ማጣፈጫ)	360	65	ቤግል ክሬም ጅዝ ጋር	201	26	ባናና ብሬድ	371	53	ቢፍ ችሪዞ & ጅዝ ሰንሬይዝ ሮልአፕ	171	17	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል	242	38
-------------------------	-----	----	---------------	-----	----	---------	-----	----	------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

ክእያንዳንዱ 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 ምሣ \$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 ህለአትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የምንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል



የምግብ አገልግሎት የሚሰጥበት ሣምንት 9/30, 10/14, 10/28

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	ትንሽ ፍራፍሬ & የገርት ፓራፊት በ/ ግራኖላ	467	103	እንቁላል & ቺዝ የቁርስ ክሮስንት 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 & ግሪሃምስ	232	38	ቤግል ክሬም ቺዝ ጋር	201	26
---------------------	-----	----	---------------	-----	----	--------------	-----	----	---------------	-----	----

### የሜሪላንድ ምግብ ለስኬት ቁርስ

ሚኒ ፓንኬክ በ/ማጣፈጫ ሽሮፕ	330	66	ሚኒ ስትሮበሪ ቤግል	240	41	ስትሮበሪ (እንጆሪ) ሙዝ ስሙዚ & ግሪሃምስ	130	36	ተርኪ ሃም & ቺዝ 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

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/የኩብት ስጋ \*የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ ላለአትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ተብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

