

# አንደኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር አገልግ-ሴፕቴምበር 2023

## በየቀኑ የሚቀርቡ የቁርስ አይነቶች

ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB			
የቤልጅያን ዋፍል በ/ሲረፕ	360	65	ሚኒ ፓንኬክ በ/ሲረፕ	330	66	ችክን ብስኩት ሆግ ሳንዱች	250	31	ተርኪ ሆም & ጅዝ የቁርስ ሳንዱች	270	30	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል አፕል ጭማቂ	232	38
አፕል ጭማቂ	60	16	ብርቱካን ጭማቂ	60	13	አፕል ጭማቂ	60	16	ብርቱካን ጭማቂ	60	16		60	16

### ምሳ

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ										
08/28	08/28	08/28	08/28	09/01										
ሀምበርገር በ ሆግ ሙልሙል ዳቦ ከ/ ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጋር ወይም	404	42	ጅዝ ከራንቸር በ/ማሪናራ ሶስ ጋር ወይም	487	55	ፓንኬክስ & ሽፍፍ ከ/ የገርት & ጅዝ ስቲክ ወይም	210/240 180/59	35/62 38/1	ከረንቺ ስጋ/ቢፍ ታኩስ/ ቦቆሎ & ባቄላ እሸት & ሆግ በጭልፋ ወይም	264	38	ፕዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒ+~ ወይም	320/330	31
ቅመም ያለበት የዶሮ ታፋ በ/ የተቀመመ ድንች & ሙልሙል	487	55	ችክን ፓቲ WG ሳንዱች	342	36	ቲሪያኪ ቢፍ ጉላሽ ~ በ/ሆግ አትክልት ፍዝ & ሙልሙል	459	73	ተርኪ ሆም + & ጅዝ ሆግ ክርሰንት ሳንዱች	348	32	አትክልት ያለበት በርገር <sup>v</sup> ከ/ ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጋር	379	50
ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	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	የተለያየ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር	14/55	3/3
ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3	የተቆላ ሽንብራ	180	27									

### የበዓል ቀን

09/04	09/05	09/06	09/07	09/08										
	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ሶሴጅ * እና ስይረፕ ወይም	462	26	ችክን ናጌትስ በ/ጥምዝ የተከተፈ ድንች & ሙልሙል ወይም	419	45	ስፓጊቲ & ሚትሶልስ~ በ/ ሙልሙል ወይም	393 80	43 15	ፕዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒ+~ ወይም	320/330	31		
	ግሪልድ ጅዝ ሆግ ሳንዱች	280	31	ተርኪ ሶሴጅ + & ጅዝ እንቁላል ጉላሽ ከ/የተቀመመ ድንች	379	31	ችክን ናጌትስ ሆግ ናጌትስ በ/ ቦቆሎ & ሙልሙል	373	48	ስሪ ቢን ችሊ <sup>v</sup> በ/ ቦቆሎ & ሆግ በጭልፋ	277	52		
	ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3	ቤልጅያን ሆግ ዋፍል	200	35	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	4/3	የተለያየ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር	14/55	3/3		
	ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር	20/55	1/3	ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች	18/55	4/3								
09/11	09/12	09/13	09/14	09/15										
ችክን ሆግ ጉላሽ በ/ ቦቆሎ & ባቄላ እሸት ወይም	353	41	ሃምበርገር በዳቦ~ ከ/ ጥምዝ የተቆረጠ ድንች ጋር ወይም	404	42	ባርቢኩ (BBQ) ፕላይ ችክን ሳንዱች በ/ቦቆሎ ወይም	272	50	ከረንቺ ቢፍ ታኩስ ከባቄላ እሸት & በትልቅ ጭልፋ ወይም	238	31	ፕዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒ+~ ወይም	320/330	31
አይባግ ተስበው የሚለያዩ/ፑል አፓርትስ ከ ማሪያና ካፕ/ ኩባያ ጋር	303 40	32 7	ቅመም ያለበት የዶሮ ታፋ በ/ የተቀመመ ድንች & ሙልሙል	487	55	ማኮሪኒ & ጅዝ በ/ ሆግ ዓሳ ጉላሽ & ሙልሙል	371	32	የተከተፈ ቡፋሎ ችክን & ጅዝ ክርሰንት ሳንዱች	314	31	አትክልት ያለበት በርገር <sup>v</sup> ከ/ ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጋር	379	50
ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3	ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	4/3	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	4/3	የተለያየ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር	14/55	3/3
	ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር	4/55	1/3											
	የተቆላ ሽንብራ	180	27											

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ ፍራፍሬ እና ወተት ይገኛል። ቅይጥ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት፡ ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሳ \$2.55  
 ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም።  
 ለዋጋ ቅናሽ ምግብ ብቁ የሆኑ ተማሪዎች አይከፍሉም



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

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የምንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የተመጣጠነ ምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

ምሳ

ሰኞ	ማክሰኞ		ረቡዕ		ሐሙስ		ዓርብ							
09/18	09/19		09/20		09/21		09/22							
ቴሪያኪ ቤቱ ጉላሽ-በ/ አትክልት ሩዝ & ሙሉሙሉ ወይም	459	73	ሚኒ ችክን ሶፍት ታኮስ በ/ የተቀመመ ድንች & ትናንሽ ጠፍጣፋ ዳቦ ወይም	278	31	ተርኪ ፍራንክ+ ሙሉሙሉ ዳቦ በ/ ራንቹሮ ባቁላ ወይም	445	56	ችክን ሆግ ነገትሰህ ከ/ በቆሎ & እሸት ባቁላ & ሙሉሙሉ ዳቦ ወይም	363	47	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒት+~ ወይም	320/330	31
ችክን ፓቲ WG ሳንዱች	342	36	የተፈጨ ሥጋ ሰብ~ እና/ ጥምዝ የተከተፈ ድንች	488	57	ቤልጅያን ዋፍል & የገርት	200	35	ተርኪ & ቺዝ ክሮላንት ሳንዱች	320	31	ስሪ ባቁላ ችሊ ህ/ በቆሎ & ሆግ በጭልፋ	277	52
ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3	ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ	64	12	ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ	64	12	የተለያዩ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር	14/55	3/3
ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች	18/55	4/3	ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር	4/55	1/3	የተቆላ ሽንብራ	180	27	ሁመስ በኩባያ	110	18			
09/25	09/26		09/27		09/28		09/29							
			ችክን ሆግ ባይትስ ከ/ራንቹሮ ባቁላ & ሙሉሙሉ ወይም	479	58	ፓንኬክስ & ሽሮፕ ከ/ የገርት & ቺዝ ስቲክ ወይም	210/240	35/62	ክረንቹ ስጋ/ቤቶ ታኮ-በ/ በቆሎ & ባቁላ እሸት & ሆግ በጭልፋ ወይም	264	38	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒት+~ ወይም	320/330	31
			ቺዚ ፑልስ አፓርትስ በ/ ማሪናራ ሾርባ	303	32	ቅመም ያለበት የዶሮ ታፋ በ/ የተቀመመ ድንች & ሙሉሙሉ	487	55	አትክልት ያለበት በርገሮ ከ/ ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጋር	379	50	ተርኪ ሆም + ቺዝ ክሮላንት ሳንዱሮች	348	32
			ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች	18/55	4/3	ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ	64	12	ጥቁር ጎመን፣ ሮማኒ & ክሬዚን ሳላድ በ/ ድሬሲንግ	64	12
			ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3	ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር	4/55	1/3	የተቆላ ሽንብራ	180	27	ሁመስ በኩባያ	110	18

ትምህርት ቤት የማይኖርበት ቀን

ተጨማሪ አትክልት/የአትክልት ምርጫ የሚያካትተው፡  
 አሾሎኒ ቅቤ & ጄሊ ሳንዱች፣ የተጠበሰ ቺዝ ሳንዱች፣ ዋፍል & የገርት፣ ሁሙስ፣ እና ፍራፍሬ እና የገርት ፓረሬጥ ከእነዚህ አማራጭ ምግቦች ማናቸውንም ለማዘዝ ከፈለጉ እባክዎ የካፍቴሪያ ማናጀሩን ያነጋግሩ።

የካሎሪ መጠን/በዳቦው ውስጥ ያለ የካርቦሃይድሬት መጠን/እህል (የካሎሪ መጠን/በግራም)  
 ዲኒር ሮል፡ 80 / 15 ሐምበርገር በትንሽ ክብ ዳቦ፡ 140 / 27 ሆት ዶግ በትንሽ ክብ ዳቦ፡ 130 / 26 በጭልፋ/Scoops:110 / 19

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

ዕለታዊ የምግብ አማራጮች/የአመጋገብ መረጃ

ሌሎች የእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአሾሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንዱሮች፣ ግሪልድ ቺዝ፣ ሐሙስ፣ ቤግል እና ክሬም ቺዝ ከየጎርት ጋር፣ እና የፍራፍሬ የጎርት እና ግራፍላ ፓረሬጥ ሊያካትት ይችላል። ስለሚፈለጉት የምግብ ምርጫ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።  
 ስለ ምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን እባክዎ በት/ቤት ድረገጽ ላይ ይመልከቱ። ስለ ምግብ ምጥጥን፣ የምግብ ምች/አለርጂ፣ እና ከጉለትን ነጻ መረጃ በዚህ በይነመረብ ላይ ይገኛል [www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/)  
 እባክዎን አንዳንዶቹ ያልተፈተን እህል/whole grain ዋና ዋና ምግቦችን ሲመርጡ 70-180 የካሎሪ መጠን ለኖራቸው እንደሚችል ይገንዘቡ።

