

የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር አገልግሎት/ሴፕቴምበር 2023

ሰኞ 8/28/2023			ማክሰኞ 8/29/2023			ረቡዕ 8/30/2023			ሐሙስ 8/31/2023			ዓርብ 9/1/2023			
ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB

በሼፍ የተመረጡ ምግቦች

ችክን ባይት ባውል	338	48	ፔኔ በ/ሚትቦልስ & ማሪናራ	467	56	ቢፍ ታኮስ በ/ትናንሽ ጠፍጣፋ ዳቦ	327	35	ባርቢኩ የተቀባባ ችክን ድረምስቲክስ በ/የተለነቀጠ ድንች & ሙልሙል	428	53	የበሬ ሥጋ ናቾስ ከሳልሳ፣ ሰላጣ እና ቲማቲም ጋር	499	48
-------------	-----	----	-------------------	-----	----	-----------------------	-----	----	--	-----	----	---------------------------------	-----	----

ከአታክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ቪዲ/የአትክልት በርገር ^v	280	36	(ቅመም ያለው) ስፓይሲ ችክን ስትሪት ታኮስ ^v ከ/ሳልሣ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	428	56	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ችክን ^v & ሾርባ	640	90	ችክን ባይት ባውል	500	74	ችክን ኢንትሪ ሳላድ	381	65
-----------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	-------------	-----	----	--------------	-----	----

ከ ማሳ

ቅመም ያለው ችክን/ዶር ማባያ ሳላድ	521	55	ሽምብራ ማባያ ሳላድ ⁱⁱ	381	65	ሰላጣ ከችክን ጋር	488	43	ታኮ ሳላድ	481	60	ችክን ሳላድ ⁱⁱ	448	63
ራንቸር ባቁላ/ቢንስ	185	29	የተቀቀለ ድንች	110	17	ስዊት-ሂት ፖቴቶስ (ስኳር ድንች)	131	31	የተቀቀለ ድንች	110	17	የተጠበሰ በቆሎ	107	19
ትናንሽ ካሮት	35	8	ነጭ ሽንኩርት & ሽርብ ብሮክሌ	70	5	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	20	4	ትናንሽ ካሮት	35	8
ትኩስ ጥቁር ጎመን፣ ሮሜይን፣ & ክሬዝን ሳላድ	205	28	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	20	4	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትኩስ የተከተፈ ኩኩምበር/የፈረንጅ ዱባ/ኪያር	19	4	ትኩስ ጥቁር ጎመን፣ ሮሜይን፣ & ክሬዝን ሳላድ	205	28

ብዙዎች የሚወዱት

ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ሀት ዶግ በሙልሙል	270	28	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

የሚወስድ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & የገርት ፓርፌት	438	94	PB&J ሳንዱች ^v	600	64	የሚወስድ ሁመስ & በጭልፋ ⁱⁱ	420	65	PB&J ሳንዱች ^v	600	64	ፍራፍሬ & የገርት ፓርፌት	438	94
------------------	-----	----	------------------------	-----	----	--------------------------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------	-----	----

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ የተለያዩ ፍራፍሬዎች እና ወተት ይገኛል። ፍራፍሬ ቅይጥ፡ 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 አይከፍሉም።



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

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ሴፕቴምበር 2023

ሰኞ 9/4/2023			ማክሰኞ 9/5/2023			ረቡዕ 9/6/2023			ሐሙስ 9/7/2023			ዓርብ 9/8/2023			
ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB

በሼፍ የተደነቁ ምግቦች

ፍሬጎች ቶስት ስቲክስ ከ/ላሴጅ * እና ስይረፕ	532	66	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ሩዝ	367	46	ችክን & ዋፍል ጠፍጣፋ ሳንዱች	522	74	ሚትቦል ስብ (ከተፈጨ ሥጋ የተዘጋጀ)	379	39
----------------------------------	-----	----	------------------------------------	-----	----	---------------------	-----	----	----------------------------	-----	----

ከአታክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ናጌትስ V በ/ሩዝች	391	55	ቺዝ ናቾስ በ/ላላሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	663	48	ማኮሮኒ & ቺዝ በ/ችክን ናጌትስ & ሙልሙል ዳቦ	438	46	ቪጂ/የአትክልት በርገር ^V	280	36
-------------------------------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----	-----------------------------	-----	----

ከ ማሳ

ሽምብራ ማባያ ሳላድ ⁱⁱ	381	65	ሰላጣ ከችክን ጋር	488	43	ታኮ ሳላድ	481	60	ችክን ሳላድ ⁱⁱ	448	63
የተቀቀለ ድንች	110	17	ስዊት-ሂት ፖቴቶስ (ስኳር ድንች)	131	31	የተቀቀለ ድንች	110	17	የተጠበሰ በቆሎ	107	19
ነጭ ሽንገርት & ሽርብ ብርክሌ	70	5	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	20	4	ትናንሽ ካሮት	35	8
ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	20	4	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትኩስ የተከተፈ ኩኩምበር/የፈረንጁ ዱባ/ኪያር	19	4	ትኩስ ዋቁር ጎመን፣ ሮሜይን፣ & ክሬዥን ሳላድ	205	28

ብዙዎች የሚወዱት

ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕሮረኒ	320	36
ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ሀት ዶግ በሙልሙል	270	28	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

የሚወስድ GRAB'N GO

PB&J ሳንዱች ^V	600	64	የሚወስድ ሁመስ & በጭልፋ ⁱⁱ	420	65	PB&J ሳንዱች ^V	600	64	ፍራፍሬ & የገርት ፓርፊት	438	94
------------------------	-----	----	--------------------------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------	-----	----

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ የተለያዩ ፍራፍሬዎች እና ወተት ይኖራል። ፍራፍሬ ቅይጥ፣ 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 ^Vአትክልት 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 አይክፍሉም።



የሞንትጎመሪ ካውንቲ ተብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ሴፕቴምበር 2023

ሰኞ 9/11/2023			ማክሰኞ 9/12/2023			ረቡዕ 9/13/2023			ሐሙስ 9/14/2023			ዓርብ 9/15/2023			
ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB

በሼፍ የተመረጡ ምግቦች

ችክን ባይት ባውል	338	48	ፔኔ በ/ሚትቦልስ & ማሪናራ	467	56	ቢፍ ታኮስ በ/ትናንሽ ጠፍጣፋ ዳቦ	327	35	ባርቢኩ የተቀባባ ችክን ድረምስቲክስ በ/የተለከቀ ድንች & ሙልሙል	428	53	የበሬ ሥጋ ናቾስ ከሳልሳ፣ ሰላጣ እና ቲማቲም ጋር	499	48
-------------	-----	----	-------------------	-----	----	-----------------------	-----	----	---	-----	----	---------------------------------	-----	----

ከአታክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ቪዲ/የአትክልት በርገር ^v	280	36	(ቅመም ያለው) ስፓይሲ ችክን ስትሪት ታኮስ ^v ከ/ሳልሣ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	428	56	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ችክን ^v & ሾርባ	640	90	ችክን ባይት ባውል	500	74	ችክን ኢንትሪ ሳላድ	381	65
-----------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	-------------	-----	----	--------------	-----	----

ከ ማሳ

ቅመም ያለው ችክን/ዶር ማባያ ሳላድ	521	55	ሽምብራ ማባያ ሳላድ ⁱⁱ	381	65	ሰላጣ ከችክን ጋር	488	43	ታኮ ሳላድ	481	60	ችክን ሳላድ ⁱⁱ	448	63
ሬንቸሮ ባቁላ/ቢንስ	185	29	የተቀቀለ ድንች	110	17	ስዊት-ሂት ፖቴቶስ (ስኳር ድንች)	131	31	የተቀቀለ ድንች	110	17	የተጠበሰ በቆሎ	107	19
ትናንሽ ካሮት	35	8	ነጭ ሽንኩርት & ሽርብ ብሮክሌ	70	5	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	20	4	ትናንሽ ካሮት	35	8
ትኩስ ጥቁር ጎመን፣ ሮሜይን፣ & ክሬዝን ሳላድ	205	28	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	20	4	ክትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትኩስ የተከተፈ ኩኩምበር/የፈረንጅ ዱባ/ኪያር	19	4	ትኩስ ጥቁር ጎመን፣ ሮሜይን፣ & ክሬዝን ሳላድ	205	28

ብዙዎች የሚወዱት

ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ሀት ዶግ በሙልሙል	270	28	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

የሚወስድ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & የገርት ፓርሬት	438	94	PB&J ሳንዱች ^v	600	64	የሚወስድ ሁመስ & በጭልፋ ⁱⁱ	420	65	PB&J ሳንዱች ^v	600	64	ፍራፍሬ & የገርት ፓርሬት	438	94
------------------	-----	----	------------------------	-----	----	--------------------------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------	-----	----

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ የተለያዩ ፍራፍሬዎች እና ወተት ይገኛል። ፍራፍሬ ቅይጥ፡ 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 ላለአትክልት 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

የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ሴፕቴምበር 2023

ሰኞ 9/18/2023			ማክሰኞ 9/19/2023			ረቡዕ 9/20/2023			ሐሙስ 9/21/2023			ዓርብ 9/22/2023			
ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB

በሼፍ የተደነቁ ምግቦች

ማኮሮኒ & ቺዝ በ/ችክን & ሙሉ ሙሉ ዳቦ	419	40	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ሶሴጅ * እና ስይረፕ	532	66	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ሩዝ	367	46	ችክን & ዋፍል ጠፍጣፋ ሳንዱች	522	74	ሚትቦል ስብ (ከተፈጨ ሥጋ የተዘጋጀ)	379	39
----------------------------	-----	----	-------------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	---------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

ከአታክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ችክን ናጌትስ & ዋፍል ጠፍጣፋ ዳቦ ሳንዱች	567	89	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ናጌትስ ህ/ሩዝ	391	55	ቺዝ ናቸስ በ/ሳልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	663	48	ማኮሮኒ & ቺዝ በ/ችክን ናጌትስ & ሙሉ ሙሉ ዳቦ	438	46	ቪጂ/የአትክልት በርገር ^v	280	36
-----------------------------	-----	----	-------------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	-----------------------------	-----	----

ከ ማሳ

ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ሽምብራ ማባያ ሳላድ ⁱⁱ	381	65	ሰላጣ ከችክን ጋር	488	43	ታኮ ሳላድ	481	60	ችክን ሳላድ ⁱⁱ	448	63
ራንቸሮ ባቄላ/ቢንስ	185	29	የተቀቀለ ድንች	110	17	ስዊት-ሂት ፖቴቶስ (ስኳር ድንች)	131	31	የተቀቀለ ድንች	110	17	የተጠበሰ በቆሎ	107	19
ትናንሽ ካሮት	35	8	ነጭ ሽንኩርት & ሽርብ ብሮክሌ	70	5	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	20	4	ትናንሽ ካሮት	35	8
ትኩስ ጥቁር ጎመን፣ ሮሜይን፣ & ክሬዝን ሳላድ	205	28	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	20	4	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትኩስ የተከተፈ ኩኩምበር/የፈረንጁ ዱባ/ኪያር	19	4	ትኩስ ጥቁር ጎመን፣ ሮሜይን፣ & ክሬዝን ሳላድ	205	28

ብዙዎች የሚወዱት

ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙሉ ሙሉ ዳቦ	297	31	የተጠበሰ ችዝ ሳንድዊች	280	30	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙሉ ሙሉ ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

የሚወስድ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & የገርት ፓርፌት	438	94	PB&J ሳንዱች ^v	600	64	የሚወስድ ሁመስ & በጭልፋ ⁱⁱ	420	65	PB&J ሳንዱች ^v	600	64	ፍራፍሬ & የገርት ፓርፌት	438	94
------------------	-----	----	------------------------	-----	----	--------------------------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------	-----	----

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ የተለያዩ ፍራፍሬዎች እና ወተት ይገኛል። ፍራፍሬ ቅይጥ፡ 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 ተዋጽኦ ^vለአትክልት ተመጋቢ

የሚከፈልባቸው 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

የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ሴፕቴምበር 2023

ሰኞ
9/25/2023

ማክሰኞ
9/26/2023

ረቡዕ
9/27/2023

ሐሙስ
9/28/2023

ዓርብ
9/29/2023

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

በሼፍ የተደነቁ ምግቦች

ፔኔ በ/ሚትቦልስ & ማሪናራ	467	56	ቢፍ ታኮስ በ/ትናንሽ ጠፍጣፋ ዳቦ	327	35	ባርቢኩ የተቀባባ ችክን ድረምስቲክስ በ/የተለነቀጠ ድንች & ሙልሙል	428	53	የበሬ ሥጋ ናቾስ ከሳልሳ፣ ሰላጣ እና ቲማቲም ጋር	499	48
-------------------	-----	----	-----------------------	-----	----	--	-----	----	---------------------------------	-----	----

ከአታክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

(ቅመም ያለው) ስፓይሲ ችክን ስትሪት ታኮስ ህ/ሳልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	428	56	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ችክን ^v & ሾርባ	640	90	ችክን ባይት ባውል	500	74	ሽምብራ ማባያ ሳላድ ⁱⁱ	381	65
---	-----	----	--	-----	----	-------------	-----	----	----------------------------	-----	----

ከ ማሳ

ሽምብራ ማባያ ሳላድ ⁱⁱ	381	65	ሰላጣ ከችክን ጋር	488	43	ታኮ ሳላድ	481	60	ችክን ሳላድ ⁱⁱ	448	63
የተቀቀለ ድንች	110	17	ስዊት-ሂት ፖቴቶስ (ስኳር ድንች)	131	31	የተቀቀለ ድንች	110	17	የተጠበሰ በቆሎ	107	19
ነጭ ሽንኩርት & ሽርብ ብሮክሌ	70	5	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	20	4	ትናንሽ ካሮት	35	8
ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	20	4	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትኩስ የተከተፈ ኩኩምበር/የፈረንጅ ዱባ/ኪያር	19	4	ትኩስ ጥቁር ጎመን፣ ሮሜይን፣ & ክሬዥን ሳላድ	205	28

ብዙዎች የሚወዱት

ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፐፐርኒ	320	36
ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ሁት ዶግ በሙልሙል	270	28	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

የሚወሰድ GRAB'N GO

PB&J ሳንዱች ^v	600	64	የሚወሰድ ሁመስ & በጭልፋ ⁱⁱ	420	65	PB&J ሳንዱች ^v	600	64	ፍራፍሬ & የገርት ፓርፊት	438	94
------------------------	-----	----	--------------------------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------	-----	----

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ የተለያዩ ፍራፍሬዎች እና ወተት ይገኛል። ፍራፍሬ ቅይጥ፡ 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 ^vለአትክልት ተመጋቢ

የሚከፈልባቸው 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 ፐብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ሴፕቴምበር 2023

ሰኞ 10/2/2023			ማክሰኞ 10/3/2023			ረቡዕ 10/4/2023			ሐሙስ 10/5/2023			ዓርብ 10/6/2023			
ክሎር	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ክሎር	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ክሎር	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ክሎር	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB

በሼፍ የተደነቁ ምግቦች

ማኮሮኒ & ቺዥ በ/ቸክን & ሙሉ ሙሉ ዳቦ	419	40	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ሶሴጅ * እና ስይረፕ	532	66	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ሩዝ	367	46	ችክን & ዋፍል ጠፍጣፋ ሳንዱች	522	74	ሚትቦል ስብ (ከተፈጨ ሥጋ የተዘጋጀ)	379	39
----------------------------	-----	----	-------------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	---------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

ከአታክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ችክን ናጌትስ & ዋፍል ጠፍጣፋ ዳቦ ሳንዱች	567	89	ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ናጌትስ ህ/ሩዝ	391	55	ቺዥ ናቸስ በ/ሳልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	663	48	ማኮሮኒ & ቺዥ በ/ችክን ናጌትስ & ሙሉ ሙሉ ዳቦ	438	46	ቪጂ/የአትክልት በርገር ^v	280	36
-----------------------------	-----	----	-------------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	-----------------------------	-----	----

ከ ማሳ

ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ሽምብራ ማባያ ሳላድ ⁱⁱ	381	65	ሰላጣ ከችክን ጋር	488	43	ታኮ ሳላድ	481	60	ችክን ሳላድ ⁱⁱ	448	63
ራንቸሮ ባቄላ/ቢንስ	185	29	የተቀቀለ ድንች	110	17	ስዊት-ሂት ፖቴቶስ (ስኳር ድንች)	131	31	የተቀቀለ ድንች	110	17	የተጠበሰ በቆሎ	107	19
ትናንሽ ካሮት	35	8	ነጭ ሽንኩርት & ሽርብ ብሮክሌ	70	5	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	20	4	ትናንሽ ካሮት	35	8
ትኩስ ጥቁር ጎመን፣ ሮሜይን፣ & ክሬዝን ሳላድ	205	28	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	20	4	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትኩስ የተከተፈ ኩኩምበር/የፈረንጁ ዱባ/ኪያር	19	4	ትኩስ ጥቁር ጎመን፣ ሮሜይን፣ & ክሬዝን ሳላድ	205	28

ብዙዎች የሚወዱት

ፒዛ፣ ቺዥ ወይም ፕፕሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዥበርገር	323	28	ቺዥ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዥበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዥ ወይም ፕፕሮኒ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙሉ ሙሉ ዳቦ	297	31	የተጠበሰ ችዥ ሳንድዊች	280	30	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙሉ ሙሉ ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

የሚወስድ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & የገርት ፓርፌት	438	94	PB&J ሳንዱች ^v	600	64	የሚወስድ ሁመስ & በጭልፋ ⁱⁱ	420	65	PB&J ሳንዱች ^v	600	64	ፍራፍሬ & የገርት ፓርፌት	438	94
------------------	-----	----	------------------------	-----	----	--------------------------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------	-----	----

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

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ክሎ = ክሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የኩብት ስጋ *የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ ^vለአትክልት ተመጋቢ

የሚከፈልላቸው 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።

የምንትኅመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን

የቁርስ ምግብ ዝርዝር

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

ቁርስ መቆያ

ቸክን ብስኩት ሳንዱች	250	31	ሶሴጅ ቁርስ ሳንዱች	210	27	እንቁላል & ቺዝ ሜሪላንድ የተሠራ ክሮሰንት	275	30	ተርኪ ሃም & ቺዝ የቁርስ ሳንዱች	270	30	ሚኒ ፓንኬክ በ/ሲረፕ	450	97
---------------	-----	----	--------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	-----------------------	-----	----	---------------	-----	----

በየቀኑ አማራጭ ምግቦች

ቤግል በ/ ቺዝ	200	27	ብሉቤሪ ቸክስ በእህል	240	46	የቤልጅየም ዋፍል በ/ሽሮፕ	480	96	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ሽሮፕ	512	97	ሚኒ/ትናንሽ እንጆሪ ቤግል	240	41
እንቁላል & ቺዝ ሜሪላንድ የተሠራ ክሮሰንት	275	30	ማር ቺርዮስ ስርያል	210	44	ፍራፍሬ & ዩግርት ፓርፌት	260	58	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ሙልሙል ^{፲፮}	232	28			

ሜሪላንድ ምግቦች ለስኬት ቁርስ

ቸክን ብስኩት ሳንዱች	250	31	ሚኒ/ትናንሽ ማፕል ፓንኬክስ በ/ሽሮፕ	450	97	ተርኪ ሃም & ቺዝ ሳንዱች	270	30	የቤልጅየም ዋፍል በ/ሽሮፕ	480	96	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ሙልሙል ^{፲፮}	240	41
ማር ቺርዮስ ስርያል	210	44	እርጎ & ኦትሚል/ቅንጫ የቁርስ ባር	220	38	ሚኒ እንጆሪ ወይም ቀረፋ ቤግል	230	41	እርጎ (ዮግርት) ከ/ግረሃምስ	232	38	ብሉቤሪ ቸክስ በእህል	240	46

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ የተለያዩ ፍራፍሬዎች እና ወተት ይገኛል። ፍራፍሬ ቅይጥ፡ 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 ምሳ \$2.80
 ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም።

የምንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የተመጣጠነ ምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን

