

| ሰኞ 8/28/2023 | | | ማክሰኞ 8/29/2023 | | | ረቡዕ 8/30/2023 | | | ሐሙስ 8/31/2023 | | | ዓርብ 9/1/2023 | | |
|-----------------|----------------|--|-------------------|----------------|--|------------------|----------------|--|------------------|----------------|--|-----------------|----------------|--|
| ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB | | ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB | | ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB | | ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB | | ካሎ 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 |
| ሪንቸር 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

የሁለተኛ 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 | 539 | 82 | ችክን & ዋፍል ጠፍጣፋ ሳንዱች | 522 | 74 | ሚትቦል ስብ (ከተፈጨ ሥጋ የተዘጋጀ) | 379 | 39 |
|----------------------------------|-----|----|------------------------------------|-----|----|---------------------|-----|----|----------------------------|-----|----|

ከአታክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|----|-----------------------------|-----|----|-----------------------------------|-----|----|-----------------------------|-----|----|
| ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ናጌትስ በ/ሩዝ | 501 | 78 | 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 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 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 ፕሮሮኒ | 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 ይገኛል። ፍራፍሬ ቅይጥ፣ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

**የሚከፈልላቸው 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/የክብት ስጋ *የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ ^vለአትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ተብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

የሁለተኛ 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 | የቤሬ 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 |
| ሪንቸሮ 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

የሁለተኛ 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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----|----|-------------------------------|-----|----|---------------------------------|-----|----|---------------------|-----|----|--------------------------|-----|----|
| ማኮሪኒ & ቺዥ 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 (ከተፈጠረ ሥጋ የተዘጋጀ) | 379 | 39 |
|----------------------------|-----|----|-------------------------------|-----|----|---------------------------------|-----|----|---------------------|-----|----|--------------------------|-----|----|

ከአታክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|----|-------------------------------|-----|----|--------------------------|-----|----|---------------------------------|-----|----|-----------------------------|-----|----|
| ችክን ናጌትስ & ዋፍል ጠፍጣፋ ዳቦ ሳንዱች | 567 | 89 | ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ናጌትስ በ/ሩዝ | 391 | 55 | ቺዥ ናቸስ በ/ሳልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም | 663 | 48 | ማኮሪኒ & 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፣ & ክሬዥን 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፣ & ክሬዥን ሳላድ | 205 | 28 |

ብዙዎች የሚወዱት

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|-----|----|---|-----|----|------------------|-----|----|---|-----|----|-----------------|-----|----|
| ፒዛ፣ ቺዥ ወይም ፕሮሮኒ | 320 | 36 | ሀምበርገር ወይም ቺዥበርገር | 323 | 28 | ቺዥ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ | 467 | 51 | ሀምበርገር ወይም ቺዥበርገር | 323 | 28 | ፒዛ፣ ቺዥ ወይም ፕሮሮኒ | 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፡ 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 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

የሁለተኛ 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 | | | |
|-----------------|-----|-----------|-------------------|-----|-----|------------------|------|-----|------------------|-----------|------|------------------|-----|-----------|------|
| ካሎሪ | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB | ካሎሪ | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB | ካሎሪ | CAL | ካርቦሃይድሬትስ | CARB | ካሎሪ | 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 | ችክን ኢንትሪ ሳላድ | 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፣ & ክራዥን 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 | ሀት 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 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 ተዋጾኦ ህለአትክልት 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

የሁለተኛ 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/ችክን & ሙልሙል 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 (ከተፈጠረ ሥጋ የተዘጋጀ) | 379 | 39 |
|---------------------------|-----|----|-------------------------------|-----|----|---------------------------------|-----|----|---------------------|-----|----|--------------------------|-----|----|

ከአታክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|----|-------------------------------|-----|----|--------------------------|-----|----|--------------------------------|-----|----|-----------------------------|-----|----|
| ችክን ናጌትስ & ዋፍል ጠፍጣፋ ዳቦ ሳንዱች | 567 | 89 | ኮሪያን ባርቢኩ (BBQ) ችክን ናጌትስ በ/ሩዝ | 391 | 55 | ቺዥ ናቸስ በ/ሳልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም | 663 | 48 | ማኮሮኒ & ቺዥ በ/ችክን ናጌትስ & ሙልሙል 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/ሙልሙል ዳቦ | 297 | 31 | የተጠበሰ ችዝ ሳንድዊች | 280 | 30 | 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፡ 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

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።

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 & ዩገርት 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

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

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ተብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

