

# የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት (ሃይ ስኩል) የምግብ ዝርዝር ዲሴምበር 2024

ሰኞ 12/02/2024      ማክሰኞ 12/03/2024      ረቡዕ 12/04/2024      ሐሙስ 12/05/2024      ዓርብ 12/06/2024

ካሎሪ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB    ካሎሪ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB    ካሎሪ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB    ካሎሪ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB    ካሎሪ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB

## በሼፍ (የምግብ ባለሙያ) ተወዳጅ ምግብ ምግቦች

ባርቤኩ (BBQ) ማጣፈጫ የተቀባ ችክን ድረምስቲክ በ/ ልንቅጥ ድንች & ሙሉሙሉ	544	57	ፕን በ/ሚትቦልስ	510	69	መንደሪን ብርቱክን ችክን በ/ አትክልትና ሩዝ	430	73	ኮሪያን ባርብኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ሩዝ	659	87	ቢፍ ናቸስ	495	47
--	-----	----	------------	-----	----	------------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	--------	-----	----

## ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ቬጂ በርገር <sup>V</sup>	279	36	ቅመም ያለው ችክን በ/ ሩዝ & ባቄላ	650	108	ማኮሮኒ & ጅዝ በ/ችክን ናጌትስ & ሙሉሙሉ ዳቦ	493	51	ችክን ናጌትስ <sup>V</sup> w/ ቅመም ያለው ድንች፣ ቦቆሎ & ሙሉሙሉ	580	88	ፕሮቲን የታጨቀ ፓስታ <sup>V</sup> (ፕን ፓስታ በ/ አትክልትና ስጋ ማጣፈጫ)	317	53
----------------------	-----	----	-------------------------	-----	-----	--------------------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	----

## ከ ማሳ

ቅመም ያለው ችክን ሳላድ በ/ ቶርቲላ	383	37	ጅዝ & ፕሮቲን የታጨቀ ሁሙስ በ/ ቶስቲቶስ ራውንድስ	393	56	ችክን ቬፍ ሳላድ በ/ 2 ሙሉሙሉ	435	40	ታኮ ሳላድ	503	60	ቅመም ያለው ችክን ሳላድ በ/ ቶርቲላ	383	37
ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	ቅመም ያለው ድንች	140	25	ትኩስ ስኳር ድንች	131	31	ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	የተጠበሰ ቦቆሎ	107	19
የተቆላ ሽንብራ	180	27	ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን	70	5	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትኩስ ለጋ ካሮት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፐርት፣ ሮሜን፣ & ክሬዚን ሳላድ	205	28
ትኩስ ለጋ ካሮት	35	8	በየአይነቱ ትኩስ አትክልት	14	3	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፐርት፣ ሮሜን፣ & ክሬዚን ሳላድ	205	28	የተከተፈ ዱባ (ከ-ከምበር)	6	1	በየአይነቱ ትኩስ አትክልት	14	3
ጅሊ ሱፕ/ሾርባ	184	28	አበባ ጎመን ጅዝ ሾርባ	205	20	ዶሮ አትክልት በሩዝ ሾርባ	143	22	የቴሚቴም ሾርባ	155	23	ጅሊ ሱፕ/ሾርባ	184	28

## በተመጋቢዎች የሚመረጥ ምግብ

ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕሮቲን	320	36	ሀምበርገር ወይም ጅዝበርገር	323	28	ሚኒ ቢፍ ሆት ዶግስ	302	26	ሀምበርገር ወይም ጅዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕሮቲን	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ችክን ናጌትስ	520	60	ችክን ኢንፎላዳ ኢምፓናዳ	299	35	ቅመም ያለው (ለጋ የዶሮ ሥጋ) ችክን ተንደርስ በ/ሙሉሙሉ ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

## ተዘጋጅቶ የተቀመጠ ምግብ/ GRAB'N GO

ፍሬ-ፍሬ & የገርት ፓርፊት	438	94	PB&J ሳንዱች <sup>V</sup>	600	64	ቤግል & የገርት	381	64	PB&J ሳንዱች <sup>V</sup>	600	64	ፍሬ-ፍሬ & የገርት ፓርፊት	438	94
-------------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------	-----	----	------------------------	-----	----	-------------------	-----	----

በዚህ ሣምንት በሜሪላንድ አካባቢ የፎል ወቅት የተተረፈረፈ ፍሬ-ፍሬ በየቀኑ ይቀርባል። የተለያዩ ፍሬ-ፍሬዎች ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 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 አይከፍሉም።



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

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው። የምንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

# የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት (ሃይ ስኩል) የምግብ ዝርዝር ዲቪዥን 2024

ሰኞ 12/09/2024			ማክሰኞ 12/10/2024			ረቡዕ 12/11/2024			ሐሙስ 12/12/2024			ዓርብ 12/13/2024			
ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB

## በሼፍ (የምግብ ባለሙያ) ተወዳጅ ምግብ ምግቦች

ሚኒ ቸክን ባይትስ በ/ዲብ ሮል	327	30	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ ኩባያ	473	52	ቺዝ ላዛኛ ማሪናራ በ/ሙልሙል ዳቦ	587	64	ያልታጨቀ ድንች	655	72	ቢፍ & ቺዝ ክሪስፕ አፕስ ከ/ሳልሳ & ጎምዛ ክሬም	362	24
---------------------	-----	----	----------------------	-----	----	-----------------------	-----	----	-----------	-----	----	----------------------------------	-----	----

## ክአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ቅመም ያለው ቸክን በ/ ቺዝ ስፒናች (ጥቁር ጎመን) & ሙልሙል	506	60	ኮርያን ባርብኩ (BBQ) ቸክን በ/ ሩዝ <sup>v</sup>	628	105	አትክልት ፕወር በጎርጓዳ ሣህን <sup>v</sup>	514	87	የተጠበሰ ቸዝ ሳንድዊች	280	31	ቬጂ በርገር <sup>v</sup>	279	36
---	-----	----	--	-----	-----	----------------------------------	-----	----	----------------	-----	----	----------------------	-----	----

## ከ ማሳ

ቅመም ያለው ቸክን ሳላድ በ/ ቶርቲላ	383	37	ታኮ ሳላድ	503	60	ቸክን ቬፍ ሳላድ በ/ 2 ሙልሙል	435	40	ቅመም ያለው ቸክን ሳላድ በ/ ቶርቲላ	383	37	ቸክን ሳላድ <sup>v</sup>	446	63
ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	ቅመም ያለው ድንች	140	25	ትኩስ ስኳር ድንች	131	31	ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	የተጠበሰ በቆሎ	107	19
ትኩስ ለጋ ካሮት	35	8	ለጋ ቲማቲም	18	4	የተቆላ ሽንብራ	180	27	የተከተፈ ዱባ (ኩኩምበር)	6	1	በየአይነቱ ትኩስ አትክልት	14	3
ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክሬዚን ሳላድ	205	28	ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን	70	5	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትኩስ ለጋ ካሮት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክሬዚን ሳላድ	205	28
ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	184	28	አበባ ጎመን ቺዝ ሾርባ	205	20	ዶሮ አትክልት በሩዝ ሾርባ	143	22	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	184	28

## በተመጋቢዎች የሚመረጥ ምግብ

ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ ሶሴጅ*	394	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36
ቸክን ሳንዳች	342	36	ሚትሶል ሰብ	371	38	ቸክን ኢንቺላዳ ኢምፓናዳ	299	35	ቅመም ያለው (ለጋ የዶሮ ሥጋ) ቸክን ተንደርስ በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ቸክን ሳንዳች	342	36

## ተዘጋጅቶ የተቀመጠ ምግብ/ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & የገርት ፓርሬት	438	94	PB&J ሳንዳች <sup>v</sup>	600	64	ቤግል & የገርት	381	64	PB&J ሳንዳች <sup>v</sup>	600	64	ፍራፍሬ & የገርት ፓርሬት	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 <sup>v</sup>ለአትክልት ተመጋቢ

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



# የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት (ሃይ ስኩል) የምግብ ዝርዝር ዲሴምበር 2024

ሰኞ 12/16/2024	ማክሰኞ 12/17/2024	ረቡዕ 12/18/2024	ሐሙስ 12/19/2024	ዓርብ 12/20/2024
------------------	--------------------	-------------------	-------------------	-------------------

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

ባርበኩ (BBQ) ማጣፊጫ የተቀባ ችክን ድረምስቲክ በ/ ልንቅጥ ድንች & ሙሉሙሉ	544	57	ጥን በ/ሚትባልስ	510	69	መንደሪን ብርቱካን ችክን በ/ አትክልትና ሩዝ	430	73	ኮሪያን ባርበኩ (BBQ) ችክን ድረምስቲክ በ/ሩዝ	659	87	ቢፍ ናቾስ	495	47
--	-----	----	------------	-----	----	------------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	--------	-----	----

## ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ሼጂ በርገር <sup>V</sup>	279	36	ቅመም ያለው ችክን በ/ ሩዝ & ባቁላ	650	108	ማኮርኒ & ጅዝ በ/ችክን ናጌትስ & ሙሉሙሉ ዳቦ	493	51	ችክን ናጌትስ <sup>V</sup> በ/ ቅመም ያለው ድንች፣ ቦቆሎ & ሙሉሙሉ	580	88	ፕሮቲን የታጨቀ ፓስታ <sup>V</sup> (ጥን ፓስታ በ/ አትክልትና ስጋ ማጣፊጫ)	317	53
----------------------	-----	----	-------------------------	-----	-----	--------------------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	----

## ከ ማሳ

ቅመም ያለው ችክን ሳላድ በ/ ቶርቲላ	383	37	ጅዝ & 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 ያለው ድንች	140	25	ትኩስ ስኳር ድንች	131	31	ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	የተጠበሰ በቆሎ	107	19
ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & ክሬዚን ሳላድ	205	28	ነጭ ሽንኩርት & አበባ ጎመን	70	5	ከትኩስ ሠላጣ ጋር	20	4	ትኩስ ለጋ ካሮት	35	8	ትኩስ ጥቁር ጎመን/ስፒናች፣ ሮሜን፣ & 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
ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	184	28	አበባ ጎመን ጅዝ ሾርባ	205	20	ዶሮ አትክልት በሩዝ ሾርባ	143	22	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	184	28

## በተመጋቢዎች የሚመረጥ ምግብ

ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ጅዝበርገር	323	28	ሚኒ ቢፍ ሆት ዶግስ	302	26	ሀምበርገር ወይም ጅዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ጅዝ 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

## ተዘጋጅቶ የተቀመጠ ምግብ/ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & የገርት ፓርሬት	438	94	PB&J ሳንዱች <sup>V</sup>	600	64	ቢግል & የገርት	381	64	PB&J ሳንዱች <sup>V</sup>	600	64	ፍራፍሬ & የገርት ፓርሬት	438	94
------------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------	-----	----

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ 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 \*የአሣማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ <sup>V</sup>አትክልት ተመጋቢ



# የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት (ሃይ ስኩል) የምግብ ዝርዝር ዲሴምበር 2024

ሰኞ 12/23/2024	ማክሰኞ 12/24/2024	ረቡዕ 12/25/2024	ሐሙስ 12/26/2024	ዓርብ 12/27/2024
------------------	--------------------	-------------------	-------------------	-------------------

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**

**ከአትክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች**

**ከ ማሳ**

## ትምህርት የለም የዊንተር የዕረፍት ጊዜ

**በተመጋቢዎች ተመራጭ ምግብ**

**ተዘጋጅቶ የተቀመጠ ምግብ/ GRAB'N GO**

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ ፍራፍሬ 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 ህአትክልት 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



# ቁርስ የምግብ ዝርዝር

# የመጀመሪያ ሳምንት 1

የምግብ አገልግሎት የሚሰጥበት ሳምንት 12/02, 12/16, 12/30

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

## ቁርስ መቆያ

የቤልጅያን ዋናል በ/ሲረፕ (ማጣፈጫ)	360	65	የቁርስ ሶሴጅ ሳንዱች*	200	27	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ ስይረፕ (ማጣፈጫ)	392	66	ቢፍ ችሪዞ & ችዝ ሰንጠይዝ ሮልስፕ	171	17	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል	242	38
-------------------------	-----	----	----------------	-----	----	------------------------------	-----	----	------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

## በየቀኑ አማራጭ ምግቦች

ማር ያለበት ችሮይስ ሲሪየል	210	44	ብሉቤሪ ችክስ ሲሪየል	240	46	የገርት & ግረሃምስ	232	38	ቤግል ክሬም ችዝ ጋር	201	26
-------------------	-----	----	---------------	-----	----	--------------	-----	----	---------------	-----	----

## የሜሪላንድ ምግብ ለስኬት ቁርስ

ቤልጅያን ዋናል በ/ሽሮፕ (ማጣፈጫ)	360	65	ቤግል ክሬም ችዝ ጋር	201	26	ባናና ብሬድ	371	53	ቢፍ ችሪዞ & ችዝ ሰንጠይዝ ሮልስፕ	171	17	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል	242	38
------------------------	-----	----	---------------	-----	----	---------	-----	----	------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

ከእያንዳንዱ 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 ምሳ \$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 \*የአሳማ ስጋ +የዶሮ ተዋጾኦ ህለአትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የምንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል





# የቁርስ ምግብ ዝርዝር

# ሁለተኛ ሣምንት 2

የምግብ አገልግሎት የሚሰጥበት ሣምንት 12/09, 12/23

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

### ቁርስ መቆያ

ሚኒ ፓንኬክ በ/ማጣፈጫ ሽሮፕ	330	66	ሚኒ ስትሮብሪ ቤግል	240	41	ትንሽ ፍራፍሬ & የገርት ፓራፈት በ/ ግራኖላ	467	103	እንቁላል & ጅዝ የቁርስ ክሮስንት ሳንዱች	311	31	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል	242	38
--------------------	-----	----	--------------	-----	----	------------------------------	-----	-----	----------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

### በየቀኑ አማራጭ ምግቦች

ማር ያለበት ጅሮይስ ሲሪየል	210	44	ብሉቤሪ ቸክስ ሲሪየል	240	46	የገርት & ግረሃምስ	232	38	ቤግል ክሬም ጅዝ ጋር	201	26
-------------------	-----	----	---------------	-----	----	--------------	-----	----	---------------	-----	----

### የሜሪላንድ ምግብ ለስኬት ቁርስ

ሚኒ ፓንኬክ በ/ማጣፈጫ ሽሮፕ	330	66	ሚኒ ስትሮብሪ ቤግል	240	41	ስትሮብሪ (እንጆሪ) ሙዝ ስሙዚ & ግረሃምስ	130	36	ተርኪ ሃም & ጅዝ በሃዋያን 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 አይከፍሉም።

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

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

