

# የአንደኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ዲሴምበር 2024

## ቁርስ

የመጀመሪያ ሣምንት: 1 የምግብ አገልግሎት የሚሰጥበት ሣምንት 12/2, 12/16, 12/30

ክሎር	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ክሎር	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ክሎር	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ክሎር	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB				
ቤልጅያን ዋና ቤት/ ማጣፊጫ ሽርጥ አጥል ጭማቂ		200/120	35/31	ሆ.ግ ቤግል በ/ ከሬም ቺዝ ወይም ጄሊ ብርቱካን ጭማቂ		259	44	4 ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ ሽርጥ (ማጣፊጫ) አጥል ጭማቂ		272/120	35/31	Sm ፍሬፍሬ & የገርት ፓሬሬት በ/ ግራፍላ ብርቱካን ጭማቂ		239	52	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙሉሙሉ አጥል ጭማቂ		232	38
		60	14			35	9			60	14			35	9			60	14

ሁለተኛ ሣምንት 2: የምግብ አገልግሎት የሚሰጥበት ሣምንት 12/9, 12/23

ክሎር	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ክሎር	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ክሎር	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ክሎር	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB				
ሚኒ ፓንኬክ በ/ሽርጥ (ማጣፊጫ) አጥል ጭማቂ		210/120	35/31	ሚኒ ስትሮብሪ ቤግል ብርቱካን ጭማቂ		240	41	ባናና ብሬድ አጥል ጭማቂ		371	53	ተርኪ ሃም & ቺዝ የቁርስ ሳንዱች ብርቱካን ጭማቂ		215	29	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙሉሙሉ አጥል ጭማቂ		232	38
		60	14			35	9			60	14			35	9			60	14

## ምሳ

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

ሃምበርገር ከ/ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጥብስ ወይም	251	16	ተረያኪ ቤፍ ባይትስ በ/ አትክልት ሩዝ & ሙሉሙሉ ወይም	451	71	ቸክን ሆ.ግ ናጌትስ በ/ ፈሶሊያ & በቆሎ እና ሆ.ግ ዲነር ሮል ወይም	342	49	ዶሮ ሆ.ግ ናጌትስ ከ/ ብሉቤር ዳቦ ጋር ወይም	411	38	ጥዛ፣ ቺዝ ለ ወይም ፕፕሮኒ+~ ወይም	320/330	31
BBQ ተርኪ ሳንዱች ከ/ ቦቆሎ ጋር	218	27	4 ፓውንድ የገርት ለ (አንድ ፓውንድ=28.349 ግራም) ቺዝ ስቲክ ለ ሆግ ሚኒ ፓንኬክ በ/ ሲረፕ የተቆላ ሽንብራ	350	51	ቸክን ፓቲ WG ሳንዱች	342	36	ቸክን ኢንፎላዳ ኢምፓናዳ	300	36	ተርኪ ሃም & ቺዝ ክሮሰንት ሳንዱች	349	32
ሊጋ ካሮት ከ/ማሣ	35/55	8/3	ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር	180	27	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	4/3	የተደባለቀ ሳላድ ከ/ማሣ	20/55	4/3	የተቀየጠ ትኩስ አትክልት ከ/ማሣ	14/55	3/3
ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15		4/55	1/3									

12/09	12/10			12/11			12/13			12/14		
-------	-------	--	--	-------	--	--	-------	--	--	-------	--	--

ሚኒ ቸክን ባይትስ በ/ ቅመም ያለው ድንች & ዲነር ሮል ወይም	467	55	ሚኒ ቤፍ ፍራንክስ በ/ ራንቸሮ ቤንስ ሚኒ ሆግ ሙሉሙሉ ወይም	416	45	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ ሶቤጅ * & ማጣፊጫ (ሽርጥ) ወይም	591	26	ቸክን ሆ.ግ ናጌትስ ለ በ/ መኮሮኒ & ቺዝ & ዲነር ሮል ወይም	522	53	ጥዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ+~ ወይም	320/330	31
3- ቤን ቸሊፕ በ/ቦቆሎ እና ስኩፕስ	292	57	ስጋ የሌለው በርገር በ/ስኳር ድንች እና የሃምበርገር ዳቦ	357	56	ቺዝ ፑል አፓርትስ ለ በ/ ማሪናራ ኩባያ	303	32	ቤፍ ክሪስፕ Ups ከ/ ሳልሳ & ክሬም	362	24	የተከተፈ ቡፋሎ ቸክን & ቺዝ ክሮሰንት ሳንዱች	314	31
ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች	18/55	4/3	የተቆላ ሽንብራ	180	27	ስፔርቶፕ፣ ሮሜይን፣ እና ክሬዚን ሳላድ	64	12	ስፔርቶፕ፣ ሮሜይን፣ እና ክሬዚን ሳላድ	64	12	የተቀየጠ ትኩስ አትክልት ከ/ማሣ	14/55	3/3
ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር	4/55	1/3	ቅይጥ/ሚክስድ በል ፕፐር ስትሪፕስ	11	3	ሊጋ ካሮት ከ/ማሣ	35/55	8/3			

12/16	12/17			12/18			12/19			12/20		
-------	-------	--	--	-------	--	--	-------	--	--	-------	--	--

ሃምበርገር ከ/ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጥብስ ወይም	251	16	ቺዝ ክሪንቸርስ ለ በ/ ማሪናራ ሶስ መያዣ ዕቃ ወይም	483	54	ትንሽ የሚያቃጥል (ሊጋ የዶሮ ሥጋ) ቸክን ተንደርስ በ/የተቀመመ ድንች እና ዲነር ሮል ወይም	435	56	ክሪንቸ ቤፍ ታኮ በ/ቦቆሎ & ኢድማሜ የተፈቀደ ቺዝ ሆ.ግ በጭልፋ	172	23	ጥዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ+~ ወይም	320/330	31
BBQ ተርኪ ሳንዱች ከ/ ቦቆሎ ጋር	218	27	ቸክን ፓቲ WG ሳንዱች	342	36	4 ፓውንድ የገርት ለ (አንድ ፓውንድ=28.349 ግራም) ቺዝ ስቲክ ለ ሆግ ሚኒ ፓንኬክ በ/ ሲረፕ የተደባለቀ ሳላድ ከ/ማሣ	350	51	ቸክን ሆ.ግ ናጌትስ ለ በ/ ፈሶሊያ እና ዲነር ሮል	320	44	ተርኪ ሃም & ቺዝ ክሮሰንት ሳንዱች	349	32
ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች	18/55	4/3	ሊጋ ካሮት ከ/ማሣ	35/55	8/3	ሁመስ በኩባያ	20/55	4/3	ሁመስ በኩባያ	110	18	የተቀየጠ ትኩስ አትክልት ከ/ማሣ	14/55	3/3
ጥምዝ የተከተፈ ድንች	99	15	ሁመስ በኩባያ	110	18	ስለሪ ስቲክስ ከ/ራንች ማጣፊጫ ጋር				4/55	1/3			

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

# ትምህርት የለም የዊንተር የዕረፍት ጊዜ

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይዋ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት፡ ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20 የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሳ \$2.55

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የቦሬ ሥጋ \*ዓሳማ +የዶሮ ተዋጾኦ ህለአትክልት ተመጋቢዎች ^ ሥጋ ያልተጨመረበት ሆግ = ያልተፈተገ እህል

ተጨማሪ አትክልት/የአትክልት ምርጫ የሚያካትተው፡

ኦቾሎኒ ቅቤ & ጂሊ ሳንዱች፣ የተጠበሰ ቺዝ ሳንዱች፣ ዋፍል & የገርት፣ ሁሙስ፣ እና ፍራፍሬ እና የገርት ፓረፊጥ ከእነዚህ አማራጭ ምግቦች ማናቸውንም ለማዘዝ ከፈለጉ እባክዎ የካፍቴሪያ ማናጀሩን ያነጋግሩ።

ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይክፍሉም። ለዋጋ ቅናሽ ምግብ ብቁ የሆኑ ተማሪዎች አይክፍሉም ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው። የሞንትጎመሪ ካውንቲ ተብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል የካሎሪ መጠን/ዳቦው ውስጥ ያለ የካርቦሃይድሬት መጠን/እህል (የካሎሪ መጠን/ በግራም) ዲነር ሮል፡ 80 / 15 ሐምበርገር በትንሽ ክብ ዳቦ፡ 140 / 27 ሆት ዶግ በትንሽ ክብ ዳቦ፡ 130 / 26 በጭልፋ/Scoops:110 / 19 ዎኪንግ ታኮ ኮርን (በቆሎ) ችጥስ፡ 240 / 24

MySchoolBucks.com ወላጆች ለልጃቸው የካፍቴሪያ ምግብ አካውንት በኢንተርኔት በክሬዲት/ደብዳቤ 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 ምላሽ ታስቦ ነው። አስተማማኝ የኢንተርኔት/ኦንላይን አካውንት በመክፈት ወላጆች የልጃቸውን አካውንት መቆጣጠር ይችላሉ። ለመመዘገብ [MySchoolBucks.com](http://MySchoolBucks.com) ይከፈቱ።

## ዕለታዊ የምግብ አማራጮች/የአመጋገብ መረጃ

ሌሎች የእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የኦቾሎኒ ቅቤ እና ጂሊ ሳንዱዊቶች፣ ግሪልድ ቺዝ፣ ሐሙስ፣ ቤግል እና ከሬም ቺዝ ከየገርት ጋር፣ እና የፍራፍሬ የገርት እና ግራፍላ ፓርፊዮት ሊያካትት ይችላል። ስለሚፈልጉት 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 አንዳንዶቹን ያልተፈተገ እህል ዋና ምግቦችን ሲመርጡ 70-180 የካሎሪ መጠን ለኖራቸው እንደሚችል ይገንዘቡ።

