

हामी आशा गर्दछौं तपाईंहरू विद्यालयको भोजनको मजा लिनुहुन्छ! सर्वश्रेष्ठ सेवा र उच्च गुणस्तर को भोजन प्रदान गर्न, कृपया सुरक्षा, भण्डारण र तपाईंको भोजनको तयारीका बारेमा निम्न जानकारी पढ्न केही समय लिनुहोस्। हामी तपाईंलाई यो पनि विश्वस्त गराउन चाहन्छौं कि हामी सबै उचित भोजन कोड र सुरक्षा अभ्यासहरूको अनुसरण गर्दछौं।

JCPS ले सुरक्षा अगाडि राख्दै छ। हामी:

- सम्पर्क-रहित पिक-अप प्रदान गर्दछौं
- अनुहार आवरण लगाउँदछौं
- सामाजिक दूरीको अभ्यास गर्दछौं
- सतहहरू बारम्बार कीटाणुरहित बनाउँदछौं
- दैनिक स्वास्थ्य जाँच पूरा गर्दछौं

हामी यसमा सँगै छौं ...केवल 6 फिट अलग!



कृपया JCPS भोजन सेवा स्टाफ लाई निम्न द्वारा मद्दत गर्नुहोस्:

- खाना लिँदा अनुहार आवरण/मास्क लगाएर
- यदि तपाईंलाई ज्वरो आएको छ वा बिरामी महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भने घरमै बसेर

महत्त्वपूर्ण

एलर्जीहरू भएका जो कोहीले पनि, कृपया उपभोग गर्नु अघि सबै लेबलहरू पढ्नुहोस्।

यदि लेबल छैन भने, तपाईंहरूले एलर्जी सम्बन्धित जानकारी www.jcps.nutrislice.com मा फेला पार्न सक्नुहुन्छ वा विशेष आहार सम्बन्धी प्रश्नहरू वा अनुरोधहरू nutritionspecialdiets@jefferson.kyschools.us मा इमेल गर्न सक्नुहुन्छ।

फ्रिजको आवश्यकता पर्ने सबै भोजनहरू लाई 41°F वा तलको तापक्रममा राख्नु आवश्यक पर्दछ। चीजहरू प्राप्त भएको 2 घण्टा भित्र फ्रिजमा राख्नुहोस्। फ्रिजमा वस्तुहरूलाई 5 दिन भन्दा बढि भण्डारण नगर्नुहोस् वा प्याकेजमा छापिएको मिति सम्म भण्डारण गर्नुहोस्। शेल्फ-स्थिर वस्तुहरू 70°F वा तलको तापक्रममा भण्डारण गर्नुपर्दछ। **केही अपवादहरू: दालचिनी वन यदि फ्रिजमा राखिंदैन भने 3 दिन भित्रमा खपत गर्नु पर्दछ; PB&J एकपटक कोठाको तापक्रममा गलेपछी, सोहि दिन खानु पर्दछ। वाफेललाई गलाएर पस्किनुहोस् र यसलाई 21 दिन भित्रमा उपयोग गर्नुहोस्।

दिउसोको खानाका परिकारहरू तातो गर्नको लागि (जस्तै: कर्नडग, चिकेनका परिकारहरू, दालचिनी टेक्सास टोस्ट, ससेज पेटी, वाफेल, अम्लेट, आदि) – तातो र उपयोग गर्नकोलागि प्रयोग नगर्दासम्म फ्रिजमा राख्नुहोस्।
(*माथिका नोट र अपवादहरू हेर्नुहोस्।)

यस फारमको पछाडि तताउनका लागि आवश्यक निर्देशनहरू प्रयोग गरेर भोजन तातो पार्नुहोस्, र दुई घण्टा भित्र उपभोग गर्नुहोस्।

सबै ताजा दूध र जुसहरू - फ्रिजमा राख्नु आवश्यक छ। प्याकेटमा अवस्थित “सर्वोत्तम म्याद” मिति भित्र उपभोग गर्नुहोस्।

टर्की वेज/टर्की स्टिक – फ्रिजमा राख्नु आवश्यक छ। 5 दिन भित्र उपभोग गर्नुहोस्।

सबै सेल्फ-स्टेवल फलफुल र सेल्फ स्टेवल दुध – (जस्तै: फलफुल/तरकारी कप्स, किसमिस र हरसे दुध, आदि) - शेल्फ-स्थिर। फ्रिजमा राख्न आवश्यक छैन। प्याकेटमा अवस्थित “सर्वोत्तम म्याद” मिति भित्र उपभोग गर्नुहोस्।

सबै अनाजहरू, ब्र्याकरहरू, चिप्सहरू, कुकीजहरू, - शेल्फ-स्थिर। फ्रिजमा राख्न आवश्यक छैन। प्याकेटमा अवस्थित “सर्वोत्तम म्याद” मिति भित्र उपभोग गर्नुहोस्।

PB&J - फ्रोजेन स्टोर गर्नुहोस्। कोठाको तापक्रमले पगाल्नुहोस् र उही दिन पगलेको उपयोग गर्नुहोस्; 10 घण्टापछी फालिदिनुहोस्।

ताजा प्रशोधित / प्याक गरिएको फल र तरकारीहरू साथै चिसो फलको कपहरू – फ्रिजमा राख्न आवश्यक छ। प्याकेटमा अवस्थित “सर्वोत्तम म्याद” मिति भित्र उपभोग गर्नुहोस्।

हामी तपाईंको लागि खाना पकाउन चाहन्छौं तर परिस्थितिको कारण हामी असमर्थ छौं। भोजनहरू निर्माता द्वारा पहिले पकाइएका हुन्छन् तर उत्तम गुणस्तरको लागि पुनः तताउनु पर्ने हुन्छ। यदि कुनै वस्तुको प्याकेजिङमा तताउने निर्देशनहरू छन् भने, प्याकेजमा निर्माताले सिफारिश गरेको तताउने निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्।

यदि वस्तुको प्याकेजिङमा तताउने निर्देशनहरू छैन भने, सुरक्षित तरिकाले तताउनका लागि तलका यी निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्। प्रदान गर्न सकिने केहि वस्तुहरू:

केहि परिकारहरूलाई तातो पस्कनु पर्दछ:

- चिकेन ससेज पेट्टी
- कर्न्डग
- चिकेन प्याट्टी
- बोन-ईन-चिकेन (हड्डी भएको कुखुराको मासु)
- हरियो सिमि*
- मकै
- अम्लेट (माईक्रोवेभमा मात्र)
- दालचिनी टेक्सास टोस्ट – यदि ओभनमा तातो गरिएको भए, 9 देखि 11 मिनेटमात्र पकाउनुहोस्।

तताउने निर्देशनहरू

कृपया नोट गर्नुहोस्: उत्पादनहरूको प्रकार फरक फरक हुन्छ, र सबै माईक्रोवेभहरू र ओभनहरू भिन्न भिन्न क्षमताका हुन्छन्, त्यसैले सबै खाना पकाउने समयहरू अनुमानित हुन् र समायोजन गर्नु पर्ने आवश्यकता पर्न सक्दछ।

सावधानी: माईक्रोवेभ वा ओभनबाट हटाउँदा उत्पादनहरू तातो हुनेछन्। सावधानीका साथ उपभोग गर्नुहोस्।

***नयाँ परिकार!**

तरकारी कप्स – तातो बनाउनु वा कोठाको तापक्रममा पस्किनु पर्छ। माईक्रोवेभ निर्देशन:

लिड झिक्नुहोस्; 25 देखि 30 सेकेन्डको लागि उच्च तातो गर्नुहोस्; झिक्नु भन्दा 15 सेकेन्ड अगाडी चिसो बनाउनको लागि छोड्नुहोस्।

माईक्रोवेभ, पगालेर:



1. प्याकेजिङबाट उत्पादलाई हटाउनुहोस् र कागजको तौलियामा बेर्नुहोस्।
2. 45 सेकेन्डको लागि उच्च तापक्रममा माईक्रोवेभ गर्नुहोस्।
3. कम्तिमा 165°F डिग्रीको आन्तरिक तापक्रम पुगेपछि उत्पादन उपभोग गर्न तयार हुन्छ।
4. यदि उत्पादन कम्तिमा 165°F को आन्तरिक तापक्रममा पुगेको छैन भने, न्यूनतम आन्तरिक तापक्रम 165°F नपुग्जेल 15-20 सेकेन्डको अन्तरालहरूमा उच्च तापक्रममा पुनः तताउन जारी राख्नुहोस्।
5. माईक्रोवेभबाट वस्तुलाई हटाउनुहोस्, र उपभोग गर्नु अघि एक मिनेट राख्नुहोस्।
6. 2 घण्टा भित्र उपभोग गर्नुहोस्।

*सावधानी: वस्तु तातो हुनेछ। सावधानीका साथ उपभोग गर्नुहोस्।

माईक्रोवेभ, फ्रोजनबाट:



1. प्याकेजिङबाट उत्पादलाई हटाउनुहोस् र कागजको तौलियामा बेर्नुहोस्।
2. 90 सेकेन्डको लागि उच्च तापक्रममा माईक्रोवेभ गर्नुहोस्।
3. कम्तिमा 165°F डिग्रीको आन्तरिक तापक्रम पुगेपछि उत्पादन उपभोग गर्न तयार हुन्छ।
4. यदि उत्पादन कम्तिमा 165°F को आन्तरिक तापक्रममा पुगेको छैन भने, न्यूनतम आन्तरिक तापक्रम 165°F नपुग्जेल 30 सेकेन्डको अन्तरालहरूमा उच्च तापक्रममा पुनः तताउन जारी राख्नुहोस्।
5. माईक्रोवेभबाट वस्तुलाई हटाउनुहोस्, र उपभोग गर्नु अघि एक मिनेट राख्नुहोस्।
6. 2 घण्टा भित्र उपभोग गर्नुहोस्।

*सावधानी: वस्तु तातो हुनेछ। सावधानीका साथ उपभोग गर्नुहोस्।

ओभन, पगालेर:



1. प्याकेजिङबाट उत्पादलाई हटाउनुहोस् र पकाउने ट्रेमा राख्नुहोस्।
2. ओभनलाई 325°F सम्म तताउनुहोस्।
3. बेकिङ पानालाई केन्द्रको रेकमा राख्नुहोस्, 10-15 मिनेट सम्म पकाउनुहोस्।
4. कम्तिमा 165°F डिग्रीको आन्तरिक तापक्रम पुगेपछि उत्पादन उपभोग गर्न तयार हुन्छ।
5. यदि उत्पादन कम्तिमा 165°F को आन्तरिक तापक्रममा पुगेको छैन भने, न्यूनतम आन्तरिक तापक्रम 165°F नपुग्जेल, हरेक 5-10 मिनेटमा जाँच गर्दै, ओभनमा पकाउन जारी राख्नुहोस्।
6. ओभनबाट वस्तुलाई हटाउनुहोस्, र उपभोग गर्नु अघि 2-5 मिनेट राख्नुहोस्।
7. 2 घण्टा भित्र उपभोग गर्नुहोस्।

*सावधानी: वस्तु तातो हुनेछ। सावधानीका साथ उपभोग गर्नुहोस्।

ओभन, फ्रोजनबाट:



1. प्याकेजिङबाट उत्पादलाई हटाउनुहोस् र पकाउने ट्रेमा राख्नुहोस्।
2. ओभनलाई 325°F सम्म तताउनुहोस्।
3. बेकिङ पानालाई केन्द्रको रेकमा राख्नुहोस्, 20-25 मिनेट सम्म पकाउनुहोस्।
4. कम्तिमा 165°F डिग्रीको आन्तरिक तापक्रम पुगेपछि उत्पादन उपभोग गर्न तयार हुन्छ।
5. यदि उत्पादन कम्तिमा 165°F को आन्तरिक तापक्रममा पुगेको छैन भने, न्यूनतम आन्तरिक तापक्रम 165°F नपुग्जेल, हरेक 5-10 मिनेटमा जाँच गर्दै, ओभनमा पकाउन जारी राख्नुहोस्।
6. ओभनबाट वस्तुलाई हटाउनुहोस्, र उपभोग गर्नु अघि 2-5 मिनेट राख्नुहोस्।
7. 2 घण्टा भित्र उपभोग गर्नुहोस्।

*सावधानी: वस्तु तातो हुनेछ। सावधानीका साथ उपभोग गर्नुहोस्।