

बिदाको अभिवादनहरू

डिसेम्बर 17, 2020



JCPS स्कूल र समुदाय पोषण
सर्भहरू



जाडो महिना ब्रेक खाना

JCPS खानाका साइटहरू जाडो महिना ब्रेकको लागि धेरै मात्रामा खाना उपलब्ध गराउन पाउँदा खुसी छन्। कन्टेनरहरूमा खाद्यान्न, जुस, र सम्पूर्ण अन्न खाजाको साथमा नास्ता किटहरू समावेश छन्। बिहानको खानाले हाम्रो घरमै बनाएको चिली, टर्की क्रोसेन्ट, क्रिस्पी चिकन प्याटी, सूर्यमुखी फूलको बीउ र किसमिसको असंख्य सर्भहरू प्रदान गर्छ। साथै, 10 क्वार्ट्स शेल्व स्थिर दूधको साथमा 5 पाउन्ड फ्रिज गरिएको काटिएको स्ट्रबेरीको ब्याग प्रदान गरिन्छ। विभिन्न प्रकारका ताजा उत्पादनहरू पनि समावेश छन्।

यो फ्ल्यायरको पछाडि तिर तताउने निर्देशनहरूको साथमा भण्डारण र खाद्य सुरक्षा सल्लाहहरू छन्। उत्तम गुणस्तर सुनिश्चित गर्नको लागि कृपया यसलाई ध्यानपूर्वक पढ्ने कुरा निश्चित गर्नुहोस्।



रेसिपीका सुझावहरू :

चिकन पार्मेसान
कुखुराको प्याटी तताउनु भन्दा पहिले, यसलाई 1/4 कप स्पेगेटी सस र केही मोजरेल्ला चीज यसको माथि राख्नुहोस्। यसलाई बनमा, वा केही चाउचाउहरूको साथमा यो जस्तो छ, त्यसरी नै सर्भ गर्नुहोस्।
डेलीजियोसो!

चिली

हाम्रो घरमा बनाइएको चिली स्वादिष्ट छ तर यदि तपाईं अन्य विचारहरूको लागि प्रयास गर्न चाहनुहुन्छ भने, यिनीहरू चाख्नुहोस् :

- चाउचाउ वा मेकरोनी थप्नुहोस्
- माथिबाट घोटेको चीज र अमिलो क्रीम हालेर पस्किनुहोस्
- चिली नाचोस बनाउनुहोस्

जमेको स्ट्रबेरीका टुक्राहरू

- प्यानकेक / वाफल टपिंगको रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्
- आइसक्रीम बनाउनुहोस् (दुध पनि प्रयोग गर्ने राम्रो तरिका !)
- स्मूदी बनाउनको लागि केरा, स्ट्रबेरी, र दुधलाई ब्लेन्ड गर्नुहोस्।
- तिनीहरू जस्तो छन् त्यस्तै आनन्द लिनुहोस्!

हामीसँग तपाईंको खानाको आइडिया / चित्रहरू साझा गर्नुहोस्!

@jcpsschoolmeals 
JCPS Nutrition Services 



जाडो महिना ब्रेक खाना तताउने निर्देशनहरु



जाडो महिना ब्रेकको लागि खाना उपलब्ध गराउन पाउँदा हामी खुशी छौं। कृपया यी सुरक्षा सल्लाहहरु र तताउने निर्देशनहरुको पालना गर्नुहोस्।

- आईटमहरु निर्माताद्वारा पहिल्यै पकाइएको हुन्छ तर उत्तम क्वालिटीको लागि फेरि तताउनुपर्ने हुन्छ।
- उत्पादनहरुको प्रकार फरक हुने भएकोले, र सबै माइक्रोवेभहरु र ओभनहरु पावरमा फरक भएको हुनाले, सबै खाना पकाउने समयहरु अनुमानित हुन्छन् र समायोजित गर्नुपर्ने हुनसक्छ।
- **सावधानी: माइक्रोवेभ वा ओभनबाट हटाउँदा उत्पादन तातो हुनेछ।**
- **खानालाई फेरि तताउनुभन्दा पहिले प्याकिंगबाट झिक्नुपर्छ।**

अन्य वस्तुहरुका लागि नोटहरु :

- प्रयोग गर्न तयार नभएसम्म स्ट्रबेरी जमाएर राख्नुहोस्।
- शेल्व स्थिर वस्तुहरु (जस्तै किसमिस, स्याउ, बिहानको खाजा किटहरु, क्र्याकरहरु, बियाँहरु, दुधको क्वार्टहरु) फ्रिजमा राख्नु पर्दैन।
- दुधको क्वार्टहरु शेल्व स्थिर छन्, तर पनि, एकचोटी खोलिसकेपछि **फ्रिजमा राख्नुपर्छ।**
- उत्पादनहरुमा भएको “यदि दिनसम्म उत्तम” मिति हेरेर वस्तुहरु खपत गर्नुहोस्।

फ्रिजमा राख्नुपर्ने सबै खानाहरुलाई 41°F वा कम तापक्रममा राख्नु पर्छ। चीजहरु प्राप्त गरेको 2 घण्टा भित्र फ्रिजमा राख्नुहोस्। फ्रिजमा वस्तुहरु 5 दिन भित्र वा छापिएको मिति भन्दा बढी स्टोर नगर्नुहोस्।

चिकन प्याट्रीको लागि निर्देशनहरु :

माइक्रोवेभ, थावेडबाट :



1. उत्पादनलाई प्याकेजिंग बाट हटाउनुहोस् र प्लेटमा राख्नुहोस्।
2. **उच्च**मा 45 सेकेन्डको लागि माइक्रोवेभ गर्नुहोस्।
3. आन्तरिक तापक्रम कम्तीमा 165°F पुग्ने गरि उत्पादन खपत गर्न तयार छ।
4. उत्पादनको आन्तरिक तापमान कम्तीमा 165°F नपुग्दासम्म, **उच्च**मा 15-20 सेकेन्डको अन्तरालहरुमा पुनः तताउन जारी राख्नुहोस्।
5. माइक्रोवेभबाट आईटम हटाउनुहोस्, र खपत गर्नु अघि एक मिनेट बस्नुहोस्।
6. 2 घण्टा भित्र उपभोग गर्नुहोस्।

***सावधानी : उत्पादन तातो हुनेछ। सावधानीपूर्वक उपभोग गर्नुहोस्।**

ओभेन, थावेडबाट :



1. प्याकेजिंगबाट उत्पादन हटाउनुहोस् र ट्रेमा राख्नुहोस्।
2. ओभनलाई 325°F सम्म तताउनुहोस्।
3. बीचको र्याकमा बेकिंग सीट राख्नुहोस्, र 10-15 मिनेट पकाउनुहोस्।
4. आन्तरिक तापक्रम कम्तीमा 165°F पुग्ने गरि उत्पादन खपत गर्न तयार छ।
5. उत्पादनको आन्तरिक तापमान कम्तीमा 165°F नपुग्दासम्म, ओभेनमा प्रत्येक 5-10 मिनेटको अन्तरालमा जाँच गर्दै, आन्तरिक तापमान कम्तीमा 165°F नपुग्दासम्म पकाउन जारी राख्नुहोस्।
6. ओभनबाट आईटम झिक्नुहोस्, र उपभोग गर्नु अघि 2-5 मिनेट राख्नुहोस्।
7. 2 घण्टा भित्र उपभोग गर्नुहोस्।

***सावधानी : उत्पादन तातो हुनेछ। सावधानीपूर्वक उपभोग गर्नुहोस्।**

चिलीको लागि निर्देशनहरु :

स्टोभको माथि, थावेडबाट :



1. प्याकेजिंगबाट उत्पादन झिक्नुहोस् र **सस प्यान**मा राख्नुहोस्।
2. प्रति सर्भिंग **1-2 टेबल चम्चा पानी** (सम्पूर्ण ब्यागको लागि 1/4 कप) थप्नुहोस्।
3. **मध्यम तातोमा** 5-10 मिनेटको लागि पकाउनुहोस् र **बेलाबेलामा चलाउनुहोस्।**
4. आन्तरिक तापक्रम कम्तीमा 165°F पुग्ने गरि उत्पादन खपत गर्न तयार छ।
5. उत्पादनको आन्तरिक तापमान कम्तीमा 165°F नपुग्दासम्म, प्रत्येक 2-5 मिनेटको अन्तरालमा जाँच गर्दै, आन्तरिक तापमान कम्तीमा 165°F नपुग्दासम्म पकाउन जारी राख्नुहोस्।
6. कचौरामा भाग लगाउनुहोस्, र उपभोग गर्नु अघि 2-5 मिनेट राख्नुहोस्।
7. 2 घण्टा भित्र उपभोग गर्नुहोस्।

***सावधानी : उत्पादन तातो हुनेछ। सावधानीपूर्वक उपभोग गर्नुहोस्।**