

မူလတန်းကျောင်း မနက်စာမိန်း

ဧပြီလ 2026

တနင်္လာနေ့	အင်္ဂါနေ့	ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	ကြာသပတေးနေ့	သောကြာနေ့
		-1- နွေဦးရာသီ အားလပ်ရက်	-2- နွေဦးရာသီ အားလပ်ရက်	-3- နွေဦးရာသီ အားလပ်ရက်
-6- ရွေးစရာ ထုပ်ပိုးထားသော နံနက်စာ သစ်သီးအရော့ခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-7- အလန်းစား မနက်စာနေ့ ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ဘလူးဘယ်ရီ ဝေဖာ ပန်းသီးဆော့စ်အနှစ်ခွက် 100% သစ်သီးဖျော်ရည် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-8- ငှက်ပျောသီး ကိတ်မုန့် သစ်သီးခွက် လတ်ဆတ်သော ပန်းသီးစိတ်များ ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-9- အလန်းစား မနက်စာနေ့ ကြက်ဥနှင့် ချိပ်အရော့မေ့ကြော် တာကို SALSA ဆော့စ်အနှစ်ခွက် မက်မွန်သီးခွက် 100% သစ်သီးဖျော်ရည် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-10- ချောကလက်အတွဲလေးများပါသော မာဖင်စိကိတ် သစ်တော်သီးခွက် လတ်ဆတ်သော ငှက်ပျောသီး ရွေးချယ်စရာ နွားနို့
-13- အလန်းစား မနက်စာနေ့ မေပယ်သကြားရည်ဆန်း ပန်ကိတ်လေးများ ပန်းသီးဆော့စ်အနှစ်ခွက် 100% သစ်သီးဖျော်ရည် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-14- အလန်းစား မနက်စာနေ့ ကြက်ဥနှင့် ချိပ်အရော့မေ့ကြော် တာကို အစပ်အရသာ ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ် သစ်တော်သီးခွက် 100% သစ်သီးဖျော်ရည် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-15- ထုပ်ပိုးထားသော နံနက်စာ ဒိန်ချဉ်/နံနက်စာ အုပ်ဂျုံအရော့ စတော်ဘယ်ရီသီးခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-16- အလန်းစား မနက်စာနေ့ ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ဘလူးဘယ်ရီ ဝေဖာ မက်မွန်သီးခွက် လတ်ဆတ်သော ပန်းသီးစိတ်များ ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-17- အလန်းစား မနက်စာ ဂျုံမီနီ သစ်ကြဲပိုးခေါက်လိပ် ငှက်ပျောသီး သစ်သီးခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့
-20- ရွေးစရာ ထုပ်ပိုးထားသော နံနက်စာ သစ်သီးအရော့ခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-21- အလန်းစား မနက်စာနေ့ ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ပြင်သစ်ပေါင်မုန့်ချောင်းများ ပန်းသီးဆော့စ်အနှစ်ခွက် လတ်ဆတ်သော သစ်တော်သီး ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-22- အလန်းစား မနက်စာနေ့ ဘလူးဘယ်ရီပါသော မာဖင်ကိတ်အကြီး လတ်ဆတ်သော ပန်းသီးစိတ်များ 100% တန်ဂျရင်း လိမ္မော် လိမ္မော်ဖျော်ရည် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-23- အလန်းစား မနက်စာနေ့ +ဆော့ဆော့ ကြက်ဥနှင့် ချိပ်ပါသော ဂျုံကြမ်း ကံရုန်း 100% သစ်သီးဖျော်ရည် လတ်ဆတ်သော လိမ္မော်သီး ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-24- အလန်းစား မနက်စာ ပန်ကိတ်အသေး POFITZ ဒိန်ချဉ်ခွက် စတော်ဘယ်ရီသီးခွက် လတ်ဆတ်သော ငှက်ပျောသီး ရွေးချယ်စရာ နွားနို့
-27- ဂျုံကြမ်း အုပ်ဂျုံမုန့် ပန်းသီး သစ်ကြဲပိုးခေါက်ပါသော မုန့် ချီဒါ ချိပ်ချောင်း သစ်သီးအရော့ခွက် လတ်ဆတ်သော လိမ္မော်သီး ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-28- အလန်းစား နံနက်စာနေ့ ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ဘလူးဘယ်ရီ ဝေဖာ လတ်ဆတ်သော ပန်းသီး 100% သစ်သီးဖျော်ရည် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-29- ရွေးစရာ ထုပ်ပိုးထားသော နံနက်စာ သစ်သီးအရော့ခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-30- ပရော်ဖက်ရှင်နယ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနေ့ (ကျောင်းသားများ ကျောင်းမတက်ရပါ)	

အာဟာရ-မှတ်ချက်- * =ဝက်သား + =ကြက်ဆင်သား။ အစားအစာအားလုံးတွင် နို့ 1/2 ပိုင့် ပါဝင်သည်။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများသည် နံနက်စာတွင် အဆီထုတ်ထားသော နို့ သို့မဟုတ် အဖြူရောင်ရိုးရိုးနို့ 1% နှင့် နေ့လယ်စာတွင် အဆီထုတ်ထားသော နို့၊ အဖြူရောင်ရိုးရိုးနို့ 1% သို့မဟုတ် အဆီမပါ ချောကလက်နို့ကို ရွေးချယ်နိုင်သည်။ မိန်းမများနှင့် အထူး အစားအစာ လိုအပ်ချက်ပုံစံအားလုံးကို ဘာသာစကား 7 မျိုးဖြင့် ရနိုင်သည်။ ၎င်းတို့ကို MPS အစာအာဟာရ ဝန်ဆောင်မှုဌာန ဝဘ်စာမျက်နှာ- mpsmke.com/nutrition တွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။ မိန်းမသည် အပြောင်းအလဲရှိနိုင်သည်။

“ဤအဖွဲ့အစည်းသည် အားလုံးကို တန်တူညီမျှ အခွင့်အရေး ပေးပါသည်။”