

မူလတန်း နေ့လည်စာ မိန်း

ဧပြီလ 2026

တနင်္လာနေ့	အင်္ဂါနေ့	ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	ကြာသပတေးနေ့	သောကြာနေ့
		-1- နေ့ဦးရာသီ အားလပ်ရက်	-2- နေ့ဦးရာသီ အားလပ်ရက်	-3- နေ့ဦးရာသီ အားလပ်ရက်
-6- နေ့လယ်စာအတွက် မနက်စာ- ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ပန်ကိတ်များနှင့် အပိုင်းပုံကြက်သားဆော့ဆော့ (သို့) ကြက်ဥနှင့် ချစ်မွှေကြော် ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ပန်ကိတ်များ နှင့် အရသာရှိသော အာလူးစိတ်များ 100% ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည် သကာရည် / ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ် ပန်းသီးဆော့ခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-7- ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ချစ်ဘာဂါအသေး နှစ်ခု (သို့) ချစ်ညှပ်ထားသော ဂျုံပေါင်မုန့်မီးကင် နှင့် သက်သက်လွတ် ဖုတ်ထားသောပဲများ 100% ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည် ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်/မုန့်ညှင်းအနှစ် ဘယ်ရီသီးအရောခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-8- +ကြက်ဆင်သား ပါပရိုနီစီဇာ (သို့) ချစ်ပီဇာ အစိတ် နှင့် ပေါင်းထားသော ပြောင်းဖူးပြုတ် ပြုံးနေသော အာလူးကြော် ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ် လတ်ဆတ်သော ပန်းသီး ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-9- တယ်ရယ်ရာကီကြက်သား (သို့) သတ်သတ်လွတ် ကြက်သားတုံးများ ဘာဘီကျူအနှစ် နှင့် ဆန်လုံးညို အပူပေးပေါင်းထားသော ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း မုန့်လာဥနီ အချောင်းလေးများ ပေါင်မုန့်ချောင်းအသေး ထောပတ်တုံးများ နာနတ်တုံးများပါသောခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-10- အစပ်အရသာ ကြက်သားပတ်တီနှင့် ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့် နှစ်နှစ်စင်းထားသော ဆလပ်ရွက်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီး အပိုင်းစိတ်များ မရိုးနီစိအနှစ်/ဘာဘီကျူအနှစ် (သို့) ချစ်ညှပ်ထားသော ဂျုံပေါင်မုန့်မီးကင် နှင့် ပေါင်းထားသော ပြောင်းဖူးပြုတ် ဥယျာဉ်ထွက် ဆလပ်ရွက်နှင့် ချယ်ရီ ခရမ်းချဉ်သီးများ ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ် / ဆလပ်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် လတ်ဆတ်သော သစ်တော်သီး ရွေးချယ်စရာ နွားနို့
-13- 4 ချစ်အမျှင်ဖြူ အန်ချီလာဒစ် (သို့) ချစ်ပါသော ကွေဆာဒီလာမုန့် အသေး နှင့် နှစ်ပြန်ကြော်ပဲများနှင့် ချစ်မျှင်လေးများ ပြောင်းဖူးပြုတ် နှစ်နှစ်စဉ်ထားသော ဆလပ်ရွက် SALSA / အချဉ်အနှစ် မက်မွန်သီးခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-14- ကြက်သား အယ်လ်ဖရီနိုနှင့် ရိုဟီနို ပါဝတာ (သို့) ဂျုံဖြင့်လုပ်သော မာကရိုနီနှင့် ချစ် နှင့် အပူပေးပေါင်းထားသော ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း မုန့်လာဥနီ အချောင်းလေးများ ဆလပ်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် ဂျုံပေါင်မုန့်ချောင်းအသေးများ ထောပတ်တုံးများ စတော်ဘယ်ရီသီးခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-15- ဂျုံကြမ်းပါသော ဟော့ဒေါ့ပေါင်မုန့်နှင့် ဟော့ဒေါ့ အမဲသားချောင်း (သို့) ချစ်ညှပ်ထားသော ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်မီးကင် (သို့) ဂျုံကြက်ကြက်သား ပတ်တီပြားကြော် ဟမ်ဘာဂါပေါင်မုန့်လုံး မရိုးနီစိအနှစ် / မုန့်ညှင်းအနှစ် နှင့် ဥယျာဉ်ထွက် ဆလပ်ရွက်နှင့် ဒေါင်လိုက်လှီးထားသော အနီရောင်ငရုပ်ပွ လတ်ဆတ်သော ချယ်ရီ ခရမ်းချဉ်သီးများ အီတလီပုံစံအနှစ် (သို့) ဆလပ်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်/မုန့်ညှင်းအနှစ် အပြာရောင် ရုပ်ဘယ်ရီသီးပါသော အေးခဲ သစ်သီးဖျော်ရည် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-16- နေ့လယ်စာအတွက် မနက်စာ- ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ပြင်သစ်ပေါင်မုန့်ချောင်းများ အပိုင်းပုံကြက်သားဆော့ဆော့ (သို့) ကြက်ဥနှင့် ချစ်ရော အောမလပ်မွှေကြော်နှင့် ဘာလူးဘယ်ရီပါသော မာဗင်ကိတ်အကြီး နှင့် အရသာရှိသော အာလူးစိတ်များ 100% ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည် ပန်းသီးဆော့ခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-17- ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ပီဇာ တို့ဇားရသောအနှစ် MARINARA ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ် (သို့) ကြက်ဆင်အသားမျှင် ဘာဘီကျူနှင့် ဟမ်ဘာဂါ ဂျုံပေါင်မုန့်လုံး နှင့် ဥယျာဉ်ထွက် ဆလပ်ရွက်နှင့် ခြစ်ထားသော မုန့်လာဥနီ အလှဆင်ထား လတ်ဆတ်သော ချယ်ရီ ခရမ်းချဉ်သီးများ ဆလပ်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် သစ်တော်သီးခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့

အာဟာရ-ပုံစံချက်- * =ဝက်သား + =ကြက်ဆင်သား။ အစားအစာအားလုံးတွင် နို့ 1/2 ပိုင့် ပါဝင်သည်။ ကျောင်းသားကျောင်းသူများသည် နံနက်စာတွင် အဆီထုတ်ထားသော နို့ သို့မဟုတ် အဖြူရောင်ရိုးရိုးနို့ 1% နှင့် နေ့လယ်စာတွင် အဆီထုတ်ထားသော နို့၊ အဖြူရောင်ရိုးရိုးနို့ 1% သို့မဟုတ် အဆီမပါ ချောကလက်နို့ကို ရွေးချယ်နိုင်သည်။ မိန်းများနှင့် အထူး အစားအစာ လိုအပ်ချက်ပုံစံအားလုံးကို ဘာသာစကား 7 မျိုးဖြင့် ရနိုင်သည်။ ၎င်းတို့ကို MPS အစာအဟာရ ဝန်ဆောင်မှုဌာန ဝတ်စာမျက်နှာ- mmsmke.com/nutrition တွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။ မိန်းသည် အပြောင်းအလဲရှိနိုင်သည်။

"ဤအဖွဲ့အစည်းသည် အားလုံးကို တန်းတူညီမျှ အခွင့်အရေး ပေးပါသည်။"

ဧပြီလ မူလတန်း နေ့လည်စာ မိနူး

<p style="text-align: center;">-20-</p> <p>အမဲသား၊ ဟမ်ဘာဂါ (သို့) ဟမ်ဘာဂါ ဂျုံပေါင်မုန့်လုံး တိုးထားသော ခရမ်းသီးအရော အရသာဖုန် ဖြူးထားသည် (သို့) ကင်ထားသော ပေါင်မုန့်ချိုဥပဲဆန်းစုပ်</p> <p style="text-align: center;">နှင့်</p> <p>အနံ့အရသာကောင်းသော ကန်စွန်းဥကြော် 100% ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည် ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်/မုန့်ညှင်းအနှစ် "ဒေသတွင်း" ရေခဲမုန့် သစ်တော်သီးစိတ်များ ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>	<p style="text-align: center;">-21-</p> <p>ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ကြော်ရွဲသည့် ရွေးစရာ - +ကြက်ဆင် တာကို အသား (သို့) အသားအစားထိုး အသီးအရွက်ဖြင့်လုပ်သောအသား (သို့) ချိစ်ပါသော ကော့ဆာဒီလာမုန့် အသေး နှင့် နှစ်ပြန်ကြော်ပဲများနှင့် ချိစ်ဖျင်လေးများ အော်ရလင်နယ် မုန့်ကြော်ကြော် နှစ်နှစ်စင်းထားသော ဆလပ်ရွက်နှင့် တိုးထားသော ခရမ်းချဉ်သီး တရုတ်နံနံချောင်းများ ဆလပ်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် SALSALSA / အချဉ်အနှစ် ပန်းသီးစိတ်များ ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>	<p style="text-align: center;">-22-</p> <p>နူးညံ့သော ကြက်သား (သို့) ဟင်းရွက်များဖြင့်လုပ်ထားသော အသားပြားကြော် (သို့) နူးညံ့သော ကြက်သား</p> <p style="text-align: center;">နှင့်</p> <p>အလိပ်ပုံစံ အလူးကြော် မုန့်လာဥနီ အချောင်းလေးများ ပေါင်မုန့်ချောင်းအသေး ထောပတ် ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ် / ဘာဘီကျူအနှစ် ဆလပ်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် လီဗျော်သီးစိတ်များ ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>	<p style="text-align: center;">-23-</p> <p>ဖုတ်ထားသော ရိုတီနီ အီတလီခေါက်ဆွဲနှင့် အချိုအရသာ (သို့) ဂျုံဖြင့်လုပ်သော မာကရိုနီနှင့် ချိစ်</p> <p style="text-align: center;">နှင့်</p> <p>ဥယျာဉ်ထွက် ဆလပ်ရွက်နှင့် ချယ်ရီ ခရမ်းချဉ်သီးများ အီတလီပုံစံအနှစ် (သို့) ဆလပ်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် သခွားသီးစိတ်များနှင့် ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ပန်ဂျိုးအလိပ်နှင့် ထောပတ် အေးခဲထားသော အပြာရောင် ရက်စ်ဘယ်ရီ အေးထားသော SIDEKICK ဖျော်ရည် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>	<p style="text-align: center;">-24-</p> <p>တယ်ရယ်ရာကျီကြက်သား (သို့) သတ်သတ်လွတ် ကြက်သားတုံးများ</p> <p style="text-align: center;">နှင့်</p> <p>ဆန်လုံးညို အပူပေးပေါင်းထားသော ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း မုန့်လာဥနီ အချောင်းလေးများ ပေါင်မုန့်ချောင်းအသေး ထောပတ်တုံးများ နာနတ်သီးခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>
<p style="text-align: center;">-27-</p> <p>ဂျုံဖုန်ကပ် နူးညံ့သော ကြက်ရင်အုံသားပြားကြော် ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ပန်ဂျိုးအလိပ် ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ် / ဘာဘီကျူအနှစ် (သို့) ကြက်ဥနှင့် ချိစ်ရော အောမလပ်မွေကြော်နှင့် ဘလူးဘယ်ရီပါသော မာဖင်ကိတ်အကြီး</p> <p style="text-align: center;">နှင့်</p> <p>ကန်စွန်းဥကြော် သခွားသီးစိတ်များ ဆလပ်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ် နာနတ်သီးစိတ်လေးများ ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>	<p style="text-align: center;">-28-</p> <p>+ကြက်ဆင်သား ပါပရိုနီပီဇာ အစိတ် (သို့) ချိစ်ပီဇာ အစိတ်</p> <p style="text-align: center;">နှင့်</p> <p>ချိုသောပြောင်းဖူးနု ပြုံးနေသော အလူးကြော် ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးအရောပန်းကန် "ဒေသတွင်း" ရေခဲမုန့် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>	<p style="text-align: center;">-29-</p> <p>ကြက်သား၊ ပြောင်းဖြင့်လုပ်သော ဟော့ချေအချောင်းသေး (သို့) ချိစ်ညှပ်ထားသော ဂျုံပေါင်မုန့်မီးကင်</p> <p style="text-align: center;">နှင့်</p> <p>ဥယျာဉ်ထွက် ဆလပ်ရွက်နှင့် နှစ်နှစ်စဉ်ထားသော မုန့်လာဥနီချောင်းလေးများ ချယ်ရီ ခရမ်းချဉ်သီးများ ဆလပ်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်/မုန့်ညှင်းအနှစ် သစ်တော်သီးစိတ်များ ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>	<p style="text-align: center;">-30-</p> <p>ပရော်ဖက်ရှင်နယ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနေ့ (ကျောင်းသားများ ကျောင်းမတက်ရပါ)</p>	

အာဟာရ-မှတ်ချက်- * = ၀က်သား၊ + = ကြက်ဆင်သား။ အစားအစာအားလုံးတွင် နို့ 1/2 ပိုင် ပါဝင်သည်။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများသည် နံနက်စာတွင် အဆီထုတ်ထားသောနို့ သို့မဟုတ် အဖြူရောင်ရိုးရိုးနို့ 1% နှင့် နေ့လယ်စာတွင် အဆီထုတ်ထားသောနို့၊ အဖြူရောင်ရိုးရိုးနို့ 1% သို့မဟုတ် အဆီမပါ ချောကလက်နို့ကို ရွေးချယ်နိုင်သည်။ မိနူးများနှင့် အထူး အစားအစာ လိုအပ်ချက်ပုံစံအားလုံးကို ဘာသာစကား 7 မျိုးဖြင့် ရရှိနိုင်သည်။ ၎င်းတို့ကို MPS အစာအာဟာရ ဝန်ဆောင်မှုဌာန ဝဘ်စာမျက်နှာ- mpsmke.com/nutrition တွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။ မိနူးသည် အပြောင်းအလဲရှိနိုင်သည်။

"ဤအခွင့်အလမ်းသည် အားလုံးကို တန်းတူညီမျှ အခွင့်အရေး ပေးပါသည်။"