

# အောက်တိုဘာလ အထက်တန်းကျောင်း မနက်စာ မိန့်

ဧပြီလ 2026

တနင်္လာနေ့	အင်္ဂါနေ့	ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	ကြာသပတေးနေ့	သောကြာနေ့
		-1- နွေဦးရာသီ အားလပ်ရက်	-2- နွေဦးရာသီ အားလပ်ရက်	-3- နွေဦးရာသီ အားလပ်ရက်
-6- ဂျပိုင်လုပ်သော ပြင်သစ်ပေါင်မုန့်ချောင်းများ (သို့) ဒိန်ချဉ်နှင့် သစ်သီးပါသော နံနက်စာ အုပ်ဂျုံအရေထုပ် (သို့) ရွေးချယ်စရာ ထုပ်ပိုးထားသော မနက်စာ (သို့) ပြောင်းပါဝင်သော မာဖင်ကိတ်အကြီး  -နှင့်- 100% သစ်သီးဖျော်ရည် သစ်သီးခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-7- ဂျပိုင်လုပ်သော ဘလူးဘယ်ရီ ဝေစာ (သို့) ဒိန်ချဉ်နှင့် သစ်သီးပါသော နံနက်စာ အုပ်ဂျုံအရေထုပ် (သို့) ချောကလက်အတုံးလေးများပါသော မနက်စာ ဂျုံချောင်းမုန့် (သို့) ရွေးချယ်စရာ ထုပ်ပိုးထားသော မနက်စာ  -နှင့်- ပန်းသီးဆော့စ်အနစ်ခွက် 100% သစ်သီးဖျော်ရည် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-8- ဂျပိုင်မုန့်နှင့်လုပ်သော ငှက်ပျောကိတ် ချိစ်ချောင်း (သို့) ဒိန်ချဉ်နှင့် သစ်သီးပါသော (သို့) မိနီ မေပယ်သကြားရည်ဆန်း ပန်ကိတ်လေးများ (သို့) ရွေးချယ်စရာ ထုပ်ပိုးထားသော မနက်စာ  -နှင့်- သစ်သီးအရေခွက် လတ်ဆတ်သော ပန်းသီးစိတ်များ ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-9- ကြက်ဥနှင့် ချိစ်အရေမွှေကြော် တာကို SALSA အနစ်ခွက် (သို့) ဒိန်ချဉ်နှင့် သစ်သီးပါသော နံနက်စာ အုပ်ဂျုံအရေထုပ် (သို့) ရွေးချယ်စရာ ထုပ်ပိုးထားသော မနက်စာ (သို့) ဂျပိုင်လုပ်သော ကိုကိုး ချယ်ရီအချောင်း ချိစ်ချောင်း  -နှင့်- မက်မွန်သီးခွက် 100% သစ်သီးဖျော်ရည် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-10- ချောကလက်တုံးများပါသော မာဖင်ကိတ်အကြီး (သို့) ဒိန်ချဉ်နှင့် သစ်သီးပါသော နံနက်စာ အုပ်ဂျုံအရေထုပ် (သို့) ဂျပိုင်လုပ်သော ပြင်သစ်ပေါင်မုန့်ချောင်းများ (သို့) ရွေးချယ်စရာ ထုပ်ပိုးထားသော မနက်စာ  -နှင့်- သစ်တော်သီးခွက် ငှက်ပျောသီး ရွေးချယ်စရာ နွားနို့
-13- ဂျပိုင်လုပ်သော မိနီ ပန်ကိတ်လေးများ (သို့) ဒိန်ချဉ်နှင့် သစ်သီးပါသော နံနက်စာ အုပ်ဂျုံအရေထုပ် (သို့) ရွေးချယ်စရာ ထုပ်ပိုးထားသော မနက်စာ (သို့) ပန်းသီး သစ်ကြားပိုးခေါက်ပါသော ကိတ်မုန့်နှင့် ချိစ်ချောင်း  -နှင့်- ပန်းသီးဆော့စ်အနစ်ခွက် 100% သစ်သီးဖျော်ရည် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-14- ကြက်ဥနှင့် ချိစ်အရေမွှေကြော် တာကို SALSA အနစ်ခွက် (သို့) ဒိန်ချဉ်နှင့် သစ်သီးပါသော နံနက်စာ အုပ်ဂျုံအရေထုပ် (သို့) ရွေးချယ်စရာ ထုပ်ပိုးထားသော မနက်စာ (သို့) ချောကလက်အတုံးသေးပါမုန့်  -နှင့်- လတ်ဆတ်သော သစ်တော်သီး 100% သစ်သီးဖျော်ရည် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-15- SUNRISE မာဖင်ကိတ်အကြီး (သို့) ဒိန်ချဉ်နှင့် သစ်သီးပါသော နံနက်စာ အုပ်ဂျုံအရေထုပ် (သို့) ရွေးချယ်စရာ ထုပ်ပိုးထားသော မနက်စာ (သို့) ပန်းသီး သစ်ကြားပိုးခေါက်ပါသော ဂျပိုင်မုန့် ချိစ်ချောင်း  နှင့် သစ်သီးခွက် လတ်ဆတ်သော လိမ္မော်သီး ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-16- ဂျပိုင်လုပ်သော ချယ်ရီ မာဖင်ကိတ် (သို့) ဒိန်ချဉ်နှင့် သစ်သီးပါသော နံနက်စာ အုပ်ဂျုံအရေထုပ် (သို့) ရွေးချယ်စရာ ထုပ်ပိုးထားသော မနက်စာ (သို့) ဂျပိုင်လုပ်သော ကိုကိုး ချယ်ရီအချောင်း ချိစ်ချောင်း  -နှင့်- သစ်တော်သီးခွက် လတ်ဆတ်သော ပန်းသီးစိတ်များ ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-17- သစ်ကြံပိုးခေါက်ပါသော ဂျပိုင်မုန့်လိပ် (သို့) ဒိန်ချဉ်နှင့် သစ်သီးပါသော နံနက်စာ အုပ်ဂျုံအရေထုပ် (သို့) ရွေးချယ်စရာ ထုပ်ပိုးထားသော မနက်စာ (သို့) ပြင်သစ်ဂျပိုင်မုန့်ချောင်းများ  -နှင့်- လတ်ဆတ်သော ငှက်ပျောသီး 100% သစ်သီးဖျော်ရည် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့

အာဟာရ-မှတ်ချက်- \* =ဝက်သား + =ကြက်ဆင်သား။ အစားအစာအားလုံးတွင် နို့ 1/2 ပိုင့် ပါဝင်သည်။ ကျောင်းသားကျောင်းသူများသည် နံနက်စာတွင် အဆီထုတ်ထားသော နို့ သို့မဟုတ် အဖြူရောင်ရိုးရိုးနို့ 1% နှင့် နွေလယ်စာတွင် အဆီထုတ်ထားသော နို့၊ အဖြူရောင်ရိုးရိုးနို့ 1% သို့မဟုတ် အဆီမပါ ချောကလက်နို့ကို ရွေးချယ်နိုင်သည်။ မိန်းကလေးများနှင့် အထူး အစားအစာ လိုအပ်ချက်ပုံစံအားလုံးကို ဘာသာစကား 7 မျိုးဖြင့် ရရှိနိုင်သည်။ ၎င်းတို့ကို MPS အစားအာဟာရ ဝန်ဆောင်မှုဌာန ဝဘ်စာမျက်နှာ- [mpsmke.com/nutrition](http://mpsmke.com/nutrition) တွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။ မိန်းကလေးသည် အပြောင်းအလဲရှိနိုင်သည်။

**“ဤအဖွဲ့အစည်းသည် အားလုံးကို တန်းတူညီမျှ အခွင့်အရေး ပေးပါသည်။”**

# အထက်တန်းကျောင်း မနက်စာ မိန်း ဆက်ရန်

<p style="text-align: center;">-20-</p> <p style="text-align: center;">အမဲသားဆော့ဆော့ နံနက်စာ ဆန်းစုစီမံပေါင်မုန့် (သို့)</p> <p>ဒိန်ချဉ်နှင့် သစ်သီးပါသော နံနက်စာ အုပ်ဂျုံအရောထုပ် (သို့)</p> <p style="text-align: center;">ရွေးချယ်စရာ ထုပ်ပိုးထားသော မနက်စာ (သို့)</p> <p style="text-align: center;">ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ဘလူးဘယ်ရီမာဇင်ကိတ်</p> <p style="text-align: center;">-နှင့်-</p> <p style="text-align: center;">သစ်သီးအရောခွက် လတ်ဆတ်သော ပန်းသီးစိတ်များ ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>	<p style="text-align: center;">-21-</p> <p style="text-align: center;">ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ပြင်သစ်ပေါင်မုန့်ချောင်းများ (သို့)</p> <p>ဒိန်ချဉ်နှင့် သစ်သီးပါသော နံနက်စာ အုပ်ဂျုံအရောထုပ် (သို့)</p> <p style="text-align: center;">ရွေးချယ်စရာ ထုပ်ပိုးထားသော မနက်စာ (သို့)</p> <p style="text-align: center;">ငှက်ပျောသီးကိတ်မုန့်နှင့် ချိစ်ချောင်း</p> <p style="text-align: center;">-နှင့်-</p> <p style="text-align: center;">100% သစ်သီးဖျော်ရည် သစ်သီးခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>	<p style="text-align: center;">-22-</p> <p style="text-align: center;">သစ်ကြဲပိုးခေါက်ပါသော ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့် (သို့)</p> <p>ဒိန်ချဉ်နှင့် သစ်သီးပါသော နံနက်စာ အုပ်ဂျုံအရောထုပ် (သို့)</p> <p style="text-align: center;">ရွေးချယ်စရာ ထုပ်ပိုးထားသော မနက်စာ (သို့)</p> <p style="text-align: center;">ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ကိုကိုး ချယ်ရီအချောင်း ချိစ်ချောင်း</p> <p style="text-align: center;">-နှင့်-</p> <p style="text-align: center;">လတ်ဆတ်သော သစ်သီးအရောပန်းကန် 100% သစ်သီးဖျော်ရည် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>	<p style="text-align: center;">-23-</p> <p style="text-align: center;">+ဆော့ဆော့ ကြက်ဥနှင့် ချိစ်ပါသော ဂျုံမုန့် ကိတ်ရုန်း (သို့)</p> <p>ဒိန်ချဉ်နှင့် သစ်သီးပါသော နံနက်စာ အုပ်ဂျုံအရောထုပ် (သို့)</p> <p style="text-align: center;">ရွေးချယ်စရာ ထုပ်ပိုးထားသော မနက်စာ (သို့)</p> <p style="text-align: center;">ချောကလက်တုံးများပါသော မာဇင်စိတ်အကြီး</p> <p style="text-align: center;">-နှင့်-</p> <p style="text-align: center;">သစ်တော်သီးခွက် လတ်ဆတ်သော ငှက်ပျောသီး ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>	<p style="text-align: center;">-24-</p> <p style="text-align: center;">ပန်ကိတ် ပေါ့စိတ် ဒိန်ချဉ် (သို့)</p> <p>ဒိန်ချဉ်နှင့် သစ်သီးပါသော ဂျုံကြမ်းဖြင့်လုပ်သော ပန်ရီးအလိပ် (သို့)</p> <p style="text-align: center;">ချောကလက်အတုံးလေးများပါသော မနက်စာ ဂျုံချောင်းမုန့် (သို့)</p> <p style="text-align: center;">ရွေးချယ်စရာ ထုပ်ပိုးထားသော မနက်စာ</p> <p style="text-align: center;">-နှင့်-</p> <p style="text-align: center;">စတော်ဘယ်ရီသီးခွက် 100% သစ်သီးဖျော်ရည် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>
<p style="text-align: center;">-27-</p> <p style="text-align: center;">ပန်းသီး သစ်ကြဲပိုးခေါက်ပါသော အုပ်ဂျုံအပိုင်း နှင့် ချိစ်ချောင်း (သို့)</p> <p>ဒိန်ချဉ်နှင့် သစ်သီးပါသော နံနက်စာ အုပ်ဂျုံအရောထုပ် (သို့)</p> <p style="text-align: center;">ရွေးချယ်စရာ ထုပ်ပိုးထားသော မနက်စာ (သို့)</p> <p style="text-align: center;">ချယ်ရီပါသော မာဇင်ကိတ်အကြီး</p> <p style="text-align: center;">-နှင့်-</p> <p style="text-align: center;">100% သစ်သီးဖျော်ရည် လတ်ဆတ်သော လိမ္မော်သီး ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>	<p style="text-align: center;">-28-</p> <p style="text-align: center;">သစ်ကြဲပိုးခေါက်ပါသော ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့် (သို့)</p> <p>ဒိန်ချဉ်နှင့် သစ်သီးပါသော နံနက်စာ အုပ်ဂျုံအရောထုပ် (သို့)</p> <p style="text-align: center;">ချောကလက်အတုံးလေးများပါသော မနက်စာ ဂျုံချောင်းမုန့် (သို့)</p> <p style="text-align: center;">ရွေးချယ်စရာ ထုပ်ပိုးထားသော မနက်စာ</p> <p style="text-align: center;">-နှင့်-</p> <p style="text-align: center;">100% သစ်သီးဖျော်ရည် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးအရောပန်းကန် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>	<p style="text-align: center;">-29-</p> <p style="text-align: center;">အမဲသားဆော့ဆော့ နံနက်စာ ဆန်းစုစီမံပေါင်မုန့်</p> <p>ဒိန်ချဉ်နှင့် သစ်သီးပါသော နံနက်စာ အုပ်ဂျုံအရောထုပ် (သို့)</p> <p style="text-align: center;">ရွေးချယ်စရာ ထုပ်ပိုးထားသော မနက်စာ (သို့)</p> <p style="text-align: center;">သစ်ကြဲပိုးခေါက်ပါသော ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်လိပ်</p> <p style="text-align: center;">-နှင့်-</p> <p style="text-align: center;">သစ်သီးအရောခွက် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးအရောပန်းကန် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>	<p style="text-align: center;">-30-</p> <p style="text-align: center;">ပရော်ဖက်ရှင်နယ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနေ့ (ကျောင်းသားများ ကျောင်းမတက်ရပါ)</p>	

အာဟာရ-မှတ်ချက်- \* =၀က်သား + =ကြက်ဆင်သား။ အစားအစာအားလုံးတွင် နို့ 1/2 ပိုင့် ပါဝင်သည်။ ကျောင်းသားကျောင်းသူများသည် နံနက်စာတွင် အဆီထုတ်ထားသောနို့ သို့မဟုတ် အဖြူရောင်ရိုးရိုးနို့ 1% နှင့် နေ့လယ်စာတွင် အဆီထုတ်ထားသောနို့၊ အဖြူရောင်ရိုးရိုးနို့ 1% သို့မဟုတ် အဆီမပါ ချောကလက်နို့ကို ရွေးချယ်နိုင်သည်။ မိန်းများနှင့် အထူး အစားအစာ လိုအပ်ချက်ပုံစံအားလုံးကို ဘာသာစကား 7 မျိုးဖြင့် ရနိုင်သည်။ ၎င်းတို့ကို MPS အစာအာဟာရ ဝန်ဆောင်မှုဌာန ဝဘ်စာမျက်နှာ- [mpsmke.com/nutrition](http://mpsmke.com/nutrition) တွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။ မိန်းသည် အပြောင်းအလဲရှိနိုင်သည်။

**"ဤအဖွဲ့အစည်းသည် အားလုံးကို တန်းတူညီမျှ အခွင့်အရေး ပေးပါသည်။"**