

ဧပြီလ အထက်တန်းကျောင်း နေ့လယ်စာ အစားအစာအေး မိန့်

ဧပြီလ 2026

တနင်္လာနေ့	အင်္ဂါနေ့	ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	ကြာသပတေးနေ့	သောကြာနေ့
		-1- နွေဦးရာသီ အားလပ်ရက်	-2- နွေဦးရာသီ အားလပ်ရက်	-3- နွေဦးရာသီ အားလပ်ရက်
-6- ရွေးစရာ- ပေါင်မုန့်တွင် မြေပဲထောပတ်နှင့်သစ်သီးယိုသုတ် ဆလပ်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် (သို့) ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ တိုတီလာနှင့် ချိစ်အရာ အလိပ် (သို့) WG + တာကီ ဟမ်ဘာဂါနှင့် ချိစ် -နှင့်- မုန့်လာဥနီ အသေးလေးများ တရုတ်နံနံချောင်းများ ဆလပ်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် သစ်သီးအရောခွက် လတ်ဆတ်သော ပန်းသီးများ ဝက်ပဲပုံ ချောကလက်ပါသော ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-7- ရွေးစရာ - +ကြက်ဆင်သား အသားညှပ်ဆန်းရှစ်နှင့် ချိစ် ချိစ်အစာသွပ် ဂျုံပေါင်မုန့်လုံး (သို့) ကြက်သားအစာသွတ်အလိပ် (သို့) အမေရိကန် စားဖိုဖျူး အရောသုပ် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့ ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ပေါင်မုန့်ချောင်းအရှည် ထောပတ် -နှင့်- ကြပ်ရွသော ဘတ်ဇလုံး ရနံ့ ဖာဘာပဲစေ့များ လတ်ဆတ်သော လိမ္မော်သီး ပန်းသီးဆော့စ်အနှစ်ခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-8- ရွေးစရာ - ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ကြက်ဆင်သား ချိစ်တယ် အလိပ် (သို့) +ကြက်ဆင်သား ဟမ်ဘာဂါနှင့် ချိစ် ချိစ်အစာသွပ် ဂျုံပေါင်မုန့်လုံး (သို့) ဥယျာဉ်ထွက် ဆလပ်ရွက်နှင့် ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ပေါင်မုန့်ချောင်းအရှည် ထောပတ် -နှင့်- သခွားသီးစိတ်များနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ် / ဆလပ်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် မက်မွန်သီးခွက် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးအရောပန်းကန် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-9- ရွေးစရာ - ပေါင်မုန့်တွင် မြေပဲထောပတ်နှင့်သစ်သီးယိုသုတ် (သို့) ဒိန်ချဉ်နှင့် ချိစ်ချောင်း ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ဘလူးဘယ်ရီဖာဖင်ကိတ် (သို့) ကြက်သားအသားမျှင်ခါးပတ် -နှင့်- လတ်ဆတ်သော ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း ဂျက်မားချောင်းနှင့် တန်ဂျင်း အမုန့် ငှက်ပျောသီး စတော်ဘယ်ရီသီးခွက် ဂျုံကြမ်း ဘရွတ်ကိတ်ချောင်း ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-10- ရွေးစရာ - +ကြက်ဆင် ဆာလာမီ အသားပြားအလိပ် ချိစ်အစာသွပ် ဂျုံပေါင်မုန့်လုံး (သို့) အမေရိကန် စားဖိုဖျူး အရောသုပ် ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ပေါင်မုန့်ချောင်းအရှည် ထောပတ် (သို့) ပေါင်မုန့်တွင် မြေပဲထောပတ်နှင့်သစ်သီးယိုသုတ် -နှင့်- ဥယျာဉ်ထွက် ဆလပ်ရွက်နှင့် ဆလပ်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် ခရမ်းချဉ်သီး အသေးလေးများ ကြပ်ရွသော ဘတ်ဇလုံး ရနံ့ ဖာဘာပဲစေ့များ 100% သစ်သီးချောရည် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးအရောပန်းကန် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့
-13- ရွေးစရာ - ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ကြက်ဆင်သား ချိစ်တယ် အလိပ် (သို့) ဥယျာဉ်ထွက် ဆလပ်ရွက်နှင့် ဂျုံဖြင့်လုပ်သော မိန့် ပေါင်မုန့်ချောင်းများ ထောပတ် (သို့) +ကြက်ဆင်သား ဟမ်ဘာဂါနှင့် ချိစ် ချိစ်အစာသွပ် ဂျုံပေါင်မုန့်လုံး -နှင့်- ထောင်လိုက်လုံးဖြတ်ထားသော အနီရောင် ငရုပ်ပွ လတ်ဆတ်သော ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း ဆလပ်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် အသီးစုံကော့တေးခွက် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးအရောပန်းကန် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-14- ရွေးစရာ - ပေါင်မုန့်တွင် မြေပဲထောပတ်နှင့်သစ်သီးယိုသုတ် ဆလပ်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် (သို့) ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ တိုတီလာနှင့် ချိစ်အရာ အလိပ် (သို့) ကြက်သားအစာသွတ်အလိပ် ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ပေါင်မုန့်ချောင်းအရှည် ထောပတ် -နှင့်- မုန့်လာဥနီ အသေးလေးများ တရုတ်နံနံချောင်းများ ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ် / ဆလပ်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် သစ်သီးအရောခွက် လတ်ဆတ်သော ပန်းသီးများ ဝက်ပဲပုံ ချောကလက်ပါသော ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-15- ရွေးစရာ - +ကြက်ဆင်သား အသားညှပ်ဆန်းရှစ်နှင့် ချိစ် ချိစ်အစာသွပ် ဂျုံပေါင်မုန့်လုံး (သို့) ကြက်သားအစာသွတ်အလိပ် (သို့) အမေရိကန် စားဖိုဖျူး အရောသုပ် ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ပေါင်မုန့်ချောင်းအရှည် ထောပတ် ဆလပ်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် -နှင့်- ကြပ်ရွသော ဘတ်ဇလုံး ရနံ့ ဖာဘာပဲစေ့များ လတ်ဆတ်သော လိမ္မော်သီး ပန်းသီးဆော့စ်အနှစ်ခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-16- ရွေးစရာ - ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ကြက်ဆင်သား ချိစ်တယ် အလိပ် (သို့) +ကြက်ဆင်သား ဟမ်ဘာဂါနှင့် ချိစ် ချိစ်အစာသွပ် ဂျုံပေါင်မုန့်လုံး (သို့) ဥယျာဉ်ထွက် ဆလပ်ရွက်နှင့် ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ပေါင်မုန့်ချောင်းအရှည် ထောပတ် -နှင့်- သခွားသီးစိတ်များနှင့် ဆလပ်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် မက်မွန်သီးခွက် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးအရောပန်းကန် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-17- ရွေးစရာ - ပေါင်မုန့်တွင် မြေပဲထောပတ်နှင့်သစ်သီးယိုသုတ် (သို့) ဒိန်ချဉ်နှင့် ချိစ်ချောင်း ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ဘလူးဘယ်ရီဖာဖင်ကိတ် (သို့) ကြက်သားအသားမျှင်ခါးပတ် -နှင့်- လတ်ဆတ်သော ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း ဂျက်မားချောင်းနှင့် တန်ဂျင်း အမုန့် ငှက်ပျောသီး စတော်ဘယ်ရီသီးခွက် ဂျုံကြမ်း ဘရွတ်ကိတ်ချောင်း ရွေးချယ်စရာ နွားနို့

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

“ဤအဖွဲ့အစည်းသည် အားလုံးကို တန်းတူညီမျှ အခွင့်အရေး ပေးပါသည်။”

ဧပြီလ အထက်တန်းကျောင်း နေ့လယ်စာ အစားအစာအေး မိန်း ဆက်ရန်

<p style="text-align: center;">-20-</p> <p style="text-align: center;">ရွေးစရာ -</p> <p>+ကြက်ဆင် ဆာလာမီ အသားပြားအလိပ် ချိစ်အစာသွပ် ဂျုံပေါင်မုန့်လုံး (သို့) အမေရိကန် စားဖိုဖူး အရောသုပ် ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ပေါင်မုန့်ချောင်းအရှည် ထောပတ် (သို့) ပေါင်မုန့်တွင် မြေပဲထောပတ်နှင့်သစ်သီးယိုသုတ်</p> <p style="text-align: center;">-နှင့်-</p> <p>ဥယျာဉ်ထွက် ဆလင်ရွက်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ် / ဆလင်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် ခရမ်းချဉ်သီး အသေးလေးများ ကြွပ်ရွသော ဘတ်ဖလူး ရနံ့ ဖာဘာပဲစေ့များ 100% သစ်သီးဖျော်ရည် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးအရောပန်းကန် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>	<p style="text-align: center;">-21-</p> <p style="text-align: center;">ရွေးစရာ -</p> <p>ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ကြက်ဆင်သား ချိုပိုတယ် အလိပ် (သို့) ဥယျာဉ်ထွက် ဆလင်ရွက်နှင့် ဂျုံဖြင့်လုပ်သော မီနီ ပေါင်မုန့်ချောင်းများ ထောပတ် (သို့) +ကြက်ဆင်သား ဟမ်ဘာဂါနှင့် ချိစ် ချိစ်အစာသွပ် ဂျုံပေါင်မုန့်လုံး</p> <p style="text-align: center;">-နှင့်-</p> <p>ထောင်လိုက်လုံးဖြတ်ထားသော အနီရောင် ငရုပ်ပွ လတ်ဆတ်သော ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း ဆလင်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် အသီးစုံကော့တေးခွက် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးအရောပန်းကန် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>	<p style="text-align: center;">-22-</p> <p style="text-align: center;">ရွေးစရာ -</p> <p>ပေါင်မုန့်တွင် မြေပဲထောပတ်နှင့်သစ်သီးယိုသုတ် ဆလင်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် (သို့) ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ တိုတီလာနှင့် ချိစ်အရော အလိပ် (သို့) ကြက်သားအစာသွတ်အလိပ် ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ပေါင်မုန့်ချောင်းအရှည် ထောပတ်</p> <p style="text-align: center;">-နှင့်-</p> <p>မုန့်လာဥနီ အသေးလေးများ တရုတ်နံနံချောင်းများ ဆလင်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် သစ်သီးအရောခွက် လတ်ဆတ်သော ပန်းသီးများ ဝက်ပုံပုံ ချောကလက်ပါသော ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>	<p style="text-align: center;">-23-</p> <p style="text-align: center;">ရွေးစရာ -</p> <p>+ကြက်ဆင်သား အသားညှပ်ဆန်းပုစွန်နှင့် ချိစ် ချိစ်အစာသွပ် ဂျုံပေါင်မုန့်လုံး (သို့) ကြက်သားအစာသွတ်အလိပ် (သို့) အမေရိကန် စားဖိုဖူး အရောသုပ် ဆလင်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ပေါင်မုန့်ချောင်းအရှည် ထောပတ်</p> <p style="text-align: center;">-နှင့်-</p> <p>ကြွပ်ရွသော ဘတ်ဖလူး ရနံ့ ဖာဘာပဲစေ့များ လတ်ဆတ်သော လိမ္မော်သီး ပန်းသီးဆော့အနှစ်ခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>	<p style="text-align: center;">-24-</p> <p style="text-align: center;">ရွေးစရာ-</p> <p>ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ကြက်ဆင်သား ချိုပိုတယ် အလိပ် (သို့) +ကြက်ဆင်သား ဟမ်ဘာဂါနှင့် ချိစ် ချိစ်အစာသွပ် ဂျုံပေါင်မုန့်လုံး (သို့) ဥယျာဉ်ထွက် ဆလင်ရွက်နှင့် ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ပေါင်မုန့်ချောင်းအရှည် ထောပတ်</p> <p style="text-align: center;">-နှင့်-</p> <p>သခွားသီးစိတ်များနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ် / ဆလင်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် မက်မွန်သီးခွက် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးအရောပန်းကန် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>
<p style="text-align: center;">-27-</p> <p style="text-align: center;">ရွေးစရာ -</p> <p>ပေါင်မုန့်အချပ်ကြီးတွင် မြေပဲထောပတ်နှင့်သစ်သီးယိုသုတ် သစ်သီးယိုသုတ် (သို့) ဒိန်ချဉ်နှင့် ချိစ်ချောင်း ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ဘလူးဘယ်ရီဖာဖင်ကိတ် (သို့) ကြက်သားအသားဖျင်ခါးပတ်</p> <p style="text-align: center;">-နှင့်-</p> <p>လတ်ဆတ်သော ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း ဂျက်ဟီးမားချောင်းနှင့် တန်ဂျင်း အဖျန် ငှက်ပျောသီး စတော်ဘယ်ရီသီးခွက် ဂျုံကြမ်း ဘရွတ်ကိတ်ချောင်း ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>	<p style="text-align: center;">-28-</p> <p style="text-align: center;">ရွေးစရာ 2-</p> <p>+ကြက်ဆင် ဆာလာမီ အသားပြားအလိပ် ချိစ်အစာသွပ် ဂျုံပေါင်မုန့်လုံး (သို့) အမေရိကန် စားဖိုဖူး အရောသုပ် ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ပေါင်မုန့်ချောင်းအရှည် ထောပတ် (သို့) ပေါင်မုန့်တွင် မြေပဲထောပတ်နှင့်သစ်သီးယိုသုတ်</p> <p style="text-align: center;">-နှင့်-</p> <p>ဥယျာဉ်ထွက် ဆလင်ရွက်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီး အသေးလေးများ ကြွပ်ရွသော ဘတ်ဖလူး ရနံ့ ဖာဘာပဲစေ့များ 100% သစ်သီးဖျော်ရည် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးအရောပန်းကန် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>	<p style="text-align: center;">-29-</p> <p style="text-align: center;">ရွေးစရာ 2-</p> <p>ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ကြက်ဆင်သား ချိုပိုတယ် အလိပ် (သို့) ဥယျာဉ်ထွက် ဆလင်ရွက်နှင့် ဂျုံဖြင့်လုပ်သော မီနီ ပေါင်မုန့်ချောင်းများ ထောပတ် (သို့) +ကြက်ဆင်သား ဟမ်ဘာဂါနှင့် ချိစ် ချိစ်အစာသွပ် ဂျုံပေါင်မုန့်လုံး</p> <p style="text-align: center;">-နှင့်-</p> <p>ထောင်လိုက်လုံးဖြတ်ထားသော အနီရောင် ငရုပ်ပွ လတ်ဆတ်သော ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ် / ဆလင်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် အသီးစုံကော့တေးခွက် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးအရောပန်းကန် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>	<p style="text-align: center;">-30-</p> <p>ပရော်ဖက်ရှင်နယ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနေ့ (ကျောင်းသားများ ကျောင်းမတက်ရပါ)</p>	

အာဟာရ-မှတ်ချက်- * =ဝက်သား + =ကြက်ဆင်သား။ အစားအစာအေးလုံးတွင် နို့ 1/2 ပိုင် 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 ရရှိနိုင်သည်။ ၎င်းတို့ကို MPS အစာအာဟာရ ဝန်ဆောင်မှုဌာန ဝဘ်စာမျက်နှာ- mpsme.com/nutrition တွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။ မိန်းသည် အပြောင်းအလဲရှိနိုင်သည်။

“ဤအဖွဲ့အစည်းသည် အားလုံးကို တန်းတူညီမျှ အခွင့်အရေး ပေးပါသည်။”