

အဆာပြေမုန့် မိနူး

ဧပြီလ 2026

တနင်္လာနေ့	အင်္ဂါနေ့	ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	ကြာသပတေးနေ့	သောကြာနေ့
		-1- နွေဦးရာသီ အားလပ်ရက်	-2- နွေဦးရာသီ အားလပ်ရက်	-3- နွေဦးရာသီ အားလပ်ရက်
-6- ပြောင်းဖြင့်လုပ်သော မာဖင်ကိတ် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-7- သစ်ကြဲပိုးခေါက်ပါသော ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့် ဂျုံဖြင့်လုပ်သော CHURRO ခရက်ကာများ သစ်သီး ဒိန်ချဉ်ခွက်	-8- ပြောင်းဖြင့်လုပ်သော တောတီလာမုန့်ကြပ် SALSA အနှစ်ခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-9- ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ဘလူးဘယ်ရီမာဖင်ကိတ် ချိပ်ချောင်း	-10- ဂျုံပေါင်မုန့်နှင့်လုပ်သော ငှက်ပျောက်ကိတ် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့
-13- လတ်ဆတ်သော ပန်းသီးစိတ်များ ချိပ်အမျှင်ချောင်းများ ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-14- လတ်ဆတ်သော အပိုင်းပုံသစ်ပိုးစိတ်များ ဆလပ်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် ပေါင်မုန့်ချောင်းအသေး ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-15- ချောကလက်ပါသော BELLY BEAR ခရက်ကာများ သစ်သီး ဒိန်ချဉ်ခွက်	-16- ပြောင်းဖြင့်လုပ်သော တောတီလာမုန့်ကြပ် SALSA အနှစ်ခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-17- လတ်ဆတ်သော မုန့်လာဥနီအသေးများနှင့် တရုတ်နံနံချောင်းအရော ဆလပ်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် ချိုခါ ရွှေငါးပုံဂျုံ ခရက်ကာမုန့်
-20- ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ဘလူးဘယ်ရီမာဖင်ကိတ် ချိပ်ချောင်း	-21- လတ်ဆတ်သော လိမ္မော်သီးစိတ်များ ချိပ်အမျှင်ချောင်းများ ချိုခါ ရွှေငါးပုံဂျုံ ခရက်ကာများ	-22- ဂျုံပေါင်မုန့်နှင့်လုပ်သော ငှက်ပျောက်ကိတ် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-23- လတ်ဆတ်သော ပန်းသီးစိတ်များ ချိပ်အမျှင်ချောင်းများ ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-24- သစ်ကြဲပိုးခေါက်ပါသော ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့် ဂျုံဖြင့်လုပ်သော CHURRO ခရက်ကာများ သစ်သီး ဒိန်ချဉ်ခွက်
-27- ပြောင်းဖြင့်လုပ်သော မာဖင်ကိတ် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-28- ချောကလက်ပါသော BELLY BEAR ခရက်ကာများ သစ်သီး ဒိန်ချဉ်ခွက်	-29- ပြောင်းဖြင့်လုပ်သော တောတီလာမုန့်ကြပ် SALSA အနှစ်ခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-30- ပရော်ဖက်ရှင်နယ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနေ့ (ကျောင်းသားများ ကျောင်းမတက်ရပါ)	

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။ မိနူးများနှင့် အထူး အစားအစာ လိုအပ်ချက်ပုံစံအားလုံးကို ဘာသာစကား 7 မျိုးဖြင့် ရနိုင်သည်။ ၎င်းတို့ကို MPS အစာအာဟာရ ဝန်ဆောင်မှုဌာန ဝဘ်စာမျက်နှာ- mpsmke.com/nutrition တွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။ မိနူးသည် အပြောင်းအလဲရှိနိုင်သည်။

“ဤအဖွဲ့အစည်းသည် အားလုံးကို တန်းတူညီမျှ အခွင့်အရေး ပေးပါသည်။”