

| တနင်္လာနေ့ | အင်္ဂါနေ့ | ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ | ကြာသပတေးနေ့ | သောကြာနေ့ |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| နံနက်စာ/ခေါင်းလောင်းမထိုးခင်ပေးသည့် နံနက်စာဘူး | | | | |
| မျိုက် ကြက်ဥကြော် ဂျုံပေါင်မှုန့်နီကင် 100% အသီးဖျော်ရည်ဘူး ဓပျင်သီး | ပြင်သစ် ပေါင်မှုန့်ကင် 100% အသီးဖျော်ရည်ဘူး ပန်းသီး | ငှက်ပျောသီး ပေါင်မှုန့်နှင့် 100% အသီးဖျော်ရည်ဘူး လိမ္မော်သီးများ | အသားပြားညှပ်ထားသောသီစကပ် 100% အသီးဖျော်ရည်ဘူး ငှက်ပျောသီး | မနက်စာ ပီစာ (ရိုးရာ) မျိုက်ခရော်နှင့်သွပ်ထားသော ပေါင်မှုန့်အကွင်း (ခေါင်းလောင်းမထိုးခင်ပေးသည့် နံနက်စာဘူး) 100% အသီးဖျော်ရည်ဘူး သစ်သီးမျိုးစုံ |
| နေ့လည်စာ | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| ကြက်သားတုံးများ ညစာပေါင်မှုန့်လုံး သုံးရောင်ပါ ဝေါ်ဇီလက်သုတ် ကန်စွန်အရသာမုန့်ကြွပ်များ ပန်းသီး | ဝက်ပေါင်ခြောက်နှင့် မျိုက် အသားညှပ်ပေါင်မှုန့် ပြောင်းဖူး မုန့်လာညွန့် အသေးများ လိမ္မော်သီးများ | BlackJack Pizza မြိတ်ထွက်အရွက်များ ဖရိုသီး ကွတ်ကီး | ကြက်သားချာပီတီ လီဖွန် ထမင်း အစပ် အမဲရောင် ပဲတောင့်များ သခွားကွင်း အစပ် ဓပျင်သီး | မျိုက်ဘာဂါ အာလူးရောင်း ပဲတောင့်စိမ်း သစ်သီးမျိုးစုံ RIPS |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| အမဲသားဟော့ဒေါ့ ပဲတောင့်စိမ်း ကန်စွန်အရသာမုန့်ကြွပ်များ ဘလူးဘယ်ရီလီးများ | အိမ်လုပ် ကြက်သား အသားညှပ်ပေါင်မှုန့် သို့မဟုတ် အစပ် အာလူးရောင်း နံနံပင်ရိုးများ စတော်ဘယ်ရီသီးများ | BlackJack Pizza မြိတ်ထွက်အရွက်များ ဖရိုသီး ကွတ်ကီး | မန်နေဂျာ၏ ရွေးချယ်မှု မုန့်လာညွန့် အသေးများ နံနံပင်ရိုး ပန်းသီး | တာကို (လမ်းသရဲမုန့်) စိန်ထမင်း အမဲရောင် ပဲတောင့်များ သစ်သီးမျိုးစုံ RIPS |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| ကြက်သားတုံးများ ညစာပေါင်မှုန့်လုံး သုံးရောင်ပါ ဝေါ်ဇီလက်သုတ် ကန်စွန်အရသာမုန့်ကြွပ်များ ပန်းသီး | ဝက်ပေါင်ခြောက်နှင့် မျိုက် အသားညှပ်ပေါင်မှုန့် ပြောင်းဖူး မုန့်လာညွန့် အသေးများ လိမ္မော်သီးများ | BlackJack Pizza မြိတ်ထွက်အရွက်များ ဖရိုသီး ကွတ်ကီး | ဆလတ်နှင့် ဆဲလ်တော့စော့ပီပင်သော ပဲနှင့် မျိုက်ကော်ပြန်လိပ် သခွားကွင်း အစပ် ဓပျင်သီး | မျိုက်ဘာဂါ အာလူးရောင်း ပဲတောင့်စိမ်း သစ်သီးမျိုးစုံ RIPS |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| အမဲသားဟော့ဒေါ့ ပြောင်းဖူး ကန်စွန်အရသာမုန့်ကြွပ်များ ဘလူးဘယ်ရီလီးများ | အိမ်လုပ် ကြက်သား အသားညှပ်ပေါင်မှုန့် သို့မဟုတ် အစပ် အာလူးရောင်း နံနံပင်ရိုးများ စတော်ဘယ်ရီသီးများ | BlackJack Pizza မြိတ်ထွက်အရွက်များ ဖရိုသီး ကွတ်ကီး | မန်နေဂျာ၏ ရွေးချယ်မှု ပန်းဝေါ်ဇီစိမ်း မုန့်လာညွန့် အသေးများ ပန်းသီး | တာကို (လမ်းသရဲမုန့်) စိန်ထမင်း အမဲရောင် ပဲတောင့်များ သစ်သီးမျိုးစုံ RIPS |

အပတ်စဉ် အဟာရဓာတ်စုံနှုန်းများ၊ အစာအဟာရနှင့် အစားအသောက် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှုအကြောင်းအရာများနှင့် အခြားသော သတင်းအချက်အလက်မျှဝေသည့် ဝက်ဆိုဒ်များ၏ လင့်ခ်များကို အောက်တွင် ဖော်ပြပေးထားပါသည်။
<http://foodservices.dpsk12.org> & Facebook.

ရေနှင့် အောက်ပါနို့အမျိုးအစားတစ်စုံစုအား အစားအသောက်တစ်ခုရင်းစီနှင့်အတူ အတူပေးမည်ဖြစ်သည်။
 * အဆီမပါသော နို့
 * မလိုင် 1% ပါသော နို့
 * အဆီမပါသော စတော်ဘယ်ရီ
 * အဆီမပါသော ချောကလက်

Denver Public Schools




Food & Nutrition Services

အသက် 1 နှစ် - 18 နှစ်ကြား ကလေးငယ်များအတွက် အခမဲ့ မနက်စာနှင့် နေ့လည်စာ

စားသောက်ဖွယ်စာရင်းများသည် ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။

ဂျုံဖြင့်ပြုလုပ်သော ထုတ်ကုန်အားလုံးသည် ပြည့်ဝဂျုံ 51% အနည်းဆုံးပါဝင်ပြီး အများပြည်သူမြင်ကွင်းတွင် အစမှပြုလုပ်ပါသည်။

မှတ်သားရန်- ဤလတစ်လျှောက်လုံး နေရာအားလုံးတွင် ဖွင့်မည် မဟုတ်ပါ။ ဝန်ဆောင်မှုပေးမည့် နေ့ရက်/အချိန်များအတွက် သင့်တည်နေရာကို စစ်ပေးပါ။



Denver ပြည်သူ့စာကြည့်တိုက် ရွှေရာသီ စာဖတ် ပရိုဂရမ်အတွက် စာရင်းပေးသွင်းရန်- **ရွှေရာသီ ဝန်ဆောင်မှုများ**
 မည်သည့် DPL တည်နေရာတွင်မဆို 2017 ခုနှစ်၊ ဇွန်လ 1 ရက်မှ 29 ရက်နေ့ အထိ၊ လှုပ်ရှားမှုများတွင် အောင်မြင်စွာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သည့်အခါ ဆုများ ပေးအပ်ပါသည်။ ဆုစာရင်း- စာအုပ်များ၊ ဂျာနယ်များ၊ Elich လက်မှတ်များနှင့် Chipotle ကုပွန်များ၊ လှုပ်ရှားမှု အမျိုးအစားအားလုံးကို အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အခါ ကလေးငယ်များသည် Denver တိရိစ္ဆာန်ရုံ၊ Denver သဘာဝနှင့် သိပ္ပံပြတိုက် သို့မဟုတ် Denver Outlaws လက်မှတ်များအား ကံစမ်းရာတွင် ပါဝင်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။
 ဒါဟာ ဖျော်ရွှင်ဖွယ်၊ အခမဲ့ အခွင့်အရေးများပင် ဖြစ်ပါတယ်။
USDA သည် တူညီသော အခွင့်အရေးပေးသူနှင့် အလုပ်ရှင် ဖြစ်သည်။

