



2017

တနင်္လာနေ့	အင်္ဂါနေ့	ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	ကြာသပတေးနေ့	သောကြာနေ့
1	2	3	4	5
ပေါင်မုန့်မီးကင်နှင့် ကြက်ဥမွှေကြော် လိမ္မော်သီးများ ဘလူးဘယ်ရီသီးများ 100% အသီးဖျော်ရည်ဘူး	အသားပြားညှပ်ထားသောဘီစကပ် စတော်ဘယ်ရီသီးများ လိမ္မော်သီးများ 100% အသီးဖျော်ရည်ဘူး	မနက်ပိုင်းတွင်စားသုံးသည့် ဝီစကပ် ဂရိတ်ဇရသီးများ ဘလူးဘယ်ရီသီးများ 100% အသီးဖျော်ရည်ဘူး	*အနှစ်ဆမ်း ဘီစကပ် လိမ္မော်သီးများ ပန်းသီး အစိတ်များ 100% အသီးဖျော်ရည်ဘူး	အရည်နှစ်ပေါင်မုန့်မီးကင်ပုတ် နာနတ်သီး ကိုရီသီး 100% အသီးဖျော်ရည်ဘူး
ကြက်သားကင် မြိတ္ထက် ရေတ်သီးတောင့် ညှပ်ပေါင်မုန့်လုံး ထောပတ်မြေပဲနှင့် ဂျယ်လီ အသားညှပ်ပေါင်မုန့် ပြောင်းဖူး ဒေါက်ရွရွက်သုပ်	အမယ်စုံ ဟမ်ဘာဂါ *ကောင်းသို့ိုင် ဘာဂါ ထောပတ်မြေပဲနှင့် ဂျယ်လီ အသားညှပ်ပေါင်မုန့် ကန်စွန်ညှပ်အရသာမုန့်ကြွပ်များ နံနံပင်ရိုးများ	*အယ်လ်ဇော့ဒို ကြက်သားအီတလီခေါက်ဆွဲ *အယ်လ်ဇော့ဒို အီတလီခေါက်ဆွဲ ကြက်သွန်ဖြူ ထောပတ်တို့ဖြင့်ပြု ပုလုပ်ထားသည့် ပေါင်မုန့်မီးကင် ထောပတ်မြေပဲနှင့် ဂျယ်လီ အသားညှပ်ပေါင်မုန့် သီးရွက်စုံ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း	*မက္ကဆီကန် အစားအစာ ချိုလာကီလက်စ် ဝိန် ထမင်း ထောပတ်မြေပဲနှင့် ဂျယ်လီ အသားညှပ်ပေါင်မုန့် ဝိန်ပဲတောင့်များ ပဲသီးစိမ်းတောင့်များ	ရာဗီရိုလီ ကြက်သွန်ဖြူ ထောပတ်တို့ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ပေါင်မုန့်မီးကင် ထောပတ်မြေပဲနှင့် ဂျယ်လီ အသားညှပ်ပေါင်မုန့် သားသီးနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးသုပ် မုန့်လာဥနီ အသေးများ RIPS
8	9	10	11	12
မနက်ပိုင်းတွင်စားသုံးသည့် ဝီစကပ် လိမ္မော်သီးများ ဘလူးဘယ်ရီသီးများ 100% အသီးဖျော်ရည်ဘူး	သစ်ကြဲပိုးခေါက်ချောင်းနှင့် ကြက်ဥမွှေကြော် လိမ္မော်သီးများ စတော်ဘယ်ရီသီးများ 100% အသီးဖျော်ရည်ဘူး	*မနက်စာ အသားချောင်းမုန့်လိပ် ဂရိတ်ဇရသီးများ ဘလူးဘယ်ရီသီးများ 100% အသီးဖျော်ရည်ဘူး	သကြားရည်ပါသော ပန်ကတ်များ လိမ္မော်သီးများ ပန်းသီး အစိတ်များ 100% အသီးဖျော်ရည်ဘူး	ဝက်ပေါင်ခြောက်နှင့်ချိုက်သွပ်ထားသော ပေါင်မုန့်အကွင်း နာနတ်သီး ကိုရီသီး 100% အသီးဖျော်ရည်ဘူး
ကြက်ဥမွှေကြော်နှင့် ကြော်ပုံ ပေါင်မုန့်မီးကင် ထောပတ်မြေပဲနှင့် ဂျယ်လီ အသားညှပ်ပေါင်မုန့် ကြက်ဆင်သားနှင့်ချိုက် အသားညှပ်ပေါင်မုန့် အာလူးဖုတ်များ မုန့်လာဥနီ အသေးများ	*အသားလုံးပါဝင်သော ဟာရီယာနာ အီတလီခေါက်ဆွဲ *ဟာရီယာနာ အီတလီခေါက်ဆွဲ ကြက်သွန်ဖြူ ထောပတ်တို့ဖြင့်ပြု ပုလုပ်ထားသည့် ပေါင်မုန့်မီးကင် ထောပတ်မြေပဲနှင့် ဂျယ်လီ အသားညှပ်ပေါင်မုန့် အစိမ်းရောင်ပဲတောင့်များ ဒေါက်ရွရွက်သုပ်	ဝက်ပေါင်ခြောက်နှင့်ချိုက် အသားညှပ်ပေါင်မုန့် *ပဲ ထမင်း ထောပတ်မြေပဲနှင့် ဂျယ်လီ အသားညှပ်ပေါင်မုန့် မုန့်လာဥနီ အသေးများ မြိတ္ထက်အရွက်များ	ဝက်နံရိုးကင် အသားညှပ်ပေါင်မုန့် *ချိုလီ ပန်ကတ် ထောပတ်မြေပဲနှင့် ဂျယ်လီ အသားညှပ်ပေါင်မုန့် သုံးရောင်ပါ ဂေါ်ဖီလက်သုတ် အာလူးချောင်း	*ကက်သားချပ်တီ *ချိုရီချပ်တီ ထောပတ်မြေပဲနှင့် ဂျယ်လီ အသားညှပ်ပေါင်မုန့် ဝိန်ပဲတောင့်များ ပဲသီးစိမ်းတောင့်များ
15	16	17	18	19
ပေါင်မုန့်မီးကင်နှင့် ကြက်ဥမွှေကြော် လိမ္မော်သီးများ ဘလူးဘယ်ရီသီးများ 100% အသီးဖျော်ရည်ဘူး	အသားပြားညှပ်ထားသောဘီစကပ် စတော်ဘယ်ရီသီးများ လိမ္မော်သီးများ 100% အသီးဖျော်ရည်ဘူး	မနက်ပိုင်းတွင်စားသုံးသည့် ဝီစကပ် ဂရိတ်ဇရသီးများ ဘလူးဘယ်ရီသီးများ 100% အသီးဖျော်ရည်ဘူး	*အနှစ်ဆမ်း ဘီစကပ် လိမ္မော်သီးများ ပန်းသီး အစိတ်များ 100% အသီးဖျော်ရည်ဘူး	အရည်နှစ်ပေါင်မုန့်မီးကင်ပုတ် နာနတ်သီး ကိုရီသီး 100% အသီးဖျော်ရည်ဘူး
အသားလုံးညှပ် ပေါင်မုန့်လုံး ထောပတ်မြေပဲနှင့် ဂျယ်လီ အသားညှပ်ပေါင်မုန့် ချိုက်ညှပ်ပေါင်မုန့်မီးကင် မုန့်လာဥနီ အသေးများ မြိတ္ထက်အရွက်များ	နာချိုမုန့် ထောပတ်မြေပဲနှင့် ဂျယ်လီ အသားညှပ်ပေါင်မုန့် ဝက်ပေါင်ခြောက်အသားညှပ်ပေါင်မုန့် ဝိန်ပဲတောင့်များ သီးရွက်စုံ	*ကြက်သား ပန်နီ ပါစတာ ထောပတ်မြေပဲနှင့် ဂျယ်လီ အသားညှပ်ပေါင်မုန့် ချိုက်ညှပ်ပေါင်မုန့်မီးကင် မုန့်လာဥနီ အသေးများ နံနံပင်ရိုးများ	အီတလီအသားညှပ်ပေါင်မုန့် အီတလီ သက်သက်လှုတ် အသားညှပ်ပေါင်မုန့် ထောပတ်မြေပဲနှင့် ဂျယ်လီ အသားညှပ်ပေါင်မုန့် ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း ပြောင်းဖူးအစပ်သုပ်	*ချိုက်ဇာ ထောပတ်မြေပဲနှင့် ဂျယ်လီ အသားညှပ်ပေါင်မုန့် ပဲသီးစိမ်းတောင့်များ မုန့်လာဥနီ အသေးများ
22	23	24	25	26
မနက်ပိုင်းတွင်စားသုံးသည့် ဝီစကပ် လိမ္မော်သီးများ ဘလူးဘယ်ရီသီးများ 100% အသီးဖျော်ရည်ဘူး	သစ်ကြဲပိုးခေါက်ချောင်းနှင့် ကြက်ဥမွှေကြော် လိမ္မော်သီးများ စတော်ဘယ်ရီသီးများ 100% အသီးဖျော်ရည်ဘူး	*မနက်စာ အသားချောင်းမုန့်လိပ် ဂရိတ်ဇရသီးများ ဘလူးဘယ်ရီသီးများ 100% အသီးဖျော်ရည်ဘူး	သကြားရည်ပါသော ပန်ကတ်များ လိမ္မော်သီးများ ပန်းသီး အစိတ်များ 100% အသီးဖျော်ရည်ဘူး	ဝက်ပေါင်ခြောက်နှင့်ချိုက်သွပ်ထားသော ပေါင်မုန့်အကွင်း နာနတ်သီး ကိုရီသီး 100% အသီးဖျော်ရည်ဘူး
မန်နေဂျာ၏ ရွေးချယ်မှု	မန်နေဂျာ၏ ရွေးချယ်မှု	မန်နေဂျာ၏ ရွေးချယ်မှု	မန်နေဂျာ၏ ရွေးချယ်မှု	မန်နေဂျာ၏ ရွေးချယ်မှု
29 ကျဆုံးသူများ အထိန်းအမှတ်နေ့	30	31	1	2
MEMORIAL DAY	မန်နေဂျာ၏ ရွေးချယ်မှု	မန်နေဂျာ၏ ရွေးချယ်မှု	မန်နေဂျာ၏ ရွေးချယ်မှု	မန်နေဂျာ၏ ရွေးချယ်မှု
	မန်နေဂျာ၏ ရွေးချယ်မှု	မန်နေဂျာ၏ ရွေးချယ်မှု	မန်နေဂျာ၏ ရွေးချယ်မှု	မန်နေဂျာ၏ ရွေးချယ်မှု

DPS အစားအသောက်နှင့် အဟာရစနစ်ဆောင်ရွက်မှုဌာနသည် 2017-2018 ပညာသင်နှစ်အတွက် ဝန်ထမ်းများအပေါ် ယူနေပါသည်။ နောက်ထပ်အကြောင်းအရာများသိလိုပါက 720-423-5600 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် www.careers.dpsk12.org သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

ရေနှင့် အောက်ပါနို့အမျိုးအစားတစ်ခုခုအား အစားအသောက်တစ်ခုချင်းစီနှင့်အတူပေးပေးမည်ဖြစ်သည်။
* အဆီပါသော နို့
* မလိုင် 1% ပါသော နို့
* အဆီပါသော စတော်ဘယ်ရီ
* အဆီပါသော ရော့ကလက်

Denver Public Schools

Food & Nutrition Services

မနက်စာ ဝိန်း
နေ့လည်စာ ဝိန်း

အသုတ်အစုံရရှိနိုင်သောဆိုင် လက်ဆတ်သော၊ ဆီသွပ်ထားသော၊ ခဲထားသော အသီးများနှင့်အရွက် များစွာကို နေ့စဉ်ရရှိနိုင်ပါသည်။ ပြည်တွင်းဖြစ်အမျှ မျိုးအစားများကို ရရှိသည့်အချိန်တိုင်း အခြံတမ်းအသုံးပြုပါသည်။

စားသောက်ဖွယ်စာရင်းများပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။
USDA သည် တူညီသော အခွင့်အရေးပေးသူနှင့် အလုပ်ရှင် ဖြစ်သည်။