



WE ARE YOUR SCHOOLS

FORT WAYNE COMMUNITY SCHOOLS

အသက်လွတ်အစားအစာလျှောက်လွှာ

ဖွဲ့ဝင်များကော်မရှုနတီကျောင်းများ၏အစာအဟာရဥာဏ်မူကြို မှတ်တမ်းအထိကျောင်းသားများအတွက် အသက်လွတ်မတူညီသော အလှည့်ကျ အစားအစာကိုကျွေးရန် ဆောင်ရွက်ပေးမည့် အကြောင်း အသိပေးပါသည်။ အသက်လွတ်အစားအစာစာရင်းတွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊သစ်သီးများ၊ပြောင်း၊ ဂျုံ၊ ဆန် နှင့်အခွံမာသော အစေ့အဆံများ နှင့် တိရစ္ဆာန်ထွက်ပစ္စည်းများဖြစ်သော နို့၊ ဒိန်ခဲ နှင့် ကြက်ဥများ ပါဝင်သည်။ နမူနာ အသက်လွတ်အစားအစာစာရင်းကိုအောက်တွင်ဖော်ပြထားသည်

ဒိန်ချို ကရင်နိုလာ လတ်ဆတ်သောပန်း ဂေါ်ဖိမ်း ဘောဘီမုန်လာဥနီများ သစ်သီးစုံဖျော်ရည် နို့	ပဲခဲစေ့တို့နှင့်အစပ် တော်တီလာရုပ် ဆာလ်ဆာဆော့စ် ကိုပီသီး ဂျက်ပျောသီးကိတ်မုန့် နို့	အသက်လွတ်ချိန် နှင့် ငရုပ်သီး ကန်ဖွန်ဥအစိတ်ထယ်များ သခွားသီးများ ဂျက်ပျောသီး ပေါင်မုန့်အသေးများ နို့	ချိန်နှင့်ကြက်ဥကြော် ပင်ကိတ် လတ်ဆတ်သောဆယ်လာရီ ခရမ်းချဉ်သီးအသေးများ ပန်းသီးမုန့်များ နို့	ကြက်ဥနှင့် ချိတ်တီကို ခရမ်းနှင့် အာလူး စတော်ဘယ်ရီနှင့် နာနတ်သီး ရွှေကလက်ကိတ်
--	--	--	---	--

လေးထောင့်အကွက်တွင်အမှတ်အသား (✓) လုပ်ပါ

ကျန်းမာရေးနေ့စဉ်အသက်လွတ်အစားအစာကိုစားမည်။ အသက်လွတ်အစားအစာစာရင်းကို ကြည့်ပြီး လိုအပ်လျှင်အိမ်မှ အစားအစာကို ထဲ့ပေးမည်

ကျောင်းသားအမည် _____
ကျောင်းအမည် _____

တလစာမီနူးစာရင်းကို ဤဝက်ဆိုက်တွင်ကြည့်ပါ <http://foodservice.fwcs.k12.in.us/Menus.htm>
သင်၏ ကျောင်း စားသောက်ခန်း မန်နေဂျာ ထံသို့ပြန်ပို့ပါ။ အစာအဟာရ ဝန်ဆောင်မှုဥာဏ်၏ လိပ်စာ (သို့) ဖက်စ်နံပါတ်သို့ ပို့ပေးပါ