

ကင်ဆာကာကွယ်သောအစာများ

၁။ ရေငနွေးကြမ်း ၂။ ပဲပုတ် ၃။ ပဲနို့၄။ ခရမ်းချဉ်သီး(အပူပေးရန်လို)

၅။ ကြက်သွန်ဖြူပါးပါးလှီး (၁၅မိနစ်ခန့်လေသလပ်ခံရန်လို)

အစားအစာ

မူပိုင် 2010 LTC

၁ မျက်နှာ