

မာတိကာ

-	သုပ်စား၍ရသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းများ	၁
-	သုပ်စား၍ရသော ဟင်းလျာများ	၆
[၁]	အသုပ်များ	
၁။	ထောပတ်သီး၊ ဝက်သားဆားနယ်ခြောက်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးသုပ် Avocado, Bacon and Tomato Salad	၈
၂။	ဂရိအသုပ် Greek Salad	၁၀
၃။	အိန္ဒိယ ကြက်သား အစိမ်းနပ်သုပ် Indian Marinated Chicken Salad	၁၂
၄။	တူနာငါးနှင့် ပဲဖြူအသုပ် White Bean Salad With Tuna	၁၅
၅။	ထိုင်းအမဲသားသုပ် Thai Beef Salad	၁၈
၆။	ခရမ်းသီး မီးဖုတ်အသုပ် Char grilled Vegetable Salad	၂၁
၇။	ဝက်သားစဉ်းကောနှင့် ခေါက်ဆွဲသုပ် Minced Pork and Noodle Salad	၂၃
၈။	ကြက်ဆင်သား အသုပ် Turkey Salad	၂၆

၉။	ဆလတ်ရွက် အချဉ်သုပ် Green Salad with Lemon Vinaigrette	၂၉
၁၀။	သိုးသားနှင့် ခရမ်းချဉ်သီး မီးကင်သုပ် Lamb with Roasted Tamatos	၃၂
၁၁။	မို့နှင့် ဆိတ်နို့ခဲသုပ် Mushroom and Goats cheese Salad	၃၅
၁၂။	ကြက်ကင်၊ မြင်းခွာရွက်နှင့် ရက်စံဘယ်ရီအသုပ် Char grilled Chicken With Baby Spinach And Raspberries	၃၇
၁၃။	ဒိန်ခဲပြာနှင့် သစ်တော်သီး၊ သစ်ကြားသီးအသုပ် Pear and Walnut Salad with Blue Cheese Dressing	၄၀
၁၄။	သိုးသား၊ ငရုတ်သီးပွနှင့် သခွားသီးအသုပ် Lamb, Capsicum and Cucumber Salad.	၄၃
၁၅။	တောင်ကြာကလေး၊ သိုးနို့ဒိန်ခဲဖြူနှင့် ဖရဲသီးသုပ် Watercress, Feta and Watermelon Salad	၄၆
၁၆။	အာရှရိုးရာ တိုဟူးသုပ် Asian Tofu Salad	၄၈
၁၇။	ခန့်ခလွန်သီးနှင့် အမဲသားကင်၊ မြင်းခွာရွက်သုပ် Roast Beef and Spinach Salad with Horseradish	၅၁
၁၈။	အာရှရိုးရာ ဝက်သားသုပ် Asian Pork Salad	၅၄
၁၉။	သရက်သီးစိမ်း၊ အုန်းသီးနှင့် ကဏန်းသုပ် Crab Salad with Green Mango and Coconut.	၅၆
၂၀။	အမဲသား ဆာတေး အသုပ် Beef Satay Salad	၅၉

[၂] အသုပ်အတွက် အရေးပါသော အဆာများ

၂။	ကြက်ဥမွှေအသုပ်နှင့် စားမြိန်ရည်ဖျစ် Egg Salad With Creamy Dressing	၆၇
----	---	----

၂၂။	ဆန်ကြမ်း၊ ကြက်ကင်နှင့် အာရှစားမြိန်ရည် Wild Rice and Roast Chicken with Asian Dressing	၇၀
၂၃။	ခရမ်းချဉ်သီး မီးဖုတ်နှင့် ခေါက်ဆွဲသုတ် Roasted Tomato and Pesta Salad with Pesto	၇၃
၂၄။	ကံ့ကုမံ စားမြိန်ရည်နှင့် ခုံးကောင်အသုပ် Scallop Salad with Saffron Dressing	၇၆
၂၅။	ဆယ်လ်မွန်ငါး ငရုတ်ကောင်းကပ် အသုပ် Pepper - crusted Salmon Salad	၇၈
၂၆။	ကြက်သား ငရုတ်သီးနှင့် သီဟိုဠ်သရက်စေ့အသုပ် Chilli Chicken and Cashew Salad	၈၁
၂၇။	ပြည်ကြီးငါးသုပ်နှင့် ဆော့အချဉ် Squid Salad with Salsa Verde	၈၄
၂၈။	ဂေါ်ဖီလက်သုပ် Coles law	၈၇
၂၉။	ထိုင်းစားမြိန်ရည်နှင့် အော်တိုပတ်စ် အသုပ် Thai Marinated Octopus Salad	၈၉
၃၀။	ဘဲကင်သုပ် ငရုတ်သီးအစပ် Roast Duck Salad with Chilli Dressing	၉၂
၃၁။	အာလူးစမြိတ်သုပ် Dill Potato Salad	၉၄
၃၂။	ဗီယက်နမ် ပုစွန်ထုတ်အသုပ် Vietnamese Prawn Salad	၉၆