

ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ ပစ္စည်းများ အလေးချိန် ၁၀၀ ဂရမ်တွင်ပါဝင်သော
ကယ်လိုရီတန်ဖိုးများ

စဉ်	အမျိုးအမည်	ကယ်လိုရီ	ပရိုတိန်း (ဂရမ်)	အဆီ (ဂရမ်)	ကဆီ (ဂရမ်)
၁။	ကောက်ညှင်းဆန် ...	၃၅၉	၈.၄	၁.၆	၇၅.၄
၂။	ဆန်ကြာဆံ ...	၃၅၇	၈.၇	၀.၃	၇၇.၈
၃။	ဆန်ခေါက်ဆွဲ ...	၈၈	၁.၀	၀.၀	၂၀.၃
၄။	ဆန် (ငကျွဲ) ...	၃၅၆	၈.၀	၀.၅	၈၀.၃
၅။	ဆန် (ငစိန်) ...	၃၅၇	၆.၆	၀.၆	၈၁.၁
၆။	ဆန် (ညှော်မထ) ...	၃၅၄	၇.၅	၀.၄	၈၀.၁
၇။	ဆန် (မီးခုံး) ...	၃၅၁	၇.၅	၀.၄	၇၉.၃
၈။	ထမင်း (ဆန်ဖြူ) ...	၁၅၅	၂.၅	၀.၄	၃၄.၂
၉။	ထမင်းကြော် ...	၁၆၇	၂.၃	၂.၉	၃၂.၃
၁၀။	ပြုတ်ဆန် ...	၃၆၄	၆.၇	၁.၀	၇၉.၃
၁၁။	ရှမ်းခေါက်ဆွဲ ...	၃၅၉	၈.၇	၀.၃	၇၇.၈
၁၂။	ခေါက်ဆွဲခြောက် ...	၃၆၃	၁၀.၄	၁.၆	၇၅.၁
၁၃။	ခေါက်ဆွဲပြုတ် ...	၁၁၆	၃.၃	၀.၇	၂၃.၇
၁၄။	ဂျုံမှုန့် ...	၃၅၁	၁၀.၇	၂.၂	၇၂.၁
၁၅။	ဂျုံ (အနု) ...	၃၂၉	၈.၉	၂.၀	၇၄.၂
၁၆။	ဂျုံ (အကြမ်း) ...	၃၃၃	၁၁.၆	၂.၂	၇၂.၁
၁၇။	နှမ်း ...	၅၈၂	၁၇.၂	၅၂.၈	၉.၈
၁၈။	ပြောင်းဖူး ...	၃၄၉	၉.၃	၄.၂	၇၁.၇
၁၉။	မြူစွမ် ...	၃၄၆	၇.၀	၀.၉	၇၅.၂
၂၀။	သာကူ ...	၃၅၈	၁.၄	၀.၄	၈၇.၁

အသားများ ၁၀၀ ဂရမ်တွင်ပါဝင်သော
ကယ်လိုရီတန်ဖိုးများ

စဉ်	အမျိုးအမည်	ကယ်လိုရီ	ပရိုတိန်း (ဂရမ်)	အဆီ (ဂရမ်)	ကဆီ (ဂရမ်)
၁။	ကြက်သား: ...	၉၉	၁၈.၈	၂.၇	-
၂။	ကျွဲသား: ...	၁၂၀	၁၇.၇	၄.၉	၀
၃။	ငန်းသား: ...	၁၆၇	၁၅.၄	၁၁.၂	၀
၄။	ဆိတ်သား: ...	၁၇၈	၁၂.၄	၁၄.၂	-
၅။	ဖားသား: ...	၆၈	၁၅.၃	၀.၄	၀
၆။	ဘဲသား: ...	၂၂၄	၁၅.၅	၁၈.၀	-
၇။	ဘဲသွေးခဲ: ...	၈၈	၂၀.၀	၀.၁	၀.၄
၈။	ယုန်သား: ...	၁၃၁	၂၂.၂	၄.၀	၀
၉။	ဝက်သား: (အသား) ...	၂၁၉	၁၇.၄	၁၆.၆	-
၁၀။	ဝက်သား: (သုံးထပ်သား)	၄၅၇	၁၁.၉	၄၅.၀	၀
၁၁။	ဝက်သွေးရည်: ...	၂၇	၆.၂	အနည်းငယ်	၀.၂
၁၂။	ဝက်ခေါင်း: ...	၄၃၀	၁၃.၄	၄၁.၃	-
၁၃။	ဝက်ခြေထောက်: ...	၃၀၅	၁၅.၈	၂၆.၃	-
၁၄။	ဝက်နံရိုး: ...	၂၆၈	၂၃.၈	၁၈.၅	၀
၁၅။	ဝက်အူချောင်း: ...	၃၅၅	၂၁.၃	၂၉.၃	၆.၆
၁၆။	သိုးသား: ...	၂၀၆	၁၇.၁	၁၄.၈	၀
၁၇။	အမဲသား: ...	၁၅၀	၁၈.၂	၇.၂	-
၁၈။	ဆိတ်ဦးနှောက်: ...	၁၅၀	၁၁.၀	၁၁.၄	၀
၁၉။	နွားဦးနှောက်: ...	၁၃၆	၁၀.၈	၉.၇	၀.၅
၂၀။	ဝက်ဦးနှောက်: ...	၁၃၄	၁၀.၂	၉.၉	၀.၄

အသားများ ၁၀၀ ဂရမ်တွင်ပါဝင်သော

ကယ်လိုရီတန်ဖိုးများ

စဉ်	အမျိုးအမည်	ကယ်လိုရီ	ပရိုတိန်း (ဂရမ်)	အဆီ (ဂရမ်)	ကဆီ (ဂရမ်)
၂၁။	ကြက်/ ဘဲ (နှလုံး) ...	၁၂၆	၁၆.၀	၅.၅	၂.၀
၂၂။	ဆိတ် (နှလုံး) ...	၁၂၂	၁၁.၁	၈.၃	၀
၂၃။	နွား (နှလုံး) ...	၁၂၂	၁၄.၄	၅.၈	၁.၀
၂၄။	ဝက် (နှလုံး) ...	၁၂၃	၁၅.၂	၅.၉	၁.၂
၂၅။	ဆိတ်ကျောက်ကပ် ...	၉၉	၁၆.၃	၃.၂	၀.၂
၂၆။	နွားကျောက်ကပ် ...	၉၁	၁၅.၆	၂.၅	၀.၄
၂၇။	ဝက်ကျောက်ကပ် ...	၁၀၅	၁၄.၈	၄.၃	၀.၈
၂၈။	ကြက်အူ ...	၁၁၇	၁၂.၇	၆.၁	၁.၉
၂၉။	နွားအူ ...	၁၃၉	၁၄.၅	၈.၃	၀.၆
၃၀။	ဘဲအူ ...	၈၆	၁၂.၆	၃.၃	၀.၅
၃၁။	ဝက်အူ ...	၁၅၂	၆.၄	၁၃.၀	၁.၈
၃၂။	ကြက်အသည်း ...	၁၄၄	၁၇.၈	၆.၆	၂.၃
၃၃။	ဆိတ်အသည်း ...	၁၅၉	၁၈.၅	၇.၂	၄.၀
၃၄။	နွားအသည်း ...	၁၂၈	၁၉.၀	၃.၁	၅.၀
၃၅။	ဘဲအသည်း ...	၁၆၈	၁၆.၉	၉.၇	၂.၂
၃၆။	ဝက်အသည်း ...	၁၃၁	၁၉.၉	၄.၁	၂.၄
၃၇။	ဆိတ်အဆုတ် ...	၁၁၂	၂၀.၂	၂.၈	၀
၃၈။	နွားအဆုတ် ...	၆၁	၁၁.၈	၁.၂	၀
၃၉။	ဝက်အဆုတ် ...	၉၀	၁၄.၇	၃.၀	၀

ပုစွန်၊ ငါးပိ၊ ငါးခြောက်ထွက်ပစ္စည်းများ ၁၀၀ ဂရမ်တွင်ပါဝင်သော
ကယ်လိုရီတန်ဖိုးများ

စဉ်	အမျိုးအမည်	ကယ်လိုရီ	ပရိုတိန်း (ဂရမ်)	အဆီ (ဂရမ်)	ကဆီ (ဂရမ်)
၁။	ငါးသလဲထိုးခြောက် ...	၂၈၀	၇၁.၄	၃.၄	-
၂။	ငါးရဲ့ခြောက် ...	၃၂၈	၆၆.၁	၇.၀	၀.၁
၃။	ငါးမြွေထိုးခြောက် ...	၂၉၈	၅၂.၅	၉.၇	၀.၃
၄။	ငါးပုတ်ခြောက် ...	၂၀၇	၄၄.၆	၂.၁	၂.၀
၅။	ငါးကလေးခြောက် ...	၃၃၅	၅၈.၆	၉.၄	၀
၆။	ငါးပိရည်ကျို ...	၁၅၂	၁၅.၂	၈.၀	၃.၉
၇။	ငံပြာရည် (ငါး) ...	၄၀	၄.၄	၀.၁	၅၂.၆
၈။	ငံပြာရည် (ပုစွန်) ...	၉၃	၁၆.၂	၁.၉	၁.၆
၉။	ငါးချဉ် ...	၁၂၀	၁၂.၂	၅.၆	၄.၅
၁၀။	ငါးကျည်းခြောက် ...	၂၀၃	၄၅.၁	၁.၂	၀
၁၁။	စိမ်းစားငပိ ...	၁၂၀	၁၈.၃	၂.၂	၆.၅
၁၂။	စိမ်းစားငပိ (မျှင်) ...	၁၆၅	၂၉.၈	၁.၂	၆.၅
၁၃။	ပုစွန်ခြောက် ...	၃၃၈	၇၇.၁	၃.၀	-
၁၄။	ပုစွန်ချဉ် ...	၆၆	၁၁.၇	၁.၀	၁.၈
၁၅။	အာပြဲခြောက် ...	၃၁၄	၇၀.၆	၁.၁	၀
<u>အသားခြောက်များ</u>					
၁၆။	ဆိပ်သားခြောက် ...	၁၃၆	၃၄.၁	၁.၁	-
၁၇။	ဝက်ပေါင်ခြောက် ...	၃၁၀	၁၉.၅	၂၅.၀	၀.၃
၁၈။	အမဲခြောက် ...	၃၀၉	၄၈.၉	၈.၉	၅.၂

ပဲအမျိုးမျိုး ၁၀၀ ဂရမ်တွင်ပါဝင်သော
ကယ်လိုရီတန်ဖိုးများ

စဉ်	အမျိုးအမည်	ကယ်လိုရီ	ပရိုတိန်း (ဂရမ်)	အဆီ (ဂရမ်)	ကဆီ (ဂရမ်)
၁။	ကုလားပဲခြမ်း: ...	၃၆၈	၁၈.၆	၄.၂	၆၃.၉
၂။	စွန်တာနီ ...	၃၃၆	၂၇.၂	၁.၆	၅၉.၂
၃။	စွန်တာပြာ ...	၃၃၉	၁၉.၀	၁.၇	၆၁.၈
၄။	စားတော်ပဲပြုတ် ...	၂၄၇	၁၆.၅	၁.၀	၄၄.၆
၅။	တိုဟူး: ...	၁၅၇	၁၀.၃	၁၉.၀	၁.၁
၆။	ပဲပြုတ်အစို ...	၃၅၅	၃၁.၃	၁၆.၇	၂၆.၁
၇။	ပဲပုတ်အခြောက် ...	၄၀၀	၃၅.၀	၁၈.၀	၃၂.၀
၈။	ပဲပိစပ် ...	၃၅၄	၂၈.၉	၄.၁	၅၃.၈
၉။	ပဲလွန်း: ...	၃၄၀	၂၂.၇	၁.၆	၆၁.၀
၁၀။	ပဲကြီး: ...	၃၅၂	၂၄.၆	၀.၈	၆၁.၀
၁၁။	ပဲရာဇာ ...	၃၅၀	၂၂.၅	၁.၅	၆၀.၆
၁၂။	ပဲဖြူလေး: ...	၃၇၁	၁၉.၂	၁.၁	၆၆.၂
၁၃။	ပဲကတ္တီပါ ...	၃၃၄	၁၆.၆	၀.၉	၃၃.၅
၁၄။	ပဲထောပတ် ...	၃၃၅	၁၆.၀	၁.၉	၆၆.၀
၁၅။	ပဲပြား: ...	၁၁၃	၁၃.၃	၆.၅	၃.၁
၁၆။	ပဲငပိ ...	၁၅၈	၁၄.၇	၈.၃	၉.၃
၁၇။	ပဲငပြာရည် (အပြစ်) ...	၈၆	၅.၅	၀.၆	၁၅.၁
၁၈။	ပဲငပြာရည် (အကျ) ...	၅၅	၅.၂	၀.၅	၈.၁
၁၉။	မောင်မခေါ်ပဲ ...	၃၄၄	၂၄.၁	၀.၉	၆၀.၀
၂၀။	မြေပဲ ...	၅၄၈	၂၃.၄	၄၅.၃	၂၁.၆
၂၁။	မြေပဲလှော် ...	၅၅၈	၂၇.၁	၄၈.၁	၁၄.၈

၂ / နို့ / အဆီများ ၁၀၀ ဂရမ်တွင်ပါဝင်သော
ကယ်လိုရီတန်ဖိုးများ

စဉ်	အမျိုးအမည်	ကယ်လိုရီ	ပရိုတိန်း (ဂရမ်)	အဆီ (ဂရမ်)	ကဆီ (ဂရမ်)
၁။	ကြက်ဥ ...	၁၇၀	၁၃.၂	၁၃.၀	၀.၉
၂။	ငုံးဥ ...	၁၆၁	၁၄.၃	၁၁.၁	၁.၁
၃။	ဘဲဥ ...	၁၈၈	၁၄.၂	၁၄.၂	၀.၇
၄။	လိပ်ဥ ...	၁၄၈	၁၂.၀	၁၀.၂	၁.၀
<u>နို့များ</u>					
၁။	ဆိတ်နို့ ...	၆၅	၃.၄	၃.၈	၄.၅
၂။	နွားနို့ ...	၇၅	၃.၂	၄.၉	၄.၆
၃။	ပဲပုတ်ပဲနို့ ...	၆၄	၃.၅	၁.၉	၈.၀
၄။	မြေပဲနို့ ...	၇၁	၃.၀	၅.၂	၃.၂
၅။	မိခင်နို့ ...	၆၂	၁.၅	၃.၂	၇.၀
<u>ဆီများ</u>					
၁။	နှမ်းဆီ ...	၈၈၁	၀.၂	၉၉.၇	၁.၁
၂။	ပဲပုတ်ဆီ ...	၈၈၃	၀	၉၉.၉	၀
၃။	မြေပဲဆီ ...	၈၈၄	အနည်းငယ်	၉၉.၉	၀
၄။	ဝက်ဆီ ...	၉၀၂	၀	၁၀၀.၀	၀
၅။	အုန်းဆီ ...	၈၈၃	အနည်းငယ်	၉၉.၉	၀

ထန်းလျက်၊ သကြား၊ ဖျော်ရည်

ကယ်လိုရီတန်ဖိုးများ

စဉ်	အမျိုးအမည်	ကယ်လိုရီ	ပရိုတိန်း (ဂရမ်)	အဆီ (ဂရမ်)	ကဆီ (ဂရမ်)
၁။	ကြံ့ရည် ...	၅၆	၀.၂	၀.၂	၁၅.၀
၂။	ထန်းလျက် ...	၃၅၉	၁.၀	၀.၁	၉၈.၅
၃။	ပျားရည် ...	၂၉၄	၀.၃	၀	၇၈.၉
၄။	သကြား ...	၃၅၁	၀	၀	၉၈.၃
၅။	အုန်းရေ ...	၂၂	၈.၂	၀.၄	၄.၅
၆။	အုန်းနို့ရေ ...	၂၄၁	၃.၂	၂၄.၉	၅.၂
၇။	အုန်းနို့ (ဦးရေ) ...	၃၃၀	၆.၀	၄.၃	၃၄.၇

သစ်ဥသစ်ဖုများ

၁။	ကြက်သွန်ဖြူ ...	၁၁၇	၃.၅	၀.၃	၂၇.၄
၂။	ကြက်သွန်နီ ...	၃၈	၁.၆	၀.၂	၉.၀
၃။	ကန်စွန်းဥ (ရွှေဝါ) ...	၁၁၅	၁.၂	၀.၃	၂၅.၁
၄။	ကန်စွန်းဥ (အဖြူ) ...	၁၀၈	၁.၀	၀.၃	၂၅.၆
၅။	စိမ်းစားဥ ...	၅၅	၁.၇	၀.၁	၁၃.၀
၆။	ပဲမြစ် ...	၂၂၆	၈.၉	-	၄၇.၄
၇။	ပိန်းဥ ...	၉၄	၂.၂	၀.၄	၂၁.၀
၈။	မျှစ် ...	၂၈	၂.၅	၀.၃	၅.၃
၉။	မျှစ်ချဉ် ...	၃၄	၂.၂	၁.၀	၅.၇
၁၀။	မုန်လာဥ (အဝါ) ...	၃၇	၁.၁	၀.၃	၈.၃
၁၁။	မုန်လာဥ (အနီ) ...	၄၄	၁.၆	၀.၂	၁၀.၀
၁၂။	မုန်လာဥ (အစိမ်း) ...	၂၆	၁.၀	၀.၂	၅.၆
၁၃။	မောက်ဥ ...	၄၆	၁.၆	၀.၂	၁၀.၃
၁၄။	အာလူး ...	၈၂	၂.၀	၀.၁	၁၈.၇
၁၅။	အာတာလွတ် ...	၁၂၅	၁.၇	၀.၂	၂၉.၅

သစ်သီးများ ၁၀၀ ဂရမ်တွင်ပါဝင်သော

ကယ်လိုရီတန်ဖိုးများ

စဉ်	အမျိုးအမည်	ကယ်လိုရီ	ပရိုတိန်း (ဂရမ်)	အဆီ (ဂရမ်)	ကဆီ (ဂရမ်)
၁။	ကျွဲကောသီး: ...	၃၉	၀.၇	၀.၃	၉.၅
၂။	ငွေ့ချိုသီး: ...	၄၆	၀.၂	၀.၁	၁၂.၄
၃။	ငှက်ပျောသီး: (ဝက်မလွတ်)	၇၂	၁.၈	၀.၂	၁၈.၀
၄။	ငှက်ပျောသီး: (ရခိုင်) ...	၁၂၄	၀.၉	၀.၁	၃၀.၄
၅။	ငှက်ပျောသီး: (ဖီးကြမ်း)	၁၀၈	၀.၈	၀.၁	၂၆.၅
၆။	ငှက်ပျောသီး: (ထောပတ်)	၁၀၀	၁.၂	၀.၃	၂၆.၁
၇။	ငှက်ပျောသီး: (အစိမ်း)	၁၁၀	၁.၄	၀.၂	၂၈.၇
၈။	စပျစ်သီး: ...	၅၀	၀.၅	၀.၃	၁၂.၈
၉။	ဆီသီး: ...	၄၇	၁.၉	၀.၁	၁၁.၁
၁၀။	ထန်းသီး: ...	၂၂	၁.၇	၀.၅	၂.၈
၁၁။	ထောပတ်သီး: ...	၁၀၂	၁.၁	၆.၁	၁၃.၂
၁၂။	ဒူးရင်းသီး: ...	၁၂၄	၂.၅	၁.၆	၂၈.၃
၁၃။	နာနတ်သီး: ...	၄၇	၀.၇	၀.၃	၁၁.၆
၁၄။	ပိန္နဲသီး: ...	၁၅၂	၀.၉	၀.၆	၃၄.၈
၁၅။	ပန်းသီး: ...	၅၁	၀.၄	၀.၃	၁၃.၂
၁၆။	ဖရဲသီး: ...	၂၁	၀.၆	၀.၂	၄.၉
၁၇။	မာလကာသီး: ...	၆၉	၁.၀	၀.၄	၁၇.၃
၁၈။	မာလကာသီး: (အနီ) ...	၅၆	၀.၄	၀.၃	၁၄.၅
၁၉။	မာလကာသီး: (အဝါ) ...	၅၉	၀.၄	၀.၃	၁၅.၃
၂၀။	မာလကာသီး: (အစိမ်း)	၄၆	၁.၀	အနည်းငယ်	၁၁.၉

သစ်သီးများ ၁၀၀ ဂရမ်တွင်ပါဝင်သော

ကယ်လိုရီတန်ဖိုးများ

စဉ်	အမျိုးအမည်	ကယ်လိုရီ	ပရိုတိန်း (ဂရမ်)	အဆီ (ဂရမ်)	ကဆီ (ဂရမ်)
၂၁။	မင်းကွတ်သီး ...	၅၇	၀.၅	၀.၃	၁၄.၇
၂၁။	ရှောက်သီး ...	၂၈	၀.၇	၀.၈	၇.၆
၁၁။	ထောပတ်သီး ...	၁၀၂	၁.၁	၆.၁	၁၃.၂
၁၂။	ဒူးရင်းသီး ...	၁၂၄	၂.၅	၁.၆	၂၈.၃
၁၃။	နာနတ်သီး ...	၄၇	၀.၇	၀.၃	၁၁.၆
၁၄။	ပိန္နဲသီး ...	၁၅၂	၀.၉	၀.၆	၃၄.၈
၁၅။	ပန်းသီး ...	၅၁	၀.၄	၀.၃	၁၃.၂
၁၆။	ဖရဲသီး ...	၂၁	၀.၆	၀.၂	၄.၉
၁၇။	မာလကာသီး ...	၆၉	၁.၀	၀.၄	၁၇.၃
၁၈။	မာလကာသီး (အနီ) ...	၅၆	၀.၄	၀.၃	၁၄.၅
၁၉။	မာလကာသီး (အဝါ) ...	၅၉	၀.၄	၀.၃	၁၅.၃
၂၀။	မာလကာသီး (အစိမ်း) ...	၄၆	၁.၀	အနည်းငယ်	၁၁.၉
၂၁။	မင်းကွတ်သီး ...	၅၇	၀.၅	၀.၃	၁၄.၇
၂၂။	ရှောက်သီး ...	၂၈	၀.၇	၀.၈	၇.၆
၂၃။	လိမ္မော်သီး ...	၄၁	၀.၇	၀.၂	၁၀.၂
၂၄။	လိုင်ချီးသီး ...	၆၅	၀.၈	၀.၄	၁၆.၃
၂၅။	သရက်သီး (အမှည့်) ...	၆၂	၀.၆	၀.၃	၁၅.၅
၂၆။	သရက်သီး (အစိမ်း) ...	၆၀	၀.၆	၀.၄	၁၅.၃
၂၇။	သံပရာသီး ...	၃၆	၀.၅	၂.၄	၅.၉
၂၈။	သဘောသီး (အမှည့်) ...	၄၅	၀.၅	၀.၁	၁၁.၈
၂၉။	သခွားသီး (အမှည့်) ...	၂၆	၁.၀	၀.၃	၅.၆
၃၀။	သကြားသီး ...	၅၇	၀.၄	၀.၇	၁၃.၉

သစ်သီးများ ၁၀၀ ဂရမ်တွင်ပါဝင်သော

ကယ်လိုရီတန်ဖိုးများ

စဉ်	အမျိုးအမည်	ကယ်လိုရီ	ပရိုတိန်း (ဂရမ်)	အဆီ (ဂရမ်)	ကဆီ (ဂရမ်)
၃၁။	သစ်တော်သီး ...	၄၄	၀.၄	၀.၂	၁၁.၄
၃၂။	သီဟိုသရက် ...	၅၃	၀.၈	၀.၄	၁၃.၁
၃၃။	သရက်သီး (ဝမ်းမှည့်)...	၆၉	၀.၄	၀.၆	၁၇.၅
၃၄။	သရက်သီး (ဘင်္ဂလား)	၇၀	၀.၃	၀.၁	၁၇.၀
၃၅။	သရက်သီး (မချစ်စု) ...	၆၅	၀.၇	၀.၁	၁၅.၄
၃၆။	သရက်သီး (ရင်ကွဲ) ...	၅၄	၀.၄	၀.၁	၁၃.၀
၃၇။	သရက်သီး (ပန်းစွဲ) ...	၇၁	၀.၆	၀.၂	၁၅.၅
၃၈။	သရက်သီး (ဝါဆို) ...	၅၄	၀.၉	၀.၁	၁၂.၄
၃၉။	ဩဇာသီး ...	၇၆	၁.၅	၀.၃	၁၉.၀
၄၀။	ဥသျှစ်သီး ...	၁၃၃	၁.၈	၀.၃	၃၄.၇

ဟင်းရွက်များ

၁။	ကင်ပွန်းရွက် ...	၆၄	၆.၄	၀.၆	၉.၇
၂။	ကန်စွန်းရွက် ...	၄၂	၃.၂	၀.၇	၈.၀
၃။	ကညွတ် ...	၂၁	၂.၅	၀.၃	၃.၆
၄။	ကင်းပုံရွက် ...	၂၈	၄.၁	၀.၄	၄.၂
၅။	ကျောက်ပွင့်အမျိုးမျိုး ...	၅၅	၀.၂	၀.၁	၁၅.၀
၆။	ကောက်ရိုးမို့ ...	၃၄	၂.၁	၀.၁	၄.၉
၇။	ချဉ်ပေါင်ရွက် ...	၄၄	၁.၉	၀.၃	၁၀.၄
၈။	ဂေါ်ဖီပွင့် ...	၂၉	၂.၈	၀.၂	၅.၇
၉။	ဂေါ်ဖီထုတ် ...	၂၂	၁.၆	၀.၃	၄.၄
၁၀။	ဆလပ်ရွက် ...	၂၀	၅.၄	၀.၃	၁၀.၄

ဟင်းရွက်များ ၁၀၀ ဂရမ်တွင်ပါဝင်သော

ကယ်လိုရီတန်ဖိုးများ

စဉ်	အမျိုးအမည်	ကယ်လိုရီ	ပရိုတိန်း (ဂရမ်)	အဆီ (ဂရမ်)	ကဆီ (ဂရမ်)
၁၁။	ဆူးပုတ်ရွက် ...	၉၀	၅၂.၃	-	၁၀.၅
၁၂။	ဒန်ဒလွန်ရွက် ...	၇၂	၇.၄	၁.၅	၅၁.၆
၁၃။	နံနံပင် ...	၃၇	၂.၆	၀.၆	၇.၃
၁၄။	ပဲပင်ပေါက် ...	၃၀	၄.၂	၀.၂	၅.၀
၁၅။	ဘူးညွန့် ...	၃၇	၅.၁	-	၄.၁
၁၆။	မယ်ဇလီရွက် ...	၁၀၀	၇.၁	၁.၀	၁၇.၉
၁၇။	မန်ကျီးရွက် ...	၁၀၁	၅.၄	-	၁၉.၉
၁၈။	မုန်ညင်း ...	၂၄	၂.၄	၀.၄	၄.၃
၁၉။	မုန်လာထုတ် ...	၁၄	၁.၄	၀.၆	၃.၃
၂၀။	မုန်လာရွက် ...	၂၂	၂.၂	၀.၁	၃.၈
၂၁။	မုန်လာပင်ပေါက် ...	၁၉	၁.၈	၀.၁	၃.၈
၂၂။	မြင်းခွာရွက် ...	၃၄	၁.၆	၀.၆	၆.၉
၂၃။	ရှောက်ရွက် ...	၅၆	၃.၂	၀.၀	၁၃.၅
၂၄။	ဟင်းနုနယ်ဆူးပေါက် ...	၄၅	၅.၆	၀.၆	၇.၄
၂၅။	ကြောင်လျှာသီး ...	၄၈	၉.၉	-	၁၀.၉
၂၆။	ကြက်ဟင်းခါးသီး ...	၁၉	၀.၈	၀.၁	၄.၅
၂၇။	ကင်းပုံသီး ...	၂၀	၀.၇	၀.၀	၅.၂
၂၈။	ကျောက်ဖရုံသီး ...	၁၂	၀.၅	၀.၁	၂.၉
၂၉။	ခရမ်းသီး ...	၂၆	၂.၆	၀.၂	၅.၆
၃၀။	ခရမ်းချဉ်သီး ...	၂၀	၁.၂	၀.၃	၄.၂
၃၁။	ခဝဲသီး ...	၁၇	၄.၁	၀.၇	၀.၁
၃၂။	ငရုတ်သီးစိမ်း ...	၁၁၆	၆.၃	၁.၄	၂၄.၈

ဟင်းရွက်များ ၁၀၀ ဂရမ်တွင်ပါဝင်သော

ကယ်လိုရီတန်ဖိုးများ

စဉ်	အမျိုးအမည်	ကယ်လိုရီ	ပရိုတိန်း (ဂရမ်)	အဆီ (ဂရမ်)	ကဆီ (ဂရမ်)
၃၃။	ခနဲခလွန်သီး ...	၄၂	၂.၅	၀.၂	၉.၅
၃၄။	ခညင်းသီး ...	၉၂	၆.၂	၀.၂	၃.၅
၃၅။	ဘိုစားပဲသီး ...	၉၂	၈.၂	၀.၅	၁၄.၇
၃၆။	ဘူးသီး ...	၁၆	၀.၆	၀.၂	၃.၅
၃၇။	ရုံးပတီသီး ...	၃၁	၁.၈	၀.၁	၇.၆
၃၈။	ရွှေဖရုံသီး ...	၂၇	၀.၇	၀.၂	၆.၆
၃၉။	သခွားသီး ...	၁၂	၀.၆	၀.၁	၂.၇
၄၀။	သဘောသီးစိမ်း ...	၂၆	၁.၀	၀.၁	၆.၂

မြန်မာ့ဟင်းလျာများ

၁။	ကြက်သားဟင်း(မြန်မာချက်)	၂၈၃	၁၃.၀	၂၅.၀	၃.၀
၂။	ကြက်သားဟင်း(ကုလားချက်)	၂၆၆	၅၆.၀	၂၁.၀	၂.၀
၃။	ကြက်ဟင်းခါးသီးကြော်	၁၅၅	၁.၃	၁၅.၉	၄.၃၄
၄။	ကြက်သွန်ဖြူချဉ်စပ် ...	၄၂	၀.၉	၀.၅	၁၁.၉၀
၅။	ခရမ်းသီးဖုတ်သုပ် ...	၃၆	၁.၆	၁.၃	၅.၈၄
၆။	ခရမ်းသီးနှပ် ...	၁၆၈	၄.၇	၁၄.၇	၅.၇၃
၇။	ခရမ်းချဉ်သီးငါးပိချက်	၂၂၉	၃.၄	၂၀.၆	၉.၆၃
၈။	ငါးပိကောင်ကြော် ...	၃၉၇	၁၉.၃	၃၃.၈	၄.၀၁
၉။	ငါးပိထောင်း ...	၈၁	၆.၇	၅.၇	၁၂.၁၂
၁၀။	ငါးကြော် ...	၁၆၅	၁၇.၀	၅၀.၀	၃.၀

မြန်မာ့ဟင်းလျာများ ၁၀၀ ဂရမ်တွင်ပါဝင်သော

ကယ်လိုရီတန်ဖိုးများ

စဉ်	အမျိုးအမည်	ကယ်လိုရီ	ပရိုတိန်း (ဂရမ်)	ဆီ (ဂရမ်)	ကစီ (ဂရမ်)
၁၁။	ငါးခူငါးပိကောင်ချက် ...	၄၆၁	၁၀.၆	၄၅.၅	၄.၄၄
၁၂။	ငါးဖယ်ငါးဆုပ်လုံးကြော်	၁၇၃	၁၂.၁	၁၂.၂	၃.၄၉
၁၃။	ငါးသလောက်ပေါင်း ...	၁၂၇	၁၆.၀	၆.၀	၂.၁
၁၄။	ငါးဟင်း ...	၁၁၆	၁၀.၆	၆.၉	၃.၅၉
၁၅။	ဆွမ်းမကင်း ...	၃၁၈	၅.၀	၂၁.၄	၃၆.၃၂
၁၆။	ဆိတ်သားဟင်း ...	၂၀၀	၁၃.၀	၁၅.၀	၂.၀
၁၇။	ဒံပေါက် ...	၁၉၅	၁၀.၀	၁၁.၀	၁၁.၀
၁၈။	ပဲပြားသုပ် ...	၃၆၂	၇.၃၇	၃၄.၀၉	၅.၁၄
၁၉။	ပဲပုပ်ပြားကြော် ...	၄၄၂	၉.၅	၄၀.၇	၁၃.၀၅
၂၀။	ပုစွန်သုပ် ...	၈၉	၁၁.၆	၂.၈	၄.၇၅
၂၁။	ပုစွန်ဟင်း ...	၁၂၅	၁၃.၁	၇.၃	၁.၁၉
၂၂။	ပန်းဂေါ်ဖီနှင့် ဘဲဥကြော်	၁၀၀	၄.၉	၇.၂	၄.၉၆
၂၃။	ဘဲကင် ...	၁၂၉	၁၄.၀	၃၀.၀	၂.၀
၂၄။	ဘဲသားဟင်း ...	၁၀၈	၁၁.၉	၂၆.၄	၁.၇၉
၂၅။	ဘဲဥဟင်း ...	၂၀၉	၈.၉	၁၆.၇	၅.၄၁
၂၆။	မုန့်ဟင်းခါး ...	၁၅၈	၇.၀	၈.၈	၁၄.၀
၂၇။	မျှစ်ချဉ်နှင့် ဝက်သား ...	၂၃၀	၇.၇	၂၀.၉	၃.၅၅
၂၈။	ရုံးပတီသီးကြော် ...	၈၃	၁.၇	၅၈.၃	၆.၉၃
၂၉။	ရှမ်းခေါက်ဆွဲကြော် ...	၃၅၁	၁၁.၀	၂၅.၀	၂၂.၀
၃၀။	ဝက်သားနီချက် ...	၄၁၃	၁၁.၄	၄၀.၀	၂.၀
၃၁။	ဝက်သားနှပ် (မြန်မာ)	၃၃၈	၅၂.၀	၃၂.၀	၃.၀
၃၂။	ဝက်သားပေါင်းဟင်း ...	၃၂၅	၁၁.၀	၂၇.၀	၁၀.၄၆

မြန်မာ့ဟင်းလျာများ ၁၀၀ ဂရမ်တွင်ပါဝင်သော

ကယ်လိုရီတန်ဖိုးများ

စဉ်	အမျိုးအမည်	ကယ်လိုရီ	ပရိုတိန်း (ဂရမ်)	အဆီ (ဂရမ်)	ကဆီ (ဂရမ်)
၃၃။	သရက်သီးခြောက်သနပ်	၁၂၃	၀.၉	၇.၈	၁၃.၈၆
၃၄။	အမဲနပ် ...	၁၉၅	၁၄.၉	၁၄.၀	၂.၃၆
၃၅။	အုန်းထမင်း ...	၃၂၅	၄.၈	၁၁.၇	၅၀.၃
၃၆။	အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ ...	၂၂၁	၂၃.၄	၈၉.၀	၀.၄
၃၇။	ကြက်သားအာလူးဟင်း	၁၉၆	၁၂.၆	၁၂.၈	၇.၃
၃၈။	ကြက်သားကြော် ...	၂၃၁	၂၃.၄	၈၉.၀	၀.၄
၃၉။	ငါးရဲ့ဆန်ပြုတ် ...	၄၃	၁.၅	၀.၇	၇.၇
၄၀။	ငါးကျည်းကြော် ...	၄၇၇	၂၃.၃	၄၂.၈	၄.၈
၄၁။	ငါးမြင်းဆီပြန် ...	၉၀	၉.၉	၄.၉	၁.၂
၄၂။	ငါးသလောက်ဆီပြန် ...	၃၂၃	၁၉.၁	၂၅.၇	၃၀.၁
၄၃။	ငရုတ်သီးငါးပါကြော် ...	၂၆၇	၁၆.၁	၂.၁	၁၃.၁
၄၄။	ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ ...	၁၄၄	၃.၅	၃.၉	၂၃.၅
၄၅။	ထမင်းပေါင်း ...	၁၅၉	၂.၄	၉.၇	၁၆.၈
၄၆။	ပဲပြုတ်ထမင်းကြော် ...	၂၀၁	၄.၄	၃.၅	၃၆.၂
၄၇။	ပုန်းရည်ကြီး ...	၂၂၉	၁၂.၇	၂.၃	၃၉.၃
၄၈။	ပုစွန်ဆီပြန် ...	၂၂၇	၈.၅	၂၀.၄	၂.၇
၄၉။	ပဲပြုတ်ဆီဆမ်း ...	၃၀၁	၁၄.၅	၁၀.၃	၃၉.၃
၅၀။	ပဲကတ္တီပါပြုတ် ...	၁၅၃	၉.၈	၀.၅	၂၈.၁
၅၁။	ပဲကတ္တီပြုတ်ဆီဆမ်း ...	၂၀၈	၈.၈	၈.၆	၂၅.၁
၅၂။	ပဲကြီးနပ် ...	၂၅၁	၁၁.၀	၂၂.၈	၂၇.၈
၅၃။	ပဲငါးပိချက် ...	၄၆၂	၁၆.၃	၂၆.၀	၄၄.၅
၅၄။	ပဲကုလားဟင်း ...	၃၃၇	၁.၂	၁.၄	၈.၆

မြန်မာ့ဟင်းလျာများ ၁၀၀ ကရမ်တွင်ပါဝင်သော
ကယ်လိုရီတန်ဖိုးများ

စဉ်	အမျိုးအမည်	ကယ်လိုရီ	ပရိုတိန်း (ဂရမ်)	အဆီ (ဂရမ်)	ကဆီ (ဂရမ်)
၅၅။	ဘဲသားဆန်ပြုတ် ...	၄၃၇	၁.၂	၁.၄	၈.၆
၅၆။	ဝက်သားထမင်းကြော်	၃၄၀	၅.၄	၂၀.၀	၃၂.၉
၅၇။	ဝက်သားခေါက်ဆွဲကြော်	၁၈၀	၃.၇	၁၂.၉	၁၂.၀
၅၈။	ဝက်သားလုံးချက် ...	၆၅၆	၂၁.၉	၆၂.၄	-
၅၉။	အမဲသားလုံးချက် ...	၃၅၁	၄၁.၀	၁၉.၆	-
၆၀။	အစိမ်းကြော် (အသားမပါ)	၅၄	၂.၀	၀.၈	၉.၅
၆၁။	အမဲသားပြုတ်ကြော် ...	၁၄၀	၁၀.၇	၈.၈	၃.၉

မြန်မာ့မုန့်ပဲသားရေစာများ

၁။	ကိတ်မုန့် ...	၃၉၃			
၂။	ကိတ်မုန့်ခြောက် ...	၃၈၉			
၃။	ကီးမားပလာတာ ...	၂၂၄			
၄။	ကော်ပြန်စိမ်း ...	၁၂၁			
၅။	ကောက်ညှင်းပေါင်း ...	၂၁၇			
၆။	ကောက်ညှင်းပေါင်း ... (နှမ်းအုန်းသီး)	၂၄၅			
၇။	ကြက်ဥပူတင်း ...	၁၁၃			
၈။	ကြက်ဥခေါက်မုန့် ...	၃၈၇			
၉။	ငှက်ပျောကောက်ညှင်းထုတ်	၂၀၂			
၁၀။	စာကလေးခွေ ...	၅၇၂			

မြန်မာ့မုန်ပဲသားရေစာများ ၁၀၀ ကရမ်တွင်ပါဝင်သော
ကယ်လိုရီတန်ဖိုးများ

စဉ်	အမျိုးအမည်	ကယ်လိုရီ	စဉ်	အမျိုးအမည်	ကယ်လိုရီ
၁၁။	ဆီထမင်း ...	၂၀၄	၃၃။	မုန့်စိမ်းပေါင်း ...	၂၃၀
၁၂။	ဆိတ်နို့မုန့် ...	၄၁၅	၃၄။	မုန့်ပြားသလက် (ခွံ) ...	၂၃၅
၁၃။	ကော်ပြန့် ...	၃၅၇	၃၅။	မုန့်ပြားသလက် (ဖြူ) ...	၂၁၇
၁၄။	စာရုတ်ပဲမုန့် ...	၃၁၀	၃၆။	မုန့်ဖက်ထုပ် ...	၂၀၄
၁၅။	တီကွေး ...	၂၁၆	၃၇။	မုန့်လေပွေကြော် ...	၅၄၁
၁၆။	ထမနဲ ...	၂၄၃	၃၈။	မုန့်လက်ကောက် ...	၂၇၉
၁၇။	ထမင်းကျွဲကြော် ...	၄၉၆	၃၉။	မုန့်လုံးကြီးကြော် ...	၃၅၀
၁၈။	နံပြာ ...	၂၀၃	၄၀။	မုန့်လိပ်ပြာ ...	၈၆
၁၉။	နံပြာ ထောပတ်သုတ် ...	၃၆၁	၄၁။	မန္တလေးပဲကြော် ...	၅၂၁
၂၀။	နို့ဝေဖာ (ကြည်ကြည်) ...	၅၅၉	၄၂။	မုန့်လက်ဆောင်း ...	၈၂
၂၁။	နံကထိုင် ...	၅၄၄	၄၃။	ရွှေထမင်း ...	၂၁၆
၂၂။	နန်းကြီးသုပ် ...	၁၅၆	၄၄။	ဝေဖာ (စိန်သရဖူ) ...	၃၃၆
၂၃။	ပလာတာ ...	၃၅၀	၄၅။	ဝက်ခေါင်းသုပ် ...	၁၇၇
၂၄။	ပါပလာကြော် ...	၅၀၂	၄၆။	ဟာလဝါ ...	၂၇၃
၂၅။	ပဲကြီးလှော် ...	၃၆၆	၄၇။	အဆော့တက်ကိတ် ...	၄၁၁
၂၆။	ပဲပေါက်စိ ...	၂၅၆	၄၈။	အသုပ်စုံ ...	၁၄၉
၂၇။	ပေါင်မုန့်ကြော် ...	၄၂၂	၄၉။	အိကြာကွေး ...	၃၉၂
၂၈။	ပေါင်မုန့်ထောပတ်သုပ် ...	၄၃၁	၅၀။	အော်ကွေးကြည် ...	၁၅၁
၂၉။	ပေါင်မုန့်အုန်းနို့ဆမ်း ...	၅၅၀	၅၁။	အုန်းသီးပေါင်မုန့် ...	၂၆၉
၃၀။	ဘီကွတ် (သကြားကပ်) ...	၃၇၉			
၃၁။	မတ်ပဲကြော် ...	၂၉၉			
၃၂။	မုန့်ကြာကွက် ...	၄၀၅			

ဇယား(၄.၂၂) ကယ်လီရီ (၁၀၀၀) ပါဝင်သည့်

တစ်နေ့တာအစားအစာနမူနာ

အချိန်နာရီ	အစားအစာ	အချိန်အဆ
နံနက် ၇:၀၀ နာရီ	၁။ ပေါင်မုန့် ၁ ချပ် ၂။ ကြက်ဥပြုတ် ၃။ ကော်ဖီခါး (အချိုကြိုက်ကဆေးသကြားထည့်နိုင်) ၄။ ငှက်ပျောသီး၊ ဖိကြမ်း	၁ $\frac{၁}{၄}$ ကျပ်သား ၁ လုံး ၁ ခွက် (၆ အောင်စ) ၁ လုံး
နံနက် ၉:၀၀ နာရီ	၁။ လိမ္မော်သီး (သို့) သင်္ဘောသီး	၁ လုံး တစ်စိတ် (၅ ကျပ်သား)
နံနက် ၁၁:၃၀ နာရီ	၁။ ထမင်းချက်ပြီ (၄ အောင်စဝင် လက်ဖက်ရည်ကြမ်း $\frac{၁}{၂}$ ပန်းကန်) ၂။ ကြက်သားဟင်း ၃။ ကန်စွန်းရွက်ကြော် ၄။ ကျွဲကော်သီး ၅။ အခြားစိတ်ကြိုက်စားနိုင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်	၃ ကျပ်သား ချက်ပြီ (၆) ကျပ်သား ချက်ပြီ (၄) ကျပ်သား ၅ ကျပ်သား
နေ့လည် ၂:၀၀ နာရီ	၁။ ဘဲဥပြုတ်	၁ လုံး
ညနေ ၅:၀၀ နာရီ	၁။ ထမင်းချက်ပြီ (၄ အောင်စဝင် လက်ဖက်ရည်ကြမ်း $\frac{၁}{၂}$ ပန်းကန်) ၂။ ငါးမြင်းဟင်းဆီပြန် ၃။ ဘူးသီးဟင်းခါး ၄။ ရခိုင်ငှက်ပျောသီး (၁) လုံး	၃ ကျပ်သား ချက်ပြီ (၆) ကျပ်သား ချက်ပြီ (၄) အောင်စ ၅ ကျပ်သား
ည ၁၀:၀၀ နာရီ	၁။ နွားနို့ (၁) ခွက်	၆ အောင်စ

ဇယား(၄ . ၁၈) ကယ်လီရီ (၁၈၀၀) ပါဝင်သည့်

တစ်နေ့တာအစားအစာနမူနာ

အချိန်နာရီ	အစားအစာ	အချိန်အဆ
နံနက် ၇:၀၀ နာရီ	၁။ မုန့်ဟင်းခါး (ဟင်းရည်ဆမ်းပြီးသားအကြော်မပါ) ၂။ နွားနို့နှင့် ကော်ဖီတစ်ခွက် (သကြားအချို့ပေးပါ) ၃။ ကြက်ဥပြုတ် (ဝါ) ဘဲဥပြုတ် ၎င်းအတိုင်းသော်၎င်း၊ မုန့်ဟင်းခါးတွင်ထည့်၍၎င်း စားသုံးနိုင်ပါသည်။ ၄။ ရခိုင် / မီးကြမ်း ငှက်ပျောသီး	၁၀ ကျပ်သား ကော်ဖီတွင် နို့ ၆ အောင်စထည့်ရန် တစ်လုံး တစ်လုံး
နံနက် ၉:၀၀ နာရီ	၁။ နို့နှင့် ကော်ဖီ ၂။ မုန့်ကြွပ် ၃ ချပ်	နို့ ၆ အောင်စ ၂ ကျပ်သား
နံနက် ၁၁:၃၀ နာရီ	၁။ ထမင်း ၂။ ငါးဆီပြန်ဟင်း (အနှစ်လက်ဖက်ရည်ဇွန် ၄ ဇွန်) ၃။ ဒန့်သလွန်သီး ချဉ်ရေဟင်း ၄။ စိတ်ကြိုက်စားနိုင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက် ၅။ ပိန္နဲသီးမှည့်	ချက်ပြီး ၆ အောင်စ ငါးချက်ပြီးသား ၅ ကျပ်သား ဒန့်သလွန်သီး ၄ အောင်စ နှင့် ငါး ၁ ကျပ်သား ၂ ဖြာ
နေ့လယ် ၂:၀၀ နာရီ	၁။ သံပရာရည် ၂။ ငှက်ပျောသီး	၃ အောင်စ တစ်လုံး
ညနေ ၆:၀၀ နာရီ	၁။ ထမင်း ၂။ ပုစွန်ဆီပြန်ဟင်း (အနှစ်လက်ဖက်ရည်ဇွန် ၂ ဇွန်) ၃။ ဘူးသီးကြော်ချက် (ပုစွန်နှင့်) ၄။ စိတ်ကြိုက်စားနိုင်သော အစားအစာ ၅။ သင်္ဘောသီးမှည့်	ချက်ပြီးသား ၆ အောင်စ ပုစွန်အသေး ၄ ကောင် ဘူးသီး ၄ အောင်စ၊ ပုစွန် ၄ ကောင် တစ်စိတ်
ည ၁၀:၀၀ နာရီ	၁။ ဟောလစ် (ဝါ) အိုဗာတင်း တစ်ခွက် ၂။ မုန့်ကြွပ် ၁ $\frac{၁}{၂}$ ချပ်	၁ ကျပ်သား (လက်ဖက် ရည် ၂ ဇွန်) ၁ ကျပ်သား