



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 1 - 5 เม.ย.67)

วันจันทร์	ข้าวต้ม+ผักกะหล่ำปลีหอบุด+ยำไข่เค็ม 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 85 Kcal +1 ฟอง 75 Kcal
วันอังคาร	ผัดซีอิ้วเส้นใหญ่หมูชิ้น 1 จาน 550 Kcal
วันพุธ	ต้มขุยมักกะโรนีไก่ปั้นก้อน 1 ชาม 240 Kcal
วันพฤหัสบดี	ข้าวผัดกุนเชียงปลา+เครื่องเคียง 1 จาน 550 Kcal
วันศุกร์	ข้าวต้มหมูใส่ปลาหมึกแห้งทรงเครื่อง 1 ชาม 450 Kcal

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่ค่ะ



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 1 - 5 เม.ย.67)

วันจันทร์	1.ต้มจับฉ่ายเต้าหู้แผ่น 1 ถ้วย 75 Kcal		2. ผัดผักห้าสหาย 1 ถ้วย 60 Kcal
	3.ยำไก่แซบ 1 ถ้วย 240 Kcal		4.ผลไม้
วันอังคาร	1.ต้มเลือดหมู 1 ถ้วย 120 Kcal		2.ไข่เจียว 1 ฟอง 250 Kcal
	3.ผัดพริกหยวกหมูชิ้น/ไก่ชิ้น 1 ถ้วย 85 Kcal		4.ผลไม้
วันพุธ	1.ผัดกระเพราหมูบด/ไก่ชิ้น 1 จาน 350 Kcal		2.ไข่ดาว/ไข่ต้ม 1 ฟอง 250 Kcal/1 ฟอง 75 Kcal
	3.น้ำชุบแพง		4.ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1.หมูสามชั้นทอดน้ำปลา 1 ถ้วย 335 Kcal		2.ผัดเห็ดสี่สหาย 1 ถ้วย 55 Kcal
	3.ไข่ตุ๋นหน้าแครอท 1 ชิ้น 75 Kcal		4.ผลไม้
วันศุกร์	1.สุกี้หมูหมัก/ไก่หมัก 1 ชาม 460 Kcal		2.เต้าหู้ปลา/ปูอัด 
	3.ผัดกาดขาว/ข้าวโพดอ่อน/คีนซ่าย		4.ผลไม้

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่ค่ะ