




เมนูอาหารเช้า (วันที่ 1-5 ม.ค.67)

วันจันทร์		วันปีใหม่	
วันอังคาร	ข้าวผัดหมู+เครื่องเคียง 1 จาน 597		ผลไม้
วันพุธ	ต้มขุยมั๊กกะโรนีไก่ปั่นก้อน 1 ชาม 240 Kcal		ผลไม้
วันพฤหัสบดี	ข้าวสวย+ต้มเลือดหมู+ไข่เจียว 1 ถ้วย 120 Kcal +1 ถ้วย 216 Kcal +1 ฟอง 250 Kcal		ผลไม้
วันศุกร์	ผัดสปาเก็ตตี้ซอสมะเขือเทศใส่กรอก 1 จาน 490 Kcal		ผลไม้

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 1 - 5 ม.ค.67)

วันจันทร์		วันปีใหม่	
วันอังคาร	1.ต้มจืดหัวไชเท้าหมูปั่นก้อน 1 ถ้วย 95 Kcal	2.นึ่งไก่ทอด 1 ตัว 190 Kcal	4.ผลไม้
	3.ผัดมะเขือยาวหมูบด 1 ถ้วย 85 Kcal		
วันพุธ	1.ราดหน้าเส้นใหญ่/เส้นหมี่ 1 จาน 405 Kcal	2.หมูหมัก/ไก่หมัก/เต้าหู้ปลา	4.ผลไม้
	3.คะน้า/กะหล่ำปลี/		
วันพฤหัสบดี	1.พะโล้เต้าหู้พวง 1 ถ้วย 210 Kcal	2. แขนงหมูกรอบ 1 ถ้วย 250 Kcal	4.ผลไม้
	3.ยำวุ้นเส้นหมูบดปูอัด 1 ถ้วย 160 Kcal		
วันศุกร์	1.พะแนงไก่มะเขือพวง 1 ถ้วย 230 Kcal	2.ผัดเห็ดสามสหาย 1 ถ้วย 65 Kcal	4.ผลไม้
	3. น่องติดสะโพกควักเกลือ 1 ถ้วย 218 Kcal		

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ.