



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 1-5 ก.ค.67)



วันจันทร์	ต้มขมุ้มกกะโรนีหมูปั้นก้อน 1 ซาม 350 Kcal	ผลไม้ "สลัดอัญพีช"
วันอังคาร	ข้าวผัดหมู+เครื่องเคียง 1 จาน 450 Kcal	ผลไม้
วันพุธ	ข้าวต้ม+ผัดผักบุ้งไฟแดง+ปลาตุ๋นเค็มเคี้ยวทอด 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 85 Kcal + 1 ตัว 190 Kcal	ผลไม้
วันพฤหัสบดี	โจ๊ก+หมู/ไก่+ไข่กวน+เครื่องเคียง 1 ซาม 275 Kcal	ผลไม้
วันศุกร์	ข้าวต้มไก่ปั้นก้อนเห็ดหอมทรงเครื่อง 1 ซาม 275 Kcal	ผลไม้ "สลัดอัญพีช"

***หากมีข้อเสนอแนะะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 1-5 ก.ค.67)



วันจันทร์	1.ข้าวหน้าไก่หวาน 1 จาน 465 Kcal	2.กุนเชียงปลา+ไข่ต้ม+แตงกวา
	3.น้ำขุปล	4.ผลไม้
วันอังคาร	1.ห่อหมกปลา 1 ถ้วย 128 Kcal	2.ซีโรงหมูทอดกระเทียม+น้ำจิ้มแจ่ว 1 ถ้วย 267 Kcal
	3.ผัดบล็อกโครีฟองเต้าหู้เต้าหู้ปลา 1 ถ้วย 95 Kcal	4.ผลไม้
วันพุธ	1.ต้มยำไก่เห็ดนางฟ้า 1 ถ้วย 198 Kcal	2.ผัดกะหล่ำปลีปลาหมึกทอดกรอบ 1 ถ้วย 236 Kcal
	3. 1.หลนเต้าเจี้ยวไก่บด 1 ถ้วย 219 Kcal	4.ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1.แกงเขียวหวานปลากราย+ขนมจีน 1 จาน 505 Kcal	2.น้ำกะทิลูกชิ้นปลา+ขนมจีน 1 จาน 525 Kcal
	3.เฟรนฟรายทอด 1 ถ้วย 323 Kcal	4.ผลไม้
วันศุกร์	1.ด้วงกลิ้งหมู/ไก่+ผักแกล้ม 1 ถ้วย 195 Kcal	2.ไข่ต้ม 1 ฟอง 75 Kcal
	3.ไก่จ้อทอด 2 ชิ้น 150 Kcal	4.ผลไม้

***หากมีข้อเสนอแนะะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ