



# เมนูอาหารเช้า (วันที่ 10-14 มิ.ย.67)



วันจันทร์	ข้าวต้มหมูบดเห็ดหอมทรงเครื่อง 1 ซาม 350 Kcal	ผลไม้
วันอังคาร	ข้าวผัดไก่+เครื่องเคียง 1 จาน 450 Kcal	ผลไม้ สลัดผัก
วันพุธ	ข้าวต้ม+ผักกะหล่ำปลีหมูบด+ยำไข่เค็ม 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 85 Kcal + 1 ฟอง 110 Kcal	ผลไม้
วันพฤหัสบดี	เส้นหมี่ผัดซีอิ๊วหมู 1 จาน 450 Kcal	ผลไม้ สลัดผัก
วันศุกร์	ข้าวต้มปลากระพงเครื่อง 1 ซาม 275 Kcal	ผลไม้

\*\*\*หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



# เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 10-14 มิ.ย.67)

วันจันทร์	1.พะโล้ไข่เต้าหู้พวง 1 ถ้วย 180 Kcal		2.ผัดพริกหยวกลูกชิ้นหมู/ไก่ 1 ถ้วย 95 Kcal
	3.ผัดโป๊ยเซียน 1 ถ้วย 135 Kcal		4.ผลไม้
วันอังคาร	1.ต้มจืดหัวไชเท้าวุ้นซี่โครงหมู 1 ถ้วย 90 Kcal		2.โดนปิ้งไก่ทอดน้ำปลา 2 ชิ้น 245 Kcal
	3.ผัดกะหล่ำปลีใส่ไข่ 1 ถ้วย 105 Kcal		4.ผลไม้
วันพุธ	1.แกงเขียวหวานปลากระสาย+ขนมจีน 1 จาน 505 Kcal		2.น้ำกะทิลูกชิ้นปลา+ขนมจีน 1 จาน 525 Kcal
	3.ถั่วงอก+แตงกวา+ข้าวสวย		4.ผลไม้/เงาะ
วันพฤหัสบดี	1.ต้มจับฉ่ายเห็ดหอมฟองเต้าหู้ 1 ถ้วย 90 Kcal		2.น้ำตักหมู+แตงกวา 1 ถ้วย 95 Kcal
	3.ไก่จ้อทอด 2 ชิ้น 150 Kcal		4.ผลไม้
วันศุกร์	1.ราดหน้าบะหมี่กรอบ 1 ซาม 505 Kcal		2.หมูหมัก/ไก่หมัก/เต้าหู้ปลา
	3.กะหล่ำปลี/ยอดคะน้า		4.ผลไม้

\*\*\*หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ