

## เมนูอาหารเช้า (วันที่ 18-22 ธ.ค.66)

วันจันทร์		<b>วันหยุด</b>	
วันอังคาร	ข้าวผัดหมู+เครื่องเคียง 1 จาน 597		ผลไม้
วันพุธ	ข้าวต้ม+ผักกวางตุ้งไก่บดเต้าหู้แผ่น +ยำหมอบด/ไก่บดกึ่งแห้ง 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 95 Kcal +1 ถ้วย Kcal		ผลไม้
วันพฤหัสบดี	โจ๊ก+หมู/ไก่+ไข่กวน+เครื่องเคียง 1 ชาม 275 Kcal		ผลไม้
วันศุกร์	ข้าวสวย+หมูกระเทียม+ไก่กระเทียม+เครื่องเคียง 1 จาน 650 Kcal		ผลไม้

\*\*\*หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



## เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 18 - 22 ธ.ค.66)

วันจันทร์		<b>วันหยุด</b>	
วันอังคาร	1.แกงส้มผักบั้ง 1 ถ้วย 75 Kcal	2.ปลานิลแดดเดียวทอด 1 ตัว 190 Kcal	4.ผลไม้
	3.ผัดขิงหมูชิ้น 1 ถ้วย 85 Kcal		
วันพุธ	1.ต้มข่าหมูมันฝรั่งปีกกลางไก่ 1 ถ้วย 110 Kcal	2.ผัดบวบใส่ไข่ 1 ถ้วย 105 Kcal	4.ผลไม้
	3.ยำไก่แซบ +แตงกวา 1 ถ้วย 240 Kcal		
วันพฤหัสบดี	1.ต้มจืดผักกาดขาวลูกชิ้นหมูเต้าหู้หลอด 1 ถ้วย 140 Kcal	2. ไข่ชียี่ใส่กรอก 1 ถ้วย 215 Kcal	4.ผลไม้
	3.ผัดพริกแกงหมูชิ้นมะเขือเปราะ 1 ถ้วย 95 Kcal		
วันศุกร์	1.ราดหน้าเส้นใหญ่/เส้นหมี่ 1 จาน 405 Kcal	2.หมูหมัก/ไก่หมัก/เต้าหู้ปลา	4.ผลไม้
	3. กะหล่ำปลี+คะน้า		

\*\*\*หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ