



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 11-15 มี.ค.67)

วันจันทร์	ข้าวต้มไก่บดเห็ดหอมแห้งทรงเครื่อง 1 ชาม 250 Kcal
วันอังคาร	ข้าวผัดไก่+เครื่องเคียง 1 จาน 490 Kcal
วันพุธ	ต้มขุปล่มักกะโรนีไก่ปั่นก้อน 1 ชาม 240 Kcal
วันพฤหัสบดี	ผัดซีอิ้วเส้นใหญ่หมูชิ้น 1 จาน 550 Kcal
วันศุกร์	ข้าวต้มปลากะพงทรงเครื่อง 1 ชาม 450 Kcal

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่ค่ะ



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 11-15 มี.ค.67)

วันจันทร์	1.แกงเขียวหวานไก่+ขนมจีน 1 ถ้วย 279 Kcal	2.น้ำกะทิปลา+ขนมจีน+ผักแกล้ม 1 ถ้วย 525 Kcal
	3.ข้าวโพดทอด 3 ชิ้น 170 Kcal	4.ผลไม้
วันอังคาร	1.ต้มจืดหัวไชเท้าซี่โครงหมูอ่อน 1 ถ้วย 210 Kcal	2.ผัดกะหล่ำปลีใส่กรอกไก่ 1 ถ้วย 230 Kcal
	3.โดนัทปิ้งกลางทอดน้ำปลา 2 ชิ้น 254 Kcal	4.ผลไม้
วันพุธ	1.พะโล้ไข่เต้าหู้พวงหมูสามชั้น 1 ถ้วย 310 Kcal	2.ผัดพริกไทยอกไก่ลูกชิ้นหมู/ไก่ 1 ถ้วย 95 Kcal
	3.ผัดปวยเซียน 1 ถ้วย 105 Kcal	4.ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1.ต้มจืดจับจ่ายเต้าหู้แผ่น 1 ถ้วย 140 Kcal	2.ผัดดอกหอมตับหมู/ไก่ 1 ถ้วย 160 Kcal
	3.ยำไข่ดาว 1 ถ้วย 250 Kcal	4.ผลไม้
วันศุกร์	1.ราดหน้าบะหมี่กรอบ 1 ชาม 550 Kcal	2.หมูหมัก/ไก่หมัก/เต้าหู้ปลา 1 ชาม 550 Kcal
	3.เครื่องเคียง	4.ผลไม้

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่ค่ะ