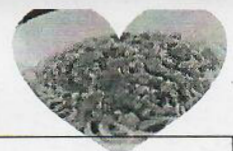




เมนูอาหารเช้า (วันที่ 11-15 พ.ย.67)



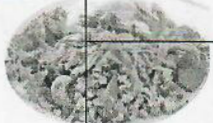

วันจันทร์	ผัดสปาเก็ตตี้ซอสมะเขือเทศหมูบด 1 จาน 319 Kcal	ผลไม้ สลัดธัญพืช
วันอังคาร	 ข้าวผัดไก่+เครื่องเคียง 1 จาน 503 Kcal	ผลไม้
วันพุธ	ข้าวสวย+ไข่เจียวต้นหอม/หอมหัวใหญ่+ผัดกะหล่ำปลีหมูบด 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ฟอง 250 Kcal + 1 ถ้วย 75 Kcal	ผลไม้
วันพฤหัสบดี	ข้าวต้ม+ยำไข่เค็ม+ผัดเต้าหู้หมูบดต้นช่าย 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ฟอง 90 Kcal + 1 ถ้วย 85 Kcal	ผลไม้
วันศุกร์	โจ๊ก+หมู/ไก่+ไข่กวน+เครื่องเคียง 1 ชาม 275 Kcal	 ผลไม้ สลัดผลไม้

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่ค่ะ



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 11-15 พ.ย.67)



วันจันทร์	1.ผัดหมีขมพวยโรยหน้าไข่เจียว 1 ถ้วย 200 Kcal	2.พะแนงหมู 1 ถ้วย 181 Kcal
	3.ไก่ทอดสาหร่ายทอด 2 ชิ้น 220 Kcal	4.ผลไม้
วันอังคาร	1.สุกีน้ำ/หมูหมัก+ไก่หมัก+เต้าหู้ปลา 1 ชาม 467 Kcal	2.ผักกาดขาว+ข้าวโพดอ่อน:ต้นช่าย:ผักบุ้ง
	3.วุ้นเส้น	4.ผลไม้
วันพุธ	1.ต้นจืดแพงมะนาวดองโดนปีกไก่ 1 ถ้วย 95 Kcal	2.ผัดจ๋าปลาดอลี่ 1 ถ้วย 130 Kcal
	3.ไข่ตุ๋นแครอท/ปูอัด 1 ฟอง 80 Kcal	4.ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1.ต้มยำซีโรงหมูอ่อนเห็ดนางฟ้า 1 ถ้วย 110 Kcal	2.ผัดบล็อกโครีเต้าหู้ปลาฟองเต้าหู้ 1 ถ้วย 115 Kcal
	3.น้ำตกหมู/ไก่ 1 ถ้วย 225 Kcal	4.ผลไม้
วันศุกร์	1.ส้มตำไทย 1 จาน 55 Kcal	2.อกไก่ทอด 1 ถ้วย 197 Kcal
	 3.ลาบหมู/ลาบไก่ 1 ถ้วย 85 Kcal	4.ผลไม้ 

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่ค่ะ