



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 12 ส.ค.-16 ส.ค.67)

วันจันทร์		วันหยุด	
วันอังคาร	ข้าวต้มไก่ปั้นก้อนเห็ดหอมทรงเครื่อง 1 ชาม 275 Kcal		ผลไม้ สลัดธัญพืช
วันพุธ		เส้นใหญ่ผัดซีอิ้วหมู 1 จาน 550 Kcal	ผลไม้
วันพฤหัสบดี	ข้าวผัดกุนเชียงปลา+เครื่องเคียง 1 จาน 597 Kcal		ผลไม้
วันศุกร์	ข้าวสวย+ต้มเลือดหมู+ไข่เจียว+น้ำซุป 1 ถ้วย 80 Kcal + 1 ถ้วย 75 Kcal + 1 ฟอง 250 Kcal		ผลไม้

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 12 ส.ค.-16 ส.ค.67)

วันจันทร์		วันหยุด	
วันอังคาร	1.ต้มจืดวันเส้นหมูปั้นก้อนฟองเต้าหู้ 1 ถ้วย 125 Kcal	2. ยำไก่แซบ 1 ถ้วย 240 Kcal	4.ผลไม้
	3.ผัดดอกหอมตับหมู/ไก่ 1 ถ้วย 95 Kcal		
วันพุธ	1.แกงส้มผักรวม 1 ถ้วย 55 Kcal	2.ปลานิลแดดเดียวทอด 1 ตัว 190 Kcal	4.ผลไม้
	3.ผัดเต้าหู้ปลาตีนจ่าน้ำมันหอม 1 ถ้วย 85 Kcal		
วันพฤหัสบดี	1.ผัดกระเพราหมูบด+ไข่ดาว 1 จาน 580 Kcal	2. ผัดกระเพราลูกชิ้นไก่+ไข่ต้ม 1 จาน 630 Kcal	4.ผลไม้
	3.น้ำซุปแฝง		
วันศุกร์	1.ต้มจืดเหี่ยวไก่ซี่โครงหมูอ่อน 1 ถ้วย 115 Kcal	2.น้ำพริกกะปิ+ผักทอด+ผักสด 1 ถ้วย 90 Kcal + 1 ถ้วย 210 Kcal	4.ผลไม้
	3. ผัดผักกาดขาวน้ำมันหอมหมู/ไก่ 1 ถ้วย 75 Kcal		

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ.