





เมนูอาหารเช้า (วันที่ 12-16 ธ.ค.65)

วันจันทร์		วันหยุด	
วันอังคาร	ข้าวต้มหมูปั้นก้อนทรงเครื่อง 1 ชาม 450 Kcal		
วันพุธ	ข้าวผัดพริกเผาหวานไก่+เครื่องเคียง 1 จาน 350 Kcal		
วันพฤหัสบดี	ต้มขุยมั๊กกะโรนีไก่ปั้นก้อน 1 ชาม 350 Kcal		
วันศุกร์	ผัดยากิโซบะไส้กรอกไก่ 1 จาน 450 Kcal		

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ.



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 12-16 ธ.ค.65)

วันจันทร์		วันหยุด	
วันอังคาร	1.ผัดกะหล่ำปลีหมู/ไก่ 1 ถ้วย 75 Kcal		2.ยำไข่ดาว 1 ถ้วย 190 Kcal
	3.ต้มผักกาดดองโดนปีกไก่ 1 ถ้วย 95 Kcal		4.ขนมไทย
วันพุธ	1.สุกีน้ำหมู/ไก่ 1 ชาม 455 Kcal		2.เครื่องเคียง
	3.ขนมจิบปู/กุ้ง 3 ลูก 120 Kcal		4.ขนมไทย
วันพฤหัสบดี	1.ปีกกลางไก่ทอดสมุนไพร 2 ชิ้น 254 Kcal		2.ผัดฉ่าหมู/ไก่ 1 ถ้วย 85 Kcal
	3.ต้มจับฉ่ายเต้าหู้แผ่น 1 ถ้วย 65 Kcal		4.ขนมไทย
วันศุกร์	1.กระเพาะปลา 1 ชาม 259 Kcal		2.เครื่องเคียง
	3.เฟรนฟรายทอด 1 ถ้วย 311 Kcal		4.ขนมไทย

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ.