



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 12-16 มิ.ย.66)



วันจันทร์	ข้าวผัดกุนเชียงปลา+เครื่องเคียง 1 จาน 650 Kcal	เบเกอรี่ + ผลไม้
วันอังคาร	ข้าวต้มไก่ปั่นก้อนเห็ดหอมแห้งทรงเครื่อง 1 ชาม 250 Kcal	เบเกอรี่ + ผลไม้
วันพุธ	 ผัดหมีขั้วเต้าหู้แผ่น 1 จาน 400 Kcal	เบเกอรี่ + ผลไม้
วันพฤหัสบดี	ข้าวสวย+ต้มเลือดหมู+ไข่เจียว 1 ถ้วย Kcal +1 ถ้วย 120 Kcal +1 ฟอง 250 Kcal	เบเกอรี่ + ผลไม้
วันศุกร์	ผัดสปาเก็ตตี้ซอสมะเขือเทศหมูบด 1 จาน 550 Kcal	เบเกอรี่ + ผลไม้

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 12-16 มิ.ย.66)

วันจันทร์	1.ข้าวมันไก่หนึ่ง/ไก่ทอด 1 จาน 590 Kcal / 1 จาน 695 Kcal	 2.ซาลาเปาไส้ครีม/ไส้หมูสับ 1 ลูก 120 Kcal
	3.เครื่องเคียง	4.ขนมไทย + ผลไม้
วันอังคาร	1.พะโล้เต้าหู้แผ่นหมูสามชั้น 1 ถ้วย 210 Kcal	2.ผัดพริกแกงลูกชิ้นไก่มะเขือเปราะ 1 ถ้วย 105 Kcal
	3.โดนปึกไก่ทอดน้ำปลา 2 ชิ้น 254 Kcal	4.ขนมไทย+ผลไม้
วันพุธ	1.ต้มจืดผักกาดขาวไข่เจียว 1 ถ้วย 150 Kcal	2.น้ำพริกอ่อง+กะหล่ำปลีต้ม+ข้าวโพดอ่อนแคโรทต้ม 1 ถ้วย 260 Kcal
	3.ปีกกลางทอดสมุนไพร 2 ชิ้น 254 Kcal	 4.ขนมไทย + ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1.แกงเขียวหวานไก่มะเขือเปราะ+ขนมจีน 1 จาน 505 Kcal	2.น้ำกะทิลูกชิ้นปลา+ขนมจีน 1 จาน 525 Kcal
	3.ผักแกล้ม+ข้าวโพดทอด	4.ขนมไทย+ผลไม้
วันศุกร์	1.ต้มจืดจับจ่ายเต้าหู้แผ่น 1 ถ้วย 60 Kcal	2.ผัดพริกแกงผักทองไก่ชิ้น 1 ถ้วย 85 Kcal
	3.กุนเชียงปลาทอด/ลูกชิ้นไก่ทอด 1 ถ้วย 190 Kcal / 1 ถ้วย 140 Kcal	 4.ขนมไทย + ผลไม้

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ