



## เมนูอาหารเช้า (วันที่ 13-17 มี.ค.66)

วันจันทร์	ข้าวต้มหมูปั้นก้อนเห็ดหอมทรงเครื่อง 1 ชาม 250 Kcal	
วันอังคาร	ผัดยากิโซบะใส่กรอกไก่ 1 จาน 550 Kcal	
วันพุธ	ข้าวต้ม+หมูหยอง+ผัดหัวไชโป๊ใส่ไข่ 1 ถ้วย 120 Kcal + 2 ชต. 76 Kcal + 1 ถ้วย 105 Kcal	
วันพฤหัสบดี	โจ๊ก+หมู/ไก่+ไข่กวน+เครื่องเคียง 1 ชาม 275 Kcal	
วันศุกร์	ต้มขूपม้กกะโรนีหมูปั้นก้อน 1 จาน 300 Kcal	

\*\*\*หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้อไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ.



## เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 13-17 มี.ค.66)

วันจันทร์	1.ต้มข่าไก่ 1 ถ้วย 210 Kcal		2.ผัดวันเส้นมะระใส่ไข่ 1 ถ้วย 105 Kcal
	3.ปีกกลางไก่ทอดน้ำปลา 2 ชิ้น 254 Kcal		4.ขนมไทย
วันอังคาร	1.เกาหลาหมู/ไก่ 1 ชาม 225 Kcal		2.ผัดพริกหยวกหมู/ไก่ 1 ถ้วย 75 Kcal
	3.ผัดเต้าหู้ปลาเค็มช่าย 1 ถ้วย 110 Kcal		4.ขนมไทย
วันพุธ	1.ผัดกระเพราหมูบด/ไก่ชิ้น 1 ถ้วย 630 Kcal		2.ไข่ดาว 1 ฟอง 250 Kcal
	3.น้ำซุ๊ปแฟง+แตงกวา		4.ขนมไทย
วันพฤหัสบดี	1.ต้มผักกาดดองซี่โครงหมู 1 ถ้วย 90 Kcal		2.ผัดเห็ดสามสหาย 1 ถ้วย 65 Kcal
	3.ยำไข่ดาว 1 ถ้วย 250 Kcal		4.ขนมไทย
วันศุกร์	1.พะโล้โดนปีกไก่เต้าหู้ 1 ถ้วย 285 Kcal		2.น้ำพริกอ่อง+ผักกาดลวก+มะเขือเปราะต้ม 1 ถ้วย 95 Kcal
	3.ผัดหมี่ซมพู 1 ถ้วย 170 Kcal		4.ขนมไทย

\*\*\*หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้อไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ.