



## เมนูอาหารเช้า (วันที่ 13-17 พ.ค.67)

วันจันทร์	ข้าวต้ม+ผัดหัวไชโป๊ใส่ไข่+ยำหมอบด/ยำไก่บด 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 105 Kcal + 1 ถ้วย 95 Kcal
วันอังคาร	โจ๊ก+หมู/ไก่+ไข่กวน+เครื่องเคียง 1 ชาม 275 Kcal
วันพุธ	ต้มขุปล่มักกะโรนีหมูปั้นก้อน 1 ชาม 240 Kcal
วันพฤหัสบดี	ข้าวผัดหมู+เครื่องเคียง 1 จาน 450 Kcal
วันศุกร์	ข้าวต้มหมอบดกุ้งแห้งเห็ดหอมทรงเครื่อง 1 ชาม 350 Kcal

\*\*\*หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่ค่ะ



## เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 13-17 พ.ค.67)

วันจันทร์	1.ต้มจืดแฟงโคนปีกไก่ 1 ถ้วย 110 Kcal		2.ผัดฉ่าปลาตอลี่ 1 ถ้วย 95 Kcal
	3.ผัดหมีขมพู 1 ถ้วย 244 Kcal		4.ผลไม้
วันอังคาร	1.แกงส้มผักบุ้ง 1 ถ้วย 65 Kcal		2.ปลานิลแดดเดียวทอด 1 ตัว 190 Kcal
	3.ผัดเต้าหู้ปลาตีนข่าynamันหอย 1 ถ้วย 145 Kcal		4.ผลไม้
วันพุธ	1.ต้มจืดผักกาดขาวลูกชิ้นไก่ 1 ถ้วย 95 Kcal		2.ผัดพริกแกงมะเขือเปราะไข่ไก่ 1 ถ้วย 110 Kcal
	3.ไก่คั่วเกลือ 1 ถ้วย 280 Kcal		4.ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1.น้ำพริกปลาร้า+ผักแกล้ม 1 ถ้วย 195 Kcal		2.ไข่ต้ม 1 ฟอง 75 Kcal
	3.นึ่งเห็บไก่ทอด 3 ชิ้น 105 Kcal		4.ผลไม้
วันศุกร์	1.ราดหน้าเส้นใหญ่/เส้นหมี่ 1 ชาม 609 Kcal		2.หมูหมัก/ไก่หมัก/เต้าหู้ปลา
	3.กะหล่ำปลี/คะน้า		4.ผลไม้

\*\*\*หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่ค่ะ