



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 14 พ.ย.-18 พ.ย.65)

วันจันทร์		ข้าวผัดกุนเชียงปลา+เครื่องเคียง 1 จาน 450 Kcal
วันอังคาร		ข้าวต้มซีโครงหมูทรงเครื่อง 1 ชาม 250 Kcal
วันพุธ		ข้าวหมูกระเทียม+ข้าวไก่กระเทียม+เครื่องเคียง 1 จาน 350 Kcal
วันพฤหัสบดี		ข้าวต้ม+ผัดผักบั้งไฟแดง+ปลากระชิวแดดเดียวทอด 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 60 Kcal + 1 ถ้วย 200 Kcal
วันศุกร์		ผัดมักกะโรนีไก่ 1 จาน 450 Kcal 

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แกไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ.



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 14 พ.ย.-18 พ.ย.65)

วันจันทร์	1.ผัดแกงพริกผักบั้งหมู/ไก่ 1 ถ้วย 95 Kcal		2.ไข่ต้ม 1 ฟอง 75 Kcal
	3.ต้มขุปลมันฝรั่งโคนปีกไก่ 1 ถ้วย 90 Kcal		4.ขนมไทย
วันอังคาร	1.ผัดดอกกะหล่ำไก่ 1 ถ้วย 75 Kcal		2.ปลากระพงนึ่งมะนาว 1 ถ้วย 155 Kcal
	3.ต้มจืดผักกาดไก่ปั้นก้อนเต้าหู้ทอด 1 ถ้วย 120 Kcal		4.ขนมไทย
วันพุธ	1.น้ำพริกกะปิ+ปลาทอด 2 ชต 60 Kcal + 1 ตัว 140 Kcal		2.ชะอมมะเขือยาวทอด+ผักต้ม 1 ถ้วย 320 Kcal
	3.ต้มเลือดหมู 1 ถ้วย 90 Kcal		4.ขนมไทย
วันพฤหัสบดี	1.ข้าวมันไก่/ไก่ทอด 1 จาน 585 Kcal / 1 จาน 695 Kcal		2. เครื่องเคียง
	3.แพนทรายทอด 1 ถ้วย 311 Kcal		4.ขนมไทย
วันศุกร์	1.ยำวุ้นเส้นหมูปอดปูด/ไก่ปอดปูด 1 ถ้วย 180 Kcal		2.ไก่จ้อทอด 3 ลูก 210 Kcal
	3.ต้มยำปลานิดเห็ดนางฟ้า 1 ถ้วย 85 Kcal		4.ขนมไทย

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แกไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ.