



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 15-19 ม.ค.67)

วันจันทร์	ข้าวต้มหมูปั่นก้อนปลาหมึกแห้งทรงเครื่อง 1 ชาม 250 Kcal
วันอังคาร	ข้าวต้ม+ผัดผักบุงไฟแดง+ปลานิลแดดเดียวทอด 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 60 Kcal + 1 ตัว 190 Kcal
วันพุธ	ผัดหมีขี้เต้าหู้แผ่น 1 จาน 550 Kcal
วันพฤหัสบดี	ข้าวต้มซีโครงหมูอ่อนทรงเครื่อง 1 ชาม 450 Kcal
วันศุกร์	ข้าวผัดพริกเผาหวานไก่+เครื่องเคียง 1 จาน 525 Kcal

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 15-19 ม.ค.67)

วันจันทร์	1.ต้มจืดแกงไก่ปั่นก้อนเห็ดหอม 1 ถ้วย 95 Kcal		2.ผัดผักน้ำมันหอย 1 ถ้วย 55 Kcal
	3.ห่อหมกปลา 1 ชิ้น 128 Kcal		4.ผลไม้
วันอังคาร	1.แกงเขียวหวานไก่+ขนมจีน 1 ถ้วย 279 Kcal		2.น้ำกะทิปลา+ขนมจีน+ผักแกล้ม 1 ถ้วย 525 Kcal
	3.ปีกกลางทอดน้ำปลา 2 ชิ้น 254 Kcal		4.ผลไม้
วันพุธ	1.ผัดวุ้นเส้นไข่มะระ 1 ถ้วย 105 Kcal		2.ไก่จ้อทอด 2 ลูก 140 Kcal
	3.ผัดขิงไก่ชิ้น 1 ถ้วย 85 Kcal		4.ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1.พะโล้ไข่เต้าหู้พวง 1 ถ้วย 140 Kcal		2.ผัดแขนงหมูน้ำมันหอย 1 ถ้วย 50 Kcal
	3.ยำไก่ยอ 1 ถ้วย 95 Kcal		4.ผลไม้
วันศุกร์	1.ต้มจืดเหี่ยวไฉ่โครงหมูเห็ดหอม 1 ถ้วย 110 Kcal		2.ไข่เจียวหมูสับ/ต้นหอม 1 ฟอง 250 Kcal
	3.ผัดกะหล่ำปลีหมูบด/ไก่ชิ้น 1 ถ้วย 95 Kcal		4.ผลไม้

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ