เมนูอาหารเช้า (วันที่ 16-20 ก.ย.67)

วันจันทร์	ข้าวสวย+ไข่เจียวหมูบด/ต้มหอม+ผัดกะหล่ำปลีไส้กรอก 1จาน 445 Kcal + 1 ถ้วย 125 Kcal	ผลไม้
วันอังคาร	ข้าวต้มปลาดอลลี่ทรงเครื่อง 1 ชาม 350 Kcal	ผลไม้
วันพุธ	โจ๊ก+หมู/ไก่+ไข่กวน+เครื่องเคียง 1 ชาม 275 Kcal 	ผลไม้ สลัดธัญพืช
วันพฤหัสบดี	ข้าวต้ม+ปลาดุกแดดเดียวทอด+ผัดถั่วงอกหมูเต้าหู้แผ่น 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ตัว 190 Kcal + 1 ถ้วย 85 Kcal	ผลไม้
วันศุกร์	ข้าวต้มหมูกุ้งปลาหมึกแห้งทรงเครื่อง 1 ถ้วย 450 Kcal	ผลไม้

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ

เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 16-20 ก.ย.67)

วันจันทร์	1.ต้มจืดผักกาดดองมะระซี่โครงหมู 1 ถ้วย 90 Kcal	2.ยำไก่ยอ 1 ถ้วย 170 Kcal
	3.เต้าหู้ไข่หมูบดทรงเครื่อง 1 ถ้วย 130 Kcal	4.ผลไม้
วันอังคาร	1.พะแนงหมูมะเขือเปราะ 1 ถ้วย 158 Kcal	2.ผัดดอกหอมตับหมู/ไก่ 1 ถ้วย 105 Kcal
	3.ไก่จ้อทอด 3 ลูก 240 Kcal	4.ผลไม้
วันพุธ	1.ผัดผักน้ำมันหอย 1 ถ้วย 55 Kcal	2.น่องไก่ติดสะโพกคั่วเกลือ 1 ถ้วย 280 Kcal
	3.ยำวุ้นเส้นหมูปูอัดไส้กรอกเห็ดปุยฝ้าย/ไก่ 1 ถ้วย 140 Kcal 	4.ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1.ต้มจืดไข่เจียวน้ำ 1 ถ้วย 150 Kcal	2.น้ำพริกอ่องไก่+ผักแกล้ม 1 ถ้วย 212 Kcal
	3.ผัดฉ่าปลาดอลลี่ 1 ถ้วย 258 Kcal	4.ผลไม้
วันศุกร์	1.กระเพราปลา 1 ชาม 502 Kcal	2.โดนปีกไก่+ไก่ฉีก+เส้นหมี่+เลือกไก่
	3.ข้าวโพดทอด 2 ชิ้น 340 Kcal 	4.ผลไม้