



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 16-20 ม.ค.66)

วันจันทร์	ข้าวต้มไก่ปั้นก้อนเห็ดหอมทรงเครื่อง 1 จาน 250 Kcal	
วันอังคาร		ข้าวผัดไก่+เครื่องเคียง 1 จาน 500 Kcal
วันพุธ	ผัดหมีชั้วเต้าหู้แผ่น 1 จาน 400 Kcal	
วันพฤหัสบดี	โจ๊ก+หมู/ไก่+ไข่กวน+เครื่องเคียง 1 จาน 275 Kcal	
วันศุกร์	ผัดสปาเก็ตตี้ซอสมะเขือเทศหมูบด	

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ.



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 16-20 ม.ค.66)

วันจันทร์	1.ผัดพริกแกงปลาตุ๋นทอดกรอบ 1 ถ้วย 250 Kcal	2.ผัดกะหล่ำปลีไก่ 1 ถ้วย 75 Kcal
	3.พะโล้ไข่เต้าหู้โดนปีกไก่ 1 ถ้วย 285 Kcal	4.ขนมไทย
วันอังคาร	1.ข้าวมันอกไก่เนื้อ/ไก่ทอด 1 จาน 590 Kcal	2.เครื่องเคียง
	4.ขนมไทย	
วันพุธ	1.ต้มจืดวุ้นเส้นหมูปั้นก้อนเต้าหู้ทอด 1 ถ้วย 115 Kcal	2.ปีกกลางไก่ทอดสมุนไพร 2 ชิ้น 254 Kcal
	3.ผัดแขนงไก่ 1 ถ้วย 65 Kcal	4.ขนมไทย
วันพฤหัสบดี	1.ต้มมะระไก่ปั้นก้อนเห็ดหอม 1 ถ้วย 75 Kcal	2.ทอดมันปลา 2 ชิ้น 260 Kcal
	3.ผัดบล็อกโครีฟองเต้าหู้ 1 ถ้วย 65 Kcal	4.ขนมไทย
วันศุกร์	1.ต้มยำปลานิลเห็ดเข็มทอง 1 ถ้วย 85 Kcal	2.ผัดผักทองใส่ไข่ 1 ถ้วย 105 Kcal
	3.ลูกชิ้นไก่ทอด 4 ลูก 296 Kcal	4.ขนมไทย

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ.