



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 16-20 ต.ค.66)

วันจันทร์	 <p>ต้มขุยมั๊กกะโรนีหมูปั่นก้อนทรงเครื่อง 1 ชาม 514 Kcal</p>	
วันอังคาร	 <p>ผัดหมี่ซั่วเต้าหู้แผ่น 1 จาน 490 Kcal</p>	
วันพุธ	<p>ข้าวต้ม+ผัดถั่วงอกเต้าหู้หมอบด+ปลาตุ๋นแดดเดียวทอด 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 65 Kcal + 1 ตัว 190 Kcal</p>	
วันพฤหัสบดี	<p>ข้าวผัดหมูชิ้นใส่คะน้า+เครื่องเคียง 1 จาน 550 Kcal</p>	
วันศุกร์	<p>ข้าวต้มหมูปั่นก้อนเห็ดหอมทรงเครื่อง 1 ชาม 250 Kcal</p>	

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่ค่ะ



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

วันจันทร์	<p>1.ต้มจับฉ่ายเต้าหู้แผ่น 1 ถ้วย 65 Kcal</p>		<p>2.ผัดวุ้นเส้นหมูโขม้ระระ 1 ถ้วย 105 Kcal</p>
	<p>3.ปีกกลางไก่ทอดน้ำปลา 2 ชิ้น 254 Kcal</p>		<p>4.ผลไม้</p>
วันอังคาร	<p>1.ต้นกะหล่ำปลีเห็ดหอม 1 ถ้วย 90 Kcal</p>		<p>2.โบนีปีกไก่ทอดสมุนไพร 2 ชิ้น 254 Kcal</p>
	<p>3.ผัดบล็อกโคลี่ฟองเต้าหู้หมูชิ้น 1 ถ้วย 85 Kcal</p>		<p>4.ผลไม้</p>
วันพุธ	<p>1.ผัดกระเพราหมอบด/ไก่ชิ้น 1 จาน 350 Kcal</p>		<p>2.ไข่ดาว/ไข่ต้ม 1 ฟอง 250 Kcal / 1 ฟอง 75 Kcal</p>
	<p>3.ข้าวโพดทอด+เต้าหู้ทอด</p>		<p>4.ผลไม้</p>
วันพฤหัสบดี	<p>1.พะโล้เต้าหู้ไข่หมู 1 ถ้วย 210 Kcal</p>		<p>2.ผัดเห็ดสามสหายน้ำมันหอย 1 ถ้วย 60 Kcal</p>
	<p>3.ผัดพริกแกงปลากระชิวทอดกรอบ 1 ถ้วย 290 Kcal</p>		<p>4.ผลไม้</p>
วันศุกร์	<p>1.ต้มจืดผัดกาดขาวหมูปั่นก้อน 1 ถ้วย 65 Kcal</p>		<p>2.น้ำตกหมู+แตงกวา 1 ถ้วย 83 Kcal</p>
	<p>3.ไก่จ้อทอด 2 ลูก 140 Kcal</p>		<p>4.ผลไม้</p>

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่ค่ะ



เมนูอาหารเช้า เจ (วันที่ 16-20 ต.ค.66)

วันจันทร์		ข้าวต้มหมูเจเห็ดหอมเจ 1 ชาม 200 Kcal
วันอังคาร		ผัดหมีขี้เต้าหู้แผ่นเจ 1 จาน 490 Kcal
วันพุธ		ข้าวผัดเจโปรตีนเกษตร+น้ำซุ+เครื่องเคียง 1 จาน 280 Kcal
วันพฤหัสบดี		ข้าวผัดกุ้งเจ + น้ำซุ+เครื่องเคียง 1 จาน 290 Kcal
วันศุกร์		ข้าวต้มธัญพืชเจ 1 ชาม 250 Kcal

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



เมนูอาหารกลางวัน เจ (วันที่ 16-20 ต.ค.66)

วันจันทร์		ต้มจับฉ่ายเต้าหู้แผ่นเจ 1 ถ้วย 65 Kcal	2.ผัดวันเส้นเจ 1 ถ้วย 105 Kcal
วันอังคาร		1.ต้นกะหล่ำปลีเห็ดหอมเจ 1 ถ้วย 90 Kcal	2.ผัดบล็อกโคลี่ฟองเต้าหู้เจ 1 ถ้วย 75 Kcal
วันพุธ		1.ผัดกระเพราโปรตีนเกษตรเจ 1 จาน 400 Kcal	2. น้ำซุ+ผง
วันพฤหัสบดี		3.ข้าวโพดทอด+เต้าหู้ทอด	4.ผลไม้
วันศุกร์		1.พะโล้เต้าหู้แผ่นหมูเจ 1 ถ้วย 190 Kcal	2.ผัดเห็ดสามสหายเจ 1 ถ้วย 65 Kcal
		3.ผลไม้	
		1.ผัดผักกาดขาวแครงอกกุ้งเจ 1 ถ้วย 110 Kcal	2.ลาบเจ+แตงกวา 1 ถ้วย 240 Kcal
		3.ผลไม้	

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ