



# เมนูอาหารเช้า (วันที่ 17-21 มิ.ย.67)



วันจันทร์	ข้าวต้ม+หมูหยอง+อำมหุบดกึ่งแห้ง/อำไก่บดกึ่งแห้ง 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย Kcal + 1 ถ้วย Kcal	ผลไม้
วันอังคาร	ข้าวสวย+หมูกระเทียม+ไก่กระเทียม+เครื่องเคียง 1 จาน 525 Kcal	ผลไม้
วันพุธ	โจ๊ก+หมู/ไก่+ไข่กวน+เครื่องเคียง 1 ชาม 275 Kcal	ผลไม้ สลัดผัก
วันพฤหัสบดี	ข้าวผัดหมู+เครื่องเคียง 1 จาน 450 Kcal	ผลไม้
วันศุกร์	ข้าวต้มไก่ปั้นก้อนเห็ดหอมทรงเครื่อง 1 ชาม 275 Kcal	ผลไม้ สลัดผัก

\*\*\*หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่ได้\*\*\*



# เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 17 มิ.ย.- 21 มิ.ย.67)

วันจันทร์	1.ข้าวมันน่องติดโพกไก่อึ่ง 1 จาน 590 Kcal		2.ข้าวมันอกไก่ทอด 1 จาน 650 Kcal
	3.เครื่องเคียง		4.ผลไม้
วันอังคาร	1.ต้มเลือดหมู 1 ถ้วย 120 Kcal		2.ผัดกั้วงอกหมูบดเต้าหู้ 1 ถ้วย 85 Kcal
	3.อำไก่อย 1 ถ้วย 90 Kcal		4.ผลไม้
วันพุธ	1.ต้มจืดวันเส้นหมูปั้นก้อนฟองเต้าหู้ 1 ถ้วย 130 Kcal		2.น้ำพริกปลาร้า+ผักแกล้ม 1 ถ้วย 310 Kcal
	3.ไข่ต้ม 1 ฟอง 75 Kcal		4.ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1.ต้มจืดมะระระฟักกาดองซี่โครงหมูอ่อน 1 ถ้วย 115 Kcal		2.ผัดผักกาดขาวหมูน้ำมันหอย 1 ถ้วย 85 Kcal
	3.อำไก่แซบ+แตงกวา 1 ถ้วย 240 Kcal		4.ผลไม้
วันศุกร์	1.ข้าวผัดปลากระป๋อง 1 จาน 642 Kcal		2.ไข่ต้ม/ไส้กรอกหมู 1 ฟอง 75 Kcal
	3.แตงกวา+มะนาว+ผักชี+น้ำซุปล		4.ผลไม้

\*\*\*หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่ได้\*\*\*

