



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 18-22 พ.ย.67)

วันจันทร์	ข้าวต้มหมูเห็ดหอมทรงเครื่อง 1 ชาม 275 Kcal	ผลไม้ เบเกอรี่
วันอังคาร	ข้าวต้ม+ผักกุนเชียงใส่ไข่+ผักผักบุงไฟแดง 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 240 Kcal + 1 ถ้วย 75 Kcal	ผลไม้ เบเกอรี่
วันพุธ	เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วไก่ 1 จาน 675 Kcal	 ผลไม้/เบเกอรี่ สลัดธัญพืช
วันพฤหัสบดี	ข้าวผัดพริกเผาหวานหมู+เครื่องเคียง 1 จาน 665 Kcal	ผลไม้ เบเกอรี่
วันศุกร์	ข้าวสวย+หมูกระเทียม+ไก่กระเทียม+เครื่องเคียง 1 จาน 525 Kcal	ผลไม้/เบเกอรี่

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 18-22 พ.ย.67)

วันจันทร์	1.ผัดกระเพราหมูบด/หมูบดวุ้นเส้น 1 จาน 630 Kcal	2.ผัดกระเพราไก่ชิ้น+แตงกวา 1 จาน 580 Kcal
	3.ไข่ต้ม/ไข่ดาว 1 ฟอง 75 Kcal / 1 ฟอง 250 Kcal	 4.ผลไม้
วันอังคาร	1.ต้มข่าไก่ 1 ถ้วย 220 Kcal	2.ผัดคะน้าหมูกรอบ 1 ถ้วย 270 Kcal
	3.ยำไก่ขอส 1 ถ้วย 90 Kcal	4.ผลไม้
วันพุธ	1.เต้าเจี้ยวหลน+ผักแกล้ม 1 ถ้วย 225 Kcal	2. ผัดปลาบดคั้นช่ายน้ำมันหอย 1 ถ้วย 85 Kcal
	3.โดนปิกไก่ทอดน้ำปลา 2 ชิ้น 254 Kcal	 4.ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1.ต้มจืดวุ้นเส้นหมูฟองเต้าหู้ดอกไม้อจีน 1 ถ้วย 110 Kcal	2.ผัดพริกแกงมะเขือหมู 1 ถ้วย 240 Kcal
	3.ผัดผักทองใส่ไข่ 1 ถ้วย 105 Kcal	4.ผลไม้
วันศุกร์	1.ราดหน้าชะหมี่กรอบ/เส้นหมี่ 1 ชาม 550 Kcal	2.หมูหมัก/ไก่หมัก
	 3.กะหล่ำปลี+ยอดคะน้า	4.ผลไม้ 

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ