



## เมนูอาหารเช้า (วันที่ 18 มี.ค.- 22 มี.ค.67)

วันจันทร์	ข้าวต้มหมูปั้นก้อนเห็ดหอมทรงเครื่อง 1 ซาม 250 Kcal
วันอังคาร	โจ๊ก+หมู/ไก่+ไข่กวน+เครื่องเคียง 1 ซาม 275 Kcal
วันพุธ	ผัดหมี่ซั่วเต้าหู้แผ่น 1 จาน 550 Kcal
วันพฤหัสบดี	ข้าวผัดกุนเชียง+เครื่องเคียง 1 จาน 550 Kcal
วันศุกร์	ผัดสปาเก็ตตี้ซอสมะเขือเทศหมูบด 1 จาน 540 Kcal

\*\*\*หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่ค่ะ



## เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 18 มี.ค.- 22 มี.ค.67)

วันจันทร์	1.ต้มจืดผักกาดดองซี่โครงหมูอ่อน 1 ถ้วย 115 Kcal		2.ผัดวุ้นเส้นไข่มะระ 1 ถ้วย 105 Kcal
	3.ผัดพริกแกงปลาตุ๋นทอดกรอบ 1 ถ้วย 250 Kcal		4.ผลไม้
วันอังคาร	1.ต้มจืดวุ้นเส้นหมูปั้นก้อนเต้าหู้หลอด 1 ถ้วย 110 Kcal		2.ผัดแขนงไก่ชิ้น 1 ถ้วย 75 Kcal
	3.โดนปีกไก่ทอดสมุนไพร 2 ชิ้น 254 Kcal		4.ผลไม้
วันพุธ	1.ข้าวมันน่องติดไก่หนัง 1 จาน 590 Kcal		2.ข้าวมันอกไก่ทอด 1 จาน 650 Kcal
	3.เครื่องเคียง		4.ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1.น้ำพริกอ่องหมูบด+ต้มลวก 1 ถ้วย 140 Kcal		2.ผัดบล็อกโคลี่หมู 1 ถ้วย 85 Kcal
	3.ทอดมันปลา 2 ชิ้น 258 Kcal		4.ผลไม้
วันศุกร์	1.ต้มยำปลาสดอลลี่เห็ดนางฟ้า 1 ถ้วย 95 Kcal		2.ผัดแตงกวาใส่ไข่ 1 ถ้วย 105 Kcal
	3.นั้บเกิดไก่ทอด 2 ชิ้น 140 Kcal		4.ผลไม้ 

\*\*\*หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่ค่ะ