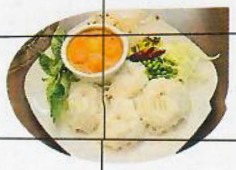
เมนูอาหารเช้า (วันที่ 18-22 ธ.ค.66)

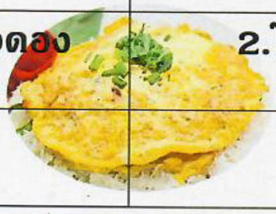
วันจันทร์	ข้าวต้มไก่ปั้นก้อนเห็ดหอมทรงเครื่อง 1 ชาม 250 Kcal
วันอังคาร	ข้าวต้ม+ผัดผักบุ้งไฟแดง+ปลานิลแดดเดียวทอด 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 60 Kcal +1 ตัว 190 Kcal
วันพุธ	ผัดหมี่ซั่วเต้าหู้แผ่น 1 จาน 550 Kcal
วันพฤหัสบดี	ข้าวต้มซี่โครงหมูอ่อนทรงเครื่อง 1 ชาม 450 Kcal
วันศุกร์	ข้าวผัดพริกเผาหวานไก่+เครื่องเคียง 1 จาน 525 Kcal

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ

เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 18-22 ธ.ค.66)

วันจันทร์	1.ต้มจืดมะระหมูปั้นก้อนเห็ดหอม 1 ถ้วย 95 Kcal	2.ผัดผักน้ำมันหอย 1 ถ้วย 55 Kcal
	3.ห่อหมกปลา 1 ชิ้น 128 Kcal	4.ผลไม้
วันอังคาร	1.แกงเขียวหวานไก่ 1 ถ้วย 279 Kcal	2.น้ำกะทิปลา+ขนมจีน+ผักแกล้ม 1 ถ้วย 525 Kcal
	3.ปีกกลางทอดน้ำปลา 2 ชิ้น 254 Kcal	4.ผลไม้
วันพุธ	1.ผัดดอกกะหล่ำหมู/ไก่ 1 ถ้วย 85 Kcal	2.ไก่จ้อทอด 2 ลูก 140 Kcal
	3.ยำวุ้นเส้นไก่ยอปูอัด 1 ถ้วย 120 Kcal	4.ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1.ต้มจับฉ่ายเต้าหู้พ่วง 1 ถ้วย 70 Kcal	2.ผัดแขนงหมูน้ำมันหอย 1 ถ้วย 50 Kcal
	3.ยำไข่ดาว 1 ถ้วย 180 Kcal	4.ผลไม้
วันศุกร์	1.ตุ๋นแฟงซี่โครงหมูมะนาวดอง 1 ถ้วย 110 Kcal	2.ไข่เจียวหมูสับ/ต้นหอม 1 ฟอง 250 Kcal
	3.ผัดขิงไก่ชิ้น 1 ถ้วย 85 Kcal	4.ผลไม้





***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่ค่ะ