



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 19-23 ส.ค.67)



วันจันทร์	ข้าวสวย+หมูกระเทียม+ไก่กระเทียม+เครื่องเคียง 1 จาน 525 Kcal	ผลไม้
วันอังคาร	ข้าวต้มหมูปั้นก้อนเห็ดหอมทรงเครื่อง 1 ชาม 275 Kcal	ผลไม้
วันพุธ	 ผัดหมีขั้วเต้าหู้แผ่น 1 จาน 550 Kcal	ผลไม้ สลัดธัญพืช
วันพฤหัสบดี	ข้าวผัดหมู+เครื่องเคียง 1 จาน 450 Kcal	ผลไม้
วันศุกร์	ข้าวต้ม+ปลาตุ๋นเต๋ยวทอด+หมูหยอง 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 190 Kcal + 1 ชต. 90 Kcal	ผลไม้

***หากมีข้อเสนอแนะะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 19-23 ส.ค.67)



วันจันทร์	 1. ส้มตำไทย 1 ถ้วย 55 Kcal	2. ลาบหมู/ไก่ 1 ถ้วย 85 Kcal
	3. โคนปีกไก่ทอดน้ำปลา 2 ชิ้น 254 Kcal	4. ผลไม้
วันอังคาร	1. แกงเขียวหวานปลากราย+ขนมจีน 1 จาน 505 Kcal	2. น้ำกะทิลูกชิ้นปลา+ขนมจีน 1 จาน 525 Kcal
	3. กุ้งอก+แตงกวา+ข้าวสวย	4. ผลไม้
วันพุธ	1. ต้มข่าไก่ 1 ถ้วย 210 Kcal	2. ผัดกะหล่ำหมูชิ้น 1 ถ้วย 85 Kcal
	3. ยำไข่ดาว 1 ถ้วย 250 Kcal	4. ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1. ต้มยำปีกกลางไก่เห็ดนางฟ้า 1 ถ้วย 110 Kcal	2. เต้าเจี้ยวหลนไก่+ผักแกล้ม 1 ถ้วย 135 Kcal
	3. ทอดมันปลากราย 3 ชิ้น 219 Kcal	4. ผลไม้
วันศุกร์	1. เกาเหลาหมู/ไก่ 1 ชาม 225 Kcal	2. ผัดบวบใส่ไข่ 1 ถ้วย 105 Kcal
	3. ต้มโคล้งไก่+แตงกวา 1 ถ้วย 130 Kcal	4. ผลไม้

***หากมีข้อเสนอแนะะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ