



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 19 - 23 ก.พ.67)

วันจันทร์	ข้าวต้มหมูปั้นก้อนเห็ดหอมทรงเครื่อง 1 ซาม 250 Kcal	
วันอังคาร	ผัดซีอิ้วเส้นหมี่หมูชิ้น 1 จาน 550 Kcal	
วันพุธ	ข้าวต้ม+ผัดผักบุงไฟแดง+ปลาตุ๋นแดดเดียวทอด 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 65 Kcal + 1 ตัว 190 Kcal	
วันพฤหัสบดี	ผัดสปาเก็ตตี้ซอสมะเขือเทศหมูบด 1 จาน 540 Kcal	
วันศุกร์	ข้าวสวย+ต้มเลือดหมู+ไข่เจียว 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 216 Kcal + 1 ฟอง 250 Kcal	

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่ค่ะ



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 19 - 23 ก.พ.67)

วันจันทร์	1. ข้าวมันไก่เนื้อ 1 จาน 585 Kcal		2. 1. ข้าวมันไก่ทอด 1 จาน 695 Kcal
วันอังคาร	3. เครื่องเคียง		4. ผลไม้
วันพุธ	1. ต้นกะหล่ำปลีเห็ดหอม 1 ถ้วย 75 Kcal		2. คั่วกลิ้งหมู/ไก่/ผักแกล้ม 1 ถ้วย Kcal
	3. นับเกิดไก่ทอด 2 ลูก 140 Kcal		4. ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1. ส้มตำไทย+แตงกวา 1 ถ้วย 55 Kcal		2. โคนปีกไก่ทอดน้ำปลา 2 ชิ้น 254 Kcal
	3. ต้มแซบซี่โครงหมูเห็ดฟาง 1 ถ้วย 95 Kcal		4. ผลไม้
วันศุกร์	1. ต้มจืดแพงไก่ปั้นก้อนเห็ดหอม 1 ถ้วย 95 Kcal		2. ผัดผักกาดขาวน้ำมันหอย 1 ถ้วย 75 Kcal
	3. ยำไข่ดาว 1 ถ้วย 240 Kcal		4. ผลไม้
วันเสาร์	1. กระเพราปลา 1 ซาม 319 Kcal		2. เครื่องเคียง
		4. ผลไม้	

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่ค่ะ