



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 19-23 มิ.ย.66)



วันจันทร์	ข้าวต้ม+ผัดหัวไชโป๊ไช +ยำหมูปดกึ่งแห้ง/ยำไก่บดกึ่งแห้ง 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 105 Kcal + 1 ถ้วย Kcal	เบเกอรี่ + ผลไม้
วันอังคาร	ข้าวผัดหมู + เครื่องเคียง 1 จาน 450 Kcal	เบเกอรี่ + ผลไม้
วันพุธ	ต้มขุปลมกกะโรนีหมูปั้นก้อน 1 ชาม 350 Kcal	เบเกอรี่ + ผลไม้
วันพฤหัสบดี	โจ๊ก+หมู/ไก่+ไข่กวน+เครื่องเคียง 1 ชาม 275 Kcal	เบเกอรี่ + ผลไม้
วันศุกร์	ข้าวหมูกระเทียม+ข้าวไก่กระเทียม+เครื่องเคียง 1 ชาม 350 Kcal	เบเกอรี่ + ผลไม้

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก๊ซ ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 19 -23 มิ.ย.66)

วันจันทร์	1.ต้มจืดผักกาดขาวลูกชิ้นหมู 1 ถ้วย 95 Kcal	2.ผัดพริกแกงหมูกรอบ/ไก่ชิ้น 1 ถ้วย 350 Kcal
	3. 3.ไข่ตุ๋นหน้าปูอัด/ต้นหอม 1 ชิ้น 72 Kcal	4.ขนมไทย + ผลไม้
วันอังคาร	1.แกงส้มผักขี้ 1 ถ้วย 70 Kcal	2.ปลาสดแดดเดียวทอด 1 ตัว 190 Kcal
	3.ผัดเต้าหู้ปลาตีนข่า 1 ถ้วย 110 Kcal	4.ขนมไทย+ผลไม้
วันพุธ	1.ต้มขุปลมมันฝรั่งปอกกลางไก่ 1 ถ้วย 95 Kcal	3.ยำไก่แซบ 1 ถ้วย 240 Kcal
	3.ผัดบวบใส่ไข่ 1 ถ้วย 105 Kcal	4.ขนมไทย+ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1.ต้มข่าโคนปีกไก่ 1 ถ้วย 210 Kcal	2.ผัดโป๊เซียน 1 ถ้วย 105 Kcal
	3.ผัดพริกแกงหมู/ไก่ใบโหระพา 1 ถ้วย 85 Kcal	4.ขนมไทย+ผลไม้
วันศุกร์	1.ราดหน้าบะหมี่กรอบ/เส้นหมี่ หมูหมัก/ ไก่หมัก/เต้าหู้ปลา 1 ชาม 690 Kcal	2.เครื่องเคียง
	4.ขนมไทย + ผลไม้	

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก๊ซ ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ