



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 2-6 ก.ย.67)

วันจันทร์	 ข้าวผัดกุนเชียงปลา+เครื่องเคียง 1 จาน 597 Kcal	ผลไม้
วันอังคาร	 ผัดยากิโซบะไก่ 1 ถ้วย 450 Kcal	ผลไม้ สลัดธัญพืช
วันพุธ	ข้าวสวย+หมูกระเทียม+ไก่กระเทียม+เครื่องเคียง 1จาน 525 Kcal	ผลไม้
วันพฤหัสบดี	ข้าวต้ม+ยำไข่ต้ม+ผัดถั่วงอกหมูเต้าหู้แผ่น 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ฟอง 110 Kcal + 1 ถ้วย 85 Kcal	ผลไม้
วันศุกร์	ข้าวต้มหมูปั้นก้อนทรงเครื่อง 1 ชาม 350 Kcal	ผลไม้

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่ค่ะ



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 2-6 ก.ย.67)

วันจันทร์	1.ต้มจับฉ่ายเต้าหู้แผ่น 1 ถ้วย Kcal	 2.ผัดกะหล่ำปลีใส่กรอกไก่ 1 ถ้วย Kcal
	3.ซีโรงหมูทอดกระเทียม 1 ถ้วย Kcal	4.ผลไม้
วันอังคาร	1.ต้มเลือดหมู 1 ถ้วย Kcal	2.ผัดผักทองใส่ไข่ 1 ถ้วย 105 Kcal
	3.โดนปิ้งไก่ทอดน้ำปลา 2 ชิ้น 254 Kcal	4.ผลไม้
วันพุธ	1.ต้มจืดผักกาดขาวหมูปั้นก้อนเต้าหู้หลอด 1 ถ้วย Kcal	 2.ผัดวุ้นเส้นมะระไข่ 1 ถ้วย 105 Kcal
	3.น้ำตกหมู/ไก่+ผักแกล้ม 1 ถ้วย 85 Kcal	4.ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1.ตุ๋นแพงบ่องตืดสะโพกมะนาวดอง 1 ถ้วย Kcal	2.ผัดเห็ดสามสหาย 1 ถ้วย 55 Kcal
	3.นึ่งไก่ทอด 2 ชิ้น Kcal	4.ผลไม้
วันศุกร์	1.สุกั้หมู/ไก่/เต้าหู้/ปูอัด 1 ชาม Kcal	 2.ผัดกาดขาว+ข้าวโพดอ่อน+ดินข่าย
	3.วุ้นเส้น	4.ผลไม้

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่ค่ะ