




เมนูอาหารเช้า (วันที่ 2-6 ม.ค.6๖)

วันจันทร์		วันหยุด	
วันอังคาร	ผัดสปาเก็ตตี้ซอสมะเขือเทศไก่บด 1 จาน 550 Kcal		
วันพุธ	ข้าวผัดหมู+เครื่องเคียง 1 จาน 350 Kcal		
วันพฤหัสบดี	ข้าวต้มไก่ปั้นก้อนทรงเครื่อง 1 ชาม 450 Kcal		
วันศุกร์	ต้มขุยมั๊กกะโรนีไก่ปั้นก้อน 1 ชาม 350 Kcal		

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ.



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 2-6 ม.ค.6๖)

วันจันทร์		วันหยุด	
วันอังคาร	1.ด้วงลิ่งหมอบด/ไก่บด 1 ถ้วย 95 Kcal	2.ผัดฟักทองใส่ไข่ 1 ถ้วย 105 Kcal	
	3.ต้มจืดมะระโคนปอกไก่ 1 ถ้วย 85 Kcal	4.ขนมไทย	
วันพุธ	1.ราดหน้าเส้นใหญ่หมู/ไก่ 1 ชาม 609 Kcal	2.เครื่องเคียง	
	4.ขนมไทย		
วันพฤหัสบดี	1.ไข่ตุ๋นหน้าปูอัด/แครอท 1 ช้อน 95 Kcal	2.ผัดพริกแกงวุ้นเส้นหมู/ไก่ 1 ถ้วย 85 Kcal	
	3.ไก่จ้อทอด 2 ลูก 150 Kcal	4.ขนมไทย	
วันศุกร์	1.ผัดบลูคอรี่ไก่ 1 ถ้วย 75 Kcal		2.โคนปอกไก่ทอดมันปลา 2 ช้อน 254 Kcal
	3.ตุ๋นกะหล่ำปลีเห็ดหอมฟองเต้าหู้ 1 ถ้วย 110 Kcal	4.ขนมไทย	

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ.