



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 20-24 พ.ย.66)

วันจันทร์	ข้าวต้มหมูปั่นก้อนเห็ดหอมทรงเครื่อง 1 ซาม 250 Kcal
วันอังคาร	ข้าวต้ม+ผัดกั้วงอกหมูปูดเต้าหู้แผ่น+ยำกุนเชียง 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 75 Kcal + 1 ถ้วย 140 Kcal
วันพุธ	ผัดยากิโซบะไก่ 1 จาน 550 Kcal
วันพฤหัสบดี	ข้าวผัดพริกเผาหวานหมู+เครื่องเคียง 1 จาน 550 Kcal
วันศุกร์	ข้าวสวย+หมูกระเทียม+ไก่กระเทียม+เครื่องเคียง 1จาน 525 Kcal

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่ค่ะ



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 20-24 พ.ย.66)

วันจันทร์	1.น่องไก่ติดสะโพกคั่วเกลือ 1 ถ้วย 218 Kcal	2.ผัดพริกแกงวันเส้นไก่ชิ้น 1 ถ้วย 95 Kcal
	3.ไข่ตุ๋นหน้าปูอัด/ต้นหอม 1 ช้อน 159 Kcal	4.ผลไม้
วันอังคาร	1.แกงส้มผักบุ้ง 1 ถ้วย 60 Kcal	2.ปลาเนื้ลแดดเดียวทอด 1 ถ้วย 190 Kcal
	3.ผัดปลาชูดต้นช่ายน้ำมันหอย 1 ถ้วย 85 Kcal	4.ผลไม้
วันพุธ	1.ผัดบวบใส่ไข่ 1 ถ้วย 105 Kcal	2.ยำไก่ยอ 1 ถ้วย 250 Kcal
	3.เต้าเจี้ยวหลนไก่บด+ผักลวก 1 ถ้วย 172 Kcal	4.ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1.ต้มข่าโคมนปีกไก่ 1 ถ้วย 210 Kcal	2.ผัดผักทองใส่ไข่ 1 ถ้วย 105 Kcal
	3.ผัดพริกแกงหมูชิ้นใบโหระพา 1 ถ้วย 95 Kcal	4.ผลไม้
วันศุกร์	1.ราดหน้าบะหมี่กรอบ 1 ซาม Kcal	2.หมูหมัก/ไก่หมัก
	3.กะหล่ำปลี/คะน้าลวก	4.ผลไม้

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่ค่ะ