



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 23-27 ก.ย.67)

วันจันทร์	 <p>ข้าวผัดกุนเชียง+เครื่องเคียง 1 จาน 597 Kcal</p>	ผลไม้
วันอังคาร	 <p>เส้นใหญ่ผัดซีอิ้วหมู 1 จาน 550 Kcal</p>	ผลไม้ สลัดธัญพืช
วันพุธ	<p>ข้าวต้ม+ปลากระชิวทอด+ผัดผักบุ้งไฟแดง 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 240 Kcal + 1 ถ้วย 65 Kcal</p>	ผลไม้
วันพฤหัสบดี	<p>ข้าวต้มปลากระพงทรงเครื่อง 1 ชาม 420 Kcal</p>	ผลไม้
วันศุกร์	 <p>โจ๊ก+หมู/ไก่+ไข่กวน+เครื่องเคียง 1 ชาม 275 Kcal</p>	ผลไม้ สลัดผลไม้

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 23- 27 ก.ย.67)



วันจันทร์	<p>1.ต้มขาโคขุนปีกไก่ 1 ถ้วย 210 Kcal</p>	<p>1.ไก่ทอดสาหร่ายทอด 2 ชิ้น 220 Kcal</p>
	<p>1.ผัดพริกแกงผักทองใส่หมู 1 ถ้วย 250 Kcal</p>	4.ผลไม้
วันอังคาร กิจกรรมแพทย์	<p>1.ข้าวมันไก่เนื้อ/ไก่ทอด 1 จาน 597 Kcal</p>	<p>2.पोเปี้ยะเผือกทอด 2 ชิ้น 310 Kcal</p>
	<p>3.เครื่องเคียง</p>	4.ผลไม้/องุ่น
วันพุธ	<p>1.ต้มจับฉ่ายเต้าหู้ 1 ถ้วย 180 Kcal</p>	<p>2.ผัดเต้าหู้ปลาตีนฉ่ายน้ำมันหอย 1 ถ้วย 95 Kcal</p>
	 <p>3.ยำไข่ดาว 1 ถ้วย 250 Kcal</p>	4.ผลไม้
วันพฤหัสบดี	 <p>1.ต้มจืดผักปอกกลางไก่ 1 ถ้วย 95 Kcal</p>	<p>2.ซีโรงหมูอ่อนทอดกระเทียม+น้ำจิ้มแจ่ว 1 ถ้วย 400 Kcal</p>
	<p>3.ผัดพริกแกงปลาตุ๋น 1 ถ้วย 200 Kcal</p>	4.ผลไม้
วันศุกร์	<p>1.ไข่ขยี้ใส่กรอก 1 ถ้วย 280 Kcal</p>	<p>2.ตัวกึ่งไก่+ผักแกล้ม 1 ถ้วย 204 Kcal</p>
	<p>3.ผัดกะหล่ำปลีหมู/ไก่ 1 ถ้วย 85 Kcal</p>	4.ผลไม้

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ