

## เมนูอาหารเช้า (วันที่ 23-27 ต.ค.66)

วันจันทร์		<b>วันหยุด</b>	
วันอังคาร	ข้าวสวย+หมูกระเทียม+ไก่กระเทียม 1จาน 650 Kcal		ผลไม้
วันพุธ	ผัดสปาเก็ตตี้ซอสมะเขือเทศหมูบด 1 จาน 520 Kcal		ผลไม้
วันพฤหัสบดี	ข้าวผัดกุนเชียง+เครื่องเคียง 1 จาน 597 Kcal		ผลไม้
วันศุกร์	ข้าวต้ม+ผัดหัวไชโป๊ไช +ปลาเนื้ลแดดเดียวทอด 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 105 Kcal +1 ตัว 190 Kcal		ผลไม้

\*\*\*หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



## เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 23 - 27 ส.ค.66)

วันจันทร์		<b>วันหยุด</b>	
วันอังคาร	1.ต้มจืดผักกาดดองซี่โครงหมู 1 ถ้วย 180 Kcal		2.ผัดพริกแกงปลาตุ๋นทอดกรอบ 1 ถ้วย 220 Kcal
	3.ผัดโป๊ยเซียน 1 ถ้วย 105 Kcal		4.ผลไม้
วันพุธ	1.ต้มยำไก่เห็ดนางฟ้า 1 ถ้วย 180 Kcal		2.ผัดคะน้าหมูกรอบ 1 ถ้วย 250 Kcal
	3.ไข่ตุ๋นหน้าปูอัด/แครอท 1 ฟอง 140 Kcal		4.ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1.ต้มจืดมะระหมูปั้นก้อนเห็ดหอม 1 ถ้วย 85 Kcal		2. ปีกกลางไก่ทอดน้ำปลา 2 ชิ้น 254 Kcal
	3.ผัดผักทองใส่ไข่ 1 ถ้วย 105 Kcal		4.ผลไม้
วันศุกร์	1.ไข่เจียวใส่ต้นหอม 1 ฟอง 250 Kcal		2.ผัดกะหล่ำปลีปลาหมึกทอดกรอบ 1 ถ้วย 230 Kcal
	3. ยำวันเส้นหมูปูดลูกชิ้นหมู/ลูกชิ้นไก่ 1 ถ้วย 95 Kcal		4.ผลไม้

\*\*\*หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ.