



## เมนูอาหารเช้า (วันที่ 24-28 มิ.ย.67)



วันจันทร์	ข้าวสวย+ผัดกะหล่ำปลีหมูบด+ไข่เจียว+น้ำซุปล 1 ทัพพี 80 Kcal + 1 ถ้วย 75 Kcal + 1 ฟอง 250 Kcal	ผลไม้
วันอังคาร	ข้าวต้มซีโครงหมูอ่อนทรงเครื่อง 1 ชาม 350 Kcal	ผลไม้ สลัดผัก
วันพุธ	ข้าวผัดกุนเชียงปลา+เครื่องเคียง 1 จาน 597 Kcal	ผลไม้
วันพฤหัสบดี	ผัดมักกะโรนีซอสมะเขือเทศใส่กรอกหมู 1 จาน 532 Kcal	ผลไม้ สลัดผัก
วันศุกร์	เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วไก่ 1 จาน 585 Kcal	ผลไม้

\*\*\*หากมีข้อเสนอแนะะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



## เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 24-28 มิ.ย.67)

วันจันทร์	1.ผัดกระเพราหมูบดวันเส้น 1 จาน 625 Kcal		2.ผัดกระเพราลูกชิ้นไก่ 1 ถ้วย 164 Kcal
	3.ไข่ดาว/ไข่ต้ม 1 ฟอง 250 Kcal / 1 ฟอง 75 Kcal		4.ผลไม้
วันอังคาร กิจกรรมแพทย์	1.ข้าวผัดไข่ 1 จาน 350 Kcal		2.อกไก่ทอด/หมูทอด 1 ถ้วย 197 Kcal / 1 ถ้วย 405 Kcal
	3.ขนมจีบปู/กุ้ง/เครื่องเคียง		4.ผลไม้
วันพุธ	1.ต้มจืดฟักปิ้งกลางไก่เห็ดหอม 1 ถ้วย 95 Kcal		2.ยำวันเส้นไก่บดเห็ดปุยฝ้ายปูอัด 1 ถ้วย 109 Kcal
	2.ผัดคะน้าหมูกรอบ/ไก่ชิ้น 1 ถ้วย 250 Kcal		4.ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1.ส้มตำไทย/ส้มตำไข่เค็ม 1 จาน 55 Kcal / 1 จาน 172 Kcal		2.ลาบหมู/ไก่+แตงกวา 1 ถ้วย 95 Kcal
	3.โดนปิ้งไก่ทอดสมุนไพร 2 ชิ้น 254 Kcal		4.ผลไม้
วันศุกร์	1.น่องไก่ติดสะโพกตัวเกลือ 1 ถ้วย 280 Kcal		2.ผัดผักทองใส่ไข่ 1 ถ้วย 105 Kcal
	3.น้ำพริกปลานิล+ผักลวก 1 ถ้วย 131 Kcal		4.ผลไม้

\*\*\*หากมีข้อเสนอแนะะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ