



# เมนูอาหารเช้า (วันที่ 26ก.พ.-1มี.ค.67)

วันจันทร์	<b>วันมาฆบูชา</b>	
วันอังคาร	ข้าวต้ม+ผัดถั่วงอกหมูบดเต้าหู้แผ่น +ปลากระชิวแดดเดียวทอด+ปลาโอแดดเดียวทอด 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 65 Kcal + 1 ตัว 190 Kcal	ผลไม้
วันพุธ	ข้าวสวย+หมูกระเทียม+ไก่กระเทียม+เครื่องเคียง 1จาน 525 Kcal	ผลไม้
วันพฤหัสบดี	ข้าวต้มหมูบดปลาหมึกแห้งทรงเครื่อง 1 ชาม 350 Kcal	ผลไม้
วันศุกร์	โจ๊ก+หมู/ไก่+ไข่กวน+เครื่องเคียง 1 ชาม 275 Kcal	ผลไม้

\*\*\*หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



# เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 26 ก.พ. - 1 มี.ค.67)

วันจันทร์		<b>วันมาฆบูชา</b>	
วันอังคาร	1.ข้าวหมูแดง 1 จาน 540 Kcal		2.เครื่องเคียง
	3.ขนมจิบกุ้ง/ปู/หมู 3 ลูก 120 Kcal		4.ผลไม้
วันพุธ	1.ต้นโคนปีกไก่เห็ดหอม 2 ชัน 160 Kcal		2.ยำไก่ยอ 1 ถ้วย 95 Kcal
	3.ผัดกะหล่ำปลีใส่ไข่ 1 ถ้วย 105 Kcal		4.ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1.ต้มจืดผักกาดขาวไข่เจียว 1 ถ้วย 280 Kcal		2. น้ำตกหมู 1 ถ้วย 165 Kcal
	3.ผัดผักน้ำมันหอย 1 ถ้วย 65 Kcal		4.ผลไม้
วันศุกร์	1.ต้มยำปลาสดอลลิเห็ดนางฟ้า 1 ถ้วย 130 Kcal		2.ผัดซีอิ้วหมูบด/ไก่บด 1 ถ้วย 85 Kcal
	3. ผัดผักทองใส่ไข่ 1 ถ้วย 105 Kcal		4.ผลไม้

\*\*\*หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ