



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 27-31 พ.ค.67)

วันจันทร์	โจ๊ก+หมู/ไก่+ไข่กวน+เครื่องเคียง 1 ชาม 275 Kcal	
วันอังคาร	ผัดหมี่ข้าวเต้าหู้แผ่น 1 จาน 550 Kcal	
วันพุธ	ข้าวต้ม+ผัดผักบุ้งไฟแดง+ปลาตุ๋นเค็มเคียวทอด 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 75 Kcal + 1 ตัวถ้วย 190 Kcal	
วันพฤหัสบดี	ข้าวต้มซีโครงหมูอ่อนทรงเครื่อง 1 ชาม 350 Kcal	
วันศุกร์	ผัดสปาเก็ตตี้ซอสมะเขือเทศหมูบด 1 จาน 540 Kcal	

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 27-31 พ.ค.67)

วันจันทร์	1.ต้มขุยมันฝรั่งโคนปีกไก่ 1 ถ้วย 125 Kcal		2.ผัดปลาชูดื่นซ่ายน้ำมันหอย 1 ถ้วย 95 Kcal
	3.ผัดคะน้าหมูกรอบ 1 ถ้วย 195 Kcal		4.ผลไม้
วันอังคาร กิจกรรมแพทย์	1.สุกีน้า 1 ชาม 467 Kcal		2.หมูหมัก/ไก่หมัก/ปูอัด/เต้าหู้ปลา
	3.ผักกาดขาว/ผักบุ้ง		4.เงาะ/ปอเปี๊ยะเผือก::วันเสาร์
วันพุธ	1.ต้มขาน่องติดสะโพกไก่ 1 ถ้วย 210 Kcal		2.ผัดพริกหยวกดับหมู/ไก่ชิ้น 1 ถ้วย 160 Kcal
	3.ปีกกลางไก่ทอดน้ำปลา 2 ชิ้น 254 Kcal		4.ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1.ต้มจืดผักกาดขาวเต้าหู้หมูปั้นก้อน 1 ถ้วย 135 Kcal		2.ยำไข่ดาว 1 ถ้วย 260 Kcal
	3.ผัดกะหล่ำปลีน้าปลา 1 ถ้วย 60 Kcal		4.ผลไม้
วันศุกร์	1.ผัดกระเพราหมูสับ/ไก่ชิ้น 1 จาน 630 Kcal		2.ไข่ดาว/ไส้กรอกหมู 1 ฟอง 250 Kcal
	3.น้ำขุปล่าง+แตงกวา		4.ผลไม้

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ