



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 27 พ.ย.-1ธ.ค.66)

วันจันทร์	ข้าวผัดหมูบดใส่คะน้า+เครื่องเคียง 1 จาน 550 Kcal	
วันอังคาร	ผัดสปาเก็ตตี้ซอสมะเขือเทศใส่กรอก 1 จาน 490 Kcal	
วันพุธ	ข้าวต้ม+ผัดผักบุ้งไฟแดง+ปลากระชิวทอดกรอบ 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 65 Kcal + 1 ถ้วย Kcal	
วันพฤหัสบดี	ข้าวต้มหมูบดเห็ดหอมทรงเครื่อง 1 ชาม 250 Kcal	
วันศุกร์	โจ๊ก+หมู/ไก่+ไข่กวน+เครื่องเคียง 1 ชาม 275 Kcal	

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่ค่ะ



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 27พ.ย.-1ธ.ค.66)

วันจันทร์	1.ต้นแฝงปีกกลางไก่มะนาวดอง 1 ถ้วย 95 Kcal		2.ผัดแตงกวาใส่ไข่ 1 ถ้วย 105 Kcal
	3.ไก่จ้อทอด 2 ลูก 140 Kcal		4.ผลไม้
วันอังคาร	1.ผัดกระเพราหมูบดยอดคะน้า 1 จาน 580 Kcal		2.ไข่ดาว/ไข่ต้ม 1 ฟอง 250 Kcal/1 ฟอง 75 Kcal
	3.น้ำชุบแปง+แตงกวา 1 ถ้วย 85 Kcal		4.ผลไม้
วันพุธ	1.ต้มยำน้องติดสะโพกเห็ดฟาง 1 ถ้วย 95 Kcal		2.ผัดเต้าหู้ปลาตีนช่าย 1 ถ้วย 85 Kcal
	3.ปีกกลางไก่ทอดน้ำปลา 2 ชิ้น 254 Kcal		4.ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1.ไข่เจียวหมูบด+ต้นหอม 1 ถ้วย 250 Kcal		2.ผัดผักรวมน้ำมันหอย 1 ถ้วย 60 Kcal
	3.ลาบหมู + แตงกวา 1 ถ้วย 130 Kcal		4.ผลไม้
วันศุกร์	1.ผัดพริกหยวกลูกชิ้นไก่ 1 ถ้วย 75 Kcal		2.ผัดโป๊ยเซียน 1 ถ้วย 105 Kcal
	3.ยำไข่ดาว 1 ถ้วย 350 Kcal		4.ผลไม้

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่ค่ะ