



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 28 พ.ย.-2 ธ.ค.65)

| | |
|-------------|---|
| วันจันทร์ | ผัดสปาเก็ตตี้ซอสมะเขือเทศหมูบด 1 จาน 550 Kcal  |
| วันอังคาร | ข้าวผัดหมูใส่คะน้า+เครื่องเคียง 1 ชาม 300 Kcal |
| วันพุธ | ข้าวต้ม+ผัดกั๋งอกไก่บดเต้าหู้แผ่น+ยำกุนเชียงปลา 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 60 Kcal + 1 ถ้วย 200 Kcal |
| วันพฤหัสบดี |  ข้าวต้มปลากระพงทรงเครื่อง 1 ชาม 250 Kcal |
| วันศุกร์ |  ต้มขุปล่มักกะโรนีหมูปั้นก้อน 1 ชาม 250 Kcal |

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แกไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ.



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 28 พ.ย.-2 ธ.ค.65)

| | | |
|-------------|--|---|
| วันจันทร์ | 1.ผัดกระเพราหมูบดวันเส้น/ไก่ชิ้นวันเส้น 1 จาน 630 Kcal / 1 จาน 610 Kcal | 2.ไข่ต้ม/ไข่ดาว 1 ฟอง 75 Kcal / 1 ฟอง 250 Kcal  |
| | 3.น้ำชุบแกง | 4.ขนมไทย |
| วันอังคาร | 1.ผัดเห็ดสามสหายน้ำมันหอม 1 ถ้วย 55 Kcal | 2.ทอดมันปลา 3 ชิ้น 258 Kcal |
| | 3.ต้มจืดหัวไชเท้าหมูปั้นก้อน 1 ถ้วย 95 Kcal | 4.ขนมไทย |
| วันพุธ | 1.ผัดกะหล่ำปลีหมู/ไก่ 1 ถ้วย 75 Kcal  | 2.ปีกกลางไก่ทอดสมุนไพร 2 ชิ้น 248 Kcal |
| | 3.แกงส้มผักรวม 1 ถ้วย 65 Kcal | 4.ขนมไทย |
| วันพฤหัสบดี | 1.แกงส้มผักรวม 1 ถ้วย 65 Kcal | 2.ปลานิลแดดเดียวทอด 1 ตัว 190 Kcal |
| | 3.ผัดวันเส้นมะระไข่ 1 ถ้วย 105 Kcal | 4.ขนมไทย |
| วันศุกร์ | 1.ราดหน้าเส้นใหญ่หมูหมัก/ไก่หมัก 1 ชาม Kcal  | 2.เครื่องเคียง |
| | 3.ส้มเขียวหวาน | 4.ขนมไทย |

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แกไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ.