



## เมนูอาหารเช้า (วันที่ 28 ต.ค.- 1 พ.ย.67)

วันจันทร์	ข้าวต้มปลากระพงทรงเครื่อง 1 ชาม 350 Kcal	ผลไม้
วันอังคาร	ผัดยากิโซบะไก่ชิ้น 1 ถ้วย 400 Kcal	ผลไม้ สลัดธัญพืช
วันพุธ	ข้าวต้ม+กุนเชียงปลาทอด+ผัดผักบั้งไฟแดง 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 190 Kcal + 1 ถ้วย 65 Kcal	ผลไม้
วันพฤหัสบดี	ข้าวผัดหมู+เครื่องเคียง 1 จาน 627 Kcal	ผลไม้
วันศุกร์	เส้นหมี่ผัดซีอิ๊วไก่ชิ้น 1 ถ้วย 384 Kcal	ผลไม้ เบเกอรี่

\*\*\*หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



## เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 28 ต.ค.- 1 พ.ย.67)

วันจันทร์	1.ผัดยอดคะน้าหมูกรอบ 1 ถ้วย 240 Kcal	2.ผัดหมี่ซมพู 1 ถ้วย 170 Kcal
	3.พะโล้เต้าหู้แผ่นโดนปีกไก่ 1 ถ้วย 210 Kcal	4.ผลไม้
วันอังคาร	1.ต้มจืดหัวไชเท้าซี่โครงหมูอ่อน 1 ถ้วย 97 Kcal	2.ผัดซีเมามะเขือยาวหมูบด 1 ถ้วย 85 Kcal
	3.นับเก็บไก่ทอด 3 ลูก 129 Kcal	4.ผลไม้
วันพุธ	1.ข้าวมันไก่เนื้อ 1 จาน 597 Kcal	2.ข้าวมันไก่ทอด 1 จาน 695 Kcal
	3.เครื่องเคียง	4.ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1.โดนปีกไก่ทอดน้ำปลา 2 ชิ้น 254 Kcal	2.ไข่ชียี่ไล่กรอกไก่ 1 ถ้วย 280 Kcal
	3.ผัดพริกแกงผักบั้งลูกชิ้นหมู 1 ถ้วย 95 Kcal	4.ผลไม้
วันศุกร์	1.ยำไข่ดาว 1 ถ้วย 250 Kcal	2.ผัดผักห้าสหาย 1 ถ้วย 60 Kcal
	3.น่องติดสะโพกไก่คั่วเกลือ 1 ถ้วย 280 Kcal	4.ผลไม้

\*\*\*หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ