



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 29 เม.ย.-3 พ.ค.67)

วันจันทร์	ข้าวต้มหมูปั้นก้อนปลาหมึกแห้งทรงเครื่อง 1 ซาม 250 Kcal
วันอังคาร	โจ๊ก+หมู/ไก่+ไข่กวน+เครื่องเคียง 1 ซาม 275 Kcal
วันพุธ	ผัดหมี่ซั่วเต้าหู้แผ่น 1 จาน 550 Kcal
วันพฤหัสบดี	ข้าวต้มซีโดรงหมูอ่อนทรงเครื่อง 1 จาน 450 Kcal
วันศุกร์	ข้าวผัดพริกเผาหวานไก่+เครื่องเคียง 1 จาน 540 Kcal

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แกไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 29 เม.ย.-3 พ.ค.67)

วันจันทร์	1.ต้มจืดแกงไก่ปั้นก้อนเห็ดหอม 1 ถ้วย 110 Kcal		2.โคนปึกไก่ทอดน้ำปลา 2 ชิ้น 254 Kcal
	3.ผัดผักกาดขาวหมู 1 ถ้วย 85 Kcal		4.ผลไม้
วันอังคาร	1.แกงเขียวหวานไก่+ขนมจีน 1 จาน 505 Kcal		2.น้ำยากะทิลูกชิ้นปลา+ขนมจีน 1 จาน 525 Kcal
	3.ถั่วงอก+กะหล่ำปลีซอย		4.ผลไม้
วันพุธ	1.หลนเต้าเจี้ยวไก่บด 1 ถ้วย 219 Kcal		2.ผัดขิงไก่ชิ้น 1 ถ้วย Kcal
	3.ไก่จ้อทอด 2 ชิ้น 150 Kcal		4.ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1.พะโล้ไข่เต้าพวง 1 ถ้วย 210 Kcal		2.ซีโดรงหมูทอดกระเทียม 1 ถ้วย 350 Kcal
	3.ผัดยอดคะน้าน้ำมันหอย 1 ถ้วย 65 Kcal		4.ผลไม้
วันศุกร์	1.ไข่เจียวหมูสับ/ต้นหอม 1 ฟอง 250 Kcal		2.ต้มจืดแตงกวาโคนปึกไก่เห็ดหอม 1 ถ้วย 95 Kcal
	3.ผัดพริกแกงไก่ยอดมะพร้าวอ่อน 1 ถ้วย 95 Kcal		4.ผลไม้

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แกไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ