



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 29 ม.ค.-2 ก.พ.67)

วันจันทร์	ข้าวผัดกุนเชียงใส่คะน้า+เครื่องเคียง 1 จาน 550 Kcal	
วันอังคาร	ข้าวต้มหมูปั่นก้อนเห็ดหอมทรงเครื่อง 1 ชาม 250 Kcal	
วันพุธ	ข้าวผัดพริกเผาหวานไก่+เครื่องเคียง 1 จาน 525 Kcal	
วันพฤหัสบดี	ข้าวต้ม+ผัดหัวไชโป๊ใส่ไข่+ปลาตุ๋นเค็มเด็ดขิงทอด 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 65 Kcal + 1 ตัว 190 Kcal	
วันศุกร์	ข้าวต้มซีโครงหมูอ่อนทรงเครื่อง 1 ชาม 300 Kcal	

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 29 ม.ค.-2 ก.พ.67)

วันจันทร์	1.ต้มเลือดหมู 1 ถ้วย 120 Kcal		2.ผัดปลาชูดน้ำมันหอมดินช่าย 1 ถ้วย 75 Kcal
	3.ยำไก่แซบ 1 ถ้วย 240 Kcal		4.ผลไม้
วันอังคาร	1.ต้มจับฉ่ายเต้าหู้ฟุ้ง 1 ถ้วย 65 Kcal		2.ไข่ชียี่ไล่กรอก 1 ถ้วย 210 Kcal
	3.ไก่จ้อทอด 2 ลูก 140 Kcal		4.ผลไม้
วันพุธ	1.ต้มจืดวันเส้นฟองเต้าหู้หมูปั่นก้อน 1 ถ้วย 95 Kcal		2.ผัดพริกแกงผักทองหมู/ไก่ 1 ถ้วย 110 Kcal
	3.ปีกกลางไก่ทอดน้ำปลา 2 ชิ้น 254 Kcal		4.ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1.ต้มจืดแฟงหมูปั่นก้อนเห็ดหอม 1 ถ้วย 95 Kcal		2.ผัดดอกหอมตับหมู/ไก่ 1 ถ้วย 160 Kcal
	3.ยำไก่ยอ + แดงกวา 1 ถ้วย 150 Kcal		4.ผลไม้
วันศุกร์	1.ต้มยำโดนปีกไก่เห็ดนางฟ้า 1 ถ้วย 95 Kcal		2.ส้มตำไทย 1 ถ้วย 55 Kcal
	3.ลาบหมู/ไก่ + แดงกวา 1 ถ้วย 130 Kcal		4.ผลไม้ 

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ