



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 29 ก.ค.-2 ส.ค.67)

วันจันทร์		วันหยุด	
วันอังคาร	ข้าวต้ม+ผัดผักบุงไฟแดง+ปลาตุ๋นเค็มเคี้ยวทอด 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 65 Kcal + 1 ตัว 190 Kcal		ผลไม้
วันพุธ	ข้าวต้มปลาตุ๋นเคี้ยวเครื่อง 1 ชาม 350 Kcal		ผลไม้ สลัดธัญพืช
วันพฤหัสบดี	ข้าวสวย+หมูกระเทียม+ไก่กระเทียม+เครื่องเคียง 1จาน 525 Kcal		ผลไม้
วันศุกร์	ผัดยากิโซบะใส่กรอกไก่ 1 ถ้วย 450 Kcal		ผลไม้

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 29 ก.ค.-2 ส.ค.67)

วันจันทร์		วันหยุด	
วันอังคาร	1.เกาเหลาหมู/ไก่ 1 ชาม 225 Kcal	2. เต้าหู้ทอดทรงเครื่องหมู 1 ถ้วย Kcal	
	3.ยำไก่ยอ 1 ถ้วย 150 Kcal	4.ผลไม้	
วันพุธ	1.ต้มจืดแฟงโคนปีกไก่ 1 ถ้วย 180 Kcal	2.ผัดมะเขือยาวหมู/ไก่ 1 ถ้วย 220 Kcal	
	3.ยำไข่ดาว 1 ถ้วย 250 Kcal	4.ผลไม้	
วันพฤหัสบดี	1.ต้มจืดผักกาดดองซี่โครงหมู 1 ถ้วย 90 Kcal	2. ผักพริกทองใส่ไข่ 1 ถ้วย 105 Kcal	
	3.ผัดยอดคะน้าหมูกรอบ 1 ถ้วย 195 Kcal	4.ผลไม้	
วันศุกร์	1.ผัดจ๋าปลานิล 1 ถ้วย 95 Kcal	2.ไข่ซีใส่กรอก 1 ถ้วย 280 Kcal	
	3. ผัดยอดผักแม่วน้ำมันหอม 1 ถ้วย 65 Kcal	4.ผลไม้	

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ