



## เมนูอาหารเช้า (วันที่ 3-7 มิ.ย.67)

วันจันทร์		<b>วันหยุด</b>	
วันอังคาร	ข้าวต้มหมูเห็ดหอมทรงเครื่อง 1 ซาม 350 Kcal		ผลไม้
วันพุธ	ข้าวสวย+หมูกระเทียม+ไก่กระเทียม+เครื่องเคียง 1จาน 525 Kcal		ผลไม้
วันพฤหัสบดี	ข้าวผัดกุ้งเชียง+เครื่องเคียง 1 จาน 550 Kcal		ผลไม้
วันศุกร์	ข้าวต้ม+ผัดกั้วอกหมูบดเต้าหู้แผ่น +ปลาปลาตุ๋นแดดเดียวทอด 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 65 Kcal + 1 ตัว 190 Kcal		ผลไม้

\*\*\*หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



## เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 3-7 มิ.ย.67)

วันจันทร์		<b>วันหยุด</b>	
วันอังคาร	1.เกาหลาหมู/ไก่ 1 ซาม 225 Kcal	2. ผัดกะหล่ำปลีใส่กรอกหมู 1 ถ้วย 180 Kcal	
	3.ไข่ตุ๋นหน้าปูอัด/แครอท 1 ช้อน 130 Kcal	4.ผลไม้	
วันพุธ	1.น้ำพริกอ่องไก่+ผักแกล้ม 1 ถ้วย 212 Kcal	2.ผัดผักน้ำมันหอย 1 ถ้วย 65 Kcal	
	3.น่องติดสะโพกไก่คั่วเกลือ 1 ถ้วย 240 Kcal	4.ผลไม้	
วันพฤหัสบดี	1.ต้มแซบซี่โครงหมูเห็ดนางฟ้า 1 ถ้วย 115 Kcal	2. ลาบหมูดับหมู 1 ถ้วย 139 Kcal	
	3.ส้มตำไทย 1 ถ้วย 55 Kcal	4.ผลไม้	
วันศุกร์	1.ต้มจืดมะระไก่ปั้นก้อน 1 ถ้วย 95 Kcal	2.ไข่เจียวใส่ต้นหอม 1 ถ้วย 250 Kcal	
	3. ผัดเห็ดน้ำมันหอย 1 ถ้วย 65 Kcal	4.ผลไม้	

\*\*\*หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ