



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 3-7 เม.ย.66)



วันจันทร์	ข้าวผัดหมู + เครื่องเคียง 1 จาน 450 Kcal	เบเกอรี่ + ผลไม้
วันอังคาร	ข้าวต้มหมูปั้นก้อนเห็ดหอมทรงเครื่อง 1 จาน 250 Kcal	เบเกอรี่ + ผลไม้
วันพุธ	โจ๊ก+หมู/ไก่+ไข่กวน+เครื่องเคียง 1 ชาม 275 Kcal	เบเกอรี่ + ผลไม้
วันพฤหัสบดี	วันหยุด	
วันศุกร์	ข้าวต้ม+ปลากระชิวแดดเดียวทอด+ ผัดผักบุ้งไฟแดง 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 200 Kcal + 1 ถ้วย 65 Kcal	เบเกอรี่ + ผลไม้

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ.



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 3-7 เม.ย.66)

วันจันทร์	1.ต้มผักกาดดองซี่โครงหมู 1 ถ้วย Kcal	2.ผัดโป๊ยเซียน 1 ถ้วย 105 Kcal
	3.ผัดพริกแกงยอดมะพร้าวอ่อนหมู/ไก่ 1 ถ้วย 85 Kcal	4.ขนมไทย + ผลไม้
วันอังคาร	1.ต้มจืดหมูปั้นก้อนฟองเต้าหู้วันเส้น 1 ถ้วย Kcal	2.น่องติดสะโพกคั่วเกลือ 1 ถ้วย 240 Kcal
	3.ผัดพริกหยวกลูกชิ้นไก่/หมู 1 ถ้วย 85 Kcal	4.ขนมไทย + ผลไม้
วันพุธ	1.ผัดกระเพราหมูบด/ไก่ 1 ถ้วย 630 Kcal	2.ไข่ดาว/ไข่ต้ม 1 ฟอง 250 Kcal / 1 ฟอง 75 Kcal
	3.น้ำซุปล้าง/แตงกวา	4.ขนมไทย + ผลไม้
วันพฤหัสบดี	วันหยุด	
วันศุกร์	1.ตุ๋นแกงมะนาวดองโดกปีกไก่ 1 ถ้วย 95 Kcal	2.ยำถั่วฝูไก่บดไข่ต้ม 1 ถ้วย Kcal
	3.ผัดกะหล่ำปลีหมูบด/ไก่ชิ้น 1 ถ้วย 75 Kcal	4.ขนมไทย + ผลไม้

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ.