



# เมนูอาหารเช้า (วันที่ 30 ม.ค.- 3 ก.พ.66)

วันจันทร์	ข้าวต้มหมูปั่นก้อนทรงเครื่อง 1 ซาม 250 Kcal	
วันอังคาร	เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วไก่ 1 ซาม 730 Kcal	
วันพุธ	ข้าวต้มซีโดรงหมูทรงเครื่อง 1 ซาม 300 Kcal	
วันพฤหัสบดี	ต้มขุปล่มักกะโรนีหมูปั่นก้อน 1 ซาม 250 Kcal	
วันศุกร์	ข้าวต้ม+ผัดผักบุงไฟแดง+ผัดกุนเชียงปลาใส่ไข่ 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 60 Kcal + 1 ถ้วย 200 Kcal	

\*\*\*หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ.



# เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 30 ม.ค.- 3 ก.พ.66)

วันจันทร์	1.ผัดหมีขมพวยโรยหน้าไข่เจียว 1 ถ้วย 120 Kcal		2.นับเกิดไก่ทอด 3 ชิ้น 258 Kcal
	3.ต้มยำไก่เห็ดนางฟ้า 1 ถ้วย 85 Kcal		4.ขนมไทย
วันอังคาร	1.ผัดคะน้าหมูกรอบ 1 ถ้วย 335 Kcal		2.ไข่ต้ม 1 ฟอง 75 Kcal
	3.ต้มจืดแตงกวาไก่ปั่นก้อน 1 ถ้วย 95 Kcal		4.ขนมไทย
วันพุธ	1.น้ำพริกอ่องหมู/ไก่ 1 ถ้วย 75 Kcal		2.โดนัทปีกไก่ทอดน้ำปลา 2 ชิ้น 248 Kcal
	3.ต้มจืดผักกาดขาวลูกชิ้นไก่ 1 ถ้วย 110 Kcal		4.ขนมไทย
วันพฤหัสบดี	1.แกงส้มผักรวม 1 ถ้วย 65 Kcal		2.ปลานิลแดดเดียวทอด/ไข่เจียว 1 ตัว 190 Kcal
	3.ผัดกะหล่ำปลีใส่กรอกไก่ 1 ถ้วย 95 Kcal		4.ขนมไทย
วันศุกร์	1.น้ำตกหมู/ไก่ 1 ถ้วย 85 Kcal		2.ผัดสามสหายน้ำมันหอย 1 ถ้วย 55 Kcal
	3.ไข่ตุ๋นหน้าปูอัด 1 ชิ้น Kcal		4.ขนมไทย

\*\*\*หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ.