



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 30 ก.ย.-3 ต.ค.67)



วันจันทร์	ข้าวต้มปลากระพงทรงเครื่อง 1 ซาม 275 Kcal	ผลไม้
วันอังคาร	ข้าวต้ม+กุนเชียงปลาทอด+ผักหัวไชโป๊ใส่ไข่ 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 190 Kcal + 1 ถ้วย 105 Kcal	ผลไม้
วันพุธ	ผัดยากิโซบะไก่ 1 ถ้วย 450 Kcal	ผลไม้ สลัดธัญพืช
วันพฤหัสบดี	ข้าวต้ม+หมูหยอง+ผัดกะหล่ำปลีใส่ไข่ 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 396 Kcal + 1 ถ้วย 105 Kcal	ผลไม้
วันศุกร์	เส้นหมี่ผัดซีอิ๊วไก่ 1 ถ้วย 426 Kcal	ผลไม้



หากมีข้อเสนอนะะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 30 ก.ย.-3 ต.ค.67)



วันจันทร์	1.ผัดหมี่ซมพูโรยหน้าไข่เจียว 1 ถ้วย 200 Kcal	2.ต้มจืดแตงกวาหมูปั้นก้อน 1 ถ้วย 95 Kcal
	3.ยำไก่ขอย 1 ถ้วย 125 Kcal	4.ผลไม้
วันอังคาร	1.น้ำพริกปลาร้าหมก+ผักแกล้ม 1 ถ้วย 245 Kcal	2.ไข่ต้ม 1 ฟอง 75 Kcal
	3.โดนูปีกไก่ทอดสมุนไพร 2 ชิ้น 254 Kcal	4.ผลไม้
วันพุธ	1.สุกีน้าหมู/ไก่ 1 ซาม 450 Kcal	2.ลูกชิ้นหมู/ลูกชิ้นไก่
	3.ผักกาดขาว+ผักบุง	4.ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1.ต้มจืดวันเส้นฟองเต้าหู้ดอกไม้อินหมูปั้นก้อน 1 ถ้วย 115 Kcal	2.ผัดผักรวมน้ำมันหอย 1 ถ้วย 50 Kcal
	3.ผักพริกแกงหมูชิ้นมะเขือเปราะ 1 ถ้วย 250 Kcal	4.ผลไม้
วันศุกร์	1.ต้มจืดผักกาดดองโดนูปีกไก่ 1 ถ้วย 180 Kcal	2.ทอดมันปลากระชาย 3 ชิ้น 219 Kcal
	3.น่องติดสะโพกไก่ดัวเกลือ 1 ถ้วย 280 Kcal	4.ผลไม้



***หากมีข้อเสนอนะะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 30 ก.ย.-3 ต.ค.67)

อาหารเจ



วันจันทร์	 	
วันอังคาร		
วันพุธ		
วันพฤหัสบดี	ข้าวต้ม+หมูหยองเจ+ผักกะหล่ำปลีใส่เต้าหู้แผ่นเห็ดหอม 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย Kcal + 1 ถ้วย 110 Kcal	ผลไม้
วันศุกร์	เส้นหมี่ผัดซีอิ้วเจ 1 จาน 249 Kcal	ผลไม้

***หากมีข้อเสนอนะะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 30 ก.ย.-3 ต.ค.67)

อาหารเจ

วันจันทร์	 	
วันอังคาร		
วันพุธ		
วันพฤหัสบดี	1. ต้มจืดวุ้นเส้นฟองเต้าหู้ดอกไม้อินเห็ดหอม 1 ถ้วย 110 Kcal	
	2. ผัดผักรวมน้ำมันหอย 1 ถ้วย 50 Kcal	3. ผลไม้
วันศุกร์	1. ต้มจืดผักกาดดองโปรตีนเกษตร 1 ถ้วย 170 Kcal	
	 2. ลาบเจ 1 ถ้วย 150 Kcal	3. ผลไม้

***หากมีข้อเสนอนะะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ