



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 31 ก.ค.-4 ส.ค.66)

วันจันทร์	ข้าวสวย+หมูกระเทียม+ไก่กระเทียม 1 ถ้วย Kcal +1 ถ้วย 120 Kcal +1 ฟอง 250 Kcal	เบเกอรี่ + ผลไม้	
วันอังคาร		วันหยุด	
วันพุธ		วันหยุด	
วันพฤหัสบดี	โจ๊ก+หมู/ไก่+ไข่กวน+เตี๋องเดียว 1 ชาม 275 Kcal	เบเกอรี่ + ผลไม้	
วันศุกร์	ข้าวต้ม+หมูหยอง + ปลาสดเค็มเคี้ยว ถ้วย 120 Kcal + 1 ช.ต 90 Kcal +1 ตัว 190 Kcal	เบเกอรี่ + ผลไม้	

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่ค่ะ



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 31 ก.ค.-4 ส.ค.66)

วันจันทร์	1.ต้มจืดไข่น้ำ 1 ถ้วย 120 Kcal	2.ลาบหมู/ลาบไก่+แตงกวา 1 ถ้วย 110 Kcal	
	3.โดนปิ้งไก่ทอด 2 ชิ้น 254 Kcal	4.ขนมไทย + ผลไม้	
วันอังคาร		วันหยุด	
วันพุธ		วันหยุด	
วันพฤหัสบดี	1.ต้มยำไก่เห็ดนางฟ้า 1 ถ้วย 85 Kcal	2.เต้าเจี้ยวหลนไก่บด+ผักลวก 1 ถ้วย 210 Kcal	
	3.นึ่งไก่ทอด 3 ชิ้น 135 Kcal	4.ขนมไทย+ผลไม้	
วันศุกร์	1.เกาเหลาหมู/ไก่ 1 ถ้วย 190 Kcal		2.ผัดผักทองใส่ไข่ 1 ถ้วย 105 Kcal
	3.ห่อหมกปลา 1 ชิ้น 126 Kcal		4.ขนมไทย + ผลไม้

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่ค่ะ