



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 4-8 พ.ย.67)



วันจันทร์	ข้าวต้มหมูกุ้งแห้งเห็ดหอมทรงเครื่อง 1 ซาม 275 Kcal	ผลไม้ สลัดธัญพืช
วันอังคาร	ข้าวสวย+หมูกระเทียม+ไก่กระเทียม+เครื่องเคียง 1 จาน 525 Kcal	ผลไม้
วันพุธ	โจ๊ก+หมู/ไก่+ไข่กวน+เครื่องเคียง 1 ซาม 275 Kcal	ผลไม้
วันพฤหัสบดี	ผัดมักกะโรนีไก่ซอสมะเขือเทศ 1 จาน 731 Kcal	ผลไม้
วันศุกร์	ข้าวผัดกุนเชียง+เครื่องเคียง 1 จาน 597 Kcal	ผลไม้ สลัดผลไม้

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 4-8 พ.ย.67)

วันจันทร์	1.เกาหลาหมู/ไก่ 1 ซาม 225 Kcal		2.ผัดพริกแกงผักทองหมู 1 ถ้วย 95 Kcal
	3.หมูทอดน้ำปลา+น้ำจิ้มแจ่ว 1 ถ้วย 405 Kcal		4.ผลไม้
วันอังคาร	1.ต้มเลือดหมู 1 ถ้วย 120 Kcal		2.ผัดสายบัวไก่ชิ้น 1 ถ้วย 95 Kcal
	3.ปลากะพงนึ่งมะนาว 1 ถ้วย 155 Kcal		4.ผลไม้
วันพุธ	1.น้ำพริกกะปิ+ซอสมะเขือขาวทอด+ผักต้ม 1 ถ้วย 140 Kcal		2. ไข่ต้ม 1 ฟอง 75 Kcal
	3.ปีกกลางไก่ตุ๋นเห็ดหอม 2 ชิ้น 240 Kcal		4.ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1.ต้มจืดมะระซี่โครงหมูเห็ดหอม 1 ถ้วย 110 Kcal		2.ยำไก่แซบ+แตงกวา 1 ถ้วย 270 Kcal
	3.ผัดถั่วงอกหมูบดเต้าหู้แผ่น 1 ถ้วย 85 Kcal		4.ผลไม้
วันศุกร์	1.ต้มซุปลิ้นฝรั่งโดนปีกไก่ 1 ถ้วย 130 Kcal		2.ทอดมันปลาทราย 3 ชิ้น 219 Kcal
	3.ผัดบวบใส่ไข่ 1 ถ้วย 105 Kcal		4.ผลไม้

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ