



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 4-8 ธ.ค.66)

วันจันทร์	ข้าวต้มปลาตอลี่ทรงเครื่อง 1 ซาม 250 Kcal
วันอังคาร	วันหยุด 
วันพุธ	ข้าวต้ม+ผัดหัวไชโป๊ใส่ไข่+ปลาตุ๋นเค็มเดียวทอด 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 105 Kcal + 1 ถ้วย 190 Kcal
วันพฤหัสบดี	 เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วไก่ 1 จาน 597 Kcal
วันศุกร์	ต้มขุยมะกะโรนึ่งไก่ปั้นก้อน 1 ซาม 350 Kcal

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่ค่ะ



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 4-8 ธ.ค.66)

วันจันทร์	1.พะโล้เต้าหู้พ่วง 1 ถ้วย 210 Kcal	2.น่องติดสะโพกตัวเกลือ 1 ถ้วย 218 Kcal
	3.ผัดกะหล่ำปลีหมูบด 1 ถ้วย 75 Kcal	4.ผลไม้
วันอังคาร	 วันหยุด 	
วันพุธ	1.ต้มยำซีโรงหมูเห็ดนางฟ้า 1 ถ้วย 190 Kcal	2.โดนปิ้งไก่ทอดสมุนไพร 2 ชิ้น 254 Kcal
	3.ส้มตำไทย + ผักแกล้ม 1 ถ้วย 60 Kcal	4.ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1.ต้มจืดหัวไชเท้าหมูปั้นก้อน 1 ถ้วย 130 Kcal	2.น้ำตกหมู+ผักแกล้ม 1 ถ้วย 83 Kcal
	3.ไข่ต้ม 1 ฟอง 75 Kcal	4.ผลไม้
วันศุกร์	1.ผัดมะระวุ้นเส้นไข่ 	2.ตุนึ่งกลางไก่ 2 ชิ้น 382 Kcal
	3.น้ำพริกอ่อง+ผักแกล้ม 1 ถ้วย 260 Kcal	4.ผลไม้

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่ค่ะ