



# เมนูอาหารเช้า (วันที่ 5-9 ก.พ.67)

|             |   |  |   |
|-------------|---|--|---|
| วันจันทร์   |   | <b>ข้าวต้มปลาสดลือตรงเครื่อง</b><br>1 ชาม 250 Kcal |  |
| วันอังคาร   |   | <b>ผัดยากิโซบะไส้กรอกไก่</b><br>1 จาน 550 Kcal     |   |
| วันพุธ      |   | <b>ข้าวผัดหมู+เครื่องเคียง</b><br>1 จาน 597        |   |
| วันพฤหัสบดี |  | <b>เส้นใหญ่ผัดซีอิ้วหมู</b><br>1 จาน 597 Kcal      |   |
| วันศุกร์    |   | <b>ผัดหมี่ข้าวเต้าหู้แผ่น</b><br>1 จาน 550 Kcal    |   |

\*\*\*หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



# เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 5-9 ก.พ.67)

|             |  |  |  |
|-------------|--|--|--|
| วันจันทร์   | 1.ต้มจืดผักกาดขาวหมูปั้นก้อนสาหร่ายเต้าหู้หลอด<br>1 ถ้วย 95 Kcal |  | 2.ผัดพริกแกงปลาสด<br>1 ถ้วย 314 Kcal   |
|             | 3.ปีกกลางไก่ทอดน้ำปลา<br>2 ชิ้น 254 Kcal                         |  | 4.ผลไม้  |
| วันอังคาร   | 1.เกาเหลาหมู/ไก่<br>1 ถ้วย 225 Kcal                              |  | 2.ผัดพริกหยวกหมู/ไก่<br>1 ถ้วย 85 Kcal   |
|             | 3.ไก่ทอดสาหร่ายทอด<br>2 ชิ้น 380 Kcal                            |  | 4.ผลไม้  |
| วันพุธ      | 1.ราดหน้ากะหล่ำปลีกรอบ/เส้นหมี่<br>1 ชาม 550 Kcal                |  | 2.หมูหมัก/ไก่หมัก/เต้าหู้ปลา<br>1 ถ้วย 350 Kcal  |
|             | 3.เครื่องเคียง<br>1 ถ้วย 60 Kcal                                 |  | 4.ผลไม้  |
| วันพฤหัสบดี | 1.น้ำพริกอ่อง+ผักแกล้ม<br>1 ถ้วย 95 Kcal                         |  | 2.ซีโรงหมูทอดกระเทียม<br>1 ถ้วย 350 Kcal   |
|             | 3.ผัดเห็ดสามสหายน้ำมันหอย<br>1 ถ้วย 60 Kcal                      |  | 4.ผลไม้  |
| วันศุกร์    | 1.บ๋องติดสะโพกนึ่งสมุนไพร+น้ำจิ้ม<br>1 ถ้วย 178 Kcal             |   | 2.ปลาไหลทอดน้ำปลา<br>1 ถ้วย Kcal   |
| วันตรุษจีน  | 3.ผัดหมี่ซิมพู<br>1 ถ้วย 180 Kcal                                |  | 4.ส้ม<br> |

\*\*\*หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ