



## เมนูอาหารเช้า (วันที่ 5-9 มิ.ย.66)

วันจันทร์	วันหยุด	
วันอังคาร	ข้าวต้มหมูปดเห็ดหอมแห้งทรงเครื่อง 1 จาน 250 Kcal	เบเกอรี่ + ผลไม้
วันพุธ	ข้าวต้ม+ผักกั้วอกหมูปดเต้าหู้แผ่น +ปลานิลแดดเดียวทอด 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 75 Kcal + 1 ตัว 190 Kcal	เบเกอรี่ + ผลไม้
วันพฤหัสบดี	ผัดยากิโซบะไก่ชิ้น 1 จาน 550 Kcal	เบเกอรี่ + ผลไม้
วันศุกร์	ข้าวต้มซีโครงหมูอ่อนทรงเครื่อง 1 ชาม 350	เบเกอรี่ + ผลไม้

\*\*\*หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



## เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 5 -9 มิ.ย.66)

วันจันทร์	วันหยุด	
วันอังคาร	1.เกาหลาหมู/ไก่ 1 ชาม 225 Kcal	2.ผัดยอดคะน้าหมูกรอบ 1 ถ้วย 196 Kcal
	3.ไข่ตุ๋นหน้าปูอัด/แครอท 1 ชิ้น 72 Kcal	4.ขนมไทย+ผลไม้
วันพุธ	1.ผัดกระเพราหมูปด+ไข่ดาว 1 จาน 630 Kcal	2.ผัดกระเพราไก่ชิ้น+ไข่ดาว 1 จาน 600 Kcal
	3.น้ำซุฟฟัก	4.ขนมไทย +ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1.ต้มจืดหัวไชเท้าซีโครงหมูอ่อน 1 ถ้วย 97 Kcal	2.ยำวันเส้นหมูปดหมูยอ 1 ถ้วย 90 Kcal
	3.ผัดซีอิ้วหมู/ไก่ 1 ถ้วย 115 Kcal	4.ขนมไทย+ผลไม้
วันศุกร์	1.ต้มจืดมะระไก่ปั้นก้อน 1 ถ้วย 95 Kcal	2.น่องไก่ติดสะโพกตัวเกลือ 1 ถ้วย 180 Kcal
	3.ผัดแตงกวาใส่ไข่หมู 1 ถ้วย 105 Kcal	4.ขนมไทย + ผลไม้

\*\*\*หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ.