



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 5-9 ธ.ค.65)

วันจันทร์		วันหยุด	
วันอังคาร	ข้าวผัดกุนเชียงปลา+เครื่องเคียง 1 จาน 450 Kcal		
วันพุธ	โจ๊ก+หมู/ไก่+ไข่กวน+เครื่องเคียง 1 ชาม 275 Kcal		
วันพฤหัสบดี	ข้าวต้มไก่ปั้นก้อนเห็ดหอมทรงเครื่อง 1 ชาม 450 Kcal		
วันศุกร์	ข้าวหมูกระเทียม+ข้าวไก่กระเทียม+เครื่องเคียง 1 จาน 350 Kcal		

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ.



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 5-9 ธ.ค.65)

วันจันทร์		วันหยุด	
วันอังคาร	1. ผัดพริกแกงปลาตุก 1 ถ้วย 95 Kcal	2. ไก่จ้อทอด 2 ลูก 150 Kcal	
	3. ต้มจืดแตงกวาหมูปั้นก้อน 1 ถ้วย 75 Kcal	4. ขนมไทย	
วันพุธ	1. ผัดพริกแกงมะเขือเปราะหมู/ไก่ 1 ถ้วย 85 Kcal	2. ไข่ตุ๋นหน้าปูอัด/ต้นหอม 1 ช้อน 140 Kcal	
	3. ต้มจืดกวาดตุ๋นโคนปีกไก่ 1 ถ้วย 75 Kcal	4. ขนมไทย	
วันพฤหัสบดี	1. ก๋วยเตี๋ยวบะหมี่หมู/ไก่ ต้มยำ 1 ชาม 340 Kcal	2. เครื่องเคียง	
	3. ส้มเขียวหวาน	4. ขนมไทย	
วันศุกร์	1. ยำไก่แซบ 1 ถ้วย 250 Kcal	2. ผัดเต้าหู้ปลาต้นช่าย 1 ถ้วย 85 Kcal	
	3. ต้มจืดเหี่ยวไข่ไช้โครงหมู 1 ถ้วย 130 Kcal	4. ขนมไทย	

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ