




เมนูอาหารเช้า (วันที่ 6-10 มี.ค.66)

วันจันทร์		วันหยุด	
วันอังคาร	ข้าวหมูกระเทียม+ข้าวไก่กระเทียม+เครื่องเคียง < ว่างูท > 1 ชาม 350 Kcal		
วันพุธ	ผัดสปาเก็ตตี้ซอสมะเขือเทศหมูบด < ว่างูท > 1 จาน 550 Kcal		
วันพฤหัสบดี	ข้าวผัดกุนเชียง+เครื่องเคียง 1 จาน 650 Kcal		
วันศุกร์	ข้าวต้มหมูบดเห็ดหอมทรงเครื่อง 1 ชาม 250 Kcal		

***หากมีข้อเสนอแนะะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ.



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 6-10 มี .ค.66)

วันจันทร์		วันหยุด	
วันอังคาร	1. ผัดดอกหอมตับหมู/ไก่ชิ้น 1 ถ้วย 160 Kcal		2. ผัดปวยเล้ง 1 ถ้วย 105 Kcal
	3. ต้มยำน่องไก่ติดสะโพกเห็ดนางฟ้า 1 ถ้วย 145 Kcal		4. ขนมไทย
วันพุธ	1. ผัดคะน้าหมูกรอบ 1 ถ้วย 350 Kcal		2. ไข่ตุ๋นหน้าปูอัด/แครอท 1 ชิ้น 95 Kcal
	3. ต้มจืดผักกาดขาวลูกชิ้นไก่ 1 ถ้วย 170 Kcal		4. ขนมไทย
วันพฤหัสบดี	1. ยำไก่แซบ 1 ถ้วย 240 Kcal		2. ผัดฟักทองใส่ไข่ 1 ถ้วย 105 Kcal
	3. ต้มจืดมะระหมูปั้นก้อนเห็ดหอม 1 ถ้วย 130 Kcal		4. ขนมไทย
วันศุกร์	1. ผัดบล็อกโคลีฟองเต้าหู้ 1 ถ้วย 75 Kcal		2. ผัดพริกแกงไก่มะเขือเปราะ 1 ถ้วย 85 Kcal
	3. ไข่เจียว 1 ฟอง 250 Kcal		4. ขนมไทย

***หากมีข้อเสนอแนะะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ.