



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 6-10 ก.พ.66)

วันจันทร์	ข้าวต้มไก่บดเห็ดหอมทรงเครื่อง 1 ชาม 250 Kcal	
วันอังคาร		ข้าวผัดหมู + เครื่องเคียง 1 จาน Kcal
วันพุธ		ผัดหมี่ซั่วเต้าหู้แผ่น 1 จาน 490 Kcal
วันพฤหัสบดี	ข้าวหมูกระเทียม+ข้าวไก่กระเทียม+เครื่องเคียง 1 ชาม 350 Kcal	
วันศุกร์	โจ๊ก+หมู/ไก่+ไข่กวน+เครื่องเคียง 1ชาม 275 Kcal	

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ.



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 6-10 พ.ย.65)

วันจันทร์	1.ต้มจืดวันเส้นฟองเต้าหู้หมูปั้นก้อน 1 ถ้วย 115 Kcal		2.ไก่จ้อทอด 2 ชิ้น 254 Kcal
	3.ผัดดอกกะหล่ำไก่ 1 ถ้วย 75 Kcal		4.ขนมไทย
วันอังคาร	1.ต้มจืดหัวไชเท้าซี่โครงหมู 1 ถ้วย 110 Kcal		2.ผัดพริกแกงไก่มะเขือเปราะ 1 ถ้วย 95 Kcal
	3.ไข่ต้ม 1 ฟอง 75 Kcal		4.ขนมไทย
วันพุธ	1.ยำไก่แซบ 1 ถ้วย 240 Kcal		2.ผัดบวบใส่ไข่ 1 ถ้วย 105 Kcal
	3.โดนูปีกไก่ตุ๋นเห็ดหอม 3 ชิ้น 175 Kcal		4.ขนมไทย
วันพฤหัสบดี	1.ผัดเต้าหู้ปลาเค็มช่าย 1 ถ้วย 95 Kcal		2.ยำไข่ดาว 1 ถ้วย 250 Kcal
	3.ต้มจืดจ่ายเต้าหู้ 1 ถ้วย 60 Kcal		4.ขนมไทย
วันศุกร์	1.ราดหน้าบะหมี่กรอบ/เส้นหมี่ 1 ชาม 550 Kcal		2.หมูหมัก/ไก่หมัก
	3.เครื่องเคียง		4.ขนมไทย

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ.