



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 7-11 ต.ค.67)

วันจันทร์	ต้มขุยมัถกะโรนีนีหมุบั้งก้อน 1 ชาม 296 Kcal	ผลไม้
วันอังคาร	ข้าวต้ม+ปลาตุ๋นแดดเดียวทอด+ผัดถั่วงอกเต้าหู้หมุบด 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 190 Kcal + 1 ถ้วย 75 Kcal	ผลไม้ 
วันพุธ	 ผัดหมีขั้วเต้าหู้แผ่น 1 จาน 490 Kcal	ผลไม้ สลัดผลไม้
วันพฤหัสบดี	ข้าวผัดหมูใส่คะน้า+เครื่องเคียง 1 จาน 627 Kcal	ผลไม้
วันศุกร์	ข้าวต้มหมูปั้นก้อนเห็ดหอมทรงเครื่อง 1 ชาม 275 Kcal	ผลไม้ สลัดธัญพืช

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 7-11 ต.ค.67)

วันจันทร์	1.ต้มจับฉ่ายเต้าหู้ 1 ถ้วย 65 Kcal		2.ผัดวันเส้นไข่มะระ 1 ถ้วย 105 Kcal
	3.ปีกกลางไก่ทอดน้ำปลา 2 ชิ้น 254 Kcal		4.ผลไม้
วันอังคาร	1.ต้มจืดหัวไชเท้าซีโครงหมูอ่อน 1 ถ้วย 110 Kcal		2.ผัดบล็อกโคลี่ฟองเต้าหู้หมูชิ้น 1 ถ้วย 95 Kcal
	3.ยำวันเส้นหมุบดใส่กรอกเห็ดปุยฝ้าย 1 ถ้วย 115 Kcal		4.ผลไม้
วันพุธ	1.ผัดกระเพราหมุบด/ไก่ชิ้น 1 จาน 628 Kcal		2.ไข่ดาว/ไข่ต้ม 1 ฟอง 250 Kcal / 1 ฟอง 75 Kcal
	3.น้ำขุป+เต้าหู้ทอด+น้ำจิ้มถั่ว 1 จาน 395 Kcal		4.ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1.พะโล้ไข่เต้าหู้พวง 1 ถ้วย 210 Kcal		2.ผัดเห็ดน้ำมันหอย 1 ถ้วย 85 Kcal
	3.ผักจ๋าสุกหมูชิ้นหมู 1 ถ้วย 95 Kcal		4.ผลไม้
วันศุกร์	1.ต้มจืดผักกาดไก่ปั้นก้อน 1 ถ้วย 130 Kcal		2.ไก่จ้อทอด 3 ชิ้น 160 Kcal
	3.ผัดคะน้าหมูกรอบ/ไก่ 1 ถ้วย 395 Kcal		4.ผลไม้

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 7-11 ต.ค.67)

อาหารเจ



วันจันทร์	ข้าวต้มหมูเจเห็ดหอมมะเขือเทศ 1 ถ้วย 225 Kcal	ผลไม้
วันอังคาร	ข้าวผัดเจโปรตีนเกษตร+เครื่องเคียง 1 จาน 397 Kcal	ผลไม้
วันพุธ	 ผัดหมีขั้วเต้าหู้แผ่น 1 จาน 395 Kcal	ผลไม้
วันพฤหัสบดี	ข้าวผัดกุ้งเจ+เครื่องเคียง 1 จาน 390 Kcal	ผลไม้
วันศุกร์	ข้าวต้ม+หมูหยองเจ+ยำหัวไชโป๊ 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 315 Kcal + 1 ถ้วย 65 Kcal	 ผลไม้

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่ค่ะ



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 7-11 ต.ค.67) อาหารเจ



วันจันทร์	1.ผัดวันเส้นเจ 1 ถ้วย 109 Kcal		2.ต้มจับฉ่ายเต้าหู้เจ 1 ถ้วย 65 Kcal
	ผลไม้		
วันอังคาร	1.ผัดบล็อกโคลี่ฟองเต้าหู้เห็ดหอมเจ 1 ถ้วย 95 Kcal		2.ยำวันเส้นหมูเจเห็ดปุยฝ้าย 1 ถ้วย 102 Kcal
	ผลไม้		
วันพุธ	1.ผัดกระเพราโปรตีนเกษตร+น้ำขุปล 1 ถ้วย 216 Kcal		2.เต้าหู้ทอด+น้ำจิ้มถั่ว 2 ชิ้น 114 Kcal
	ผลไม้		
วันพฤหัสบดี	1.พะโล้หมูเจเต้าหู้พวงเห็ดหอม 1 ถ้วย 260 Kcal		2.ผัดเห็ดเจ 1 ถ้วย 65 Kcal
	3.ผลไม้		
วันศุกร์	2.ผัดคะน้าโปรตีนเกษตรทอดกรอบ 1 ถ้วย 275 Kcal		2.ผัดผักกาดขาวแคโรทเต้าหู้เห็ดหอม 1 ถ้วย 75 Kcal
	3.ผลไม้		

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่ค่ะ