



## เมนูอาหารเช้า (วันที่ 8-12 ก.ค.67)



วันจันทร์	 ข้าวผัดพริกเผาหวานหมูชิ้น+เครื่องเคียง 1 จาน 540 Kcal	 ผลไม้
วันอังคาร	 ผัดยาก็ชอบะไก่ 1 ถ้วย 450 Kcal	 ผลไม้ สลัดธัญพืช
วันพุธ	 ข้าวผัดไส้กรอกไก่+เครื่องเคียง 1 จาน 450 Kcal	 ผลไม้ สลัดผัก
วันพฤหัสบดี	 เส้นหมี่ผัดซีอิ๊วหมูบด 1 จาน 500 Kcal	 ผลไม้ สลัดผัก
วันศุกร์	 ข้าวสวย+หมูกระเทียม+ไก่กระเทียม+เครื่องเคียง 1จาน 525 Kcal	 ผลไม้

\*\*\*หากมีข้อเสนอแนะะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่ค่ะ\*\*\*



## เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 8- 12 ก.ค.67)

วันจันทร์	 1.ต้มจืดหัวไชเท้าหมูปั้นก้อน 1 ถ้วย 97 Kcal	 2.ผัดจ๋าปลาตอลี่ 1 ถ้วย 258 Kcal
	3.ผัดวุ้นเส้นไข่มะระ 1 ถ้วย 105 Kcal	4.ผลไม้
วันอังคาร	1.ต้มจืดมะระผักกาดดองซี่โครงหมู 1 ถ้วย 90 Kcal	2.ผัดหมูี่ชมพู 1 ถ้วย 170 Kcal
	3.น้ำตกหมู/ไก่ 1 ถ้วย 220 Kcal	4.ผลไม้
วันพุธ	1.สุกีน้า 1 ชาม 467 Kcal	2.หมู/ไก่/ปูอัด/เต้าหู้ปลา
	3.ผักกาดขาว+ข้าวโพดอ่อน+ต้นช่าย	4.ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1.พะโล้ไข่เต้าหู้พ่วง 1 ถ้วย 210 Kcal	2.ผัดดอกหอมตับหมู/ไก่ 1 ถ้วย 105 Kcal
	3.ผัดเผ็ดปลาตุ๋น 1 ถ้วย 200 Kcal	4.ผลไม้
วันศุกร์	1.แกงส้มมะละกอผักบั้ง 1 ถ้วย 65 Kcal	2.ปลาสดแดดเดียวทอด 1 ตัว 190 Kcal
	3.ผัดบวบใส่ไข่ 1 ถ้วย 105 Kcal	4.ผลไม้

\*\*\*หากมีข้อเสนอแนะะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่ค่ะ\*\*\*