



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 8-12 ม.ค.67)

| | |
|-------------|---|
| วันจันทร์ | ข้าวต้ม+หมูหยอง+หมูบด/ไก่บดกึ่งแห้ง 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ชต. 76 Kcal + 1 ถ้วย 85 Kcal |
| วันอังคาร | ผัดสปาเก็ตตี้ซอสมะเขือเทศหมูบด 1 จาน 490 Kcal |
| วันพุธ | ข้าวต้มปลาสดอลลีทรวงเดี๋ยง 1 ชาม 350 Kcal |
| วันพฤหัสบดี | ข้าวสวย+หมูกระเทียม+ไก่กระเทียม+เดี๋ยงเดียว 1จาน 525 Kcal |
| วันศุกร์ | ข้าวต้มไก่ปั้นก้อนเห็ดหอมทรงเดี๋ยง 1 ชาม 250 Kcal |

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 8-12 ม.ค.67)

| | | | |
|-------------|---|---|---|
| วันจันทร์ | 1.ข้าวมันไก่เนื้อ/ไก่ทอด 1 จาน 590 Kcal | 2.เดี๋ยงเดียว | 3.ผลไม้ |
| วันอังคาร | 1.ต้มจืดผักกาดขาวหมูปั้นก้อนเต้าหู้หลอด 1 ถ้วย 120 Kcal | 2.น้ำตกหมู/ไก่+ผักแกล้ม 1 ถ้วย 95 Kcal | 3.ผัดบวบใส่ไข่ 1 ถ้วย 105 Kcal |
| วันพุธ | 1.ต้มแซ่บซี่โครงหมูอ่อนเห็ดฟาง+ลาบหมู 1 ถ้วย 85 Kcal + 1 ถ้วย 120 Kcal | 2.ส้มตำไทย+ไก่ย่าง+ข้าวเหนียว 2 ลูก 140 Kcal | 4.ผลไม้ |
| วันพฤหัสบดี | 1.ต้มจืดมะระโคนปีกไก่เห็ดหอม 1 ถ้วย 95 Kcal | 2.ผัดผักทองใส่ไข่ 1 ถ้วย 105 Kcal | เมนูพิเศษ. สลัดโรล/ขนมกุยช่าย/เดี๋ยงญี่ปุ่น/ไอศกรีม/อู๋งุ่น |
| วันศุกร์ | 1.ต้มจืดผักกาดขาวไข่เจียว 1 ถ้วย 260 Kcal | 2.ผัดพริกแกงวันเส้นลูกชิ้นไก่ 1 ถ้วย 95 Kcal | 3.ยำไก่แซบ 1 ถ้วย 240 Kcal |
| | 3.ปีกกลางทอดน้ำปลา 2 ชิ้น 254 Kcal | 4.ผลไม้ | |

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ