



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 8-12 พ.ค.66)



วันจันทร์	ข้าวต้มหมูปูดเค็มหอมแห้งทรงเครื่อง 1 จาน 250 Kcal	เบเกอรี่ + ผลไม้
วันอังคาร	ข้าวผัดไก่ + เครื่องเคียง 1 จาน 450 Kcal	เบเกอรี่ + ผลไม้
วันพุธ	ข้าวต้ม+ผัดผักบุ้งไฟแดง +ปลาตุ๋นเค็มน้ำจืด 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 60 Kcal + 1 ตัว 190 Kcal	เบเกอรี่ + ผลไม้
วันพฤหัสบดี	โจ๊ก+หมู/ไก่+ไข่กวน+เครื่องเคียง 1 ซาม 275 Kcal	เบเกอรี่ + ผลไม้
วันศุกร์	ข้าวต้มปลากะพงทรงเครื่อง 1 ซาม 220 Kcal	เบเกอรี่ + ผลไม้

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 8 -12 พ.ค.66)

วันจันทร์	1.พะโล้เต้าหู้แผ่นหมูสามชั้น 1 ถ้วย 210 Kcal	2.ผัดโป๊ยเซียน 1 ถ้วย 105 Kcal
	3.ผัดพริกหยวกลูกชิ้นหมู/ไก่ 1 ถ้วย 85 Kcal	4.ขนมไทย + ผลไม้
วันอังคาร	1.ต้มจืดหัวไชเท้าซี่โครงหมูอ่อน 1 ถ้วย 97 Kcal	2.ผัดกะหล่ำปลีใส่ไข่ 1 ถ้วย 105 Kcal
	3.โคนปีกไก่ทอดน้ำปลา 2 ชิ้น 254 Kcal	4.ขนมไทย+ผลไม้
วันพุธ	1.แกงเขียวหวานไก่มะเขือเปราะ+ขนมจีน 1 จาน 505 Kcal	2.น้ำกะทิลูกชิ้นปลา+ขนมจีน 1 จาน 525 Kcal
	3.ผักแกล้ม+ข้าวโพดทอด	4.ขนมไทย + เงาะ
วันพฤหัสบดี	1.ต้มจืดจับจ่ายเต้าหู้ฟอง 1 ถ้วย 60 Kcal	2.ยำไข่ดาว 1 ถ้วย 280 Kcal
	3.น่องไก่ติดสะโพกคั่วเกลือ 1 ถ้วย 180 Kcal	4.ขนมไทย+ผลไม้
วันศุกร์	1.ราดหน้าพะหนี่กรอบ/เส้นหมี่ หมูหมัก/ ไก่หมัก/เต้าหู้ปลา 1 ซาม 690 Kcal	2.เครื่องเคียง
	4.ขนมไทย + ผลไม้	

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ.