



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 9-13 ก.ย.67)

วันจันทร์	 <p>ข้าวผัดหมู+เครื่องเคียง 1 จาน 450 Kcal</p>	 <p>ผลไม้</p>
วันอังคาร	 <p>ต้มขุยมั๊กกะโรนีไก่ปั่นก้อน 1 ชาม Kcal</p>	<p>ผลไม้ สลัดธัญพืช</p>
วันพุธ	<p>ข้าวสวย+หมูกระเทียม+ไก่กระเทียม+เครื่องเคียง 1จาน 525 Kcal</p>	<p>ผลไม้</p>
วันพฤหัสบดี	<p>ข้าวต้มหมูปั่นก้อนเห็ดหอมทรงเครื่อง 1 ชาม 275 Kcal</p>	<p>ผลไม้ สลัดธัญพืช</p>
วันศุกร์	 <p>ข้าวต้ม+ยำหมอบดกึ่งแห้ง/ไก่บด+ผัดหัวไชโป๊ใส่ไข่ 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย Kcal + 1 ถ้วย Kcal</p>	<p>ผลไม้</p>

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 9-13 ก.ย.67)

วันจันทร์	<p>1.พะโล้เต้าหู้พวงโดนปีกไก่ 1 ถ้วย 210 Kcal</p>	<p>2.ผัดยอดคะน้าหมูกรอบ 1 ถ้วย 195 Kcal</p>
	<p>3.ไข่ตุ๋นปูอัด 1 ช้อน 124 Kcal</p>	<p>4.ผลไม้</p> 
วันอังคาร	 <p>1.ต้มจืดหัวไชเท้าซี่โครงหมู 1 ถ้วย 97 Kcal</p>	<p>2.ไข่ชียี่ไล่กรอกไก่ 1 ถ้วย 280 Kcal</p>
	<p>3.ผัดบดลือกโครีหมู 1 ถ้วย 85 Kcal</p>	<p>4.ผลไม้</p>
วันพุธ	 <p>1.ผัดกระเพราหมู/ไก่ 1 จาน 580 Kcal</p>	<p>2.ไข่ดาว+ไข่ต้ม 1 ฟอง 250 Kcal / 1 ฟอง 75 Kcal</p>
	<p>3.น้ำซุปร้าแกง</p>	<p>4.ผลไม้</p>
วันพฤหัสบดี	<p>1.ต้มจืดมะระหมูปั่นก้อน 1 ถ้วย 95 Kcal</p>	<p>2.น้ำพริกปลาเนื้+ผักแกล้ม 1 ถ้วย 131 Kcal</p>
	<p>3.ทอดมันปลาทราย 3 ชิ้น 219 Kcal</p>	<p>4.ผลไม้</p>
วันศุกร์	<p>1.ส้มตำไทย 1 ถ้วย 55 Kcal</p>	<p>2.ลาบหมู/ไก่ ถ้วย 85 Kcal</p>
	 <p>3.ต้มแซบน้องตืดสะโพกเห็ดนางฟ้า 1 ถ้วย 115 Kcal</p>	<p>4.ผลไม้</p>

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ