

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2559 เทอม 2

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 2-ม.ค.-60		หยุดชดเชยวันสิ้นปี			
อังคาร 3-ม.ค.-60		หยุดชดเชยวันขึ้นปีใหม่			
พุธ 4-ม.ค.-60	ขนมใส่ไส้	แกมม่อน้ำไก่ฉีก ฝรั่ง	แกมม่อน้ำไก่ ข้าวโพด, ลูกชิต น้ำเชื่อมใบเตย	ขนมจินนำยาป่า / นำยากะทิ ไข่ต้ม, ผักแนม ข้าวโพด, ลูกชิต น้ำเชื่อมใบเตย	ข้าวโพด, ฐุ่น น้ำเชื่อมใบเตย
พฤหัสบดี 5-ม.ค.-60 วันพระ	ขนมปังชุบไข่ทอด	ข้าว, ไข่ตุ๋น แคนตาลูป	ข้าว, ต้มยำเห็ดนำขึ้นมั่งๆ (ไม่พริก) ทอดมันข้าวโพด แคนตาลูป	ข้าว, ต้มยำเห็ดนำขึ้น (มั่งๆ) ทอดมันข้าวโพด, สลัดผัก แคนตาลูป	ซ่าหริ่ม
ศุกร์ 6-ม.ค.-60	มันต้ม	ข้าว, แกงจืดวุ้นเส้นใส่หมูสับ มะละกอ	ข้าว, หมูทอดกระเทียม แกงจืดวุ้นเส้นใส่หมูสับ มะละกอ	ข้าว, แกงจืดวุ้นเส้นใส่หมูสับ หมูผัดพริกใส่ถั่วฝักยาว, สลัดผัก มะละกอ	สาเกเปียกข้าวโพด

หมายเหตุ

รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน

อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

อาหารนักเรียน

ปลา = 0

หมู = 1

ไก่ = 1

ไข่ = 1

ของหวานนักเรียนและครู

ผลไม้ = 2

กะทิ = 0

น้ำเชื่อม = 1

อาหารครู

กะทิ = 1

ของว่างอนุบาล

น้ำเชื่อม = 1

กะทิ = 2

คลุกน้ำตาล = 0

**** นร. ที่มีการแพ้อาหาร ขอความกรุณา งด. เตรียมอาหารมาให้ในวันที่รายการอาหาร
และของว่างของ ร.ร. มีส่วนผสมที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้ ****

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2559 เทอม 2

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 9-ม.ค.-60	ขนมปังหมูหยอง	ข้าวคลุกปลาชุบเกล็ดขนมปังป่นทอด แกงจืดผักกาดขาวหุบคด แอปเปิ้ล	ข้าว, ปลาชุบเกล็ดขนมปังป่นทอด แกงจืดผักกาดขาวหุบคด แอปเปิ้ล	ข้าว, ปลาทอด น้ำยำมะม่วง แกงจืดผักกาดขาวหุบคด แอปเปิ้ล	เม็ดแมงลัก น้ำเชื่อมใบเตย
อังคาร 10-ม.ค.-60	กล้วยหอม	ข้าว, หมูหวาน, ซุปฟัก ชมพู่	ข้าวคลุกกะปิ, ซุปฟัก เงาะก้วย	ข้าวคลุกกะปิ, ซุปฟัก เงาะก้วย	เงาะก้วย
พุธ 11-ม.ค.-60	ขนมฟักทอง อ. ขนมกล้วย ป.	ข้าว, ซุปไก่ใส่มันฝรั่ง แก้วมังกร	ข้าว, ซุปไก่ใส่มันฝรั่ง ไข่เจียวใส่ใบโหระพา แก้วมังกร	ข้าว, ขนมจีน แกงเขียวหวานไก่ ผัดผักรวม แก้วมังกร	ลูกเต๋อย่างอบ
พฤหัสบดี 12-ม.ค.-60 วันพระ	ขนมปังมันเทศ เนื้อสีม่วง	ผัดไท (มังฯ) ฝรั่ง	ผัดไท (มังฯ) ถั่วแดงต้มน้ำตาล	ผัดไท (มังฯ), สลัดผัก ถั่วแดงต้มน้ำตาล	ถั่วแดงต้มน้ำตาล
ศุกร์ 13-ม.ค.-60 ศรัทธาสตรีท	กล้วยไข่ ป. 6 อาจารย์บุชา	ข้าวผัดหมู, ซุปผัก ต้ม	ข้าวผัดหมู, ซุปผัก ต้ม	ข้าว, ซุปผัก, สลัดผัก หมูผัดพริกไทยดำใส่แครอท ต้ม	วุ้นมะพร้าวอ่อน

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

อาหารนักเรียน

ปลา = 1

หมู = 3

ไก่ = 1

ไข่ = 1

ของหวานนักเรียนและครู

ผลไม้ = 3

กะทิ = 0

น้ำเชื่อม = 2

อาหารครู

กะทิ = 1

ของว่างอนุบาล

น้ำเชื่อม = 3

กะทิ = 2

คลุกน้ำตาล = 0

**** นร. ที่มีการแพ้อาหาร ขอความกรุณา งด. เตรียมอาหารมาให้ในวันที่รายการอาหาร
และของว่างของ ร.ร. มีส่วนผสมที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้ ****

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2559 เทอม 2

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 16-ม.ค.-60		หยุดวันครู			
อังคาร 17-ม.ค.-60 ป.6ไปอาจารย์มุข	กล้วยน้ำว้า	ข้าวคลุกปลาทอด แกงจืดผักกวางตุ้งหุบคุด แคนตาลูป	ข้าว, ปลาทอดน้ำปลา แกงจืดผักกวางตุ้งหุบคุด แคนตาลูป	ข้าว, ปลาทอดราดพริก แกงจืดผักกวางตุ้งหุบคุด แคนตาลูป	เผือกแกงบวด
พุธ 18-ม.ค.-60 ป.4/1ไปป่าต้นน้ำ	ขนมกล้วย(อนุบาล) ขนมฟักทอง(ประถม)	เส้นหมี่น้ำหมูสับ แก้วมังกร	เส้นหมี่น้ำหมูตุ๋นใส่ถั่วงอก มันต้มน้ำตาล	เส้นหมี่น้ำหมูตุ๋นใส่ถั่วงอก มันต้มน้ำตาล	มันต้มน้ำตาล
พฤหัสบดี 19-ม.ค.-60 ป.4/1ไปป่าต้นน้ำ	แซนวิชไก่	ข้าวมันไก่ ฝรั่ง	ข้าวมันไก่, ซุปฟัก ฝรั่ง	ข้าวมันไก่, ซุปฟัก ฝรั่ง	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
ศุกร์ 20-ม.ค.-60 ป.4/1ไปป่าต้นน้ำ	ข้าวโพดต้ม วันพระ	ข้าวต้มขาว, ไข่เจียวมะเขือเทศ สตาลี	ข้าว, ไข่เจียวมะเขือเทศ แกงจืดเต้าหู้สำหรับ สตาลี	ข้าว, ไข่ดาว แกงจืดเต้าหู้สำหรับ สตาลี	รวมมิตร

หมายเหตุ

รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน

อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร

ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

อาหารนักเรียน

ปลา = 1

หมู = 2

ไก่ = 1

ไข่ = 1

ของหวานนักเรียนและครู

ผลไม้ = 3

กะทิ = 0

น้ำเชื่อม = 1

อาหารครู

กะทิ = 0

ของว่างอนุบาล

น้ำเชื่อม = 2

กะทิ = 2

คลุกน้ำตาล = 0

**** นร. ที่มีอาการแพ้อาหาร ขอความกรุณา ผปค. เตรียมอาหารมาให้ในวันที่รายการอาหาร และของว่างของ ร.ร. มีส่วนผสมที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้ ****

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2559 เทอม 2

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 23-ม.ค.-60	ลูกกีข้าวโอ๊ต	เส้นหมี่ข้าวกล้องน้ำลูกชิ้นปลา ชมพู	เส้นหมี่ข้าวกล้องน้ำ ลูกชิ้นปลาใส่ถั่วงอก ข้าวเหนียวเปียกข้าวโพด	เส้นหมี่ข้าวกล้องน้ำ ลูกชิ้นปลาใส่ถั่วงอก ข้าวเหนียวเปียกข้าวโพด	ข้าวเหนียวเปียกข้าวโพด
อังคาร 24-ม.ค.-60	กล้วยไข่	ข้าว, แองจิดกะหล่ำปลีหุบผด ส้ม	ข้าว, แองจิดกะหล่ำปลีหุบผด หมูทอดกระเทียม สับปะรด	ข้าว, แองจิดกะหล่ำปลีหุบผด แกงคั่วกระดุกหมู สับปะรด	เต้าส่วน
พุธ 25-ม.ค.-60 ป.4/2 ป่าต้นน้ำ	ขนมเผือก	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไก่ทอด สาหร่าย	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไก่ทอด เจาก๋วย	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไก่ทอด แกงหน่อไม้ เจาก๋วย	เจาก๋วย
พฤหัสบดี 26-ม.ค.-60 ป.4/2 ป่าต้นน้ำ	แซนวิชไข่	เส้นใหญ่ผัดซีอิ้วหมูสับ มะละกอ	เส้นใหญ่ผัดซีอิ้วหมูจีน มะละกอ	เส้นใหญ่ผัดซีอิ้ว / ซิเมาหมู สลัดผัก มะละกอ	กล้วยบวชชี
ศุกร์ 27-ม.ค.-60 ป.4/2 ป่าต้นน้ำ	ฟักทองนึ่ง วันพระ	ข้าว, แองจิดเต้าหู้สำหรับ แอปเปิ้ล	ข้าว, แองจิดเต้าหู้สำหรับ ผัดวุ้นเส้น แอปเปิ้ล	ข้าว, แองจิดเต้าหู้สำหรับ ผัดมะเขือยาวใส่ใบโหระพา แอปเปิ้ล	ข้าวโพดคั่ว

หมายเหตุ

รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน

อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

อาหารนักเรียน

ปลา = 1

หมู = 2

ไก่ = 1

ไข่ = 1

ของหวานนักเรียนและครู

ผลไม้ = 3

กะทิ = 1

น้ำเชื่อม = 1

อาหารครู

กะทิ = 0

ของว่างอนุบาล

น้ำเชื่อม = 1

กะทิ = 3

คลุกน้ำตาล = 1

**** นร. ที่มีการแพ้อาหาร ขอความกรุณา ฝาก. เตรียมอาหารมาให้ในวันที่รายการอาหาร
และของว่างของ ร.ร. มีส่วนผสมที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้ ****

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2559 เทอม 2

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 30-ม.ค.-60 ป.1 บ้านบางแค	แยมโรล	ข้าวต้มปลา ฝรั่ง	ข้าว, ปลาทอด แกงจืดหัวไชเท้าหมูบด ฝรั่ง	ข้าว, ปลาทอดราดน้ำยามะม่วง แกงจืดหัวไชเท้าหมูบด ฝรั่ง	ถั่วแดงต้มน้ำตาล
อังคาร 31-ม.ค.-60 มังสวิวัตติ	ฟักทองนึ่ง	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่ แก้วมังกร	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่ เฟือกแกงบวด	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่, ผักกาดหอม เฟือกแกงบวด	เฟือกแกงบวด
พุธ 1-ก.พ.-60	ขนมใส่ไส้	ข้าว, แกงจืดแตงกวาหมูบด มะละกอ	ข้าว, ทอดมันข้าวโพดใส่หมู แกงจืดแตงกวาหมูบด มะละกอ	ข้าว, น้ำพริกอ่อง, ไข่ต้ม ผักสด แกงจืดแตงกวาหมูบด มะละกอ	มันต้มน้ำตาล
พฤหัสบดี 2-ก.พ.-60 กีฬาอนุบาล	ขนมปังแครอท ลูกเกด	(ใส่กล่องกลับบ้าน) ข้าว, หมูทอด, แตงกวา ส้ม	ข้าว, หมูทอด, แตงกวา ซูปฟัก ส้ม	ข้าว, หมูทอด, แตงกวา, แฉ่ว ซูปฟัก ส้ม	กลับบ้านครึ่งวัน
ศุกร์ 3-ก.พ.-60	กล้วยหอม	ข้าว, ซูปไก่ใส่มันฝรั่ง แอปเปิ้ล	ข้าว, ซูปไก่ใส่มันฝรั่ง ผัดผักนึ่งน้ำมันหอย วุ้นน้ำเชื่อมเคย	ข้าว, ต้มยำไก่ใบมะขาม ผัดผักนึ่งน้ำมันหอย, สลัดผัก วุ้นน้ำเชื่อมเคย	วุ้นน้ำเชื่อมใบเตย

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิวัตติ จัดทุกวันพระ ถ้าวินพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

อาหารนักเรียน
ปลา = 1
หมู = 3
ไก่ = 1
ไข่ = 1

ของหวานนักเรียนและครู
ผลไม้ = 3
กะทิ = 1
น้ำเชื่อม = 1

อาหารครู
กะทิ = 0

ของว่างอนุบาล
น้ำเชื่อม = 3
กะทิ = 1
คลุกน้ำตาล = 0

**** นร. ที่มีการแพ้อาหาร ขอความกรุณา ผปค. เตรียมอาหารมาให้ในวันที่รายการอาหาร
และของว่างของ ร.ร. มีส่วนผสมที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้ ****