

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 มังสวิรัต	ฟักทองนึ่ง	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่ แก้วมังกร	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่ เฟือกแกงบวด	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่, ผักกาดหอม เฟือกแกงบวด	เฟือกแกงบวด
พุธ 1-ก.พ.-60	ข้าวต้มมัด	ข้าว, แกงจืดวุ้นเส้นหมูบด มะละกอ	ข้าว, ทอดมันข้าวโพดใส่หมู แกงจืดวุ้นเส้นหมูบด มะละกอ	ข้าว, น้ำพริกอ่อง, ไข่ต้ม ผักสด แกงจืดวุ้นเส้นหมูบด มะละกอ	มันต้มน้ำตาล
พฤหัสบดี 2-ก.พ.-60 กีฬาอนุบาล	ขนมปังสังขยา	(ใส่กล่องกลับบ้าน) ข้าว, หมูทอด, แดงกวาง ส้ม	ข้าว, หมูทอด, แดงกวาง ซูปฟัก ส้ม	ข้าว, หมูทอด, แดงกวาง, แก้ว ซูปฟัก ส้ม	กลับบ้านครึ่งวัน
ศุกร์ 3-ก.พ.-60	กล้วยหอม	ข้าว, ซูปไก่ใส่มันฝรั่ง แอปเปิ้ล	ข้าว, ซูปไก่ใส่มันฝรั่ง ผัดผักนึ่งน้ำมันหอย วุ้นน้ำเชื่อมเตย	ข้าว, ต้มยำไก่ใส่ใบมะขาม ผัดผักนึ่งน้ำมันหอย, สลัดผัก วุ้นน้ำเชื่อมเตย	วุ้นน้ำเชื่อมใบเตย

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน  
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวินพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร  
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล  
รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

อาหารนักเรียน	ของหวานนักเรียนและครู	อาหารครู	ของว่างอนุบาล
ปลา = 1	ผลไม้ = 3	กะทิ = 0	น้ำเชื่อม = 3
หมู = 3	กะทิ = 1		กะทิ = 1
ไก่ = 1	น้ำเชื่อม = 1		คลุกน้ำตาล = 0
ไข่ = 1			

**\*\* 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 6-ก.พ.-60	ขนมปังหมูหยอง	ข้าว, แกงจืดผักกาดขาวลูกชิ้นปลา สาละ	ข้าว, แกงจืดผักกาดขาวลูกชิ้นปลา ไข่เจียวใส่เห็ดเข็มทอง สาละ	ข้าว, แกงจืดผักกาดขาวลูกชิ้นปลา ผัดเผ็ดปลานิลทอดกรอบ, สลัดผัก สาละ	เมื่อดมดัก น้ำเชื่อมใบเตย
อังคาร 7-ก.พ.-60 มังสวิวัติ	มันต้ม	ข้าวผัดธัญพืช, ซุปฟัก แคนตาลูป	ข้าวผัดธัญพืช, ซุปฟัก สาकुเปือกข้าวโพด	ข้าวผัดธัญพืช, ต้มข่าเห็ด สาकुเปือกข้าวโพด	สาकुเปือกข้าวโพด
พุธ 8-ก.พ.-60	ขนมกล้วย (อ.) ขนมฟักทอง (ป.)	ข้าวต้มหมู ฝรั่ง	ข้าว, ต้มแซ่บซี่โครงหมูอ่อน ผัดถั่วงอกใส่หมูสับ ฝรั่ง	ข้าว, ต้มแซ่บซี่โครงหมูอ่อน ผัดถั่วงอกใส่หมูสับ ฝรั่ง	ข้าวเหนียวถั่วดำน้ำกะทิ
พฤหัสบดี 9-ก.พ.-60 ทอสีรีไซเคิล	ขนมปังชุบไข่ทอด	เส้นหมี่ข้าวกล้องน้ำหมูสับ ชมพู	เส้นหมี่ข้าวกล้องน้ำหมูตุ๋น ครองแครงน้ำกะทิ	เส้นหมี่ข้าวกล้องน้ำต้มยำหมูตุ๋น ครองแครงน้ำกะทิ	ครองแครงน้ำกะทิ
ศุกร์ 10-ก.พ.-60	กล้วยน้ำว้า	ผัดผักกะโรนีไก่บด แอปเปิ้ล	ผัดผักกะโรนีไก่ แอปเปิ้ล	ข้าว, แกงเขียวหวานไก่ ไข่เจียวใส่ผักตำลึง, สลัดผัก แอปเปิ้ล	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

หมายเหตุ

รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน

อาหารมังสวิวัติ จัดทุกวันพระ ถ้าวานพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร  
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

อาหารนักเรียน

ปลา = 1

หมู = 2

ไก่ = 1

ไข่ = 1

ของหวานนักเรียนและครู

ผลไม้ = 3

กะทิ = 1

น้ำเชื่อม = 1

อาหารครู

กะทิ = 1

ของว่างอนุบาล

น้ำเชื่อม = 2

กะทิ = 3

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 13-ก.พ.-60		หยุดชดเชยวันมาฆบูชา			
อังคาร 14-ก.พ.-60 มังสวิวัติ	กล้วยไข่	ข้าว, ไข่ตุ๋น ชมพู	ข้าว, ไข่ตุ๋น ผัดผักรวมใส่เต้าหู้ มะม่วงมัน	ข้าว,ต้มโคล้งเห็ด ผัดผักรวมใส่เต้าหู้ มะม่วงมันจิ้มพริกกับเกลือ	วุ้นน้ำเชื่อมใบเตย
พุธ 15-ก.พ.-60	ขนมฟักทอง (อ.) ขนมกล้วย (ป.)	แก้มือี่น้ำลูกชิ้นปลา แอ๊ปเปิ้ล	แก้มือี่น้ำลูกชิ้นปลาใส่กะหล่ำปลี สาकुเป็ยกเผือก	ขนมจินน้ำยากะทิ, นำยาป่า ไข่ต้ม สลัดผัก สาकुเป็ยกเผือก	สาकुเป็ยกเผือก
พฤหัสบดี 16-ก.พ.-60	แซนวิชไก่	ข้าว, แกงจืดผักกวางตุ้งหุบด ฝรั่ง	ข้าว, แกงจืดผักกวางตุ้งหุบด หมูผัดน้ำมันหอยใส่แครอท ฝรั่ง	ข้าว, แกงจืดผักกวางตุ้งหุบด หมูผัดพริกขิงใส่ถั่วฝักยาว, สลัดผัก ฝรั่ง	เงาะก๊วย
ศุกร์ 17-ก.พ.-60	ข้าวโพดต้ม	ผัดขากิโซะพะหุบด สาใ้	ผัดขากิโซะพะหุบ ลอคช้อง	ผัดขากิโซะพะหุบ, สลัดผัก ลอคช้อง	ลอคช้อง

หมายเหตุ

รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน  
อาหารมังสวิวัติ จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร  
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

อาหารนักเรียน

ปลา = 1

หมู = 2

ไก่ = 0

ไข่ = 1

ของหวานนักเรียนและครู

ผลไม้ = 2

กะทิ = 2

น้ำเชื่อม = 0

**\*\* นร. ที่มีอาการแพ้อาหาร ขอความกรุณา งด. เตรียมอาหารมาให้ในวันที่รายการอาหาร  
และของว่างของ ร.ร. มีส่วนผสมที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้ \*\***

อาหารครู

กะทิ = 1

ของว่างอนุบาล

น้ำเชื่อม = 2

กะทิ = 2

คลุกน้ำตาล = 0

รายการอาหารประจำสัปดาห์  
ปีการศึกษา 2559 เทอม 2

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 20-ก.พ.-60	ขนมปังเนยสด	ข้าวคลุกปลาทอดนำปลา แกงจืดฟักใส่หมูสับ ส้มจีน	ข้าว, ปลาทอดนำปลา แกงจืดฟักใส่หมูสับ ส้มจีน	ข้าว, แกงป่าปลาชุก ไข่เจียวใส่หอมใหญ่, สลัดผัก ส้มจีน	ข้าวโพดคลุกน้ำตาล
อังคาร 21-ก.พ.-60 มังสวิวัติ	ฟักทองนึ่ง	เส้นใหญ่ราดหน้าเต้าหู้ผัดรวม แก้วมังกร	เส้นใหญ่ราดหน้าเต้าหู้ผัดรวม ข้าวเหนียวคำเป็ยกเผือก	เส้นใหญ่ราดหน้าเต้าหู้ผัดรวม ข้าวเหนียวคำเป็ยกเผือก	ข้าวเหนียวคำเป็ยกเผือก
พุธ 22-ก.พ.-60 ป.5,6แปลงบาน	ขนมใส่ไส้	ข้าว, ต้มจับฉ่ายหมู มะละกอ	ข้าว, ต้มจับฉ่ายหมู หมูก้อนทอด มะละกอ	ข้าว, ต้มจับฉ่ายหมู, สลัดผัก ผัดพริกแกงหมูใส่พริกชี้ฟ้า มะละกอ	ซ่าหริ่ม
พฤหัสบดี 23-ก.พ.-60 ป.3,4แปลงบาน	ขนมปังฟักทองลูกเกด	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไก่ทอด แคนตาลูป	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไก่ทอด ข้าวโพด, ลูกชิด, น้ำเชื่อมใบเตย	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไก่ทอด แกงอ่อมหมู ข้าวโพด, ลูกชิด, น้ำเชื่อมใบเตย	ข้าวโพด, วุ้น, น้ำเชื่อมใบเตย
ศุกร์ 24-ก.พ.-60	มันต้ม	ก๋วยเตี๋ยวเซี่ยงไฮ้หมูบด ชมพู	ก๋วยเตี๋ยวเซี่ยงไฮ้หมู กล้วยบวชชี	ก๋วยเตี๋ยวเซี่ยงไฮ้ผัดซีอิ้ว / จี๊เม้าหมู สลัดผัก กล้วยบวชชี	กล้วยบวชชี

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน  
อาหารมังสวิวัติ จัดทุกวันพระ ถ้าววันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร  
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

อาหารนักเรียน  
ปลา = 1  
หมู = 2  
ไก่ = 1  
ไข่ = 0

ของหวานนักเรียนและครู  
ผลไม้ = 2  
กะทิ = 2  
น้ำเชื่อม = 1

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

อาหารครู  
กะทิ = 0

ของว่างอนุบาล  
น้ำเชื่อม = 1  
กะทิ = 3  
คลุกน้ำตาล = 1

รายการอาหารประจำสัปดาห์  
ปีการศึกษา 2559 เทอม 2

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 27-ก.พ.-60	เค้กกล้วยหอม	เส้นหมี่ข้าวกล้องน้ำลูกชิ้นปลา ฝรั่ง	เส้นหมี่ข้าวกล้องน้ำลูกชิ้นปลา ไส้ถั่วอก มันต้มน้ำตาล	เส้นหมี่ข้าวกล้องน้ำลูกชิ้นปลา ไส้ถั่วอก ครองแครงน้ำกะทิใส่มะพร้าวอ่อน	มันต้มน้ำตาล
อังคาร 28-ก.พ.-60 อ.แรกเข้ม อ.2	มังฯ กล้วยน้ำว้า	ข้าวต้ม, ไข่เจียวใส่มะเขือเทศ แคนตาลูป	ข้าว, ต้มยำเห็ด(ไม่พริก) ไข่เจียวใส่มะเขือเทศ แคนตาลูป	ข้าว, ต้มยำเห็ด ไข่เจียวใส่มะเขือเทศ แคนตาลูป	ลูกเดี๋ยแวงบวด
พุธ 1-มี.ค.-60 อ.แรกเข้ม อ.1	ข้าวต้มมัด	ผัดผักกะโรนีไก่บด แอปเปิ้ล	ผัดผักกะโรนีไก่ ถั่วแดงต้มน้ำตาล	ข้าว / ขนมจีน แกงเขียวหวานหมูพริกขี้หนู ถั่วแดงต้มน้ำตาล	ถั่วแดงต้มน้ำตาล
พฤหัสบดี 2-มี.ค.-60 แรกเข้ม คค.	แซนวิชไข่ ป.2เปล่งบาน	ข้าว, แกงจืดผักกวางตุ้งหมูบด แก้วมังกร	ข้าว, ผัดกระเพราหมู (ไม่พริก) แกงจืดผักกวางตุ้งหมูบด แก้วมังกร	ข้าว, ผัดกระเพราหมู แกงจืดผักกวางตุ้งหมูบด, สลัดผัก สับปะรด	วุ้นมะพร้าว
ศุกร์ 3-มี.ค.-60 อ.3รับประกาศ	ข้าวโพดต้ม ป.1เปล่งบาน	ข้าว, แกงจืดหัวไชเท้าหมูบด มะละกอ	ข้าว, แกงจืดหัวไชเท้าหมูบด หมูทอดกระเทียม มะละกอ	ข้าว, แกงจืดหัวไชเท้าหมูบด ผัดพริกแกงหมูใส่หน่อไม้, สลัดผัก มะม่วงดิบ	ถั่วดำน้ำกะทิ

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน  
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวัดพระตรงกับวันหยุด 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 \*\***