

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 ไส้ถั่วงอก ครองแครงน้ำกะทิ	เส้นหมี่ข้าวกล้องน้ำลูกชิ้นปลา ไส้ถั่วงอก ครองแครงน้ำกะทิ	ครองแครงน้ำกะทิ
อังคาร 28-ก.พ.-60 อ.แรกเข้ม อ.2	มังฯ กล้วยน้ำว้า	ข้าวต้ม, ไข่เจียวใส่มะเขือเทศ แคนตาลูป	ข้าว, ต้มยำเห็ด(ไม่พริก) ไข่เจียวใส่มะเขือเทศ แคนตาลูป	ข้าว, ต้มยำเห็ด ไข่เจียวใส่มะเขือเทศ แคนตาลูป	วุ้นมะพร้าว
พุธ 1-มี.ค.-60 อ.แรกเข้ม อ.1	ข้าวต้มมัด	ผัดผักกะโรนีไก่บด ชมพู	ผัดผักกะโรนีไก่ ชมพู	ข้าว/ขนมจีน, แกลงเขียวหวานหมูพริกขี้หนู ทอดมันปลา ชมพู	มันต้มน้ำตาล
พฤหัสบดี 2-มี.ค.-60 แรกเข้ม คล.	แซนวิชไข่ ป.2 เปล่งบาน	ข้าว, แกลงจืดผักกวางตุ้งหุบด แก้วมังกร	ข้าว, ผัดกระเพราหมู (ไม่พริก) แกลงจืดผักกวางตุ้งหุบด ถั่วแดงต้มน้ำตาล	ข้าว, ผัดกระเพราหมู แกลงจืดผักกวางตุ้งหุบด, สลัดผัก ถั่วแดงต้มน้ำตาล	ถั่วแดงต้มน้ำตาล
ศุกร์ 3-มี.ค.-60 อ.3รับประกาศ	ข้าวโพดต้ม ป.1 เปล่งบาน	ข้าว, แกลงจืดหัวไชเท้าหุบด มะละกอ	ข้าว, แกลงจืดหัวไชเท้าหุบด หมูทอดกระเทียม มะละกอ	ข้าว, แกลงจืดหัวไชเท้าหุบด ผัดพริกแกงหมูใส่หน่อไม้, สลัดผัก มะละกอ	บัวลอยน้ำกะทิ

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวัดพระตรงกับวันหยุด 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 = 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 6-มี.ค.-60	ขนมปังมันเทศสีม่วง	ข้าวคอกปลาทอด แกงจืดผักกาดขาวเต้าหู้สับ แก้วมังกร	ข้าว,ปลาทอดนำปลา แกงจืดผักกาดขาวหุ้สับ แก้วมังกร	ข้าว,ลูกชินปลาฉลามจิม แกงจืดผักกาดขาวหุ้สับ,สลัดผัก แก้วมังกร	ข้าวเหนียวเปียกเผือก
อังคาร 7-มี.ค.-60 มังสวิรัต	ผักทองหนึ่ง	ข้าว,ซุปลิ้นนกระทา ส้ม	ข้าว, ซุปลิ้นนกระทา ผัดวุ้นเส้น ส้ม	ข้าว,แกงเทโพ (มังฯ) ผัดวุ้นเส้น ส้ม	เม็ดแมงลักน้ำเชื่อมใบเตย
พุธ 8-มี.ค.-60	ขนมใส่ไส้	ข้าว,ซุปลิ้นนกระทา ชมพู	ข้าว,ซุปลิ้นนกระทา หมูก้อนทอด ชมพู	ข้าว,แกงส้มปลาใส่มะละกอ หมูก้อนทอด,สลัดผัก มะม่วงดิบ	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
พฤหัสบดี 9-มี.ค.-60 การแสดง อ. 3	ขนมปังสังขยา	เส้นหมีผัดชีอิ้วหุ้สับ แคนตาลูป	เส้นหมีผัดชีอิ้วหุ้สับ ข้าวโพด,ลูกชิด,น้ำเชื่อม	เส้นหมีผัดชีอิ้ว / ซี่มาหุ้ ข้าวโพด,ลูกชิด,น้ำเชื่อม	ข้าวโพดคอก อ. 3 รับประทาน
ศุกร์ 10-มี.ค.-60 เรียนวันสุดท้าย	กล้วยน้ำว้า	ข้าวเหนียว,ส้มตำ,ไก่ทอด สลัด	ข้าวเหนียว,ส้มตำ,ไก่ทอด เฉาก๊วย	ข้าวเหนียว,ส้มตำ,ไก่ทอด ลาบหุ้ เฉาก๊วย	เฉาก๊วย

หมายเหตุ

รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน

อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวินพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร **** นร. ที่มีอาการแพ้อาหาร ขอความกรุณา งด. เตรียมอาหารมาให้ในวันที่ยังรายการอาหาร และของว่างของ ร.ร. มีส่วนผสมที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้ ****

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 = 1

คอกน้ำตาล = 1

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2559 เทอม 2

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 13-มี.ค.-60 ป.1 และ 2 = 84 คน	คุกกี้คอร์นเฟลค		ข้าวคอกปลาชุบเกล็ดขนมปังป่นทอด แกงจืดหัวไชเท้าใส่หมูสับ สับปะรด	ข้าว, ปลาทอดน้ำปลา, นำยำมะม่วง แกงจืดหัวไชเท้าใส่หมูสับ สับปะรด	
อังคาร 14-มี.ค.-60 ป.1 และ 2 = 84 คน	มันต้ม		ข้าวหน้าไก่, กุนเชียงทอด มะละกอ	ข้าวหน้าไก่, กุนเชียงทอด มะละกอ	
พุธ 15-มี.ค.-60 ป.1 และ 2 = 84 คน	ข้าวเหนียวสังขยา		บะหมี่น้ำหมูสับ ข้าวต้มน้ำอุ่นใส่น้ำเชื่อม	บะหมี่น้ำต้มยำหมูสับ ข้าวต้มน้ำอุ่นใส่น้ำเชื่อม	
พฤหัสบดี 16-มี.ค.-60				เส้นหมี่ราดหน้าหมูหมักใส่ผักรวม ลอดช่องน้ำกะทิ	
ศุกร์ 17-มี.ค.-60				สุกี้กึ่งน้ำ ข้าวเหนียวเปียกเผือก	

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร ** นร. ที่มีอาการแพ้อาหาร ขอความกรุณา ฝาก. เตรียมอาหารมาให้ในวันที่รายการอาหาร
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล และของว่างของ ร.ร. มีส่วนผสมที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้ **

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

อาหารนักเรียน

ปลา = 1

หมู = 2

ไก่ = 1

ไข่ = 0

ของหวานนักเรียนและครู

ผลไม้ = 3

กะทิ = 1

น้ำเชื่อม = 1

อาหารครู

กะทิ = 0

ของว่างอนุบาล

น้ำเชื่อม = 0

กะทิ = 0

คลุกน้ำตาล = 0

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2559 เทอม 2

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 20-มี.ค.-60 ค่ายฤดูร้อน	แฮมโรล	50 คน เกี่ยมอี๋น้ำลูกชิ้นปลา ชมพู		เส้นเล็กน้ำลูกชิ้นปลาใส่ผักกะหล่ำ ถั่วแดงต้มน้ำตาล	
อังคาร 21-มี.ค.-60 ค่ายฤดูร้อน	ข้าวโพดต้ม	50 คน ข้าวต้ม, ไข่เจียวใส่มะเขือเทศ แคนตาลูป		ข้าว, ต้มโคล้งกระดูกหมู ไข่เจียวใส่มะเขือเทศ แคนตาลูป	
พุธ 22-มี.ค.-60 ค่ายฤดูร้อน	ข้าวเหนียวสังขยา	50 คน ข้าวมันไก่, ซุปฟัก ส้ม		ข้าวมันไก่, ซุปฟัก ส้ม	
พฤหัสบดี 23-มี.ค.-60 ค่ายฤดูร้อน	ขนมปังซุบไข่ทอด	50 คน ข้าว, แกงจืดกะหล่ำปลีหีบอบ ฝรั่ง		ข้าว, แกงจืดกะหล่ำปลีหีบอบ ขำมะเขือยาว+ไข่ต้ม ฝรั่ง	
ศุกร์ 24-มี.ค.-60 ค่ายฤดูร้อน	กล้วยน้ำว้า	50 คน สปาเก็ตตี้หีบอบ แอปเปิ้ล		สปาเก็ตตี้ชีสมาหมู กล้วยบวชชี	

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวินพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร ** นร. ที่มีการแพ้อาหาร ขอความกรุณา ฝาก. เตรียมอาหารมาให้ในวันที่ยังรายการอาหาร
และของว่างของ ร.ร. มีส่วนผสมที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้ **

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

อาหารนักเรียน

ปลา = 1

หมู = 2

ไก่ = 1

ไข่ = 1

ของหวานนักเรียนและครู

ผลไม้ = 3

กะทิ = 1

น้ำเชื่อม = 1

อาหารครู

กะทิ = 0

ของว่างอนุบาล

น้ำเชื่อม = 0

กะทิ = 0

คลุกน้ำตาล = 0

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2559 เทอม 2

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 27-มี.ค.-60 ค่ายฤดูร้อน	ขนมปังเนยสด	ข้าวต้มปลา มะละกอ		ข้าว, น้ำพริกกะปิ, ปลาทูนทอด, ผักสด, ผักลวก แกงจืดหัวไชโป้วกระดุกหมูใส่ถั่วลิสง มะละกอ	
อังคาร 28-มี.ค.-60 ค่ายฤดูร้อน	กล้วยไข่	ข้าว, ไข่ตุ๋นหมูสับ แก้วมังกร		ข้าว, ไข่ลูกเขย, ต้มข่าไก่ แก้วมังกร	
พุธ 29-มี.ค.-60 ค่ายฤดูร้อน	ข้าวต้มมัด	บะหมี่น้ำไก่ตุ๋น สาหร่าย		บะหมี่น้ำไก่ตุ๋น สาหร่ายเปียกข้าวโพด	
พฤหัสบดี 30-มี.ค.-60 ค่ายฤดูร้อน	แซนวิชไก่	ข้าว, หมูหวาน, ซุปฟัก มะละกอ		ข้าวคั่วลูกกะปิ, ซุปฟัก แก้ว	
ศุกร์ 31-มี.ค.-60 - ปิดค่ายฤดูร้อน -	ฟักทองนึ่ง	ข้าว, ซุปหมูใส่มันฝรั่ง แอปเปิ้ล		ข้าว, น้ำพริกอ่อน+ ไข่ต้ม+ ผักสด แกงจืดมะระใส่กระดุกหมู แอปเปิ้ล	

หมายเหตุ

รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน

อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวินพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร **** นร. ที่มีอาการแพ้อาหาร ขอความกรุณา งด. เตรียมอาหารมาให้ในวันที่รายการอาหาร และของว่างของ ร.ร. มีส่วนผสมที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้ ****

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

อาหารนักเรียน

ปลา = 1

หมู = 2

ไก่ = 1

ไข่ = 1

ของหวานนักเรียนและครู

ผลไม้ = 3

กะทิ = 1

น้ำเชื่อม = 1

อาหารครู

กะทิ = 0

ของว่างอนุบาล

น้ำเชื่อม = 0

กะทิ = 0

คลุกน้ำตาล = 0