

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2560 เทอม 1

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 1-พ.ค.-60				บะหมี่เกี๊ยวน้ำหมูสับ ถั่วแดงต้มน้ำตาล	
อังคาร 2-พ.ค.-60				ข้าว, แกงเผ็ดไก่ใส่ผักเขียว หมูทอดกระเทียม, สลัดผัก แตงโม	
พุธ 3-พ.ค.-60				สปาเก็ตตี้ผัดปลาเค็ม, สลัดผัก ลอดช่องน้ำกะทิ	
พฤหัสบดี 4-พ.ค.-60				ข้าว, นำพริกอ่อง+ผักสด แกงจืดมะระใส่กระดูกหมู แอปเปิ้ล	
ศุกร์ 5-พ.ค.-60				เส้นหมี่น้ำหมูตุ๋น กล้วยบวชชี	

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวัดพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

อาหารนักเรียน

ปลา = 1

หมู = 3

ไก่ = 1

ไข่ = 0

ของหวานนักเรียนและครู

ผลไม้ = 2

กะทิ = 2

น้ำเชื่อม = 1

อาหารครู

กะทิ = 1

ของว่างอนุบาล

น้ำเชื่อม = 0

กะทิ = 0

คลุกน้ำตาล = 0

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

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2560 เทอม 1

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 8-พ.ค.-60	ข้าวต้มมัด	(เด็กเล็ก และ อ. 1 จำนวน 47 คน) ข้าว, ไข่ตุ๋นหมูบด ฝรั่ง	หยุด	ข้าว, ไข่ตุ๋นหมูบด ไก่ขอตาน ฝรั่ง	กลับครึ่งวัน
อังคาร 9-พ.ค.-60	กล้วยน้ำว้า	(เด็กเล็ก และ อ. 1 จำนวน 47 คน) ผัดผักกะโรนีหมูบด แคนตาลูป	หยุด	เส้นหมี่ราดหน้าหมู เฉาก๊วยน้ำเชื่อม	กลับครึ่งวัน
พุธ 10-พ.ค.-60 วันพระ			วันวิสาขบูชา		
พฤหัสบดี 11-พ.ค.-60	ขนมปังซูปไข่ทอด	(เด็กเล็ก และ อ. 1 จำนวน 47 คน) ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่, ซุปฟัก สาหร่าย	หยุด	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่, ซุปฟัก สลัดผัก สาหร่าย	กลับครึ่งวัน
ศุกร์ 12-พ.ค.-60			หยุดวันพืชมงคล		

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

อาหารนักเรียน

ปลา = 0

หมู = 2

ไก่ = 1

ไข่ = 1

ของหวานนักเรียนและครู

ผลไม้ = 2

กะทิ = 0

น้ำเชื่อม = 1

อาหารครู

กะทิ = 0

ของว่างอนุบาล

น้ำเชื่อม = 0

กะทิ = 0

คลุกน้ำตาล = 0

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

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2560 เทอม 1

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 15-พ.ค.-60	เค้กกล้วยหอม	(เด็กเล็ก และ อ. 1 จำนวน 47 คน) ข้าว,แกงจืดผักกาดขาวลูกชิ้นปลา ชมพู่	หยุด	ข้าว, หมูผัดพริกแกงใส่ถั่วฝักยาว แกงจืดผักกาดขาวใส่ลูกชิ้นปลา ชมพู่	กลับครึ่งวัน
อังคาร 16-พ.ค.-60 มังสวิวัติ	กล้วยน้ำว้า	(เด็กเล็ก และ อ. 1 จำนวน 47 คน) ถั่วเขียวแช่แข็ง ใส่น้ำหมูสับ แก้วมังกร	หยุด	ถั่วเขียวแช่แข็ง ใส่น้ำหมูสับ มันต้มน้ำตาล	กลับครึ่งวัน
พุธ 17-พ.ค.-60	ขนมกล้วย	(เด็กเล็ก และ อ. 1 จำนวน 47 คน) ข้าว,หมูหวาน,ซูปฟัก เงาะ	หยุด	ข้าวคอกกะปิ , ซูปฟัก สลิ้ม	กลับครึ่งวัน
พฤหัสบดี 18-พ.ค.-60 วันพระ	แซนวิชไก่ ป. 1 เปิด	(เด็กเล็ก และ อ. 1 จำนวน 47 คน) ข้าว,ซูปไข่กกระทา แอปเปิ้ล	ป. 1-6 เปิด จำนวน 235 คน ข้าว, แกงจืด ไข่น้ำ, ผัดผักรวม แคนตาลูป	ข้าว, ไข่เจียวใส่ใบโหระพา ต้มยำเห็ดน้ำจิ้ม , สลัดผัก แคนตาลูป	กลับครึ่งวัน
ศุกร์ 19-พ.ค.-60	ข้าวโพดต้ม ประมงเปิดครบ	(เด็กเล็ก และ อ. 1 จำนวน 47 คน) ข้าว, แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ ฝรั่ง	ข้าว, ไก่ทอด แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ ฝรั่ง	ข้าว,แพนงไก่ แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ, สลัดผัก ฝรั่ง	กลับครึ่งวัน

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิวัติ จัดทุกวันพระ ถ้าวินพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเกี่ยวข้องกับผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

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

ของหวานนักเรียนและครู
ผลไม้ = 3
กะทิ = 1
น้ำเชื่อม = 1

อาหารครู
กะทิ = 1

ของว่างอนุบาล
น้ำเชื่อม = 0
กะทิ = 0
คลุกน้ำตาล = 0

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

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2560 เทอม 1

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 22-พ.ค.-60 อ.ใหม่ 47คน หยุด	ขนมปังหมูหยอง	อ.1-3 เก้า จำนวน 139 คน ข้าวคลุกปลานึ่งซีอิ้ว, ซุปผัก ชมพู่	ข้าว, ปลาทอดนำปลา ซุปผัก ชมพู่	ข้าว,ปลาสามรส แกงจืดหน่อไม้ไผ่ตงใส่กระดุกหมู ชมพู่	ข้าวเหนียวเปียกเผือก
อังคาร 23-พ.ค.-60	เปิดครบทุกชั้น กล้วยหอม	ข้าว, แกงจืดผักกวางตุ้งหมูบด ฝรั่ง	ข้าว, แกงจืดผักกวางตุ้งหมูบด ผัดกระเพราหมู (ไม่พริก) ฝรั่ง	ข้าว, แกงจืดผักกวางตุ้งหมูบด ผัดกระเพราหมู ฝรั่ง	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
พุธ 24-พ.ค.-60	ขนมปังฟักทอง	ซูปมั๊กกะโรนีไก่บด แอปเปิ้ล	ซูปมั๊กกะโรนีไก่ แอปเปิ้ล	ข้าว,ซูปไก่ คั่วกลิ้งหมู, ผักสด, ผักสลัด แอปเปิ้ล	วุ้นมะพร้าวอ่อน อนุบาลใหม่นอนกลางวัน
พฤหัสบดี 25-พ.ค.-60 วันพระ	ขนมปังแครอทลูกเกด	ข้าว, แกงจืดเต้าหู้ดำลิ้ง เงาะ	ข้าว,ยำไข่ดาว (ไม่พริก) แกงจืดเต้าหู้ดำลิ้ง ซาหริ่ม	ข้าว,ยำไข่ดาว แกงจืดเต้าหู้ดำลิ้ง ซาหริ่ม	ซาหริ่ม
ศุกร์ 26-พ.ค.-60	กล้วยไข่	เก๋มอี้น้ำหมูบด มะละกอ	เก๋มอี้น้ำหมูบด ข้าวโพด, ลูกชิด, น้ำเชื่อมใบเตย	ข้าว,แกงเผ็ดไก่ใส่ผักเขียว ปลาเล็กปลาน้อยทอด ข้าวโพด, ลูกชิด, น้ำเชื่อมใบเตย	วุ้นน้ำเชื่อมใบเตย

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าววันพระตรงกับวันหยุด 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 = 2
คลุกน้ำตาล = 0

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

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2560 เทอม 1

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 29-พ.ค.-60 proud day	แยมโรล	ข้าว, ปลาชุบเกล็ดขนมปังป่นทอด แกงจืดกะหล่ำปลีหุบบด แก้วมังกร	ข้าว, ปลาชุบเกล็ดขนมปังป่นทอด แกงจืดกะหล่ำปลีหุบบด แก้วมังกร	ข้าว, ผัดเผ็ดลูกชิ้นปลา แกงจืดกะหล่ำปลีหุบบด แก้วมังกร	รวมมิตร
อังคาร 30-พ.ค.-60 proud day	ฟักทองนึ่ง	บะหมี่น้ำไก่ฉีก ฝรั่ง	บะหมี่น้ำน่องไก่ตุ๋น เงาะก้วย	บะหมี่น้ำน่องไก่ตุ๋น เงาะก้วย	เงาะก้วย
พุธ 31-พ.ค.-60 proud day	ขนมกล้วย(อนุบาล) ขนมเผือก(ประถม)	ข้าว, ไข่ตุ๋นใส่หุบบด แคนตาลูป	ข้าว, ไข่ตุ๋นใส่หุบบด ผัดวุ้นเส้น แคนตาลูป	ข้าว, แกงเทโพหมู ผัดวุ้นเส้น แคนตาลูป	สาकुเปี้ยกเผือก
พฤหัสบดี 1-มิ.ย.-60	แซนวิชไข่	สปาเก็ตตี้หมูสับ แอปเปิ้ล	สปาเก็ตตี้หมูสับ มันต้มน้ำตาล	สปาเก็ตตี้ผัดปลาเค็ม, สลัดผัก มันต้มน้ำตาล	มันต้มน้ำตาล
ศุกร์ 2-มิ.ย.-60 วันพระ	กล้วยต้ม	ข้าว, ต้มจับฉ่าย (มังฯ) สาหร่าย	ข้าว, ต้มจับฉ่าย (มังฯ) ทอดมันข้าวโพด สาหร่าย	ข้าว, ต้มจับฉ่าย (มังฯ) ทอดมันข้าวโพดใส่พริกแกง สาหร่าย	ข้าวเหนียวถั่วดำ น้ำกะทิ

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวินพระตรงกับวันหยุด 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 = 2
กะทิ = 3
คลุกน้ำตาล = 0

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