

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 \*\***

รายการอาหารประจำสัปดาห์  
ปีการศึกษา 2560 เทอม 1

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 5-มิ.ย.-60	ขนมปังมันเทศสีม่วง	เส้นหมี่น้ำลูกชิ้นปลาใส่กระหล่ำปลี มะละกอ	เส้นหมี่น้ำลูกชิ้นปลาใส่ถั่วงอก สาकुเปียกข้าวโพด	เส้นหมี่น้ำลูกชิ้นปลาใส่ถั่วงอก สาकुเปียกข้าวโพด	สาकुเปียก ข้าวโพด
อังคาร 6-มิ.ย.-60	มันต้ม	ข้าว, แองจืดหัวไชเท้าหอบุด ชมพู	ข้าว, แองจืดหัวไชเท้าหอบุด ไข่เจียวใส่มะเขือเทศ ชมพู	ข้าว, น้ำพริกอ่อนแอมกับผักสด แองจืดหัวไชเท้าหอบุด, สลัดผัก ชมพู	แมงลักน้ำเชื่อมใบเตย
พุธ 7-มิ.ย.-60	ขนมใส่ไส้	ข้าว, ซุปผักหอบุด เงาะ	ข้าว, ซุปผักหอบุด ไก่ทอดกระเทียม เงาะ	ข้าว, แองเลียงผักรวมกึ่ง ไก่ทอดกระเทียม เงาะ	ช่าหริ่ม
พฤหัสบดี 8-มิ.ย.-60	ขนมปังซุบไข่ทอด	แกมอีน้ำหอบุด แคนตาลูป	แกมอีน้ำหอบุด ข้าวบาร์เล่ย์เปียกเผือก	บะหมี่น้ำต้มยำหมูสับใส่ลูกชิ้นหมู สลัดผัก ข้าวบาร์เล่ย์เปียกเผือก	ข้าวบาร์เล่ย์เปียกเผือก
ศุกร์ 9-มิ.ย.-60 วันพระ	กล้วยหอม	ข้าวผัดชัญพีช, ซุปฟัก สาลี	ข้าวผัดชัญพีช, ซุปฟัก สาลี	ข้าว, ต้มโคล้ง <u>ไก่-เจ</u> ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่, สลัดผัก สาลี	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

หมายเหตุ

รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน  
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวินพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร  
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

อาหารนักเรียน

ปลา = 1

หมู = 3

ไก่ = 1

ไข่ = 1

ของหวานนักเรียนและครู

ผลไม้ = 3

กะทิ = 2

น้ำเชื่อม = 0

อาหารครู

กะทิ = 0

ของว่างอนุบาล

น้ำเชื่อม = 2

กะทิ = 3

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 12-มิ.ย.-60	ขนมปังหมูหยอง	ข้าวคลุกปลาทอดนำปลา แกงจืดเต้าหู้หมูบด เต้าส่วน	ข้าว, ปลาทอดนำปลา แกงจืดเต้าหู้หมูบด เต้าส่วน	ข้าว, ปลาทอดราดพริก แกงจืดเต้าหู้หมูบด, สลัดผัก เต้าส่วน	เต้าส่วน
อังคาร 13-มิ.ย.-60 มังสวิรัต	กล้วยน้ำว้า	ข้าว, เต้าหู้น้ำแดง ฝรั่ง	<b>**มีส่วนประกอบเป็นแป้งสาลี**</b> ข้าวหมูแดง-เจ, ไข่ต้ม, ซุปฟัก ฝรั่ง	ข้าวหมูแดง-เจ, ไข่ต้ม, ซุปฟัก สลัดผัก ฝรั่ง	ลูกเดือยบวดน้ำกะทิ
พุธ 14-มิ.ย.-60	ขนมฟักทอง	ข้าว, สตูไก่ แคนตาลูป	ข้าว, สตูไก่, ผัดกวางตุ้งน้ำมันหอย แคนตาลูป	ข้าว, ต้มยำไก่ใบมะขาม ผัดกวางตุ้งน้ำมันหอย, สลัดผัก แคนตาลูป	วุ้นมะพร้าวอ่อน
พฤหัสบดี 15-มิ.ย.-60	แซนวิชไก่	ข้าว, แกงจืดเต้าหู้หมูบด แก้วมังกร	ข้าว, หมูก้อนทอด แกงจืดเต้าหู้สาหร่ายหมูบด แก้วมังกร	ข้าว, หมูก้อนทอด แกงส้มผักรวม, สลัดผัก แก้วมังกร	ถั่วดำน้ำกะทิ
ศุกร์ 16-มิ.ย.-60	ข้าวโพดต้ม	เส้นหมี่ข้าวกล้องราดหน้าหมูบด มะละกอ	เส้นหมี่ข้าวกล้องราดหน้าหมู เฟือกแกงบวด	เส้นหมี่ข้าวกล้องราดหน้าหมู เฟือกแกงบวด	เฟือกแกงบวด

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน  
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวัดพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร  
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

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

ของหวานนักเรียนและครู  
ผลไม้ = 3  
กะทิ = 2  
น้ำเชื่อม = 0

อาหารครู  
กะทิ = 0

ของว่างอนุบาล  
น้ำเชื่อม = 1  
กะทิ = 4  
คลุกน้ำตาล = 0

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

รายการอาหารประจำสัปดาห์  
ปีการศึกษา 2560 เทอม 1

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		น.ร.อนุบาล	น.ร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 19-มิ.ย.-60	ลูกก๊อกรีนเฟรค	ข้าวต้มปลา ชมพู	ข้าว, ยำปลาทุ (ไม่พริก) แกงจืดกะหล่ำปลีหุบด ชมพู	ข้าว, ยำปลาทุ แกงจืดกะหล่ำปลีหุบด ชมพู	ข้าวโพดคลุก
อังคาร 20-มิ.ย.-60	มันต้ม	ข้าว, แกงจืดเต้าหู้ไข่ใส่หมูสับ ฝรั่ง	ข้าว, แกงจืดเต้าหู้ไข่ใส่หมูสับ หมูผัดซีอิ๊วญี่ปุ่นใส่แครอท, หอมใหญ่ ฝรั่ง	ข้าว, แกงจืดเต้าหู้ไข่ใส่หมูสับ แกงมันหมู ฝรั่ง	รวมมิตร
พุธ 21-มิ.ย.-60	ขนมเผือก(อนุบาล) ขนมกล้วย(ประถม)	ผัดผักกะโรนีหุบด แคนตาลูป	ผัดผักกะโรนีหุบด กล้วยบวชชี	ข้าว, แกงส้มผักรวม ปลาเล็กปลาน้อยทอดกรอบ กล้วยบวชชี	ข้าวโพด, วน้ำเชื่อม
พฤหัสบดี 22-มิ.ย.-60	ขนมปังฟักทองลูกเกด	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไก่ทอด สาหร่าย	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไก่ทอด เจาก๋วยน้ำเชื่อม	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไก่ทอด ลาบหมู เจาก๋วยน้ำเชื่อม	เจาก๋วยน้ำเชื่อม
ศุกร์ 23-มิ.ย.-60 วันพระ	กล้วยหอม	ข้าว, ไข่พะโล้ใส่เต้าหู้ มะละกอ	ข้าว, หมูเจทอดกระเทียมพริกไทย ไข่พะโล้ใส่เต้าหู้ มะละกอ	ข้าว, หมูเจทอดกระเทียมพริกไทย ไข่พะโล้ใส่เต้าหู้ มะละกอ	ลอดช่องน้ำกะทิ

หมายเหตุ

รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน

อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด 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 = 1

กะทิ = 2

คลุกน้ำตาล = 1

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

รายการอาหารประจำสัปดาห์  
ปีการศึกษา 2560 เทอม 1

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 26-มิ.ย.-60	ขนมปังเนยสด	ข้าว,แกงจืดผักกาดขาวลูกชิ้นปลา แอปเปิ้ล	ข้าว,แกงจืดผักกาดขาวลูกชิ้นปลา หมูทอดน้ำปลา แอปเปิ้ล	ข้าว,แกงจืดผักกาดขาวลูกชิ้นปลา หมูผัดพริกขิงใส่ถั่วฝักยาว,สลัดผัก แอปเปิ้ล	วุ้นน้ำเชื่อมใบเตย
อังคาร 27-มิ.ย.-60 มังสวิรัต	กล้วยไข่	ข้าวต้มขาว,ไข่เจียวใส่มะเขือเทศ แคนตาลูป	ข้าว ,ต้มข่าเห็ด(ไม่พริก) ไข่ลูกเขย ถั่วแดงต้มน้ำตาล	ข้าว ,ต้มข่าเห็ด ไข่ลูกเขย ถั่วแดงต้มน้ำตาล	ถั่วแดงต้มน้ำตาล
พุธ 28-มิ.ย.-60	ข้าวต้มมัด	ข้าว, ซุปไข่คนกระทา ฝรั่ง	ข้าวหน้าไก่, กุนเชียงทอด ฝรั่ง	ข้าวหน้าไก่, กุนเชียงทอด ฝรั่ง	ทับทิมกรอบ
พฤหัสบดี 29-มิ.ย.-60	ขนมปังชุบไข่ทอด	เส้นหมี่ข้าวกล้องผัดชีอิ้วหมูสับ ชมพู	เส้นหมี่ข้าวกล้องผัดชีอิ้วหมู ฟักทองแกงบวด	เส้นหมี่ข้าวกล้องผัดชีอิ้วหมู สลัดผัก ฟักทองแกงบวด	ฟักทองแกงบวด
ศุกร์ 30-มิ.ย.-60	ข้าวโพดต้ม	ข้าว, แกงจืดตำลึงหมูบด สาหร่าย	ข้าว, แกงจืดตำลึงหมูบด หมูผัดน้ำมันหอย สาหร่าย	ข้าว, แกงจืดตำลึงหมูบด แพนงหมู , สลัดผัก สาหร่าย	เต้าส่วน

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 = 1

ของว่างอนุบาล

น้ำเชื่อม = 2

กะทิ = 3

คลุกน้ำตาล = 0

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