

รายการอาหารประจำสัปดาห์  
ปีการศึกษา 2560 เทอม 1

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 3-ก.ค.-60 เปิดค่ายโพธิ์	ขนมปังสังขยา	ใบโพธิ์ = 22 คน เส้นหมี่น้ำลูกชิ้นปลาใส่ถั่วงอก สาหร่าย	ต้นโพธิ์ = 28 คน เส้นหมี่น้ำลูกชิ้นปลาใส่ถั่วงอก ลองกอง	เส้นหมี่น้ำลูกชิ้นปลาใส่ถั่วงอก ลองกอง	วุ้นมะพร้าวอ่อน
อังคาร 4-ก.ค.-60 มังสวิรัตติ	กล้วยน้ำว้า	ข้าว, แกงจืดเต้าหู้สำหรับ แก้วมังกร	ข้าว, แกงจืดเต้าหู้สำหรับ ผัดวุ้นเส้น ลอดช่อง	ข้าว, แกงจืดเต้าหู้สำหรับ ผัดมะเขือยาวใส่ใบโหระพา ลอดช่อง	ลอดช่อง
พุธ 5-ก.ค.-60	ขนมใส่ไส้	ข้าว, แกงจืดหัวไชเท้าหอบุด แอปเปิ้ล	ข้าว, แกงจืดหัวไชเท้าหอบุด ไก่ทอด แอปเปิ้ล	ข้าว, แกงจืดหัวไชเท้าหอบุด ไก่ผัดพริกเหลืองตำใส่ถั้วฝักยาว แอปเปิ้ล	ข้าวโพดคุก
พฤหัสบดี 6-ก.ค.-60	แซนวิชไก่	สปาเก็ตตี้หอบุด ชมพู	สปาเก็ตตี้หอบุด มันต้มน้ำตาล	สปาเก็ตตี้ผัดขี้เมาหอบุด , สลัดผัก มันต้มน้ำตาล	มันต้มน้ำตาล
ศุกร์ 7-ก.ค.-60	ฟักทองนึ่ง	ข้าว, แกงจืดผัดค้ำลิงหอบุด มะละกอ	ข้าว , แกงจืดผัดค้ำลิงหอบุด หมูก้อนทอดใส่ข้าวโพด มะละกอ	ข้าว , แกงจืดผัดค้ำลิงหอบุด ผัดเห็ดหมูป่า มะละกอ	กล้วยบวชชี

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน  
อาหารมังสวิรัตติ 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 = 2  
กะทิ = 2  
คลูกน้ำตาล = 1

**\*\* 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 10-ก.ค.-60			หยุดชดเชยวันอาสาฬหบูชา		
อังคาร 11-ก.ค.-60			หยุดชดเชยวันเข้าพรรษา		
พุธ 12-ก.ค.-60 นร. หยุดกลางภาค	ไบโพธิ์ - โพธิ์ 50 คน ข้าวเหนียวสังขยา	ไบโพธิ์ = 22 คน ข้าวมันไก่, ซุปฟัก แก้วมังกร	ตันโพธิ์ = 28 คน ข้าวมันไก่, ซุปฟัก แก้วมังกร	ข้าวมันไก่, ซุปฟัก แก้วมังกร	นร. หยุดกลางภาค
พฤหัสบดี 13-ก.ค.-60 นร. หยุดกลางภาค	ไบโพธิ์ - โพธิ์ 50 คน แซนวิชไข่	ไบโพธิ์ = 22 คน บะหมี่น้ำผักกวางตุ้งหมอบด แคนตาลูป	ตันโพธิ์ = 28 คน บะหมี่น้ำผักกวางตุ้งหมูตุ๋น เผือกแกงบัวด	บะหมี่น้ำต้มยำหมูตุ๋น สลัดผัก เผือกแกงบัวด	นร. หยุดกลางภาค
ศุกร์ 14-ก.ค.-60 นร. หยุดกลางภาค	ไบโพธิ์ - โพธิ์ 50 คน กล้วยน้ำว้า	ไบโพธิ์ = 22 คน ข้าวเหนียว, ส้มตำ, หมูทอด สาหร่าย	ตันโพธิ์ = 28 คน ข้าวเหนียว, ส้มตำ, หมูทอด สลัด	ข้าวเหนียว, ส้มตำ หมูทอด, แกงอ่อม สลัด	นร. หยุดกลางภาค

หมายเหตุ

รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน

อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร  
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

อาหารนักเรียน

ปลา = 0

หมู = 2

ไก่ = 1

ไข่ = 0

ของหวานนักเรียนและครู

ผลไม้ = 2

กะทิ = 1

น้ำเชื่อม = 0

อาหารครู

กะทิ = 0

ของว่างอนุบาล

น้ำเชื่อม = 2

กะทิ = 1

คลุกน้ำตาล = 0

\*\* นร. ที่มีการแพ้อาหาร ขอความกรุณา ฝาก. 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 17-ก.ค.-60	ลูกกีข้าวโอ๊ต	ข้าวกลูกลพลาทอค แกงจืดผักกาดขาวหุบค มะละกอ	ข้าว, ปลาทอดราดน้ำยำมะม่วง (ไม่พริก) แกงจืดผักกาดขาวหุบค มะละกอ	ข้าว, ปลาทอดราดน้ำยำมะม่วง, สลัดผัก แกงจืดผักกาดขาวหุบค มะละกอ	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
อังคาร 18-ก.ค.-60 มังสวิรัต	ข้าวโพดต้ม	ก๋วยจั๊บน้ำใส, เต้าหู้ ต้มจืด	ก๋วยจั๊บน้ำใส, เต้าหู้ ฟักทองแกงบวด	ก๋วยจั๊บน้ำใส, เต้าหู้ ฟักทองแกงบวด	ฟักทองแกงบวด
พุธ 19-ก.ค.-60	อนุบาล - ขนมฟักทอง ประถม - ขนมกล้วย	ข้าวหน้าไก่, กุนเชียง ฝรั่ง	ข้าวหน้าไก่, กุนเชียง ฝรั่ง	ข้าวหน้าไก่, กุนเชียง ฝรั่ง	เม็ดแมงลักน้ำเชื่อมใบเตย
พฤหัสบดี 20-ก.ค.-60	ขนมปังมันเทศ	ยาภิโษบะหมุค ชมพู	ยาภิโษบะหมุ รวมมิตร	ยาภิโษบะหมุ สลัดผัก รวมมิตร	รวมมิตร
ศุกร์ 21-ก.ค.-60	กล้วยหอม	ข้าว, แกงจืดกระหล่ำปลีหุบค แอปเปิ้ล	ข้าว, แกงจืดกระหล่ำปลีหุบค ลาบวุ้นเส้นใส่หุบค (ไม่พริก) แอปเปิ้ล	ข้าว, แกงจืดกระหล่ำปลีหุบค ลาบวุ้นเส้นใส่หุบค แอปเปิ้ล	สลิม

หมายเหตุ

รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน  
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด 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 ผปค. เตรียมอาหารมาให้ในวันที่รายการอาหาร  
และของว่างของ ร.ร. มีส่วนผสมที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้ \*\***

รายการอาหารประจำสัปดาห์  
ปีการศึกษา 2560 เทอม 1

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 24-ก.ค.-60	ขนมปังหมูหยอง	ข้าว, ปลาชุบเกล็ดขนมปังป่นทอด แกงจืดผักกวางตุ้งหมูบด สาหร่าย	ข้าว, ปลาชุบเกล็ดขนมปังป่นทอด แกงจืดผักกวางตุ้งหมูบด ลองกอง	ข้าว, ทอดมันปลาทราย แกงจืดผักกวางตุ้งหมูบด ลองกอง	ถั่วแดงต้มน้ำตาล
อังคาร 25-ก.ค.-60 มังสวิรัต	กล้วยไข่	กล้วยเดี่ยวกล้วยไข่, ชุปฟัก แอปเปิ้ล	กล้วยเดี่ยวกล้วยไข่, ชุปฟัก มันแกงบวด	กล้วยเดี่ยวกล้วยไข่, ผักกาดหอม ชุบฟักใส่มะนาวดอง มันแกงบวด	มันแกงบวด
พุธ 26-ก.ค.-60	ข้าวต้มมัด	ข้าว, ชุปหมูบดใส่มันฝรั่ง มะละกอ	ข้าว, ชุปหมูบดใส่มันฝรั่ง ผัดผักบุ้งน้ำมันหอย(ไม่พริก) มะละกอ	ข้าว, ชุปหมูบดใส่มันฝรั่ง ผัดผักบุ้งน้ำมันหอยใส่พริก มะละกอ	ข้าวเหนียวถั่วดำน้ำกะทิ
พฤหัสบดี 27-ก.ค.-60	ขนมปังชุบไข่ทอด	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไก่ทอด ฝรั่ง	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไก่ทอด เจาก๊วยน้ำเชื่อม	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไก่ทอด แกงหน่อไม้ เจาก๊วยน้ำเชื่อม	เจาก๊วยน้ำเชื่อม
ศุกร์ 28-ก.ค.-60		หยุดวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระมหาจักรพรรดิ			

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 = 0

ของว่างอนุบาล  
น้ำเชื่อม = 2  
กะทิ = 2  
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 31-ก.ค.-60 วันพระ	แยมโรล	ข้าวผัดธัญพืช, ซุปผัก ชมพู่	ข้าวผัดธัญพืช, ซุปผัก ชมพู่	ข้าวผัดธัญพืช, ซุปผัก สับปะรด	วุ้นมะพร้าวอ่อน
อังคาร 1-ส.ค.-60	ข้าวโพดต้ม	ข้าว, แองจืดผักกาดขาวลูกชิ้นปลา แก้งมังกร	ข้าว, แองจืดผักกาดขาวลูกชิ้นปลา หมูทอดกระเทียม ถั่วแดงต้มน้ำตาล	ข้าว, แองจืดผักกาดขาวลูกชิ้นปลา หมูทอดกระเทียม, แจ่ว ถั่วแดงต้มน้ำตาล	ลอดช่อง
พุธ 2-ส.ค.-60	ข้าวเหนียวสังขยา	เส้นหมี่น้ำหมูสับ สลัด	เส้นหมี่น้ำหมูสับใส่ถั่วงอก ข้าวเหนียวเปียกเผือก	เส้นหมี่น้ำหมูสับใส่ถั่วงอก สลัดผัก ข้าวเหนียวเปียกเผือก	ข้าวเหนียวเปียกเผือก
พฤหัสบดี 3-ส.ค.-60	แซนวิชไก่	ข้าว, แองจืดเต้าหู้หมูบด แคนตาลูป	ข้าว, แองจืดเต้าหู้หมูบด ไข่เจียวหมูสับ แคนตาลูป	ข้าว, แองจืดเต้าหู้หมูบด ผัดพริกแกงหมูใส่หน่อไม้, สลัดผัก แคนตาลูป	ฟักทองแกงบวด
ศุกร์ 4-ส.ค.-60 ปิดค่ายโพธิ์	กล้วยไข่	ผัดหมี่ซั่วไก่สับ มะละกอ	ผัดหมี่ซั่วไก่ มะละกอ	ข้าว, ต้มข้าวไก่ ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่ มะละกอ	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 = 1

น้ำเชื่อม = 1

อาหารครู

กะทิ = 1

ของว่างอนุบาล

น้ำเชื่อม = 2

กะทิ = 3

คลุกน้ำตาล = 0

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