

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2560 เทอม 1

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		น.ร.อนุบาล	น.ร.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, แองเจ็ดผักกาดขาวลูกชิ้นปลา แก้มังกร	ข้าว, แองเจ็ดผักกาดขาวลูกชิ้นปลา หมูทอดกระเทียม แก้มังกร	ข้าว, แองเจ็ดผักกาดขาวลูกชิ้นปลา หมูทอดกระเทียม, แจ่ว แก้มังกร	ถั่วแดงต้มน้ำตาล
พุธ 2-ส.ค.-60	ขนมเผือก	เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วหมูสับ สาเล่	เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วหมู ข้าวเหนียวเปียกเผือก	เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วหมู ข้าวเหนียวเปียกเผือก	ข้าวเหนียวเปียกเผือก
พฤหัสบดี 3-ส.ค.-60	แซนวิชไก่	ข้าว, แองเจ็ดเต้าหู้หมูบดใส่สาหร่าย แคนตาลูป	ข้าว, แองเจ็ดเต้าหู้หมูบดใส่สาหร่าย ไข่เจียวหมูสับ แคนตาลูป	ข้าว, แองเจ็ดเต้าหู้หมูบดใส่สาหร่าย ผัดพริกแกงหมูใส่หน่อไม้, สลัดผัก แคนตาลูป	ฟักทองแกงบวด
ศุกร์ 4-ส.ค.-60 ปิดค่ายโพธิ์	กล้วยไข่	ผัดหมี่ข้าวไก่สับ มะละกอ	ผัดหมี่ข้าวไก่ ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	ข้าว, ต้มข้าวไก่ ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่ ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

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 = 1

ของว่างอนุบาล
น้ำเชื่อม = 2
กะทิ = 3
คลุกน้ำตาล = 0

**** นร. ที่มีอาการแพ้อาหาร ขอความกรุณา งด. เตรียมอาหารมาในวันที่ยาอาหาร
และของว่างของ ร.ร. มีส่วนผสมที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้ ****

รายการอาหารประจำสัปดาห์

โรงเรียนทอสี

ปีการศึกษา 2560 เทอม 1

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 7-ส.ค.-60 วันพระ	ขนมปังไส้ถั่วแดง	ข้าว, ไข่พะโล้ ฝรั่ง	ข้าว, ไข่พะโล้ ทอดมันข้าวโพด มันต้มน้ำตาล	ข้าว, ไข่พะโล้ ทอดมันข้าวโพด (พริก) มันต้มน้ำตาล	มันต้มน้ำตาล
อังคาร 8-ส.ค.-60	กล้วยหอม	ข้าวคลุกปลาทอดน้ำปลา ซุปรักหมูบด แอปเปิ้ล	ข้าว, ปลาทอดน้ำปลา ซุปรักหมูบด แอปเปิ้ล	ข้าว, ปลาทอดน้ำปลา ต้มแซ่บซี่โครงหมู แอปเปิ้ล	ทับทิมกรอบ
พุธ 9-ส.ค.-60	ข้าวต้มมัด	บะหมี่น้ำไก่จืด แคนตาลูป	บะหมี่น้ำไก่คูน สากุเป็ยกข้าวโพด	บะหมี่น้ำไก่คูนมะระ, สลัดผัก สากุเป็ยกข้าวโพด	สากุเป็ยกข้าวโพด
พฤหัสบดี 10-ส.ค.-60	แซนวิชไข่	ข้าวต้มหมูสับ ชมพู	ข้าว, ผัดกระเพราหมู (ไม่พริก) แกงจืดผักโขมใส่หมูสับ ชมพู	ข้าว, ผัดกระเพราหมู แกงจืดผักโขมใส่หมูสับ, สลัดผัก ชมพู	วุ้นน้ำเชื่อมใบเตย
ศุกร์ 11-ส.ค.-60	ฟักทองนึ่ง	ข้าว, หมูหวาน, ซุปฟัก แคนตาลูป	ข้าวคลุกกะปิ หมูหวาน, ซุปฟัก แคนตาลูป	ข้าวคลุกกะปิ หมูหวาน, ซุปฟัก แคนตาลูป	ลอดช่อง

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

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

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 = 3
คลุกน้ำตาล = 0

รายการอาหารประจำสัปดาห์

โรงเรียนทอสี

ปีการศึกษา 2560 เทอม 1

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	น.ร. อนุบาล
จันทร์ 14-ส.ค.-60		หยุดวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระนางเจ้าบรมราชินีนาถ			
อังคาร 15-ส.ค.-60 วันพระ	กล้วยน้ำว้า	ผัดมกกะโรนีใส่ไข่ สาเล่	ผัดมกกะโรนีใส่ไข่ ข้าวโพด, ลูกชิด, น้ำเชื่อมใบเตย	ข้าว, แกลงเลียง ไข่เจียวใส่หอมใหญ่ ข้าวโพด, ลูกชิด, น้ำเชื่อมใบเตย	ข้าวโพด, ฝรั่ง น้ำเชื่อมใบเตย
พุธ 16-ส.ค.-60	ขนมกล้วย	ข้าวมันไก่, ซุปฟัก แอปเปิ้ล	ข้าวมันไก่, ซุปฟัก แอปเปิ้ล	ข้าวมันไก่, ซุปฟัก แอปเปิ้ล	ชาหริ่ม
พฤหัสบดี 17-ส.ค.-60	ขนมปังไส้สังขยา ทริป อ.2	แก้มอีน้ำหมูสับ ฝรั่ง	เส้นหมี่น้ำหมูตุ๋นใส่ถั่วงอก กล้วยบวชชี	เส้นหมี่น้ำหมูตุ๋นใส่ถั่วงอก สลัดผัก กล้วยบวชชี	กล้วยบวชชี
ศุกร์ 18-ส.ค.-60	ขนมปังแครอทลูกเกด	ข้าว, แกลงจืดกระหล่ำปลีหมูสับ มะละกอ	(วันวิทยาศาสตร์) ข้าว, หมูทอดน้ำปลา, แดงกวาง มะละกอ	ข้าว, แกลงส้มมะละกอ หมูทอดน้ำปลา มะละกอ	แมงลักน้ำเชื่อมใบเตย

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวินพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

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

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเกี่ยวข้องกับผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

อาหารนักเรียน

ปลา = 0

หมู = 2

ไก่ = 1

ไข่ = 1

ของหวานนักเรียนและครู

ผลไม้ = 2

กะทิ = 2

น้ำเชื่อม = 0

อาหารครู

กะทิ = 0

ของว่างอนุบาล

น้ำเชื่อม = 2

กะทิ = 2

คลุกน้ำตาล = 0

รายการอาหารประจำสัปดาห์

โรงเรียนทอสี

ปีการศึกษา 2560 เทอม 1

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 21-ส.ค.-60 วันพระ	คุกกี้คอรันเฟลก	ข้าว, ซุปเต้าหู้สำหรับ สตรี	ข้าว, ยำไข่ต้ม (ไม่พริก) ซุปเต้าหู้สำหรับ แคนตาลูป	ข้าว, เห็ดนางฟ้าผัดกระเพรากรอบ ซุปเต้าหู้สำหรับ แคนตาลูป	ข้าวเหนียวเปียกเผือก
อังคาร 22-ส.ค.-60	กล้วยไข่	บะหมี่น้ำลูกชิ้นปลา ไส้ถั่วงอก แคนตาลูป	บะหมี่น้ำลูกชิ้นปลา ไส้ถั่วงอก มันแกงบวด	บะหมี่น้ำลูกชิ้นปลา ไส้ถั่วงอก มันแกงบวด	มันแกงบวด
พุธ 23-ส.ค.-60	ขนมฟักทอง	ข้าวต้มหมู แก้วมังกร	ข้าวผัดหมู แกงจืดผักใส่หมูสับ แก้วมังกร	ข้าวผัดหมู, แก้ว แกงจืดผักใส่หมูสับ แก้วมังกร	ข้าวโพดคุก
พฤหัสบดี 24-ส.ค.-60	ขนมปังชุปไข่ทอด	ข้าว, แกงจืดผักกาดขาวหมูบด ฝรั่ง	ข้าว, แกงจืดผักกาดขาวหมูบด หมูก้อนทอด ฝรั่ง	ข้าว, แกงจืดผักกาดขาวหมูบด น้ำพริกอ่อน, ผักสด, ไข่ต้ม ฝรั่ง	รวมมิตร
ศุกร์ 25-ส.ค.-60	มันต้ม	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไข่ทอด ชมพู	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไข่ทอด เจาก๋วยน้ำเชื่อม	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไข่ทอด แกงอ่อมหมู เจาก๋วยน้ำเชื่อม	เจาก๋วยน้ำเชื่อม

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวานพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

**** นร. ที่มีการแพ้อาหาร ขอความกรุณา งด. เตรียมอาหารมาในวันที่ยาอาหาร
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 = 1

กะทิ = 4

คลุกน้ำตาล = 0

รายการอาหารประจำสัปดาห์

โรงเรียนทอสี

ปีการศึกษา 2560 เทอม 1

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		น.ร.อนุบาล	น.ร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 28-ส.ค.-60	ขนมปังหมูหยอง	ข้าวคลุกปลาเนื้อสีอิ้ว แกงจืดหัวไชเท้าหุบด ฝรั่ง	ข้าว, ปลาทอดราดน้ำปลา แกงจืดหัวไชเท้าหุบด ฝรั่ง	ข้าว, ทอดมันปลา แกงจืดหัวไชเท้าหุบด ฝรั่ง	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
อังคาร 29-ส.ค.-60 วันพระ	ผักทองนึ่ง	ข้าวผัดธัญพืช ฝรั่ง	ข้าวผัดธัญพืช ฝรั่ง	ข้าว, ต้มยำเห็ด 3 เห็ด ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่, สลัดผัก ฝรั่ง	วุ้นมะพร้าวอ่อน
พุธ 30-ส.ค.-60	ขนมใส่ไส้	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่ ซูปผัก แอปเปิ้ล	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่ ซูปผัก สาकुเป็ยกเผือก	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่, ผักกาดหอม ซูปผักมะนาวดอง สาकुเป็ยกเผือก	สาकुเป็ยกเผือก
พฤหัสบดี 31-ส.ค.-60	แซนวิชไก่ ประถมแปลงบาน ป.6	ข้าว, ซูปหุบดใส่มันฝรั่ง มะละกอ	ข้าว, ซูปหุบดใส่มันฝรั่ง ไข่เจียวใส่หอมใหญ่ มะละกอ	ข้าว, ต้มโคล้งกระดูกหมู ไข่เจียวใส่หอมใหญ่, สลัดผัก มะละกอ	ลอดช่อง
ศุกร์ 1-ก.ย.-60	กล้วยน้ำว้า ประถมแปลงบาน ป.4	สปาเก็ตตี้หุบด แก้วมังกร	สปาเก็ตตี้หุบด ข้าวโพด, ลูกชิด, น้ำเชื่อม	สปาเก็ตตี้ผัดปลาเค็ม, สลัดผัก ข้าวโพด, ลูกชิด, น้ำเชื่อม	ข้าวโพด, วุ้น, น้ำเชื่อม

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

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

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