

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2560 เทอม 1

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		น.ร.อนุบาล	น.ร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 28-ส.ค.-60	ขนมปังหมูหยอง	ข้าวคลุกปลานึ่งซีอิ้ว แกงจืดหัวไชเท้าหมูบด ฝรั่ง	ข้าว, ปลาทอดราดน้ำปลา แกงจืดหัวไชเท้าหมูบด ฝรั่ง	ข้าว, ทอดมันปลา แกงจืดหัวไชเท้าหมูบด ฝรั่ง	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
อังคาร 29-ส.ค.-60 วันพระ	ฟักทองนึ่ง	ข้าวผัดธัญพืช ฝรั่ง	ข้าวผัดธัญพืช ฝรั่ง	ข้าว, ต้มยำเห็ด 3 เห็ด ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่, สลัดผัก ฝรั่ง	วุ้นมะพร้าวอ่อน
พุธ 30-ส.ค.-60	ขนมใส่ไส้	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่ ซूपฟัก แอปเปิ้ล	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่ ซूपฟัก สาหร่ายเค็ม	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่, ผักกาดหอม ซूपฟักมะนาวดอง สาหร่ายเค็ม	สาหร่ายเค็ม
พฤหัสบดี 31-ส.ค.-60	แซนวิชไก่ ประกรมแปลงบาน	ข้าว, ซุปหมูบดใส่มันฝรั่ง มะละกอ	ข้าว, ซุปหมูบดใส่มันฝรั่ง ไข่เจียวใส่หอมใหญ่ มะละกอ	ข้าว, ต้มโคล้งกระดูกหมู ไข่เจียวใส่หอมใหญ่, สลัดผัก มะละกอ	ลอดช่อง
ศุกร์ 1-ก.ย.-60	กล้วยน้ำว้า ประกรมแปลงบาน ป	สปาเก็ตตี้หมูบด แก้วมังกร	สปาเก็ตตี้หมูบด ข้าวโพด, ลูกชิต, น้ำเชื่อม	สปาเก็ตตี้ผัดปลาเค็ม, สลัดผัก ข้าวโพด, ลูกชิต, น้ำเชื่อม	ข้าวโพด, วุ้น, น้ำเชื่อม

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเกี่ยวข้องกับผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

อาหารนักเรียน

ปลา = 1

หมู = 3

ไก่ = 1

ไข่ = 1

ของหวานนักเรียนและครู

ผลไม้ = 3

กะทิ = 1

น้ำเชื่อม = 1

อาหารครู

กะทิ = 0

ของว่างอนุบาล

น้ำเชื่อม = 3

กะทิ = 2

คอลลอนน้ำตาล = 0

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

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2560 เทอม 1

โรงเรียนทอสี

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 4-ก.ย.-60	ขนมกล้วย ประดอมเปล่งบาน ป.	เส้นหมี่ข้าวกล้องน้ำลูกชิ้นปลา มะละกอ	เส้นหมี่ข้าวกล้องน้ำลูกชิ้นปลา ใส่ถั่วงอก ข้าวเหนียวดำเปียกเผือก	เส้นหมี่ข้าวกล้องน้ำลูกชิ้นปลา ใส่ถั่วงอก ข้าวเหนียวดำเปียกเผือก	ข้าวเหนียวดำ เปียกเผือก
อังคาร 5-ก.ย.-60 วันพระ	กล้วยหอม ประดอมเปล่งบาน ป.	ข้าวไข่พะโล้ สาเล่	ข้าวไข่พะโล้ ต้มกระดูก สาเล่	ข้าวไข่พะโล้ ต้มกระดูก สาเล่	ข้าวโพดคอกน้ำตาล
พุธ 6-ก.ย.-60	ขนมปังไส้สังขยา ประดอมเปล่งบาน ป.	ผัดโกยชีหมีไก่ แคนตาอูปล	ผัดโกยชีหมีไก่ มันต้มน้ำตาล	ข้าว / ขนมจีน แกงเขียวหวาน ไก่ฟักเขียว ไข่เจียวใส่หอมใหญ่ มันต้มน้ำตาล	มันต้มน้ำตาล
พฤหัสบดี 7-ก.ย.-60	แซนวิชไข่ ประดอมเปล่งบาน ป.	ข้าว, ต้มจับฉ่ายหมู ชมพู	ข้าว, ต้มจับฉ่ายหมู หมูผัดน้ำมันหอยใส่แครอท ชมพู	ข้าว, ต้มจับฉ่ายหมู หมูผัดพริกหยวก, สลัดผัก ชมพู	แมงลักน้ำเชื่อม ใบเตย
ศุกร์ 8-ก.ย.-60	ข้าวโพดต้ม ประดอมเปล่งบาน ป.	ข้าว, แกงจืดตำลึงหมูบด แอปเปิ้ล	ข้าว, แกงจืดตำลึงหมูบด หมูก๋อนทอด แอปเปิ้ล	ข้าว, แกงส้มผักรวม หมูก๋อนทอด แอปเปิ้ล	วุ้นมะพร้าวอ่อน

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวินพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

**** นร. ที่มีการแพ้อาหาร ขอความกรุณา ผปด. 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 = 1

ของว่างอนุบาล
น้ำเชื่อม = 3
กะทิ = 1
คอกน้ำตาล = 1

รายการอาหารประจำสัปดาห์

โรงเรียนทอสี

ปีการศึกษา 2560 เทอม 1

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	น.ร. อนุบาล
จันทร์ 11-ก.ย.-60	แฮม โรล	ข้าวคลุกปลาทอด ซูปผักหมอบด ชมพู่	ข้าว, ปลาทอด แกงจืดหัวไชโป้วใส่หมอบด ชมพู่	ข้าว, ลูกชิ้นปลาผัดพริกขี้หนูตำใส่ถั่วฝักยาว แกงจืดหัวไชโป้ว กระจุกหมูใส่ถั่วลิสง ชมพู่	ซาหริ่ม
อังคาร 12-ก.ย.-60	มันต้ม แรกแย้ม คล.	ก๋วยเตี๋ยวเซี่ยงไฮ้หมอบด แก้วมังกร	ก๋วยเตี๋ยวเซี่ยงไฮ้หมอบด กล้วยบวชชี	ก๋วยเตี๋ยวเซี่ยงไฮ้ผัดขี้เมาหมู กล้วยบวชชี	กล้วยบวชชี
พุธ 13-ก.ย.-60 วันพระ	ขนมฟักทอง แรกแย้ม อ. 1	ข้าว, แกงจืดเต้าหู้ไข่ใส่สาหร่าย แคนตาลูป	ข้าว, แกงจืดเต้าหู้ไข่ใส่สาหร่าย ยำไข่ต้ม แคนตาลูป	ข้าว, แกงจืดเต้าหู้ไข่ใส่สาหร่าย ยำไข่ต้ม, สลัดผัก แคนตาลูป	ข้าวเหนียวถั่วดำ น้ำกะทิ
พฤหัสบดี 14-ก.ย.-60	แซนวิชไก่ แรกแย้ม อ. 2	ผัดมักกะโรนีหมู มะละกอ	ผัดมักกะโรนีหมู ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	ขนมจีน น้ำยากะทิ, น้ำยาป่า ไข่ต้ม, สลัดผัก ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
ศุกร์ 15-ก.ย.-60	กล้วยน้ำว้า แรกแย้ม อ. 3	ข้าว, ซุปไข่ข้นกระเทียม ฝรั่ง	ข้าวหน้าไก่, กุนเชียงทอด ฝรั่ง	ข้าวหน้าไก่, กุนเชียงทอด สลัดผัก ฝรั่ง	วุ้นน้ำเชื่อม ใบเตย

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวินพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล
รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

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

อาหารนักเรียน
ปลา = 1
หมู = 3
ไก่ = 1

ของหวานนักเรียนและครู
ผลไม้ = 3
กะทิ = 1
น้ำเชื่อม = 1

อาหารครู
กะทิ = 1

ของว่างอนุบาล
น้ำเชื่อม = 2
กะทิ = 3
คลุกน้ำตาล = 0

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2560 เทอม 1

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		น.ร.อนุบาล	น.ร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 18-ก.ย.-60	เค้กกล้วยหอม	ข้าวคลุกปลาซุสเกล็ดขนมปังป่นทอด แกงจืดผักโขมหมูบด สาเล่	ข้าว, ปลาซุสเกล็ดขนมปังป่นทอด แกงจืดผักโขมหมูบด สาเล่	ข้าว, แกงไตปลา, ผักแนม ไข่เจียวใส่ใบโหระพา สาเล่	วุ้นมะพร้าวอ่อน
อังคาร 19-ก.ย.-60	กล้วยไข่	ข้าว, แกงจืดไข่น้ำใส่หมูสับ ลองกอง	ข้าว, แกงจืดไข่น้ำใส่หมูสับ ผัดถั่วงอกใส่หมูสับ ลองกอง	ข้าว, แกงเผ็ดหมูใส่ผักทอง ปลาเล็กปลาน้อย ลองกอง	ข้าวเหนียวเปียกข้าวโพด
พุธ 20-ก.ย.-60 วันพระ	ข้าวต้มมัด	ก๋วยจั๊บน้ำใส (มังฯ) แก้วมังกร	ก๋วยจั๊บน้ำใส (มังฯ) ลูกเด็ยแกงบวด	ก๋วยจั๊บน้ำใส (มังฯ) ลูกเด็ยแกงบวด	ลูกเด็ยแกงบวด
พฤหัสบดี 21-ก.ย.-60	ขนมปังแครอทลูกเกด	ข้าว, ซุปผักหมูบด ฝรั่ง	ข้าว, ซุปผักหมูบด หมูก้อนทอด ฝรั่ง	ข้าว, แกงเลียง หมูก้อนทอด ฝรั่ง	ลอดช่องน้ำกะทิ
ศุกร์ 22-ก.ย.-60 เรียนวันสุดท้าย	ข้าวโพดต้ม	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไก่ทอด ชมพู่	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไก่ทอด เจาก๋วยน้ำเชื่อม	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไก่ทอด แกงหน่อไม้ เจาก๋วยน้ำเชื่อม	เจาก๋วยน้ำเชื่อม

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

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

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเกี่ยวพันกับผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

อาหารนักเรียน
ปลา = 1
หมู = 3
ไก่ = 1

ของหวานนักเรียนและครู
ผลไม้ = 2
กะทิ = 1
น้ำเชื่อม = 1

อาหารครู
กะทิ = 1

ของว่างอนุบาล
น้ำเชื่อม = 2
กะทิ = 3
คลุกน้ำตาล = 0