

รายการอาหารประจำสัปดาห์  
ปีการศึกษา 2560 เทอม 2

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 6-พ.ย.-60 ประถมเปิด	แยมโรล	หยุด	ป.1-6 เปิด จำนวน 208 คน ข้าว,ปลาทอด,แกงจืดผักกาดขาวเต้าหู้หมูสับ ฝรั่ง	ข้าว, ยำลูกชิ้นปลา แกงจืดผักกาดขาวเต้าหู้หมูสับ ฝรั่ง	หยุด
อังคาร 7-พ.ย.-60 อนุบาลเปิด	ข้าวโพดต้ม	อนุบาล เปิด จำนวน 162 คน ข้าวผัดธัญพืช, ซุปฟัก แอปเปิ้ล	ประถม จำนวน 208 คน ข้าวผัดธัญพืช, ซุปฟัก แอปเปิ้ล	ข้าว, กระเพราเต้าหู้เห็ด ซุปฟัก แอปเปิ้ล	กล้วยบวชชี
พุธ 8-พ.ย.-60	ข้าวต้มมัด	เส้นหมี่ข้าวกล้องน้ำหมูปด แคนตาลูป	เส้นหมี่ข้าวกล้องน้ำหมูนุ่น มันต้มน้ำตาล	เส้นหมี่ข้าวกล้องน้ำต้มยำหมูตุ๋น มันต้มน้ำตาล	มันต้มน้ำตาล
พฤหัสบดี 9-พ.ย.-60	แซนวิชไก่	ข้าว, สตูดไก่ มะละกอ	ข้าว, สตูดไก่ ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่ มะละกอ	ข้าว, แกงคั่วไก่ใส่ผักเขียว ปลาเล็กปลาน้อยทอด, สลัดผัก มะละกอ	เม็ดแมงลัก น้ำเชื่อมใบเตย
ศุกร์ 10-พ.ย.-60	กล้วยหอม	ผัดหมี่ชั่วหมูปด สาหร่าย	ผัดหมี่ชั่วหมู ฟักทองแกงบวด	ผัดหมี่ชั่วหมู, สลัดผัก ฟักทองแกงบวด	ฟักทองแกงบวด

หมายเหตุ

รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน

อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวานพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวัน **งดการแพ้อาหาร ขอความกรุณา ผปค. เตรียมอาหารมาให้ในวันที่รายการอาหาร**  
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล **และของว่างของ ร.ร. มีส่วนผสมที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้ \*\***

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

รายการอาหารประจำสัปดาห์  
ปีการศึกษา 2560 เทอม 2

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 13-พ.ย.-60	ขนมปังแแพ	ข้าว แกงจืดผักกะหล่ำปลีลูกชิ้นปลา มะละกอ	ข้าว, แกงจืดผักกะหล่ำปลีลูกชิ้นปลา ไข่เจียวใส่มะเขือเทศ มะละกอ	ข้าว, แกงจืดผักกะหล่ำปลีลูกชิ้นปลา าพริกกะปิ ปลาทูทอด (ผักพื้นบ้าน) มะละกอ	ถั่วเขียวคั่วน้ำตาล
อังคาร 14-พ.ย.-60 มังสวิวัติ	มันต้ม	ผัดไท (มังฯ) แก้วมังกร	ผัดไท (มังฯ) ชาหริ่ม	ผัดไท (มังฯ), สลัดผัก ชาหริ่ม	ชาหริ่ม
พุธ 15-พ.ย.-60	ขนมเผือก	ข้าว, หมูหวาน, ชุปฟัก สาเล่	ข้าวคุกกะปิ, ชุปฟัก สาเล่	ข้าวคุกกะปิ, ชุปฟัก สาเล่	ลอดช่องน้ำกะทิ
พฤหัสบดี 16-พ.ย.-60	ขนมปังชุบไข่ทอด	ข้าว ซูปไก่ใส่แครอท มันฝรั่ง แอปเปิ้ล	ข้าว, ผัดบวบใส่ไข่ หมูสับ ซูปไก่ใส่แครอท มันฝรั่ง แอปเปิ้ล	ข้าว, ผัดบวบใส่ไข่ หมูสับ ซูปไก่ใส่แครอท มันฝรั่ง, สลัดผัก แอปเปิ้ล	วุ้นน้ำเชื่อมใบเตย
ศุกร์ 17-พ.ย.-60	ฟักทองนึ่ง	บะหมี่น้ำผักกวางตุ้งหมูบด ฝรั่ง	บะหมี่น้ำผักกวางตุ้งหมูต้ม ข้าวเหนียวเปียกข้าวโพด	บะหมี่น้ำผักกวางตุ้งหมูต้ม ข้าวเหนียวเปียกข้าวโพด	ข้าวเหนียวเปียกข้าวโพด

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน **\*\* นร. ที่มีการแพ้อาหาร ขอความกรุณา ฝาก. เตรียมอาหารมาให้ในวันที่รายการอาหาร  
อาหารมังสวิวัติ จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร และของว่างของ ร.ร. มีส่วนผสมที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้ \*\***  
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

อาหารนักเรียน	ของหวานนักเรียนและครู	อาหารครู	ของว่างอนุบาล
ปลา = 1	ผลไม้ = 3	กะทิ = 0	น้ำเชื่อม = 2
หมู = 2	กะทิ = 1		กะทิ = 3
ไก่ = 1	น้ำเชื่อม = 1		คลุกน้ำตาล = 0
ไข่ = 1			

รายการอาหารประจำสัปดาห์  
ปีการศึกษา 2560 เทอม 2

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 20-พ.ย.-60	ขนมปังสังขยา	ข้าวคลุกปลาชุบเกล็ดขนมปังป่นทอด แกงจืดแตงกวาหุบด มะละกอ	ข้าว, ปลาชุบเกล็ดขนมปังป่นทอด แกงจืดแตงกวาหุบด มะละกอ	ข้าว, ผัดเผ็ดปลานิลทอดกรอบ แกงจืดแตงกวาหุบด มะละกอ	เฟือกแกงবাদ
อังคาร 21-พ.ย.-60 มังสวิริติ	กล้วยไข่	กล้วยเดี่ยวเส้นใหญ่ราดหน้าเต้าหู้ฝักรวม ชมพู่	กล้วยเดี่ยวเส้นใหญ่ราดหน้าเต้าหู้ฝักรวม รวมมิตรน้ำกะทิ	กล้วยเดี่ยวเส้นใหญ่ราดหน้าเต้าหู้ฝักรวม รวมมิตรน้ำกะทิ	รวมมิตรน้ำกะทิ
พุธ 22-พ.ย.-60	ขนมใส่ไส้	ข้าว, แกงจืดวุ้นเส้นสาหร่ายหุ้ด แคนตาลูป	ข้าว, ไข่ลูกเขย แกงจืดวุ้นเส้นสาหร่ายหุ้ด แคนตาลูป	ข้าว, ไข่ต้ม แกงจืดวุ้นเส้นสาหร่ายหุ้ด แคนตาลูป	ข้าวโพดคอลลูกน้ำตาล
พฤหัสบดี 23-พ.ย.-60	ขนมปังมันเทศสีม่วง	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไก่ทอด สลัด	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไก่ทอด เจาก๊วย	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไก่ทอด แกงหน่อไม้ เจาก๊วย	เจาก๊วย
ศุกร์ 24-พ.ย.-60	มันต้ม	ข้าว, แกงจืดผักกาดขาวหุบด แอปเปิ้ล	ข้าว, แกงจืดผักกาดขาวหุบด หมูทอดกระเทียม สับปะรด	ข้าว, แกงจืดผักกาดขาวหุบด หมูชิ้นผัดกะปิ, สลัดผัก สับปะรด	วุ้นมะพร้าวอ่อน

หมายเหตุ

รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน

อาหารมังสวิริติ จัดทุกวันพระ ถ้าวานพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวัน **งดมีการแพ้อาหาร ขอความกรุณา ผ.ค. 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 = 2

คอลลูกน้ำตาล = 1

รายการอาหารประจำสัปดาห์

ปีการศึกษา 2560 เทอม 2

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 27-พ.ย.-60	คุกกี้ข้าวโอ๊ต	ข้าวคลุกปลานึ่งซีอิ๊ว แกงจืดหัวไชเท้าหมูบด ส้มจีน	ข้าว, ปลาทอด แกงจืดหัวไชเท้าหมูบด ส้มจีน	ข้าว, น้ำพริกมะม่วง, ปลาทอด แกงจืดหัวไชเท้าหมูบด ส้มจีน	วุ้นน้ำเชื่อมใบเตย
อังคาร 28-พ.ย.-60 มังสวิรัต	ข้าวโพดต้ม	ข้าวผัดไข่ ซุปรักถั่วเขียว แอปเปิ้ล	ข้าวผัดไข่ใส่กะน้า ซุปรักถั่วเขียว ช่าหริ่ม	ข้าว, ผัดพริกขิงโปรตีนเกษตร ใส่ถั่วฝักยาว, ซุปรักถั่วเขียว ช่าหริ่ม	ช่าหริ่ม
พุธ 29-พ.ย.-60	ขนมกล้วย	สปาเก็ตตี้หมูบด สาหร่าย	สปาเก็ตตี้หมูบด กล้วยบวชชี	สปาเก็ตตี้จี่มาหมู, สลัดผัก กล้วยบวชชี	กล้วยบวชชี
พฤหัสบดี 30-พ.ย.-60	แซนวิชไข่	ข้าวมันไก่, ซุปฟัก ชมพู	ข้าวมันไก่, ซุปฟัก ชมพู	ข้าวมันไก่, ซุปฟัก สลัดผัก ชมพู	ข้าวเหนียวเปียกเผือก
ศุกร์ 1-ธ.ค.-60	มันต้ม	ข้าว, ซุปผักหมูบด แก้วมังกร	ข้าว, ซุปผักหมูบด หมูก๋อนทอด แก้วมังกร	ข้าว, ต้มแซ่บซี่โครงหมู ผัดมะเขือยาวหมูสับใส่ใบโหระพา แก้วมังกร	เม็ดแมงลัก น้ำเชื่อมใบเตย

หมายเหตุ

รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน

อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวัน **งดการแพ้อาหาร ขอความกรุณา ผ.ค. เตรียมอาหารมาให้ในวันที่รายการอาหาร**  
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล **และของว่างของ ร.ร. มีส่วนผสมที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้\*\***

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