

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2563 เทอม 1

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		น.ร.อนุบาล	น.ร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 29 มี.ย. 63				ข้าวหมูแดง, ซุปฟัก ถั่วแดงต้มน้ำตาล	
อังคาร 30 มี.ย. 63				เส้นหมี่น้ำลูกชิ้นปลาใส่ถั่วงอก ข้าวเหนียวเปียกข้าวโพด	
พุธ 1 ก.ค. 63	ขนมปังแครอทลูกเกด 188	ข้าว, แกงจืดหัวไชเท้าหมูบด 46 ส้ม	บะหมี่แห้งหมูสับลูกชิ้นหมู 142 ส้ม	ข้าว, แกงจืดหัวไชเท้าหมูบด หมูผัดพริกเหลืองตำใส่ถั่วฝักยาว ส้ม	เลก้วยน้ำเชื่อม กล้วยหอม
พฤหัสบดี 2 ก.ค. 63	แซนวิชไก่ 193	ข้าว, แกงจืดเต้าหู้หมูบด 51 แก้วมังกร	ข้าว, ไก่ทอด (142) แกงจืดเต้าหู้หมูบด แก้วมังกร	ข้าว, ไก่ทอด, แก้ว แกงจืดเต้าหู้หมูบด แก้วมังกร	วุ้นมะพร้าวอ่อน ป. วอฟเฟิลข้าวโพด
ศุกร์ 3 ก.ค. 63	ฟักทองนึ่ง 194	ผัดมักกะโรนีหมูบด 51 ชมพู	ผัดมักกะโรนีหมูบด 143 มันต้มน้ำตาล	สปาเกตตีผัดชี้เมาหมู, สลัดผัก มันต้มน้ำตาล	มันต้มน้ำตาล ป. แซนวิชไก่

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล
รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

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

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

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2563 เทอม 1

โรงเรียนทอสี

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		น.ร.อนุบาล	น.ร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 6 ก.ค. 63		วันเข้าพรรษา			
อังคาร 7 ก.ค. 63		ชดเชยวันอาสาฬหบูชา วันเข้าพรรษา			
พุธ 8 ก.ค. 63	188 ขนมปังแพ	46 ข้าว, แกงจัดแดงกวางหมอบด แอปเปิ้ล	ข้าว, แกงจัดแดงกวางหมอบด (142) หมูผัดซอสเทอริยากิ แอปเปิ้ล	ข้าว, แกงจัดแดงกวางหมอบด หมูผัดน้ำพริกเผาใส่แครอท,หอมใหญ่ แอปเปิ้ล	กล้วยบวดชี ป. ข้าวเหนียวหมูทอด
พฤหัสบดี 9 ก.ค. 63	193 เค้กกล้วยหอม	51 เส้นหมี่น้ำผักกวางตุ้งหมอบด แคนตาลูป	142 เส้นหมี่น้ำหมูตุ๋นใส่ถั่วงอก แคนตาลูป	เส้นหมี่น้ำต้มยำหมูตุ๋นใส่ถั่วงอก เผือกแกงบวด	เผือกแกงบวด ป. กล้วยน้ำว้า
ศุกร์ 10 ก.ค. 63	194 ขนมกล้วย	51 ข้าว, ไข่ตุ๋นหมอบด สาหร่าย	ข้าว, ไข่ตุ๋นหมอบด (143) ไก่กระเทียมพริกไทย สับปะรด	ข้าว, ต้มจับฉ่าย ไก่ผัดพริกหยวกใส่หอมใหญ่, น้ำปลาพริก สับปะรด	วุ้นน้ำเชื่อมใบเตย ป. บัตเตอร์เค้ก

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเกินเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

อาหารนักเรียน	ของหวานนักเรียนและครู
ปลา = 0	ผลไม้ = 3
หมู = 3	กะทิ = 0
ไก่ = 1	น้ำเชื่อม = 0
ไข่ = 1	

**** นร. ที่มีการแพ้อาหาร ขอความกรุณา ฝาก. เตรียมอาหารมาให้ในวันที่ยาอาหาร และของว่างของ ร.ร. มีส่วนผสมที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้ ****

อาหารครู
กะทิ = 0

ของว่างอนุบาล
น้ำเชื่อม = 1
กะทิ = 2
คลุกน้ำตาล = 0

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2563 เทอม 1

โรงเรียนทอสี

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		น.ร.อนุบาล	น.ร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 13 ก.ค. 63 วันพระ	188 ขนมปังมันเทศสีม่วง	46 ถั่วยัดไส้,เต้าหู้ ชมพู	142 ถั่วยัดไส้,เต้าหู้ ฟักทองแกงบวด	ถั่วยัดไส้,เต้าหู้ ฟักทองแกงบวด	ฟักทองแกงบวด
อังคาร 14 ก.ค. 63	194 ฟักทองนึ่ง	46 ข้าวคลุกปลานึ่งซีอิ้ว, ซุปผักหมอบด เงาะ	148 ข้าว, ปลาทอดน้ำปลา, ซุปผักหมอบด เงาะ	ข้าว, ปลาทอด, น้ำพริกกะปิ, ผักพื้นบ้าน ซุปผักหมอบด เงาะ	เต้าส่วน
พุธ 15 ก.ค. 63	188 ขนมตาล	46 ข้าวหน้าไก่, กุนเชียง ส้ม	142 ข้าวหน้าไก่, กุนเชียง ส้ม	ข้าวหน้าไก่, กุนเชียง ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
พฤหัสบดี 16 ก.ค. 63	193 กล้วยไข่	51 เส้นหมีลาดหน้าหมอบด ฝรั่ง	142 เส้นหมีลาดหน้าหมูชิ้น มันต้มน้ำตาล	เส้นหมีลาดหน้าหมูชิ้น มันต้มน้ำตาล	มันต้มน้ำตาล
ศุกร์ 17 ก.ค. 63	194 แซนวิชไข่	51 ข้าว, แองจิตกระหล่ำปลีหมอบด ลองกอง	ข้าว, แองจิตกระหล่ำปลีหมอบด (143) ยำวุ้นเส้นใส่หมอบด (ไม่พริก) ลองกอง	ข้าว, แองจิตกระหล่ำปลีหมอบด ยำวุ้นเส้นใส่หมอบด ลองกอง	ลูกเดือยแกงบวด

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวินพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเกินเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

อาหารนักเรียน	ของหวานนักเรียนและครู
ปลา = 1	ผลไม้ = 3
หมู = 3	กะทิ = 1
ไก่ = 1	น้ำเชื่อม = 1
ไข่ = 1	

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

อาหารครู
กะทิ = 0

ของว่างอนุบาล
น้ำเชื่อม = 2
กะทิ = 3
คลุกน้ำตาล = 0

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2563 เทอม 1

โรงเรียนทอสี

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		น.ร.อนุบาล	น.ร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 20 ก.ค. 63 วันพระ	ขนมปังชุบไข่ทอด	46 ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่, ซุปฟัก แก้วมังกร	142 ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่, ซุปฟัก ถั่วค่าน้ำกะทิ	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่, ซุปฟักตุ๋นมะนาวดอง ถั่วค่าน้ำกะทิ	ถั่วค่าน้ำกะทิ
อังคาร 21 ก.ค. 63	ขนมปังแครอททูกเกต	46 ข้าว, ซุปหมูปกติใส่มันฝรั่ง มะละกอ	ข้าวผัดโบราณหมู (148) ซุปหมูปกติใส่มันฝรั่ง มะละกอ	ข้าวผัดโบราณหมู ต้มยำกระดูกหมู มะละกอ	ข้าวบาเลย์เปียกเผือก
พุธ 22 ก.ค. 63	แฮมโรลส้ม	ข้าว, ปลาซุชเกี๊ยวขนมปังป่นทอด แกงจืดผักกวางตุ้งหมูปกติ (46) ส้ม	ข้าว, ปลาซุชเกี๊ยวขนมปังป่นทอด แกงจืดผักกวางตุ้งหมูปกติ (142) ส้ม	ข้าว, ปลาราดพริก แกงจืดผักกวางตุ้งหมูปกติ ส้ม	ถั่วแดงต้มน้ำตาล
พฤหัสบดี 23 ก.ค. 63	ขนมใส่ไส้	51 ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไก่ทอด ฝรั่ง	51 ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไก่ทอด เจาก๋วยเตี๋ยวน้ำเชื่อม	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไก่ทอด แกงหน่อไม้ เจาก๋วยเตี๋ยวน้ำเชื่อม	เจาก๋วยเตี๋ยวน้ำเชื่อม
ศุกร์ 24 ก.ค. 63	มันต้ม	51 บะหมี่น้ำหมูสับ แคนตาลูป	143 บะหมี่น้ำหมูสับใส่ถั่วงอก แคนตาลูป	บะหมี่น้ำหมูสับ, ลูกชิ้นหมูใส่ถั่วงอก สาหร่ายเปียกข้าวโพด	สาหร่ายเปียกข้าวโพด

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวินพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล
รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

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

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
ปีการศึกษา 2563 เทอม 1

โรงเรียนทอสี

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 27 ก.ค. 63	บัตเตอร์เค้ก	46 ข้าว, แกงจืดวุ้นเส้นหมูบด ลองกอง	ข้าว, แกงจืดวุ้นเส้นหมูบด (142) ไข่เจียวใส่มะเขือเทศ ลองกอง	ข้าว, แกงจืดวุ้นเส้นหมูบด ผัดพริกแกงหมูใส่ถั่วฝักยาว, สลัดผัก ลองกอง	ครองแครงน้ำกะทิ
อังคาร 28 ก.ค. 63 วันพระ		ชดเชยวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระมหาวชิราลงกรณ์			
พุธ 29 ก.ค. 63 มังสวิวัติ	กล้วยน้ำว้า	46 ข้าวผัดธัญพืช, ซุปผัก แอ็บเปิ้ล	142 ข้าวผัดธัญพืช, ซุปผัก สับปะรด	ข้าวผัดธัญพืช, ซุปผัก สับปะรด	ลอดช่องน้ำกะทิ
พฤหัสบดี 30 ก.ค. 63	ขนมปังซุบไข่	ข้าวคลุกปลาทอด (51) แกงจืดผักกาดขาวหมูบด ฝรั่ง	ข้าว, ปลาทอด (142) แกงจืดผักกาดขาวหมูบด ฝรั่ง	ข้าว, ปลาทอดราดน้ำขมิ้นมะม่วง แกงจืดผักกาดขาวหมูบด ฝรั่ง	เม็ดแมงลักน้ำเชื่อมใบเตย
ศุกร์ 31 ก.ค. 63	ขนมปังไส้หมูหยอง	51 ผัดหมีขั้วไก่สับ สาหร่าย	143 ผัดหมีขั้วไก่ มันแกงบวด	ข้าว, ต้มข้าวไก่ ไข่ลูกเขย มันแกงบวด	มันแกงบวด

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิวัติ จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

อาหารนักเรียน	ของหวานนักเรียนและครู
ปลา = 1	ผลไม้ = 3
หมู = 2	กะทิ = 1
ไก่ = 1	
ไข่ = 1	

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

อาหารครู
กะทิ = 1

ของว่างอนุบาล
น้ำเชื่อม = 1
กะทิ = 3
คลุกน้ำตาล = 0