

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2565 เทอม 1

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 4 ก.ค. 65	คุกกี้ข้าวโอ๊ต	ข้าวคลุกปลาเนื้อขาว ซุปรักหมูบด แอปเปิ้ล	ข้าว, ปลาทอดนำปลา ซุปรักหมูบด แอปเปิ้ล	ข้าว, ปลาทอดนำปลา แกงเผ็ดหมูใส่มะเขือ แอปเปิ้ล	เฉาก๊วยน้ำเชื่อม
อังคาร 5 ก.ค. 65	กล้วยหอม	ข้าว, แกงจืดผักกวางตุ้งใส่หมูสับ สาหร่าย	ข้าว, หมูทอดกระเทียม แกงจืดผักกวางตุ้งใส่หมูสับ สาหร่าย	ข้าว, ผัดพริกขิงหมูใส่ถั่วฝักยาว แกงจืดผักกวางตุ้งใส่หมูสับ สาหร่าย	วุ้นน้ำเชื่อมใบเตย
พุธ 6 ก.ค. 65 วันพระ	ขนมฟักทอง	ข้าว, ไข่พะโล้ใส่เต้าหู้ มะละกอ	ข้าว, ไข่พะโล้ใส่เต้าหู้ ทอดมันข้าวโพด แตงโม	ข้าว, ไข่พะโล้ใส่เต้าหู้ ทอดมันข้าวโพดใส่พริกแกง แตงโม	ข้าวเหนียวเปียกข้าวโพด
พฤหัสบดี 7 ก.ค. 65	แซนวิชไก่	บะหมี่น้ำไก่ฉีก ฝรั่ง	บะหมี่น้ำไก่ตุ๋น กล้วยบวชชี	บะหมี่น้ำไก่ตุ๋นมะระ กล้วยบวชชี	กล้วยบวชชี
ศุกร์ 8 ก.ค. 65	ข้าวโพดต้ม	ข้าวผัดหมูสับ, ซุปรักฤทธิ์เย็น ส้ม	ข้าวผัดหมูโบราณ ซุปรักฤทธิ์เย็น ส้ม	ข้าวผัดหมูโบราณ, น้ำปลาพริก ซุปรักฤทธิ์เย็น ส้ม	ทับทิมกรอบ ใส่น้ำเชื่อม

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวานพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

อาหารนักเรียน
ปลา = 1
หมู = 3
ไก่ = 1
ไข่ = 1

ของหวานนักเรียนและครู
ผลไม้ = 4
กะทิ = 1
น้ำเชื่อม = 0

อาหารครู
กะทิ = 1

ของว่างอนุบาล
น้ำเชื่อม = 3
กะทิ = 2
คลุกน้ำตาล = 0

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

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2565 เทอม 1

โรงเรียนทอสี

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	น.ร. อนุบาล
จันทร์ 11 ก.ค. 65	เค้กนมสดลูกเกด	ข้าว, ปลาชุบเกล็ดขนมปังป่นทอด แกงจืดกระหล่ำปลีหมูสับ ส้ม	ข้าว, ปลาชุบเกล็ดขนมปังป่นทอด แกงจืดกระหล่ำปลีหมูสับ ลองกอง	ข้าว,แกงจืดกระหล่ำปลีหมูสับ ลาบหมู ลองกอง	ถั่วดำน้ำกะทิ
อังคาร 12 ก.ค. 65 ม้งฯ	กล้วยไข่	ข้าวต้ม,ไข่เจียวใส่มะเขือเทศ แก้วมังกร	ข้าว, แกงจืดผักกาดขาวเต้าหู้ไข่ ไข่เจียวใส่มะเขือเทศ แก้วมังกร	ข้าว, ต้มโคล้งเห็ด ไข่เจียวใส่มะเขือเทศ แก้วมังกร	สาเกแคนตาลูป
พุธ 13 ก.ค. 65		วันอาสาฬหบูชา			
พฤหัสบดี 14 ก.ค. 65		วันเข้าพรรษา			
ศุกร์ 15 ก.ค. 65		วันหยุดราชการพิเศษประจำปี			

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวินพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

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

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเกินเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

อาหารนักเรียน	ของหวานนักเรียนและครู
ปลา = 1	ผลไม้ = 2
หมู = 1	กะทิ = 0
ไก่ = 0	น้ำเชื่อม = 0
ไข่ = 1	

อาหารครู
กะทิ = 0

ของว่างอนุบาล
น้ำเชื่อม = 0
กะทิ = 2
คลุกน้ำตาล = 0

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2565 เทอม 1

โรงเรียนทอสี

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 18 ก.ค. 65	เค้กกล้วยหอม	เส้นหมี่หมี่น้ำลูกชิ้นปลา ใส่ถั่วงอก แคนตาลูป	เส้นหมี่หมี่น้ำลูกชิ้นปลา ใส่ถั่วงอก มันต้มน้ำตาล	เส้นหมี่หมี่น้ำลูกชิ้นปลา ใส่ถั่วงอก มันต้มน้ำตาล	มันต้มน้ำตาล
อังคาร 19 ก.ค. 65	กล้วยน้ำว้า	ข้าว, ซุปหมูปกติใส่มันฝรั่ง ชมพู	ข้าว, ซุปหมูปกติใส่มันฝรั่ง ผัดผักกระหล่ำปลีน้ำมันหอย ชมพู	ข้าว, ต้มโคล้งกระดูกหมู ผัดผักกระหล่ำปลีน้ำมันหอย ชมพู	ข้าวโพดคุก
พุธ 20 ก.ค. 65	ขนมตาล	ข้าวมันไก่, ซุปฟัก สาเล่	ข้าวมันไก่, ซุปฟัก สับปะรด	ข้าวมันไก่, ซุปฟัก สับปะรด	เต้าส่วน
พฤหัสบดี 21 ก.ค. 65 วันพระ	แซนวิชไข่	ข้าว, ซุปเต้าหู้สำหรับ มะละกอ	ข้าว, ไข่ต้ม (ไม่พริก) ซุปเต้าหู้สำหรับ มะละกอ	ข้าว, น้ำพริกหัวโล้น, ไข่ต้ม แนนผักสด ซุปเต้าหู้สำหรับ มะละกอ	วุ้นมะพร้าวอ่อน
ศุกร์ 22 ก.ค. 65	มันต้มน้ำตาล	ข้าว, แองเจ็ดผักกาดขาวหุบ ฝรั่ง	ข้าว, แองเจ็ดผักกาดขาวหุบ หมูก้อนทอด ถั่วแดงต้มน้ำตาล	ข้าว, แองเจ็ดผักกาดขาวหุบ หมูผัดพริกแกงใส่หน่อไม้ ถั่วแดงต้มน้ำตาล	ถั่วแดงต้มน้ำตาล

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวัดพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล
รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

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

อาหารนักเรียน
ปลา = 1
หมู = 2
ไก่ = 1
ไข่ = 1

ของหวานนักเรียนและครู
ผลไม้ = 3
กะทิ = 0
น้ำเชื่อม = 2

อาหารครู
กะทิ = 0

ของว่างอนุบาล
น้ำเชื่อม = 3
กะทิ = 1
คลุกน้ำตาล = 1

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2565 เทอม 1

โรงเรียนทอสี

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		น.ร.อนุบาล	น.ร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 25 ก.ค. 65	ขนมปังแพ	ข้าว, ปลาชุกเกี๊ยวต้มร้อน แกงจืดหัวไชเท้าหมูบด แก้วมังกร	ข้าว, ปลาชุกเกี๊ยวต้มร้อน แกงจืดหัวไชเท้าหมูบด แก้วมังกร	ข้าว, ทอดมันปลา แกงจืดหัวไชเท้าหมูบด แก้วมังกร	ถั่วเขียวคั่วน้ำตาล
อังคาร 26 ก.ค. 65 ม้งฯ	กล้วยหอม	ข้าวผัดธัญพืช, ซุปฟัก ชมพู	ข้าวผัดธัญพืช, ซุปฟัก สับปะรด	ข้าวผัดธัญพืช, แก้ว, ซุปฟัก สับปะรด	ซ่าหริ่ม
พุธ 27 ก.ค. 65	ขนมกล้วย	ข้าวเหนียว, ไก่ทอด ฝรั่ง	ข้าวเหนียว, ไก่ทอด, ลาบหมู (ไม่พริก) ฝรั่ง	ข้าวเหนียว, ไก่ทอด แกงหน่อไม้ ฝรั่ง	เฉาก๊วยน้ำเชื่อม
พฤหัสบดี 28 ก.ค. 65 วันพระ		วันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว			
ศุกร์ 29 ก.ค. 65		วันหยุดราชการพิเศษประจำปี			

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล
รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

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

อาหารนักเรียน
ปลา = 1
หมู = 3
ไก่ = 2
ไข่ = 1

ของหวานนักเรียนและครู
ผลไม้ = 3
กะทิ = 0
น้ำเชื่อม = 2

อาหารครู
กะทิ = 1

ของว่างอนุบาล
น้ำเชื่อม = 0
กะทิ = 0
คลุกน้ำตาล = 0