

รายการอาหารประจำสัปดาห์  
ปีการศึกษา 2562 เทอม 1

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 2-ก.ย.-62	เค้กกล้วยหอม	เส้นหมี่ข้าวกล้องน้ำลูกชิ้นปลา มะละกอ	เส้นหมี่ข้าวกล้องน้ำลูกชิ้นปลา ใส่ถั่วงอก ข้าวเหนียวคำเปียกเผือก	เส้นหมี่ข้าวกล้องน้ำลูกชิ้นปลา ใส่ถั่วงอก ข้าวเหนียวคำเปียกเผือก	ข้าวเหนียวคำ เปียกเผือก
อังคาร 3-ก.ย.-62	ข้าวโพดต้ม ประกรมแปลงบาน ป.	ข้าว, แกงจืดตำลึงหุบคุด แอปเปิ้ล	ข้าว, แกงจืดตำลึงหุบคุด หมูก้อนทอด แอปเปิ้ล	ข้าว, แกงจืดตำลึงหุบคุด ลาบหมู, สลัดผัก แอปเปิ้ล	วุ้นมะพร้าวอ่อน
พุธ 4-ก.ย.-62	ขนมกล้วย ประกรมแปลงบาน ป.	ข้าว, ต้มจับฉ่ายหมู ชมพู	ข้าว, ต้มจับฉ่ายหมู หมูผัดน้ำมันหอยใส่แครอท ชมพู	ข้าว, ต้มจับฉ่ายหมู หมูผัดพริกหยวก ชมพู	แมงลักน้ำเชื่อม ใบเตย
พฤหัสบดี 5-ก.ย.-62	ขนมปังมันเทศสีม่วง ประกรมแปลงบาน ป.	ผัดโกยซีหมีไก่ แก้วมังกร	ผัดโกยซีหมีไก่ ถั่วแดงต้มน้ำตาล	ข้าว / ขนมจีน แกงเขียวหวานไก่ฟักเขียว ปลาเล็กปลาน้อย, สลัดผัก ถั่วแดงต้มน้ำตาล	ถั่วแดงต้มน้ำตาล
ศุกร์ 6-ก.ย.-62 วันพระ	กล้วยน้ำว้า ประกรมแปลงบาน ป.	ข้าว, แกงจืดผักกาดขาวใส่เต้าหู้ สาหร่าย	ข้าว, แกงจืดผักกาดขาวใส่เต้าหู้ ไข่ดาว(ไม่พริก) สาหร่าย	ข้าว, แกงจืดผักกาดขาวใส่เต้าหู้ ไข่ดาว สาหร่าย	เต้าส่วน

หมายเหตุ

รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน

อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวินพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร

ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

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 = 2

คลุกน้ำตาล = 0

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

รายการอาหารประจำสัปดาห์  
ปีการศึกษา 2562 เทอม 1

โรงเรียนทอสี

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 9-ก.ย.-62	คุกกี้ข้าวโอ๊ต อนุบาลแรกเข้า	ข้าวคลุกปลาทอด ซุปรักหมูบด แคนตาลูป	ข้าว, ปลาทอด แกงจืดหัวไชโป้วใส่หมูบด ลองกอง	ข้าว, ลูกชิ้นปลาผัดพริกขี้หนูตำใส่ถั่วฝักยาว แกงจืดหัวไชโป้ว กระดุกหมูใส่ถั่วลิสง ลองกอง	ข้าวโพด วุ้นน้ำเชื่อม ใบเตย
อังคาร 10-ก.ย.-62	ผักทองนี้ อนุบาลแรกเข้า	ข้าว, แกงจืดเตงกวางหมูสับ สับปะรด	ข้าว, แกงจืดเตงกวางหมูสับ หมูผัดซอสเทอริยากิ สับปะรด	ข้าว, แกงจืดเตงกวางหมูสับ แพนงหมู, สลัดผัก สับปะรด	ถั่วดำน้ำกะทิ
พุธ 11-ก.ย.-62	ขนมตาล อนุบาลแรกเข้า	ก๋วยเตี๋ยวเซี่ยงไฮ้ น้ำหมูบด ส้ม	ก๋วยเตี๋ยวเซี่ยงไฮ้ น้ำหมูบด กล้วยบวชชี	เส้นหมี่ผัดซีเม้าหมู สลัดผัก กล้วยบวชชี	กล้วยบวชชี
พฤหัสบดี 12-ก.ย.-62	แซนวิชไก่ อนุบาลแรกเข้า	ข้าว, ซุปไก่กระดูก ฝรั่ง	ข้าวหน้าไก่, กุนเชียงทอด ลอดช่อง	ข้าวหน้าไก่, กุนเชียงทอด ลอดช่อง	ลอดช่อง
ศุกร์ 13-ก.ย.-62 วันพระ	กล้วยหอม อนุบาลแรกเข้า	เส้นใหญ่ราดหน้าผักรวมมังฯ มะละกอ	เส้นใหญ่ราดหน้าผักรวมมังฯ ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	เส้นใหญ่ราดหน้าผักรวมมังฯ ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

หมายเหตุ

รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน

อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวินพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร  
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

อาหารนักเรียน

ปลา = 1

หมู = 3

ไก่ = 1

ไข่ = 1

ของหวานนักเรียนและครู

ผลไม้ = 2

กะทิ = 2

น้ำเชื่อม = 1

อาหารครู

กะทิ = 1

ของว่างอนุบาล

น้ำเชื่อม = 2

กะทิ = 3

คลุกน้ำตาล = 0

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

รายการอาหารประจำสัปดาห์  
ปีการศึกษา 2562 เทอม 1

โรงเรียนทอสี

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 16-ก.ย.-62	ซาลาเปาไส้ครีม	ข้าวคลุกปลาซุบเกี๊ยวต้มขมปังป่นทอด แกงจืดกวางตุ้งหมุบด สาหร่าย	ข้าว, ปลาซุบเกี๊ยวต้มขมปังป่นทอด แกงจืดกวางตุ้งหมุบด สาหร่าย	ข้าว, แกงไตปลา, ผักแนม ไข่เจียวใส่ใบโหระพา สาหร่าย	แมงลักน้ำเชื่อมใบเตย
อังคาร 17-ก.ย.-62 มังสวิรัต	มันต้ม	ก๋วยจั๊บน้ำใส (มังฯ) แอ๊ปเปิ้ล	ก๋วยจั๊บน้ำใส (มังฯ) ฟักทองแกงบวด	ก๋วยจั๊บน้ำใส (มังฯ) ฟักทองแกงบวด	ฟักทองแกงบวด
พุธ 18-ก.ย.-62	ข้าวต้มมัด	ข้าว, แกงจืดไข่น้ำใส่หมูสับ ชมพู่	ข้าว, แกงจืดไข่น้ำใส่หมูสับ ผัดถั่วงอกใส่หมูสับ ชมพู่	ข้าว, แกงเผ็ดหมูใส่หน่อไม้ ผัดถั่วงอกใส่หมูสับ ชมพู่	ข้าวโพดคั่ว
พฤหัสบดี 19-ก.ย.-62	ขนมปังแครอทลูกกลม	บะหมี่น้ำหมูบด แคนตาลูป	บะหมี่น้ำหมูตุ๋น ข้าวเหนียวเปียกเผือก	บะหมี่น้ำต้มยำหมูตุ๋น ข้าวเหนียวเปียกเผือก	ข้าวเหนียวเปียกเผือก
ศุกร์ 20-ก.ย.-62 เรียนวันสุดท้าย	กล้วยไข่	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไก่ทอด แก้วมังกร	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไก่ทอด เจาก๋วยน้ำเชื่อม	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไก่ทอด แกงหน่อไม้ เจาก๋วยน้ำเชื่อม	เจาก๋วยน้ำเชื่อม

หมายเหตุ

รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน

อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวินพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร  
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

อาหารนักเรียน

ปลา = 1

หมู = 3

ไก่ = 1

ไข่ = 2

ของหวานนักเรียนและครู

ผลไม้ = 2

กะทิ = 2

น้ำเชื่อม = 1

อาหารครู

กะทิ = 1

ของว่างอนุบาล

น้ำเชื่อม = 2

กะทิ = 2

คลุกน้ำตาล = 1

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