

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2563 เทอม 2

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		น.ร.อนุบาล	น.ร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 30 พ.ย. 63				ข้าว, น้ำพริกกะปิ, ปลาทุทอด แกงจืดหน่อไม้ใส่กระดูกหมู ฝรั่ง	
อังคาร 1 ธ.ค. 63 อนุบาลเปิด	กล้วยไข่	ข้าว, ไข่ตุ๋น ส้ม		ข้าว, ไข่ตุ๋น ผัดพริกขิงหมูใส่ถั่วฝักยาว ส้ม	ข้าวโพดคลุกน้ำตาล
พุธ 2 ธ.ค. 63 ประถมเปิด	ขนมฟักทอง	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่ ซุปรัก แอปเปิ้ล	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่ ซุปรัก กล้วยบวชชี	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่, ผักกาดหอม ซุปรักตุ๋นมะนาวดอง กล้วยบวชชี	กล้วยบวชชี
พฤหัสบดี 3 ธ.ค. 63	ขนมปังแครอทลูกเกด	ข้าว แกงจืดแตงกวาหมูสับ มะละกอ	ข้าว, หมูผัดซีอิ๊ว แกงจืดแตงกวาหมูสับ มะละกอ	ข้าว, แพนงหมู แกงจืดแตงกวาหมูสับ มะละกอ	เงาะก๊วย
ศุกร์ 4 ธ.ค. 63	มันต้ม <small>(ป.ปลาย-ข้าวเหนียวสังขยา)*</small>	ข้าวผัดหมูสับ, ซุปผักฤทธิ์เย็น แคนตาลูป	ข้าวผัดหมูโบราณ ซุปรักฤทธิ์เย็น แคนตาลูป	ข้าวผัดหมูโบราณ, น้ำปลาพริก ซุปรักฤทธิ์เย็น แคนตาลูป	สาหร่ายแปกเฟือก

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าววันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล
อาหารนักเรียน
ปลา = 0
หมู = 3
ไก่ = 1
ไข่ = 1

ของหวานนักเรียนและครู
ผลไม้ = 4
กะทิ = 1
น้ำเชื่อม = 0

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

*เฉพาะช่วงที่มีการเหลื่อมเวลารับประทานอาหารกลางวันเท่านั้น
อาหารครู
กะทิ = 1

ของว่างอนุบาล
น้ำเชื่อม = 1
กะทิ = 2
คลุกน้ำตาล = 1

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2563 เทอม 2

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		น.ร.อนุบาล	น.ร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 7 ธ.ค. 63	คุกกี้ข้าวโอ๊ต	เส้นหมี่ข้าวกล้องน้ำลูกชิ้นปลา ส้ม	เส้นหมี่ข้าวกล้องน้ำลูกชิ้นปลา ใส่ผักกะหล่ำปลี ถั่วแดงต้มน้ำตาล	เส้นหมี่ข้าวกล้องน้ำลูกชิ้นปลา ใส่ผักกะหล่ำปลี ถั่วแดงต้มน้ำตาล	ถั่วแดงต้มน้ำตาล
อังคาร 8 ธ.ค. 63 วันพระ	กล้วยน้ำว้า	ข้าว, แกงจืดไข่น้ำ ชมพู่	ข้าว, ทอดมันข้าวโพด แกงจืดไข่น้ำ เต้าส่วน	ข้าว, ไข่เจียวใส่ต้นหอม ต้มแซ่บเต้าหู้, เห็ด เต้าส่วน	เต้าส่วน
พุธ 9 ธ.ค. 63	ขนมใส่ไส้	ข้าวต้มไก่ ฝรั่ง	ข้าว, ไก่ทอดกระเทียมพริกไทย แกงจืดผักกาดขาวใส่หมูบด ฝรั่ง	ข้าว, ไก่ทอดกระเทียมพริกไทย แกงส้มผักรวมใส่ดอกแค ฝรั่ง	วุ้นมะพร้าว
พฤหัสบดี 10 ธ.ค. 63			วันรัฐธรรมนูญ		
ศุกร์ 11 ธ.ค. 63			วันหยุด		

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน

อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร

ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

อาหารนักเรียน

ปลา = 1

หมู = 1

ไก่ = 1

ไข่ = 1

ของหวานนักเรียนและครู

ผลไม้ = 2

กะทิ = 1

น้ำเชื่อม = 1

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

*เฉพาะช่วงที่มีการเหลื่อมเวลารับประทานอาหารกลางวันเท่านั้น

อาหารครู

กะทิ = 0

ของว่างอนุบาล

น้ำเชื่อม = 2

กะทิ = 2

คลุกน้ำตาล = 0

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2563 เทอม 2

โรงเรียนทอสี

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 14 ธ.ค. 63 วันพระ	แยมโรลส้ม	เส้นหมีตัดไข่ (มังฯ) แอปเปิ้ล	ผัดหมีกะทิ (มังฯ) ข้าวเหนียวเปียกข้าวโพด	ผัดหมีกะทิ (มังฯ) ข้าวเหนียวเปียกข้าวโพด	ข้าวเหนียวเปียก ข้าวโพด
อังคาร 15 ธ.ค. 63	กล้วยหอม	ข้าวคลุกปลาทอดน้ำปลา แกงจืดผักกวางตุ้งหุบด แก้วมังกร	ข้าว,ปลาทอดน้ำปลา แกงจืดผักกวางตุ้งหุบด แก้วมังกร	ข้าว, กล้วยปลาทู แกงจืดผักกวางตุ้งหุบด แก้วมังกร	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
พุธ 16 ธ.ค. 63	ขนมตาล	ข้าวเหนียว,ส้มตำ,ไก่ทอด แคนตาลูป	ข้าวเหนียว,ส้มตำ,ไก่ทอด แคนตาลูป	ข้าวเหนียว,ส้มตำ,ไก่ทอด ลาบหมู , ผักสด แคนตาลูป	เงาะก้วย
พฤหัสบดี 17 ธ.ค. 63	ขนมปังชุปไข่ทอด	เส้นใหญ่ราดหน้าหมูหุบด ส้ม	เส้นใหญ่ราดหน้าหมู กล้วยบวชชี	เส้นใหญ่ราดหน้าหมู กล้วยบวชชี	กล้วยบวชชี
ศุกร์ 18 ธ.ค. 63	พื้ทองนึ่ง (ป.ปลาช-ไข่ต้ม)	ข้าว,แกงจืดกะหล่ำปลีหุบด มะละกอ	ข้าว,แกงจืดกะหล่ำปลีหุบด หมูผัดซอสเทอริยากิ มะละกอ	ข้าว,แกงจืดกะหล่ำปลีหุบด หมูผัดพริกแกงใส่มะเขือ มะละกอ	มันต้มน้ำตาล

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าววันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล
รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

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

ของหวานนักเรียนและครู
ผลไม้ = 2
กะทิ = 1
น้ำเชื่อม = 1

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

*เฉพาะช่วงที่มีการเหลื่อมเวลารับประทานอาหารกลางวันเท่านั้น
อาหารครู
กะทิ = 0

ของว่างอนุบาล
น้ำเชื่อม = 2
กะทิ = 2
คลุกน้ำตาล = 0

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2563 เทอม 2

โรงเรียนทอสี

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		น.ร.อนุบาล	น.ร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 21 ธ.ค. 63	บัตเตอร์เค้ก	ข้าวคลุกปลาชุบเกล็ดขนมปังป่นทอด แกงจืดหัวไชเท้าใส่หมูสับ ชมพู	ข้าว, ปลาทอดน้ำปลา แกงจืดหัวไชเท้าใส่หมูสับ ชมพู	ข้าว, ปลาทอดราดพริก แกงจืดหัวไชเท้าใส่หมูสับ ชมพู	รวมมิตร
อังคาร 22 ธ.ค. 63 วันพระ	กล้วยไข่	ข้าวผัดธัญพืช, ชูบฟัก แอ๊ปเปิ้ล	ข้าวผัดธัญพืช, ชูบฟัก แอ๊ปเปิ้ล	ข้าวผัดธัญพืช, ชูบฟัก แอ๊ปเปิ้ล	สาธูปैयाกเผือก
พุธ 23 ธ.ค. 63	ข้าวต้มมัด	บะหมี่น้ำไก่จืด แคนตาลูป	บะหมี่น้ำไก่ตุ๋น ข้าวเหนียวถั่วดำน้ำกะทิ	บะหมี่น้ำไก่ตุ๋นมะระ ข้าวเหนียวถั่วดำน้ำกะทิ	ถั่วดำน้ำกะทิ
พฤหัสบดี 24 ธ.ค. 63	แซนวิชไข่	ข้าว, แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ ฝรั่ง	ข้าว, แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ หมูผัดน้ำมันหอยใส่แครอท ฝรั่ง	ข้าว, แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ หมูผัดพริกหยวก, หอมใหญ่ ฝรั่ง	วุ้นน้ำเชื่อมใบเตย
ศุกร์ 25 ธ.ค. 63	ข้าวโพดต้ม ป.ปลาย - ขนมปังแพ	ข้าว แกงจืดเต้าหู้ไข่ใส่หมูสับ ส้ม	ข้าว, หมูทอดน้ำปลา แกงจืดเต้าหู้ไข่หมูสับ ส้ม	ข้าว, หมูทอดน้ำปลา แกงส้มมะละกอปลา ส้ม	ลูกเดี๋ยงแองบวด

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน

อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าววันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล
อาหารนักเรียน
ปลา = 1
หมู = 3
ไก่ = 1
ไข่ = 1
ของหวานนักเรียนและครู
ผลไม้ = 4
กะทิ = 1
น้ำเชื่อม = 0

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

*เฉพาะช่วงที่มีการเหลื่อมเวลารับประทานอาหารกลางวันเท่านั้น
อาหารครู
กะทิ = 0
ของว่างอนุบาล
น้ำเชื่อม = 1
กะทิ = 3
คลุกน้ำตาล = 1