

รายการอาหารประจำสัปดาห์  
ปีการศึกษา 2562 เทอม 1

วัน	อาหารกลางวัน				ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
	ของว่างเช้า	น.ร.อนุบาล	น.ร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 3-มิ.ย.-62	หยุดเนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี ในรัชกาลที่				
อังคาร 4-มิ.ย.-62 มังสวิรัต	มันต้ม	ผัดไทย (มังฯ) สาเล่	ผัดไทย (มังฯ) เจาก๊วย	ผัดไทย (มังฯ) เจาก๊วย	เจาก๊วย
พุธ 5-มิ.ย.-62	ขนมกล้วย	ข้าว , แกงจืดหัวไชเท้าหุบค ชมพู	ข้าว, แกงจืดหัวไชเท้าหุบค ไข่เจียวใส่มะเขือเทศ ชมพู	ข้าว, แกงจืดหัวไชเท้าหุบค หมูผัดขิงใส่เห็ดหูหนู ชมพู	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
พฤหัสบดี 6-มิ.ย.-62	ขนมปังมันเทศสีม่วง	แกมอี่น้ำหุบค แคนตาลูป	แกมอี่น้ำหุบค ข้าวบาร์เล่ห้เปียกข้าวโพค	เส้นหมี่น้ำต้มยำหมูสับใส่ลูกชิ้นหมู สลัดผัก ข้าวบาร์เล่ห้เปียกข้าวโพค	ข้าวบาร์เล่ห้เปียกข้าวโพค
ศุกร์ 7-มิ.ย.-62	กล้วยไข่	ข้าว, ซุปผักหุบค มะละกอ	ข้าว, ซุปผักหุบค ไก่ผัดกระเทียมพริกไทย มะละกอ	ข้าว, แกงเลียงผักรวม ไก่ผัดกระเทียมพริกไทย มะละกอ	ถั่วแดงต้มน้ำตาล

หมายเหตุ

รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน

อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร  
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

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

ของหวานนักเรียนและครู  
ผลไม้ = 2  
กะทิ = 1  
น้ำเชื่อม = 1

อาหารครู  
กะทิ = 0

ของว่างอนุบาล  
น้ำเชื่อม = 3  
กะทิ = 1  
คอลลีนน้ำตาล = 0

**\*\* น.ร. ที่มีการแพ้อาหาร ขอความกรุณา ผ.ค. เตรียมอาหารมาในวันที่รายการอาหาร  
และของว่างของ ร.ร. มีส่วนผสมที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้ \*\***

รายการอาหารประจำสัปดาห์  
ปีการศึกษา 2562 เทอม 1

โรงเรียนทอสี

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		น.ร.อนุบาล	น.ร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 10-มิ.ย.-62 วันพระ	คุกกี้คอร์นเฟลก	ข้าว, ไข่พะโล้ใส่เต้าหู้ เงาะ	ข้าว, ไข่พะโล้ใส่เต้าหู้ ทอดมันข้าวโพด เงาะ	ข้าว, ไข่พะโล้ใส่เต้าหู้ ทอดมันข้าวโพดใส่พริกแกง เงาะ	เต้าส่วน
อังคาร 11-มิ.ย.-62	กล้วยหอม	ข้าวคลุกปลาทอดน้ำปลา แกงจืดเตงกวาหุบผด ฝรั่ง	ข้าว, ปลาทอดน้ำปลา แกงจืดเตงกวาหุบผด ฝรั่ง	ข้าว, ปลาทอดราดน้ำยำมะม่วง แกงจืดเตงกวาหุบผด ฝรั่ง	ลูกเดือยบวดน้ำกะทิ
พุธ 12-มิ.ย.-62	ข้าวต้มมัด	ข้าว, แกงจืดผักตุนไก่อ๊สับ แคนตาลูป	ข้าว, ไก่ตุ๋นพริกเห็ดหอม ผัดถั่วงอกใส่แครอทเต้าหู้หมูสับ แคนตาลูป	ข้าว, ต้มยำไก่ใบมะขาม ผัดถั่วงอกใส่แครอทเต้าหู้หมูสับ แคนตาลูป	วุ้นมะพร้าวอ่อน
พฤหัสบดี 13-มิ.ย.-62	แซนวิชไข่	ข้าว, แกงจืดผักกาดขาวใส่เต้าหู้หุบผด แก้วมังกร	ข้าว, หมูก้อนทอด แกงจืดผักกาดขาวเต้าหู้หุบผด แก้วมังกร	ข้าว, หมูก้อนทอด แกงส้มผักรวม, สลัดผัก แก้วมังกร	แมงลักน้ำเชื่อมใบเตย
ศุกร์ 14-มิ.ย.-62	ข้าวโพดต้ม	เส้นหมี่ข้าวกล้องราดหน้าหมูบด มะละกอ	เส้นหมี่ข้าวกล้องราดหน้าหมู เฟือกแกงบวด	เส้นหมี่ข้าวกล้องราดหน้าหมู สลัดผัก เฟือกแกงบวด	เฟือกแกงบวด

หมายเหตุ

รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน

อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร  
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเกี่ยวพันกับอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

อาหารนักเรียน  
ปลา = 1  
หมู = 4  
ไก่ = 1  
ไข่ = 1

ของหวานนักเรียนและครู  
ผลไม้ = 4  
กะทิ = 1  
น้ำเชื่อม = 0

อาหารครู  
กะทิ = 0

ของว่างอนุบาล  
น้ำเชื่อม = 2  
กะทิ = 3  
คลุกน้ำตาล = 0

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

รายการอาหารประจำสัปดาห์

โรงเรียนทอสี

ปีการศึกษา 2562 เทอม 1

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		น.ร.อนุบาล	น.ร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 17-มิ.ย.-62 วันพระ	เค้กกล้วยหอม	ข้าว, ซุปไข่นกกระทา มะละกอ	ข้าว, ต้มข่าเห็ด (ไม่พริก) ไข่ลูกเขย มะละกอ	ข้าว, ต้มข่าเห็ด ไข่ลูกเขย มะละกอ	ข้าวโพดคลุก
อังคาร 18-มิ.ย.-62	กล้วยน้ำว้า	เส้นหมี่น้ำลูกชิ้นปลาใส่กระหล่ำปลี แคนตาลูป	เส้นหมี่น้ำลูกชิ้นปลาใส่ถั่วงอก กล้วยบวชชี	เส้นหมี่น้ำลูกชิ้นปลาใส่ถั่วงอก กล้วยบวชชี	กล้วยบวชชี
พุธ 19-มิ.ย.-62	ขนมใส่ไส้	ข้าว, แองจิตปักคูนใส่หมูสับ ฝรั่ง	ข้าว, แองจิตปักคูนใส่หมูสับ หมูผัดซีอิ๊วญี่ปุ่นใส่แครอท,หอมใหญ่ ฝรั่ง	ข้าว, แองจิตปักคูนใส่หมูสับ ผัดมะเขือยาวหมูสับ ฝรั่ง	ลอดช่องน้ำกะทิ
พฤหัสบดี 20-มิ.ย.-62	แซนวิชไก่	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไข่ทอด สาหร่าย	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไข่ทอด แกงกะทิ	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไข่ทอด ลาบหมู แกงกะทิ	แกงกะทิ
ศุกร์ 21-มิ.ย.-62	ผักทองนี้	ผัดผักกะโรนีหมูบด ชมพู	ผัดผักกะโรนีหมูบด ชมพู	ข้าว, ต้มแซ่บกระดูกหมู ทอดมันปลา ชมพู	รวมมิตร

หมายเหตุ

รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน

อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด 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 = 1

กะทิ = 3

คลุกน้ำตาล = 1

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

รายการอาหารประจำสัปดาห์

โรงเรียนทอสี

ปีการศึกษา 2562 เทอม 1

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		น.ร.อนุบาล	น.ร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 24-มิ.ย.-62	ขนมปังแพ	ข้าวต้มปลา แอปเปิ้ล	ข้าว, ยำปลาทู (ไม่พริก) แกงจืดวุ้นเส้นหมูบด แอปเปิ้ล	ข้าว, ยำปลาทู แกงจืดวุ้นเส้นหมูบด แอปเปิ้ล	วุ้นน้ำเชื่อมใบเตย
อังคาร 25-มิ.ย.-62 วันพระ	กล้วยไข่	ข้าวต้มขาว, ไข่เจียวใส่มะเขือเทศ แคนตาลูป	ข้าว, ต้มจับจ่ายมังฯ ไข่เจียวมะเขือเทศ ถั่วแดงต้มน้ำตาล	ข้าว, ต้มจับจ่ายมังฯ ผัดกระเพราเห็ด 3 อย่าง ถั่วแดงต้มน้ำตาล	ถั่วแดงต้มน้ำตาล
พุธ 26-มิ.ย.-62	ขนมฟักทอง	ข้าว, ซุปไข่คนกระทา ฝรั่ง	ข้าวหน้าไก่, กุนเชียงทอด ฝรั่ง	ข้าวหน้าไก่, กุนเชียงทอด ฝรั่ง	ทับทิมกรอบ
พฤหัสบดี 27-มิ.ย.-62	ขนมปังซุบไข่ทอด	เส้นหมี่ข้าวกล้องผัดซีอิ้วหมูสับ ชมพู	เส้นหมี่ข้าวกล้องผัดซีอิ้วหมู ฟักทองแกงบวด	เส้นหมี่ข้าวกล้องผัดซีอิ้วหมู สลัดผัก ฟักทองแกงบวด	ฟักทองแกงบวด
ศุกร์ 28-มิ.ย.-62	มันต้ม	ข้าว, แกงจืดตำลึงหมูบด สาหร่าย	ข้าว, แกงจืดตำลึงหมูบด หมูผัดน้ำมันหอยใส่แครอท สาหร่าย	ข้าว, แกงจืดตำลึงหมูบด ผัดเผ็ดหมู, สลัดผัก สาหร่าย	เต้าส่วน

หมายเหตุ

รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน

อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร  
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเกี่ยวข้องกับผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

อาหารนักเรียน

ปลา = 1

หมู = 4

ไก่ = 1

ไข่ = 1

ของหวานนักเรียนและครู

ผลไม้ = 3

กะทิ = 1

น้ำเชื่อม = 1

อาหารครู

กะทิ = 0

ของว่างอนุบาล

น้ำเชื่อม = 2

กะทิ = 3

คลุกน้ำตาล = 0

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

|