

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2565 เทอม 1

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		น.ร.อนุบาล	น.ร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 6 มิ.ย. 65	ขนมปังแพ	ข้าวคลุกปลาเนิ่งซีอิ้ว แกงจืดหัวไชเท้าใส่หมูบด แก้วมังกร	ข้าว, ปลาทอดน้ำปลา แกงจืดหัวไชเท้าใส่หมูบด แก้วมังกร	ข้าว, ปลาทอดราดน้ำข่ามะม่วง แกงจืดหัวไชเท้าใส่หมูบด แก้วมังกร	เฟืองแกงบวด
อังคาร 7 มิ.ย. 65 วันพระ	กล้วยน้ำว้า	ก๋วยจั๊บน้ำใส, เต้าหู้ (มังฯ) ชมพู	ก๋วยจั๊บน้ำใส, เต้าหู้ (มังฯ) ถั่วแดงต้มน้ำตาล	ก๋วยจั๊บน้ำใส, เต้าหู้ (มังฯ) ถั่วแดงต้มน้ำตาล	ถั่วแดงต้มน้ำตาล
พุธ 8 มิ.ย. 65	ขนมตาล	ข้าว, ไข่ตุ๋นใส่หมูบด แคนตาลูป	ข้าว, ไข่ตุ๋นใส่หมูบด ผัดวุ้นเส้น แคนตาลูป	ข้าว, แกงเผ็ดหมูใส่หน่อไม้ ผัดวุ้นเส้น แคนตาลูป	วุ้นน้ำเชื่อมใบเตย
พฤหัสบดี 9 มิ.ย. 65	ขนมปังมันเทศสีม่วง	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่, ซุปผัก สาหร่าย	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่ใส่ผักกาดหอม ซุปผักใส่หอมใหญ่ มะเขือเทศ สาหร่ายเปียกข้าวโพด	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่ใส่ผักกาดหอม ซุปผักใส่หอมใหญ่ มะเขือเทศ สาหร่ายเปียกข้าวโพด	สาหร่ายเปียกข้าวโพด
ศุกร์ 10 มิ.ย. 65	พิททองนึ่ง	ข้าว, ต้มจับฉ่ายใส่หมูสับ ฝรั่ง	ข้าว, ต้มจับฉ่าย หมูผัดน้ำมันหอยใส่แครอท, หอมใหญ่ ฝรั่ง	ข้าว, ต้มจับฉ่าย หมูผัดพริกหยวกใส่หอมใหญ่, น้ำปลาพริก ฝรั่ง	ซ่าหริ่ม

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวินพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

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

ของหวานนักเรียนและครู
ผลไม้ = 3
กะทิ = 1
น้ำเชื่อม = 1

อาหารครู
กะทิ = 1

ของว่างอนุบาล
น้ำเชื่อม = 2
กะทิ = 3
คลุกน้ำตาล = 0

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

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2565 เทอม 1

โรงเรียนทอสี

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 13 มิ.ย. 65	แยมโรลส้ม	เส้นหมี่น้ำลูกชิ้นปลา ชมพู	เส้นหมี่น้ำลูกชิ้นปลา ข้าวเหนียวเปียกเผือก	ข้าว, ลูกชิ้นปลาผัดพริกเหลือง แกงจืดหัวไชโป้วใส่กระดูกหมู ข้าวเหนียวเปียกเผือก	ข้าวเหนียวเปียกเผือก
อังคาร 14 มิ.ย. 65 วันพระ	กล้วยหอม	ข้าวต้มขาว ไข่เจียวใส่หอมหัวใหญ่ เงาะ	ข้าว, ต้มข่าเห็ด (ไม่พริก) ไข่ลูกเขย เงาะ	ข้าว, ต้มข่าเห็ด (มังฯ) ไข่ลูกเขย เงาะ	เต้าส่วน
พุธ 15 มิ.ย. 65	ข้าวต้มมัด	ข้าวหน้าไก่, กุนเชียงทอด แอ๊ปเปิ้ล	ข้าวหน้าไก่, กุนเชียงทอด แอ๊ปเปิ้ล	ข้าวหน้าไก่, กุนเชียงทอด แอ๊ปเปิ้ล	กล้วยบวชชี
พฤหัสบดี 16 มิ.ย. 65	แซนวิชไข่	ข้าว, แกงจืดผักกวางตุ้งหมูบด มะละกอ	ข้าว, หมูก้อนทอด แกงจืดผักกวางตุ้งหมูบด มะละกอ	ข้าว, หมูก้อนทอด แกงส้มผักรวมใส่ปลา มะละกอ	วุ้นมะพร้าวอ่อน
ศุกร์ 17 มิ.ย. 65	ข้าวโพดต้ม	ข้าว, แกงจืดวุ้นเส้นใส่หมูสับ สาหร่าย	ข้าว, แกงจืดวุ้นเส้นใส่หมูสับ หมูทอดกระเทียม แตงโม	ข้าว, แกงจืดวุ้นเส้นใส่หมูสับ ผัดพริกแกงหมูใส่ถั่วฝักยาว, สลัดผัก แตงโม	เม็ดแมงลักน้ำเชื่อมใบเตย

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวินพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ปลูกตามฤดูกาล

อาหารนักเรียน	ของหวานนักเรียนและครู
ปลา = 1	ผลไม้ = 4
หมู = 2	กะทิ = 1
ไก่ = 1	น้ำเชื่อม = 0
ไข่ = 1	

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

อาหารครู	ของว่างอนุบาล
กะทิ = 1	น้ำเชื่อม = 2
	กะทิ = 3
	คลุกน้ำตาล = 0

รายการอาหารประจำสัปดาห์

โรงเรียนทอสี

ปีการศึกษา 2565 เทอม 1

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 20 มิ.ย. 65	บัทเตอร์เค้ก	ข้าว, ปลาชุบเกล็ดขนมปังป่นทอด แกงจืดกะหล่ำปลีใส่หมูสับ สาเล่	ข้าว, ปลาชุบเกล็ดขนมปังป่นทอด แกงจืดกะหล่ำปลีใส่หมูสับ สาเล่	ข้าว, นำพริกปลาป่น, ไข่ต้ม ผักสด แกงจืดกะหล่ำปลีใส่หมูสับ สาเล่	ลูกเคี้ยวแกงบวด
อังคาร 21 มิ.ย. 65	กล้วยไข่	ผัดผักกะโรนีหมู แก้วมังกร	ผัดผักกะโรนีหมู แก้วมังกร	ข้าว, ต้มแซ่บกระดูกหมู ผัดมะเขือยาวหมูสับใส่ใบโหระพา มังคุด	ทับทิมกรอบใส่น้ำเชื่อม
พุธ 22 มิ.ย. 65 วันพระ	ขนมใส่ไส้	ข้าวผัดธัญพืช, ซุปฟัก แอ็บเปิ้ล	ข้าวผัดธัญพืช, ซุปฟัก สับปะรด	ข้าวผัดธัญพืช, ซุปฟัก สับปะรด	ครองแครงน้ำกะทิ
พฤหัสบดี 23 มิ.ย. 65	ขนมปังชุปไข่ทอด	ข้าวเหนียว, ไก่ทอด, ฝรั่ง	ข้าวเหนียว, ไก่ทอด, ลาบหมู (ไม่พริก) ฝรั่ง	ข้าวเหนียว, ไก่ทอด แกงหน่อไม้ ฝรั่ง	เงาะก้วย
ศุกร์ 24 มิ.ย. 65	มันต้ม	ผัดยากิโซบะหมูบด แคนตาลูป	ผัดยากิโซบะหมู ถั่วดำน้ำกะทิ	ขนมจีน, แกงเขียวหวานหมูพริกขี้หนู ไข่เจียวใส่หอมใหญ่ ถั่วดำน้ำกะทิ	ถั่วดำน้ำกะทิ

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวานพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

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

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

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

ของหวานนักเรียนและครู
ผลไม้ = 4
กะทิ = 1
น้ำเชื่อม = 0

อาหารครู
กะทิ = 1

ของว่างอนุบาล
น้ำเชื่อม = 2
กะทิ = 3
คลุกน้ำตาล = 0

รายการอาหารประจำสัปดาห์

โรงเรียนทอสี

ปีการศึกษา 2565 เทอม 1

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 27 มิ.ย. 65	มินิเรซิ่นเดนิช	แก้มอ่อน้ำหมูสับ, ลูกชิ้นปลาใส่ถั่วงอก แคนตาลูป	แก้มอ่อน้ำหมูสับ, ลูกชิ้นปลาใส่ถั่วงอก สากุแคนตาลูป	บะหมี่น้ำหมูสับ, ลูกชิ้นปลาใส่ถั่วงอก สากุแคนตาลูป	สากุแคนตาลูป
อังคาร 28 มิ.ย. 65 วันพระ	กล้วยน้ำว้า	ข้าวผัดไข่ 3 สี ซุปรักถั่วเขียว เงาะ	ข้าวผัดไข่ใส่กะน้ำ ซุปรักถั่วเขียว เงาะ	ข้าว, พักทองผัดไข่ ต้มยำเห็ดน้ำข้น เงาะ	เต้าส่วน
พุธ 29 มิ.ย. 65	ขนมกล้วย	ก๋วยเตี๋ยวเซียงไฮ้น้ำหมุบด มะละกอ	ก๋วยเตี๋ยวเซียงไฮ้น้ำหมุบด ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	ข้าว, แองเค็ดหมูใส่ผักเขียว ปลาเล็กปลาน้อยทอด ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
พฤหัสบดี 30 มิ.ย. 65	ขนมปังแครอทลูกเกด	ข้าว, แกงจืดเต้าหู้หมุบดใส่ผักกาดขาว แก้วมังกร	ข้าว, ไก่ผัดซีอิ้ว แกงจืดเต้าหู้หมุบดใส่ผักกาดขาว แก้วมังกร	ข้าว, ไก่ผัดพริกเหลืองตำใส่ถั่วฝักยาว แกงจืดเต้าหู้หมุบดใส่ผักกาดขาว แก้วมังกร	วุ้นกะทิ
ศุกร์ 1 ก.ค. 65	พักทองนึ่ง	ข้าว, แกงจืดหัวไชเท้าหมุบด ชมพู	ข้าว, แกงจืดหัวไชเท้าหมุบด หมูสับผัดซีอิ้วใส่แครอท ชมพู	ข้าว, แกงจืดหัวไชเท้าหมุบด ผัดกระเพราหมูสับ ชมพู	ข้าวโพดคลุก

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าววันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

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

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

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

ของหวานนักเรียนและครู
ผลไม้ = 3
กะทิ = 1
น้ำเชื่อม = 1

อาหารครู
กะทิ = 1

ของว่างอนุบาล
น้ำเชื่อม = 1
กะทิ = 3
คลุกน้ำตาล = 1

