

รายการอาหารประจำสัปดาห์  
ปีการศึกษา 2562 เทอม 1

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 5-ส.ค.-62 ป.4 ไปทริป	ขนมปังแพ	ข้าวคลุกปลาทอดน้ำปลา ซูปผักหุบผด แอปเปิ้ล	ข้าว, ปลาทอดน้ำปลา ซูปผักหุบผด แอปเปิ้ล	ข้าว, ปลาทอดน้ำปลา ต้มแซ่บซี่โครงหมู แอปเปิ้ล	ทับทิมกรอบ
อังคาร 6-ส.ค.-62	มันต้ม	<b>ใบโพธิ์ = 25 คน</b> บะหมี่น้ำไก่ฉีก ฝรั่ง	<b>ต้นโพธิ์ 50 คน, เรียนร่วม 22 คน</b> บะหมี่น้ำไก่ตุ๋น กล้วยบวชชี	บะหมี่น้ำไก่ตุ๋นมะระ, สลัดผัก กล้วยบวชชี	กล้วยบวชชี
พุธ 7-ส.ค.-62	ขนมตาล	ข้าว, หมูหวาน, ซูปผัก แคนตาลูป	ข้าวคลุกกะปิ หมูหวาน, ซูปผัก แคนตาลูป	ข้าวคลุกกะปิ หมูหวาน, ซูปผัก แคนตาลูป	เฉาก๊วยน้ำเชื่อม
พฤหัสบดี 8-ส.ค.-62 <b>ปิดค่ายโพธิ์</b>	<b>วันพระ</b> ขนมปังแครอทลูกเกด	ข้าว, ไข่พะโล้, เต้าหู้ มะละกอ	ข้าว, ไข่พะโล้, เต้าหู้ ทอดมันข้าวโพด มะละกอ	ข้าว, ไข่พะโล้, เต้าหู้ ทอดมันข้าวโพด (พริก) มะละกอ	สาหร่ายเปียกข้าวโพด
ศุกร์ 9-ส.ค.-62	<b>เรียนร่วมวันสุดท้าย</b> กล้วยไข่	ข้าวต้มหมูสับ ชมพู	ข้าว, ผัดกระเพราหมูชิ้น (ไม่พริก) แกงจืดตำลึงใส่หมูสับ ชมพู	ข้าว, ผัดกระเพราหมูชิ้น แกงจืดตำลึงใส่หมูสับ, สลัดผัก ชมพู	วุ้นน้ำเชื่อมใบเตย

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน  
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร  
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

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

ของหวานนักเรียนและครู  
ผลไม้ = 4  
กะทิ = 1  
น้ำเชื่อม = 0

อาหารครู  
กะทิ = 0

ของว่างอนุบาล  
น้ำเชื่อม = 2  
กะทิ = 3  
คลุกน้ำตาล = 0

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

รายการอาหารประจำสัปดาห์  
ปีการศึกษา 2562 เทอม 1

โรงเรียนทอสี

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	น.ร. อนุบาล
จันทร์ 12-ส.ค.-62		หยุดชดเชยวันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9			
อังคาร 13-ส.ค.-62	กล้วยน้ำว้า	ข้าวคลุกปลาทอด แกงจืดกระหล่ำปลีหมูสับ มะละกอ	ข้าว,แกงจืดกระหล่ำปลีหมูสับ ปลาทอดน้ำปลา มะละกอ	ข้าว,แกงส้มมะละกอกุ้ง ปลาทอดน้ำปลา มะละกอ	แมงลักน้ำเชื่อมใบเตย
พุธ 14-ส.ค.-62	ข้าวต้มมัด	แก้มือี่น้ำหมูสับ ฝรั่ง	เส้นหมี่น้ำหมูตุ๋นใส่ถั่วงอก ข้าวเหนียวถั่วดำน้ำกะทิ	เส้นหมี่น้ำต้มยำหมูตุ๋นใส่ถั่วงอก สลัดผัก ข้าวเหนียวถั่วดำน้ำกะทิ	ถั่วดำน้ำกะทิ
พฤหัสบดี 15-ส.ค.-62 วันพระ	ขนมปังชุปไข่ทอด	ข้าวต้ม,ไข่เจียวใส่มะเขือเทศ แก้วมังกร	ข้าว, แกงจืดผักกาดขาวเต้าหู้ไข่ ไข่เจียวใส่มะเขือเทศ แก้วมังกร	ข้าว, ต้มโคล้งเห็ด ไข่เจียวใส่มะเขือเทศ แก้วมังกร	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
ศุกร์ 16-ส.ค.-62	ข้าวโพดต้ม	ข้าวมันไก่,ซูปฟัก แอปเปิ้ล	ข้าวมันไก่,ซูปฟัก แอปเปิ้ล	ข้าวมันไก่,ซูปฟัก แอปเปิ้ล	ชาหริ่ม

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 = 0

อาหารครู  
กะทิ = 0

ของว่างอนุบาล  
น้ำเชื่อม = 2  
กะทิ = 2  
คลุกน้ำตาล = 0

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

รายการอาหารประจำสัปดาห์  
ปีการศึกษา 2562 เทอม 1

โรงเรียนทอสี

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 19-ส.ค.-62	คุกกี้ข้าวโอ๊ต	บะหมี่น้ำลูกชิ้นปลา ไส้ถั่วงอก แคนตาลูป	บะหมี่น้ำลูกชิ้นปลา ไส้ถั่วงอก ลูกเด็ดยี่เป๊กข้าวโพด	บะหมี่น้ำลูกชิ้นปลา ไส้ถั่วงอก ลูกเด็ดยี่เป๊กข้าวโพด	ลูกเด็ดยี่เป๊กข้าวโพด
อังคาร 20-ส.ค.-62	กล้วยหอม	ข้าว,แกงจืดผักกาดขาวหุบด ฝรั่ง	ข้าว,แกงจืดผักกาดขาวหุบด หมูก้อนทอด ฝรั่ง	ข้าว,แกงจืดผักกาดขาวหุบด น้ำพริกอ่อน,ผักสด,ไข่ต้ม ฝรั่ง	ถั่วแดงต้มน้ำตาล
พุธ 21-ส.ค.-62	ขนมต้ม	ข้าว,แกงจืดฟักใส่หมูสับ แก้วมังกร	ข้าวผัดหมู แกงจืดฟักใส่หมูสับ แก้วมังกร	ข้าวผัดหมู แกงจืดฟักใส่หมูสับ , น้ำปลาพริก แก้วมังกร	ข้าวโพดคั่ว
พฤหัสบดี 22-ส.ค.-62	ขนมปังมันเทศสีม่วง	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไก่ทอด ชมพู	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไก่ทอด เจาก๊วยน้ำเชื่อม	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไก่ทอด ลาบหมู เจาก๊วยน้ำเชื่อม	เจาก๊วยน้ำเชื่อม
ศุกร์ 23-ส.ค.-62 <b>วันพระ</b>	ฟักทองนึ่ง	ข้าว, ซุปเต้าหู้สำหรับ สาว	ข้าว, ไข่ต้ม (ไม่พริก) ซุปเต้าหู้สำหรับ แคนตาลูป	ข้าว,เห็นนางฟ้าผัดกระเพรากรอบ ซุปเต้าหู้สำหรับ แคนตาลูป	วุ้นมะพร้าวอ่อน

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 = 0

ของว่างอนุบาล  
น้ำเชื่อม = 3  
กะทิ = 1  
คั่วน้ำตาล = 1

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

รายการอาหารประจำสัปดาห์  
ปีการศึกษา 2562 เทอม 1

โรงเรียนทอสี

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 26-ส.ค.-62	บัทเตอร์เค้ก	ข้าว, ปลาตุ๋นเกลือคั้นนมปังป่นทอด แกงจืดหัวไชเท้าหมูบด แคนตาลูป	ข้าว, ปลาตุ๋นเกลือคั้นนมปังป่นทอด แกงจืดหัวไชเท้าหมูบด แคนตาลูป	ข้าว, ทอดมันปลา แกงจืดหัวไชเท้าหมูบด แคนตาลูป	ถั่วเขียวคัมน้ำตาล
อังคาร 27-ส.ค.-62	มันต้ม	ข้าว, ซุปหมูบดใส่มันฝรั่ง มะละกอ	ข้าว, ซุปหมูบดใส่มันฝรั่ง ไข่เจียวใส่หอมใหญ่ มะละกอ	ข้าว, ต้มโคล้งกระดูกหมู ไข่เจียวใส่หอมใหญ่, สลัดผัก มะละกอ	ลอดช่อง
พุธ 28-ส.ค.-62	ขนมฟักทอง	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่ ซูปฟัก แอปเปิ้ล	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่ สากุเป็ยกเผือก	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่, ผักกาดหอม สากุเป็ยกเผือก	สากุเป็ยกเผือก
พฤหัสบดี 29-ส.ค.-62 วันพระ	แซนวิชไข่	ข้าวผัดธัญพืช, ซูปฟัก ฝรั่ง	ข้าวผัดธัญพืช, ซูปฟัก ฝรั่ง	ข้าว, ต้มยำ 3 เห็ดน้ำขี้ ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่, สลัดผัก ฝรั่ง	รวมมิตร
ศุกร์ 30-ส.ค.-62	กล้วยไข่ ประกรมเปล่งบาน ป	สปาเก็ตตี้หมูบด แก้วมังกร	สปาเก็ตตี้หมูบด ข้าวโพด, ลูกชิด, น้ำเชื่อม	สปาเก็ตตี้ผัดปลาเค็ม, สลัดผัก ข้าวโพด, ลูกชิด, น้ำเชื่อม	ข้าวโพด, วุ้น, น้ำเชื่อม

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน  
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าววันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร  
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

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

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