

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2566 เทอม 2

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		น.ร.อนุบาล	น.ร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 5 ก.พ. 67	ลูกก๊อกรันเฟลก	ข้าวคอกปลาทอด แกงจืดวุ้นเส้นใส่หมูบด แกงตาปู	ข้าว, ปลาทอดกระเทียม แกงจืดวุ้นเส้นใส่หมูบด แกงตาปู	ข้าว, นำพริกกะปิ, ปลาหู, ผักพื้นบ้าน แกงจืดวุ้นเส้นใส่หมูบด แกงตาปู	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
อังคาร 6 ก.พ. 67 Recital ป. ปลาย	พื้ทองนึ่ง	สปาเก็ตตี้หมูบด มะละกอ	สปาเก็ตตี้หมูบด ข้าวเหนียวเปียกเผือก	สปาเก็ตตี้ผัดขี้เมาหมู ข้าวเหนียวเปียกเผือก	ข้าวเหนียวเปียกเผือก
พุธ 7 ก.พ. 67	ขนมตาล	ข้าวมันไก่, ซุปฟัก ฝรั่ง	ข้าวมันไก่, ซุปฟัก ฝรั่ง	ข้าวมันไก่, ซุปฟัก ฝรั่ง	ข้าวโพดคอลลูกน้ำตาล
พฤหัสบดี 8 ก.พ. 67 Recital ป. ต้น	ขนมปังซูปไข่ทอด	ข้าว, แกงจืดเต้าหู้หมูสับ ส้มจิน	ข้าว, หมูต้มน้ำมันหอยใส่แครอท, หอมใหญ่ แกงจืดเต้าหู้หมูสับ ส้มจิน	ข้าว, ผัดพริกแกงหมูใส่ถั้วฝักยาว แกงจืดเต้าหู้หมูสับ ส้มจิน	วุ้นน้ำเชื่อมใบเตย
ศุกร์ 9 ก.พ. 67 วันพระ	กล้วยหอม	ข้าวต้ม ไข่เจียวมะเขือเทศ ชมพู่	ข้าว, ไข่เจียวมะเขือเทศ พริกคูนเห็ดหอม ชมพู่	ข้าว, ไข่คั่วพริกเกลือ พริกคูนเห็ดหอม ชมพู่	เฉาก๊วย

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวัดพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันศุกร์
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

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

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

ของหวานนักเรียนและครู
ผลไม้ = 4
กะทิ = 1
น้ำเชื่อม = 0

อาหารครู
กะทิ = 0

ของว่างอนุบาล
น้ำเชื่อม = 3
กะทิ = 2
คอลลูกน้ำตาล = 0

รายการอาหารประจำสัปดาห์

โรงเรียนทอสี

ปีการศึกษา 2566 เทอม 2

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		น.ร.อนุบาล	น.ร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 12 ก.พ. 67	แยม โรลส้ม	ข้าวคอกปลาชุบเกล็ดขนมปังป่นทอด แกงจืดผักกาดขาวหุบคด แก้วมังกร	ข้าว, ปลาชุบเกล็ดขนมปังป่นทอด แกงจืดผักกาดขาวหุบคด แก้วมังกร	ข้าว, ทอดมันปลาทราย แกงจืดผักกาดขาวหุบคด แก้วมังกร	เมื่อดเมงลัก น้ำเชื่อมใบเตย
อังคาร 13 ก.พ. 67	มันต้ม	ข้าวผัดหมูสับ ซูปผักกูดี่เย็น แอปเปิ้ล	ข้าวผัดหมูโบราณ ซูปผักกูดี่เย็น สับปะรด	ข้าวผัดหมูโบราณ, นำปลาพริก ซูปผักกูดี่เย็น สับปะรด	เต้าส่วน
พุธ 14 ก.พ. 67	ขนมกล้วย	เส้นหมี่หมูสับ น้ำใสใส่ถั่วงอก มะม่วงสุก	เส้นหมี่หมูสับ น้ำใสใส่ถั่วงอก ฟักทองแกงบวด	เส้นหมี่หมูสับ ลูกชิ้นหมูน้ำใสใส่ถั่วงอก ฟักทองแกงบวด	ฟักทองแกงบวด
พฤหัสบดี 15 ก.พ. 67	แซนวิชไก่	ข้าวต้มไก่สับ สาหร่าย	ข้าว, ต้มยำไก่ใส่เห็ด (ไม่พริก) กะหล่ำปลีผัดน้ำปลา สาหร่าย	ข้าว, ต้มยำไก่ใส่เห็ด กะหล่ำปลีผัดน้ำปลา สาหร่าย	ซ่าหริ่ม
ศุกร์ 16 ก.พ. 67 มังสวิรัต	ข้าวโพดต้ม	กล้วยจิ้มใส่ไข่,เต้าหู้ (มังฯ) มะละกอ	กล้วยจิ้มใส่ไข่,เต้าหู้ (มังฯ) ข้าวเหนียวถั่วดำน้ำกะทิ	กล้วยจิ้มใส่ไข่,เต้าหู้ (มังฯ) ข้าวเหนียวถั่วดำน้ำกะทิ	ข้าวเหนียวถั่วดำ น้ำกะทิ

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าววันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันศุกร์
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

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

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

ของหวานนักเรียนและครู
ผลไม้ = 3
กะทิ = 0
น้ำเชื่อม = 2

อาหารครู
กะทิ = 0

ของว่างอนุบาล
น้ำเชื่อม = 1
กะทิ = 4
คลุกน้ำตาล = 0

รายการอาหารประจำสัปดาห์

โรงเรียนทอส

ปีการศึกษา 2566 เทอม 2

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 19 ก.พ. 67	เค้กนมสดลูกเกด	บะหมี่น้ำลูกชิ้นปลาใส่กะหล่ำปลี สาละ	บะหมี่น้ำลูกชิ้นปลาใส่กะหล่ำปลี กล้วยบวชชี	บะหมี่น้ำลูกชิ้นปลาใส่กะหล่ำปลี กล้วยบวชชี	กล้วยบวชชี
อังคาร 20 ก.พ. 67	กล้วยไข่	ข้าว ,แกงจืดผักกวางตุ้งหมูบด ชมพู่	ข้าว, ทอดมันข้าวโพดใส่หมู แกงจืดผักกวางตุ้งหมูบด ชมพู่	ข้าว, นำพริกอ่อน ไข่ต้ม ผักสด จอกกาดใส่กระดูกหมู ชมพู่	สาเกเปียกอัญชัน มะพร้าวอ่อน
พุธ 21 ก.พ. 67	ข้าวต้มมัด	ข้าวเหนียว, ไข่ทอด, ส้มตำ แอปเปิ้ล	ข้าวเหนียว, ไข่ทอด, ส้มตำ ส้มตำ เงาะก๊วย	ข้าวเหนียว, ไข่ทอด, ส้มตำ แกงอ่อม เงาะก๊วย	เงาะก๊วย
พฤหัสบดี 22 ก.พ. 67	ขนมปังฟักทองลูกเกด ประถมนแปลงบาน	ข้าวหมูแดง, ซุปฟัก ส้ม	ข้าวหมูแดง, ซุปฟัก แตงโม	ข้าวหมูแดง, ซุปฟัก แตงโม	มันต้มน้ำตาล
ศุกร์ 23 ก.พ. 67 มังสวิรัต	ซาลาเปาไส้ครีม ประถมนแปลงบาน	ถั่วเขียวคั่วไข่, ซุปผัก ฝรั่ง	ถั่วเขียวคั่วไข่ ซุปผักใส่มะเขือเทศ ฝรั่ง	ถั่วเขียวคั่วไข่ ซุปผักใส่มะเขือเทศ (ซุปเปรี้ยว) ฝรั่ง	ถั่วแดงต้มน้ำตาล

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันศุกร์
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

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

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

ของหวานนักเรียนและครู
ผลไม้ = 3
กะทิ = 1
น้ำเชื่อม = 1

อาหารครู
กะทิ = 0

ของว่างอนุบาล
น้ำเชื่อม = 3
กะทิ = 2
คลุกน้ำตาล = 0

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2566 เทอม 2

โรงเรียนทอสี

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 26 ก.พ. 67		หยุดชดเชยวันมาฆบูชา			
อังคาร 27 ก.พ. 67 <small>ประอมเปล่งบาน</small>	เค้กกล้วยหอม	ข้าวคลุกปลาเนื้อสีอิ้ว แกงจืดหัวไชเท้าหมูบด แคนตาลูป	ข้าว, ปลาทอดซอสมะขาม แกงจืดหัวไชเท้าหมูบด แคนตาลูป	ข้าว, ปลาทอดราดพริก แกงจืดหัวไชเท้าหมูบด แคนตาลูป	เผือกแกงบวด
พุธ 28 ก.พ. 67 <small>ประอมเปล่งบาน</small>	ขนมฟักทอง	ผัดมักกะโรนีหมูบด ฝรั่ง	ผัดมักกะโรนีหมูบด ถั่วแดงต้มน้ำตาล	ข้าว, แกงจืดมะระซี่โครงหมูอ่อน หมูผัดขิง ถั่วแดงต้มน้ำตาล	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
พฤหัสบดี 29 ก.พ. 67 <small>ประอมเปล่งบาน</small>	ขนมปังแพ	ข้าว, ไก่คาราเกะ, ซุปมิโสะ ส้ม	ข้าว, ไก่คาราเกะ, ซุปมิโสะ ส้ม	ข้าว, ไก่ทอด แกงส้มมะละกอปลา ส้ม	ลอดช่อง
ศุกร์ 1 มี.ค. 67 <small>มังสวิวัติ</small>	แฮมโรลวนิลา <small>ประอมเปล่งบาน</small>	ข้าวต้มขาว ไข่เจียวหัวหอม มะละกอ	ข้าว, ต้มข่าเห็ด (ไม่พริก) ไข่เจียวหัวหอม มะละกอ	ข้าว, ต้มข่าเห็ด ไข่เจียวหัวหอม มะละกอ	สาเกเปียกข้าวโพด

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิวัติ จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันศุกร์
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

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

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

ของหวานนักเรียนและครู
ผลไม้ = 3
กะทิ = 0
น้ำเชื่อม = 1

อาหารครู
กะทิ = 1

ของว่างอนุบาล
น้ำเชื่อม = 1
กะทิ = 3
คลุกน้ำตาล = 0