

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2566 เทอม 2

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		น.ร.อนุบาล	น.ร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 4 ธ.ค. 66	คุกกี้คอร์นเฟลก	ข้าวคลุกปลานึ่งซีอิ๊ว ต้มจับฉ่ายใส่หมูบด ชมพู	ข้าว, ปลาทอดสามรส ต้มจับฉ่ายใส่หมูบด ชมพู	ข้าว, ปลาทอดสามรส ต้มโคล้งกระดูกหมู ชมพู	ถั่วแดงต้มน้ำตาล
อังคาร 5 ธ.ค. 66			วันชาติ และวันพ่อแห่งชาติ		
พุธ 6 ธ.ค. 66	ขนมใส่ไส้	ผัดผักกะโรนีหมูบด ส้ม	ผัดผักกะโรนีหมูบด กล้วยบวชชี	สปาเก็ตตี้ผัดปลาเค็ม, สลัดผัก กล้วยบวชชี	กล้วยบวชชี
พฤหัสบดี 7 ธ.ค. 66	ซาลาเปาไส้ครีม	ข้าวต้มไก่บด ฝรั่ง	ข้าว, ลาบไก่ (ไม่พริก) แกงจืดผักกาดขาวใส่หมูบด ฝรั่ง	ข้าว, ลาบวุ้นเส้นไก่ แกงจืดผักกาดขาวใส่หมูบด ฝรั่ง	แมงลักน้ำเชื่อมใบเตย
ศุกร์ 8 ธ.ค. 66	กล้วยไข่	ข้าว, ซุปไข่สามสี สาหร่าย	ข้าว, กระเพราเต้าหู้เห็ด (ไม่พริก) ซุปไข่สามสี ตับปะรด	ข้าว, กระเพราเต้าหู้เห็ด แกงจืดไข่น้ำ ตับปะรด	เต้าส่วน

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวินพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันศุกร์
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล
รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

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

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

ของหวานนักเรียนและครู
ผลไม้ = 3
กะทิ = 1
น้ำเชื่อม = 0

อาหารครู
กะทิ = 0

ของว่างอนุบาล
น้ำเชื่อม = 2
กะทิ = 2
คลุกน้ำตาล = 0

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2566 เทอม 2

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		น.ร.อนุบาล	น.ร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 11 ธ.ค. 66		วันหยุดชดเชยรัฐธรรมนูญ			
อังคาร 12 ธ.ค. 66 วันพระ	บัทเตอร์เค้ก	ข้าวต้ม, ไข่เจียวใส่มะเขือเทศ แอปเปิ้ล	ข้าว, ยำไข่ดาว (ไม่พริก) แกงจืดเต้าหู้ไข่สำหรับ แอปเปิ้ล	ข้าว, ยำไข่ดาว แกงจืดเต้าหู้ไข่สำหรับ, สลัดผัก แอปเปิ้ล	มันต้มน้ำตาล
พุธ 13 ธ.ค. 66	ขนมกล้วย	เส้นหมี่น้ำลูกชิ้นปลา มะละกอ	เส้นหมี่น้ำลูกชิ้นปลาใส่ถั่วงอก ฟักทองแกงบวด	เส้นหมี่น้ำลูกชิ้นปลาใส่ถั่วงอก ฟักทองแกงบวด	ฟักทองแกงบวด
พฤหัสบดี 14 ธ.ค. 66	ขนมปังสังขยา	ข้าวมันไก่, ซุปฟัก แก้วมังกร	ข้าวมันไก่, ซุปฟัก แก้วมังกร	ข้าวมันไก่, ซุปฟัก แก้วมังกร	วุ้นน้ำเชื่อมโบเดย
ศุกร์ 15 ธ.ค. 66	ข้าวโพดต้ม	ข้าวผัดหมูสับ, ซุปผักกาดเขียว สลัด	ข้าวผัดหมูโบราณ ซุปผักกาดเขียว ต้ม	ข้าวผัดหมูโบราณ, น้ำปลาพริก ซุปผักกาดเขียว ต้ม	ซ่าหริ่ม

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันศุกร์
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

อาหารนักเรียน
ปลา = 1
หมู = 1
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 2566 เทอม 2

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 18 ธ.ค. 66	แฮมโรลส้ม	ข้าวคลุกปลาซุบเกล็ดขนมปังป่นทอด แกงจืดหัวไชเท้าใส่หมูสับ ชมพู	ข้าว,ปลาทอดนำปลา แกงจืดหัวไชเท้าใส่หมูสับ ชมพู	ข้าว, ปลาทอดราดพริก แกงจืดหัวไชเท้าใส่หมูสับ ชมพู	ข้าวโพดคลุกน้ำตาล
อังคาร 19 ธ.ค. 66	ฟักทองนึ่ง	ข้าว, แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ ฝรั่ง	ข้าว, แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ หมูผัดซอสเทอริยากิ ฝรั่ง	ข้าว, แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ หมูผัดพริกหยวก,หอมใหญ่ ฝรั่ง	ข้าวเหนียวเปียกกล้วย
พุธ 20 ธ.ค. 66 วันพระ	ข้าวต้มมัด	ก๋วยจั๊บ (มังฯ) ใส่ไข่, เต้าหู้ แอปเปิ้ล	ก๋วยจั๊บ (มังฯ) ใส่ไข่, เต้าหู้ สากุแคนตาลูป	ก๋วยจั๊บ (มังฯ) ใส่ไข่, เต้าหู้, สลัดผัก สากุแคนตาลูป	สากุแคนตาลูป
พฤหัสบดี 21 ธ.ค. 66	ขนมปังมันเทศสีม่วง	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไข่ทอด แก้วมังกร	ข้าวเหนียว ส้มตำ, ไข่ทอด เจาก๊วยน้ำเชื่อม	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไข่ทอด ลาบหมู เจาก๊วยน้ำเชื่อม	เจาก๊วยน้ำเชื่อม
ศุกร์ 22 ธ.ค. 66 กีฬาสี่ประอม	ขนมปังแพ	ข้าว, หมูผัดซีอิ้ว ซูปฟัก ส้ม	ข้าว, หมูทอดนำปลา แดงกวาง ใส่กล่องไปรับประทานหลังจบกีฬา ส้ม	ข้าว, หมูทอดนำปลา แดงกวาง, แฉ่ว, ซูปฟัก ส้ม	ลูกเดี๋ยแองบวด

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน

อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวินพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันศุกร์
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

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

ของหวานนักเรียนและครู
ผลไม้ = 3
กะทิ = 1
น้ำเชื่อม = 1

อาหารครู
กะทิ = 0

ของว่างอนุบาล
น้ำเชื่อม = 1
กะทิ = 3
คลุกน้ำตาล = 1

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