

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2566 เทอม 2

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		น.ร.อนุบาล	น.ร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 1 ม.ค. 67		วันขึ้นปีใหม่			
อังคาร 2 ม.ค. 67		วันหยุดชดเชยวันขึ้นปีใหม่			
พุธ 3 ม.ค. 67				ข้าว, นำพริกปลาปน, ไข่ต้ม, ผักพื้นบ้าน แกงจืดผักกาดดองใส่กระดูกหมู วุ้นมะพร้าวอ่อน	
พฤหัสบดี 4 ม.ค. 67 วันพระ	ขนมปังชุบไข่ทอด	ข้าว, ไข่ตุ๋นผัก 3 สี ฝรั่ง	เส้นหมี่ผัดผักบั้งใส่เต้าหู้ (ไม่พริก) ผักตุ๋นเห็ดหอม ฝรั่ง	เส้นหมี่ผัดพริกผักบั้งใส่เต้าหู้ ผักตุ๋นเห็ดหอม ฝรั่ง	สาเกเปียกเผือก
ศุกร์ 5 ม.ค. 67	ข้าวโพดต้ม	ข้าว, แกงจืดกะหล่ำปลีใส่หมูสับ แก้วมังกร	ข้าว, หมูผัดน้ำมันหอยใส่แครอท, หอมใหญ่ ข้าว, แกงจืดกะหล่ำปลีใส่หมูสับ แก้วมังกร	ข้าว, แพนงหมู ข้าว, แกงจืดกะหล่ำปลีใส่หมูสับ แก้วมังกร	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าววันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันศุกร์
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

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

อาหารนักเรียน
ปลา = 0
หมู = 2
ไก่ = 0
ไข่ = 1

ของหวานนักเรียนและครู
ผลไม้ = 2
กะทิ = 1
น้ำเชื่อม = 0

อาหารครู
กะทิ = 1

ของว่างอนุบาล
น้ำเชื่อม = 1
กะทิ = 1
คลุกน้ำตาล = 0

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2566 เทอม 2

โรงเรียนทอส

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		น.ร.อนุบาล	น.ร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 8 ม.ค. 67	ลูกกีข้าวโอ๊ต	ข้าวคลุกปลานึ่งซีอิ้ว แกงจืดวุ้นเส้นใส่หมูสับ มะละกอ	ข้าว, ปลาทอดกระเทียม แกงจืดวุ้นเส้นใส่หมูสับ มะละกอ	ข้าว, ทอดมันปลากราย แกงจืดวุ้นเส้นใส่หมูสับ มะละกอ	ถั่วดำน้ำกะทิ
อังคาร 9 ม.ค. 67	มันต้ม	ซูปมั๊กกะโรนีน้าไก่บด ชมพู	ซูปมั๊กกะโรนีน้าไก่ เฉาก๊วย	ข้าว, ขนมหิน, แกงเขียวหวานไก่ใส่ผักเขียว ปลาเล็กปลาน้อยทอด, ผักพื้นบ้าน เฉาก๊วย	เฉาก๊วย
พุธ 10 ม.ค. 67 วันพระ	ขนมตาล	ข้าวผัดธัญพืช, ซูปมิโสะ แอปเปิ้ล	ข้าวผัดธัญพืช, ซูปมิโสะ ลับประรด	ข้าวผัดธัญพืช, ซูปมิโสะ ลับประรด	ถั่วแดงต้มน้ำตาล
พฤหัสบดี 11 ม.ค. 67	แซนวิชไก่	ข้าว, แกงจืดผักปวยเล้งหมูบด สาหร่าย	ข้าว, แกงจืดผักปวยเล้งหมูบด ผัดกระเพราหมูบด (ไม่พริก) สาหร่าย	ข้าว, แกงจืดผักปวยเล้งหมูบด ผัดกระเพราหมูไร้น้ำมัน สาหร่าย	ลอดช่องน้ำกะทิ
ศุกร์ 12 ม.ค. 67 ศรัทธาสตรีท	ซาลาเปาใส่หมูสับ	ข้าว, ไข่เจียวใส่หอมหัวใหญ่ ซูปผักหมูบด ส้มจิ้น	ข้าว, ไข่เจียวใส่หอมหัวใหญ่ ซูปเปรี้ยวใส่หมูบด ส้มจิ้น	ข้าว, ไข่เจียวใส่หอมหัวใหญ่ ซูปเปรี้ยวใส่กระดุกหมู (ใส่พริก) ส้มจิ้น	ข้าวโพดคอลลกน้ำตาล

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าววันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันศุกร์
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

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

อาหารนักเรียน
ปลา = 1
หมู = 3
ไก่ = 1
ไข่ = 2

ของหวานนักเรียนและครู
ผลไม้ = 4
กะทิ = 0
น้ำเชื่อม = 1

อาหารครู
กะทิ = 1

ของว่างอนุบาล
น้ำเชื่อม = 2
กะทิ = 2
คอลลกน้ำตาล = 1

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2566 เทอม 2

โรงเรียนทอสี่

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		น.ร.อนุบาล	น.ร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 15 ม.ค. 67	เค้กกล้วยหอม	ข้าวคลุกปลาซุบเกลือคขนมปังป่นทอด แกงจืดผักกาดขาวหุบค แอปเปิ้ล	ข้าว, ปลาซุบเกลือคขนมปังป่นทอด แกงจืดผักกาดขาวหุบค แอปเปิ้ล	ข้าว, ยำลูกชิ้นปลา แกงจืดผักกาดขาวหุบค แอปเปิ้ล	ลอดช่องน้ำกะทิ
อังคาร 16 ม.ค. 67		วันครู			
พุธ 17 ม.ค. 67	ขนมฟักทอง	ข้าวหน้าไก่ แคนตาลูป	ข้าวหน้าไก่, กุนเชียงทอด แคนตาลูป	ข้าวหน้าไก่, กุนเชียงทอด แคนตาลูป	วุ้นน้ำเชื่อมใบเตย
พฤหัสบดี 18 ม.ค. 67 วันพระ	ขนมปังแครอทลูกเกด	ก๋วยเตี๋ยวกุ้งไข่, ซุปฟัก แอปเปิ้ล	ก๋วยเตี๋ยวกุ้งไข่, ซุปฟัก ข้าวเหนียวคำเป็ยกมะพร้าวอ่อน	ก๋วยเตี๋ยวกุ้งไข่, ซุปฟัก ข้าวเหนียวคำเป็ยกมะพร้าวอ่อน	ข้าวเหนียวคำเป็ยก มะพร้าวอ่อน
ศุกร์ 19 ม.ค. 67	ฟักทองนึ่ง	ข้าว, ซุปหุบคไส้มันฝรั่ง ชมพู่	ข้าว, ซุปหุบคไส้มันฝรั่ง ผัดผักกระหล่ำปลีน้ำมันหอย ชมพู่	ข้าว, ต้มแซ่บกระดูกหมู ผัดผักกระหล่ำปลีน้ำมันหอย ชมพู่	เต้าส่วน

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันศุกร์
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

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

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

ของหวานนักเรียนและครู
ผลไม้ = 3
กะทิ = 1
น้ำเชื่อม = 0

อาหารครู
กะทิ = 0

ของว่างอนุบาล
น้ำเชื่อม = 1
กะทิ = 3
คลุกน้ำตาล = 0

รายการอาหารประจำสัปดาห์

โรงเรียนทอสี

ปีการศึกษา 2566 เทอม 2

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		น.ร.อนุบาล	น.ร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 22 ม.ค. 67	ขนมปังแพ	ข้าวคลุกปลาทอด แกงจืดหัวไชเท้าหมูบด ส้ม	ข้าว, ปลาทอดน้ำปลา แกงจืดหัวไชเท้าหมูบด ส้ม	ข้าว, ปลาทอดราดน้ำยำมะม่วง แกงจืดหัวไชเท้าหมูบด ส้ม	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
อังคาร 23 ม.ค. 67	ข้าวโพดต้ม	ข้าว, ต้มจับฉ่ายหมูบด มะละกอ	ข้าว, ต้มจับฉ่ายหมูบด หมูทอดกระเทียมพริกไทย มะละกอ	ข้าว, แกงส้มผักรวม หมูทอดกระเทียมพริกไทย มะละกอ	แมงลักน้ำเชื่อมใบเตย
พุธ 24 ม.ค. 67	ขนมกล้วย	ถั่วเขียวแช่แข็งใส่น้ำหมูบด ชมพู	ถั่วเขียวแช่แข็งใส่น้ำหมูบด สาकुเป็ยกเฟือก	ถั่วเขียวแช่แข็งใส่น้ำหมูบด สาकुเป็ยกเฟือก	สาकुเป็ยกเฟือก
พฤหัสบดี 25 ม.ค. 67 วันพระ	ซาลาเปาไส้ครีม	ข้าวผัดไข่ 3 สี ซูปผักกูดซี่เย็น สาลี	ข้าวผัดไข่ใส่คะน้า ซูปผักกูดซี่เย็น สาลี	ข้าวผัดคะน้าปลาเค็มเจใส่ไข่ ต้มยำเต้าหู้, เห็ดน้ำใส สาลี	รวมมิตรน้ำเชื่อม
ศุกร์ 26 ม.ค. 67	กล้วยไข่	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไข่ทอด แก้วมังกร	ข้าวเหนียว ส้มตำ, ไข่ทอด แตงโม	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไข่ทอด ลาบหมู แตงโม	วุ้นน้ำเชื่อมใบเตย

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าววันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันศุกร์
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

**** นร. ที่มีการแพ้อาหาร ขอความกรุณา งด. 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
คลุกน้ำตาล = 0

รายการอาหารประจำสัปดาห์

โรงเรียนทอสี

ปีการศึกษา 2566 เทอม 2

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		น.ร.อนุบาล	น.ร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 29 ม.ค. 67	มินิเรซิ่นเดนิช	แก้มอี่น้ำลูกขิ้นปลาใส่ผักกะหล่ำปลี แอปเปิ้ล	แก้มอี่น้ำลูกขิ้นปลาใส่ผักกะหล่ำปลี มันต้มน้ำตาล	ข้าว, ขนมหุ้น น้ํายากะทิ, น้ํายาป่า ไข่ต้ม , ผักพื้นบ้าน มันต้มจิง	มันต้มน้ำตาล
อังคาร 30 ม.ค. 67	มันต้ม	ข้าวต้มหมูปด สาถี่	ข้าว, เกาเหลาหมูต้มนใส่ถั่วงอก ทอดมันข้าวโพดใส่หมูปด สาถี่	ข้าว, เกาเหลาหมูต้มนใส่ถั่วงอก ทอดมันข้าวโพดใส่หมูปด สาถี่	ลอดช่อง
พุธ 31 ม.ค. 67	ขนมใส่ไส้	ข้าว. ซุปไก่ใส่มะเขือเทศ ฝรั่ง	ข้าว, ต้มซุปรเปอริ์ไก่ (ไม่พริก) ผัดผักรวมมิตร ฝรั่ง	ข้าว, ต้มซุปรเปอริ์ไก่ ผัดผักรวมมิตร ฝรั่ง	ข้าวโพดคลุกน้ำตาล
พฤหัสบดี 1 ก.พ. 67	แซนวิชไข่	ข้าว, แกงจืดเต้าหู้หมูสับ แก้วม้งกร	ข้าว, ยำวุ้นเส้นใส่หมูสับ (ไม่พริก) แกงจืดเต้าหู้หมูสับ แก้วม้งกร	ข้าว, ยำวุ้นเส้นใส่หมูสับ แกงจืดเต้าหู้หมูสับ แก้วม้งกร	วุ้นมะพร้าวอ่อน
ศุกร์ 2 ก.พ. 67 วันพระ	กล้วยน้ำว้า	ผัดไท (ม้งฯ) ส้ม	ผัดไท (ม้งฯ) สาकुแคนตาลูป	ผัดไท (ม้งฯ) สาकुแคนตาลูป	สาकुแคนตาลูป

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันศุกร์
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

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

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

ของหวานนักเรียนและครู
ผลไม้ = 4
กะทิ = 1
น้ำเชื่อม = 0

อาหารครู
กะทิ = 1

ของว่างอนุบาล
น้ำเชื่อม = 2
กะทิ = 2
คลุกน้ำตาล = 1