โรงเรียนทอสี

รายการอาหารประจำสัปดาห์

ปีการศึกษา 2565 เทอม 2

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	น.ร. อนุบาล
จันทร์ 6 ก.พ. 66	บัทเตอร์เค้ก	ข้าวคลุกปลาทอด แกงจืดผักกวางตุ้งหมูบด แคนตาลูป	ข้าว, ปลาทอดกระเทียม แกงจืดผักกวางตุ้งหมูบด แคนตาลูป	ข้าว , นำพริกกะปิ , ปลาทู, ผักพื้นบ้าน แกงจืดผักกวางตุ้งหมูบด แคนตาลูป	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
อังคาร 7 ก.พ. 66	ฟักทองนึ่ง	สปาเก็ตตี้หมูบด มะละกอ	สปาเก็ตตี้หมูบด ข้าวเหนียวเปียกเผือก	สปาเก็ตตี้ผัดปลาเค็ม ข้าวเหนียวเปียกเผือก	ข้าวเหนียวเปียกเผือก
พุธ 8 ก.พ. 66	ข้าวเหนียวสังขยา	ข้าวมันไก่, ซุปฟัก ฝรั่ง	ข้าวมันไก่, ซุปฟัก ฝรั่ง	ข้าวมันไก่, ซุปฟัก ฝรั่ง	ข้าวโพดคลุกน้ำตาล
พฤหัสบดี 9 ก.พ. 66	แซนวิชไก่	ข้าว, หมูสับผัดซีอิ๊ว ซุปผัก ส้มจีน	ข้าว,หมูผัดน้ำมันหอยใส่แครอท,หอมใหญ่ ซุปผัก ส้มจีน	ข้าว, ผัดพริกแกงหมูใส่ถั่วฝักยาว ซุปผัก ส้มจีน	วุ้นน้ำเชื่อมใบเตย
ศุกร์ 10 ก.พ. 66	กล้วยหอม	เส้นหมี่ราดหน้าหมู ชมพู่	เส้นใหญ่ราดหน้าหมูผักรวม ถั่วดำน้ำกะทิ	เส้นใหญ่ราดหน้าหมูผักรวม ถั่วดำน้ำกะทิ	ถั่วดำน้ำกะทิ

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน

อาหารมังสวิรัติ จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร

ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

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

*เฉพาะช่วงที่มีการเหลื่อมเวลารับประทานอาหารกลางวันเท่านั้น

อาหารนักเรียน	ของหวานนักเรียนและครู	อาหารครู	ของว่างอนุบาล
ปลา = 1	ผลไม้ = 3	กะทิ = 0	น้ำเชื่อม = 2
หมู = 4	กะทิ = 2		กะทิ = 2
ไก่ = 1	น้ำเชื่อม = 0		คลุกน้ำตาล = 1
ไข่ = 0			

ฝ่ายบริการองค์กร

18/01/2023

โรงเรียนทอสี

รายการอาหารประจำสัปดาห์

ปีการศึกษา 2565 เทอม 2

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	น.ร. อนุบาล
จันทร์ 13 ก.พ. 66 วันพระ	แยมโรลส้ม	ข้าว, ไข่พะโล้ใส่เต้าหู้ แอปเปิ้ล	ข้าว, ไข่พะโล้ใส่เต้าหู้ ผัดผักสามสี แอปเปิ้ล	ข้าว, ไข่พะโล้ใส่เต้าหู้ ผัดมะเขือยาวใส่โปรตีนเกษตร แอปเปิ้ล	เม็ดแมงลัก น้ำเชื่อมใบเตย
อังคาร 14 ก.พ. 66	กล้วยไข่	ข้าวคลุกปลาชุบเกล็ดขนมปังป่นทอด แกงจืดผักกาดขาวหมูบด แก้วมังกร	ข้าว, ปลาชุบเกล็ดขนมปังป่นทอด แกงจืดผักกาดขาวหมูบด แก้วมังกร	ข้าว, ทอดมันปลากราย แกงจืดผักกาดขาวหมูบด แก้วมังกร	ลอดช่องน้ำกะทิ
พุธ 15 ก.พ. 66	ขนมฟักทอง	เส้นหมี่หมูสับ ลูกชิ้นหมูน้ำใสใส่ถั่วงอก ส้ม	เส้นหมี่หมูสับ ลูกชิ้นหมูน้ำใสใส่ถั่วงอก มันต้มน้ำตาล	เส้นหมี่หมูสับ ลูกชิ้นหมูน้ำใสใส่ถั่วงอก มันต้มน้ำตาล	มันต้มน้ำตาล
พฤหัสบดี 16 ก.พ. 66	แซนวิชไข่	ข้าว,ต้มจับฉ่ายหมู สาลี่	ข้าว,ต้มจับฉ่ายหมู หมูก้อนทอด สาลี่	ข้าว,ต้มจับฉ่ายหมู ลาบหมูก้อนทอด สาลี่	สาคูแคนตาลูป
ศุกร์ 17 ก.พ. 66	ขนมปังแพ	ข้าวต้มไก่สับ มะละกอ	ข้าว, ต้มยำไก่ใส่เห็ด (ไม่พริก) กะหล่ำปลีผัดน้ำปลา มะละกอ	ข้าว, ต้มยำไก่ใส่เห็ด กะหล่ำปลีผัดน้ำปลา มะละกอ	รวมมิตรน้ำเชื่อม

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัติ จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล
รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

**** นร. ที่มีการแพ้อาหาร ขอความกรุณา ผปค. เตรียมอาหารมาให้ในวันที่รายการอาหารและของว่างของ ร.ร. มีส่วนผสมที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้ ****

*เฉพาะช่วงที่มีการเหลื่อมเวลารับประทานอาหารกลางวันเท่านั้น

อาหารนักเรียน	ของหวานนักเรียนและครู	อาหารครู	ของว่างอนุบาล
ปลา = 1	ผลไม้ = 4	กะทิ = 0	น้ำเชื่อม = 3
หมู = 3	กะทิ = 0		กะทิ = 2
ไก่ = 1	น้ำเชื่อม = 1		คลุกน้ำตาล = 0
ไข่ = 1			

ฝ่ายบริการองค์กร 18/01/2023

โรงเรียนทอสี

รายการอาหารประจำสัปดาห์

ปีการศึกษา 2565 เทอม 2

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	น.ร. อนุบาล
จันทร์ 20 ก.พ. 66	คุกกี้คอร์นเฟลค	บะหมี่น้ำลูกชิ้นปลาใส่ถั่วงอก ฝรั่ง	บะหมี่น้ำลูกชิ้นปลาใส่ถั่วงอก มันแกงบวด	บะหมี่น้ำลูกชิ้นปลาใส่ถั่วงอก มันแกงบวด	มันแกงบวด
อังคาร 21 ก.พ. 66	ข้าวโพดต้ม	ข้าวหมูแดง, ซุปฟัก ส้ม	ข้าวหมูแดง, ซุปฟัก สับปะรด	ข้าวหมูแดง, ซุปฟัก สับปะรด	สาคูเปียกอัญชัน มะพร้าวอ่อน
พุธ 22 ก.พ. 66	ข้าวต้มมัด	ข้าวเหนียว,ไก่ทอด, ส้มตำ แอ๊ปเปิ้ล	ข้าวเหนียว,ไก่ทอด ส้มตำ แตงโม	ข้าวเหนียว,ไก่ทอด, ส้มตำ แกงอ่อม แตงโม	เฉาก๊วย
พฤหัสบดี 23 ก.พ. 66	ขนมปังฟักทองลูกเกด	ข้าว ,แกงจืดวุ้นเส้นหมูบด ชมพู่	ข้าว, ทอดมันข้าวโพดใส่หมู แกงจืดวุ้นเส้นหมูบด ชมพู่	ข้าว, น้ำพริกอ่อง ไข่ต้ม ผักสด แกงจืดวุ้นเส้นหมูบด ชมพู่	เต้าส่วน
ศุกร์ 24 ก.พ. 66 มังสวิรัติ	ซาลาเปาไส้ครีม	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไข่, ซุปผัก สาลี่	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไข่ ซุปผักใส่มะเขือเทศ (ซุปเปรี้ยว) กล้วยบวชชี	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไข่ ซุปผักใส่มะเขือเทศ (ซุปเปรี้ยว) กล้วยบวชชี	กล้วยบวชชี

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน

อาหารมังสวิรัติ จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร

ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

**** นร. ที่มีการแพ้อาหาร ขอความกรุณา ผปค. เตรียมอาหารมาให้ในวันที่รายการอาหารและของว่างของ ร.ร. มีส่วนผสมที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้ ****

*เฉพาะช่วงที่มีการเหลื่อมเวลารับประทานอาหารกลางวันเท่านั้น

อาหารนักเรียน	ของหวานนักเรียนและครู	อาหารครู	ของว่างอนุบาล
ปลา = 1	ผลไม้ = 3	กะทิ = 0	น้ำเชื่อม = 1
หมู = 2	กะทิ = 2		กะทิ = 3
ไก่ = 1	น้ำเชื่อม = 0		คลุกน้ำตาล = 0
ไข่ = 1			

ฝ่ายบริการองค์กร

18/01/2023

โรงเรียนทอสี

รายการอาหารประจำสัปดาห์

ปีการศึกษา 2565 เทอม 2

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	น.ร. อนุบาล
จันทร์ 27 ก.พ. 66 **วันพระ**	เค้กนมสดลูกเกด	ข้าวต้มขาว ไข่เจียวใส่มะเขือเทศ มะละกอ	ข้าว, ต้มข่าเห็ด (ไม่พริก) ไข่ลูกเขย ข้าวเหนียวดำเปียกเผือก	ข้าว, ต้มข่าเห็ด ไข่ลูกเขย ข้าวเหนียวดำเปียกเผือก	ข้าวเหนียวดำเปียกเผือก
อังคาร 28 ก.พ. 66	กล้วยน้ำว้า	ข้าวคลุกปลานึ่งซีอิว แกงจืดหัวไชเท้าหมูบด แคนตาลูป	ข้าว, ปลาทอดนำปลา แกงจืดหัวไชเท้าหมูบด แคนตาลูป	ข้าว, ปลาทอดราดนำยำมะม่วง แกงจืดหัวไชเท้าหมูบด แคนตาลูป	วุ้นมะพร้าวอ่อน
พุธ 1 มี.ค. 66	ขนมกล้วย	มักกะโรนีน้ำหมูบด ฝรั่ง	มักกะโรนีน้ำหมูบด ถั่วแดงต้มน้ำตาล	ข้าว, แกงจืดมะระซี่โครงหมูอ่อน หมูผัดขิง ถั่วแดงต้มน้ำตาล	ถั่วแดงต้มน้ำตาล
พฤหัสบดี 2 มี.ค. 66	ขนมปังชุบไข่ทอด	ข้าวหน้าไก่, กุนเชียงทอด ส้ม	ข้าวหน้าไก่, กุนเชียงทอด ส้ม	ข้าวหน้าไก่, กุนเชียงทอด ส้ม	ซ่าหริ่ม
ศุกร์ 3 มี.ค. 66	มันต้ม	ข้าว, แกงจืดผักกาดขาวใส่หมูสับ แก้วมังกร	ข้าว,แกงจืดผักกาดขาวใส่หมูสับ ผัดวุ้นเส้นทรงเครื่อง แก้วมังกร	ข้าว,แกงเทโพหมู ผัดวุ้นเส้นทรงเครื่อง แก้วมังกร	สาคูเปียกข้าวโพด

หมายเหตุ **รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน**

อาหารมังสวิรัติ จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันอังคาร

ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

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

*เฉพาะช่วงที่มีการเหลื่อมเวลารับประทานอาหารกลางวันเท่านั้น

อาหารนักเรียน	ของหวานนักเรียนและครู	อาหารครู	ของว่างอนุบาล
ปลา = 1	ผลไม้ = 3	กะทิ = 2	น้ำเชื่อม = 2
หมู = 3	กะทิ = 1		กะทิ = 3
ไก่ = 1	น้ำเชื่อม = 1		คลุกน้ำตาล = 0
ไข่ = 1			

ฝ่ายบริการองค์กร 18/01/2023