

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2566 เทอม 2

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		น.ร.อนุบาล	น.ร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 18 มี.ค. 67 เปิดค่าขำประจำปี	บัทเตอร์เค้ก	เส้นหมี่น้ำใส่หมูบด แก้วมังกร		ก๋วยจั๊บญวน กล้วยบวชชี	กล้วยบวชชี
อังคาร 19 มี.ค. 67	ข้าวเหนียวสังขยา	ข้าวต้มหมูบด แอปเปิ้ล		ข้าว, หมูผัดกะปิ ต้มกระดูกหมูหัวไชโป้วใส่ถั่วลิสง วุ้นกะทิ	วุ้นกะทิ
พุธ 20 มี.ค. 67 เปิดค่าขำ	แฮมโรลส้ม	สปาเก็ตตี้ซอสหมู ชมพู		สปาเก็ตตี้ชี้เม้าหมู ถั่วแดงต้มน้ำตาล	ถั่วแดงต้มน้ำตาล
พฤหัสบดี 21 มี.ค. 67	ข้าวต้มมัด	ข้าว, แองจืดไข่น้ำใส่หมูบด ส้ม		ข้าว, หมูผัดพริกขิงใส่ถั่วฝักยาว แองจืด ไข่น้ำใส่หมูบด ส้ม	ข้าวโพดคลุกน้ำตาล
ศุกร์ 22 มี.ค. 67	ข้าวโพดต้ม	ข้าว, ไก่คาราเกะ ซูปมิโสะ ฝรั่ง		ข้าว, ไก่คาราเกะ, ซูปมิโสะ ไข่ (ต้ม) ดองซีอิ๊ว ฝรั่ง	เฉาก๊วยน้ำเชื่อม

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าววันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันศุกร์
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

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

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

ของหวานนักเรียนและครู
ผลไม้ = 2
กะทิ = 2
น้ำเชื่อม = 1

อาหารครู
กะทิ = 0

ของว่างอนุบาล
น้ำเชื่อม = 0
กะทิ = 0
คลุกน้ำตาล = 0

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2566 เทอม 2

โรงเรียนทอส

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		น.ร.อนุบาล	น.ร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 25 มี.ค. 67	ขนมปังเนยสด	แก้มอีน้ำลูกชิ้นปลา มะละกอ		สุกี้ก๊ากุ้งน้ำหมูใส่ลูกชิ้นปลา ข้าวเหนียวถั่วค่าน้ำกะทิ	ข้าวเหนียวมะม่วง
อังคาร 26 มี.ค. 67	ขนมปังแพ	ข้าวเหนียว, หมูทอด แก้วมังกร		ข้าวหมูแดง, ชุปฟัก แก้วมังกร	ฟักทองแกงบวด
พุธ 27 มี.ค. 67	ขนมกล้วย	ชุบมักกะโรนีใส่หมูบด สาหร่าย		ก๋วยเตี๋ยวหมูสับ ไส้มะเขือเทศและหอมหัวใหญ่ มะม่วง, น้ำปลาหวาน	ซ่าหริ่ม
พฤหัสบดี 28 มี.ค. 67	ซาลาเปาไส้หมูสับ	ข้าวเหนียว, ไก่ทอด ส้ม		ข้าว, ยำไก่แซ่บ แกงจืดผักกาดขาวหมูบด ลอดช่องน้ำกะทิ	วุ้นน้ำเชื่อมใบเตย
ศุกร์ 29 มี.ค. 67	คุกกี้คอร์นเฟลก	ข้าวต้ม, ไข่เจียวไส้มะเขือเทศ แอปเปิ้ล		ข้าว, แกงส้มมะละกอปลา ไข่เจียวทรงเครื่อง ส้ม	ลอดช่องน้ำกะทิ

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวานพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันศุกร์
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

**** นร. ที่มีอาการแพ้อาหาร ขอความกรุณา ผปค. เตรียมอาหารมาให้ในวันที่ยาอาหาร
และของว่างของ ร.ร. มีส่วนผสมที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้ ****

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

ของหวานนักเรียนและครู
ผลไม้ = 3
กะทิ = 2
น้ำเชื่อม = 0

อาหารครู
กะทิ = 0

ของว่างอนุบาล
น้ำเชื่อม = 0
กะทิ = 0
คลุกน้ำตาล = 0