

รายการอาหารประจำสัปดาห์  
ปีการศึกษา 2567 เทอม 1

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		น.ร.อนุบาล	น.ร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 6 พ.ค. 67		วันหยุดชดเชยวันฉัตรมงคล			
อังคาร 7 พ.ค. 67 วันพระ	ขนมปังเนยสด	ค.ล. อ. 1 ใหม่เปิดเรียนอยู่กับ ผ.ป.ค. ซูปมัทกะ โรนีนีไก่บด แอปเปิ้ล		กล้วยเดี่ยวคลูกใส่ไก่ กล้วยบวชชี	
พุธ 8 พ.ค. 67	ขนมกล้วย	ค.ล. อ. 1 ใหม่เปิดเรียนอยู่กับ ผ.ป.ค. ข้าว, ไข่ตุ๋นใส่หมูบด สาหร่าย		ข้าว, หมูผัดพริกขิงใส่ถั้วฝักยาว ไข่ตุ๋นใส่หมูบด สาหร่าย	
พฤหัสบดี 9 พ.ค. 67	แฮมโรลส้ม	ค.ล. อ. 1 ใหม่เปิดเรียนอยู่กับ ผ.ป.ค. ข้าว, แองจีดผักกาดขาวใส่เต้าหู้ไข่, หมูบด มะละกอ		ข้าว, แองคิ้วกระดุกหมู กะหล่ำปลีทอดน้ำปลา มะละกอ	
ศุกร์ 10 พ.ค. 67	กล้วยน้ำว้า	อนุบาลใหม่เรียนเตรียมความพร้อม ข้าวต้มหมูบด ชมพู		ข้าว, แองคิ้วหอมชุบไข่ทอดใส่กุ้ง ไก่ทอดเกลือ ชมพู	

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน  
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันศุกร์  
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

อาหารนักเรียน

ปลา = 0

หมู = 3

ไก่ = 1

ไข่ = 1

ของหวานนักเรียนและครู

ผลไม้ = 3

กะทิ = 1

น้ำเชื่อม = 0

อาหารครู

กะทิ = 1

ของว่างอนุบาล

น้ำเชื่อม = 0

กะทิ = 0

คลุกน้ำตาล = 0

**\*\* น.ร. ที่มีอาการแพ้อาหาร ขอความกรุณา ผ.ป.ค. เตรียมอาหารมาให้ในวันที่รายการอาหาร และของว่างของ ร.ร. มีส่วนผสมที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้ \*\***

รายการอาหารประจำสัปดาห์  
ปีการศึกษา 2567 เทอม 1

โรงเรียนทอส

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 13 พ.ค. 67	อนุบาลใหม่เตรียมความพร้อม ขนมปังหมูหยอง	ข้าว, ปลาชุบเกร็ดขนมปังราดทาหาร์ซอส ซูปไก่ใส่มันฝรั่ง แอปเปิ้ล		ข้าว, ทอดมันปลาทราย ซูปไก่ใส่มันฝรั่ง, สลัดผัก แอปเปิ้ล	กลับครึ่งวัน
อังคาร 14 พ.ค. 67	กล้วยหอม	อนุบาลใหม่เรียนเตรียมความพร้อม เกี่ยมอีน้าหมูบด แก้วมังกร		บะหมี่น้ำหมูใส่ลูกชิ้นหมู สาเกุเปี้ยกมะพร้าวอ่อน	กลับครึ่งวัน
พุธ 15 พ.ค. 67	ข้าวเหนียวสังขยา ป. 6 เปิดเรียน วันพระ	อนุบาลใหม่เรียนเตรียมความพร้อม ข้าวต้มขาว, ไข่เจียวมะเขือเทศ ฝรั่ง	ข้าว,แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย ไข่เจียวมะเขือเทศ ฝรั่ง	ข้าว,แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย โปรตีนเกษตรผัดพริกขิง ฝรั่ง	กลับครึ่งวัน
พฤหัสบดี 16 พ.ค. 67	แซนวิชไส้สังขยา ป. 1 เปิดเรียน	อนุบาลใหม่เรียนเตรียมความพร้อม ข้าว, แกงจืดผักกะหล่ำปลีหมูบด ลองกอง	ข้าว, แกงจืดผักกะหล่ำปลีหมูบด ผัดกระเพราหมู (ไม่พริก) ลองกอง	ข้าว, แกงจืดผักกะหล่ำปลีหมูบด ผัดกระเพราหมูชิ้น ลองกอง	กลับครึ่งวัน
ศุกร์ 17 พ.ค. 67	ข้าวโพด ป. มาครบทุกชั้น	อนุบาลใหม่เรียนเตรียมความพร้อม สปาเก็ตตี้ซอสหมู สลัด	สปาเก็ตตี้ซอสหมู สลัด	ข้าว, แกงเผ็ดหมูใส่ฟักทอง ปลาเล็กปลาน้อยทอด สลัด	กลับครึ่งวัน

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน  
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันศุกร์  
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

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

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

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

ของหวานนักเรียนและครู  
ผลไม้ = 3  
กะทิ = 1  
น้ำเชื่อม = 1

อาหารครู  
กะทิ = 1

ของว่างอนุบาล  
น้ำเชื่อม = 0  
กะทิ = 0  
คลุกน้ำตาล = 0

รายการอาหารประจำสัปดาห์  
ปีการศึกษา 2567 เทอม 1

โรงเรียนทอส

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		น.ร.อนุบาล	น.ร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 20 พ.ค. 67	เค้กกล้วยหอม	<b>น.ร. อนุบาลเข้าใหม่หยุด</b> เส้นหมี่น้ำลูกชิ้นปลาใส่ผักกะหล่ำ มะละกอ	เส้นหมี่น้ำลูกชิ้นปลาใส่ผักกะหล่ำ ข้าวเหนียวเปียกเผือก	ขนมจีน,น้ำยากะทิ-น้ำยาป่า ไข่ต้ม, ผักพื้นบ้าน ข้าวเหนียวเปียกเผือก	ข้าวเหนียวเปียกเผือก
อังคาร 21 พ.ค. 67	มันต้ม	ข้าว, หมูบดผัดซีอิ๊ว แกงจืดวุ้นเส้นใส่หมูสับ สาหร่าย	ข้าว, ลาบหมู (ไม่พริก) แกงจืดวุ้นเส้นใส่หมูสับ แอปเปิ้ล	ข้าว, ลาบหมู แกงจืดวุ้นเส้นใส่หมูสับ แอปเปิ้ล	วุ้นน้ำเชื่อมใบเตย
พุธ 22 พ.ค. 67		วันวิสาขบูชา			
พฤหัสบดี 23 พ.ค. 67	ซาลาเปาไส้หมูแดง	ข้าวผัดหมูบด, แกงจืดไข่น้ำ เงาะ	ข้าวผัดหมูโบราณ แกงจืดไข่น้ำ เงาะ	ข้าวผัดหมูโบราณ, น้ำปลาพริก แกงจืดไข่น้ำ เงาะ	ข้าวโพดคอลลูกน้ำตาล
ศุกร์ 24 พ.ค. 67	กล้วยน้ำว้า	ข้าวเหนียว,ไก่ทอด, ส้มตำ ชมพู	ข้าวเหนียว,ไก่ทอด ส้มตำ แตงโม	ข้าวเหนียว,ไก่ทอด, ส้มตำ แกงอ่อมหมู แตงโม	ถั่วค่าน้ำกะทิ

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน  
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันศุกร์  
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

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

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

อาหารนักเรียน	ของหวานนักเรียนและครู
ปลา = 1	ผลไม้ = 4
หมู = 3	กะทิ = 1
ไก่ = 1	น้ำเชื่อม = 0
ไข่ = 1	

อาหารครู  
กะทิ = 0

ของว่างอนุบาล  
น้ำเชื่อม = 1  
กะทิ = 3  
คอลลูกน้ำตาล = 1

รายการอาหารประจำสัปดาห์  
ปีการศึกษา 2567 เทอม 1

โรงเรียนทอส

วัน	อาหารกลางวัน				ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
	ของว่างเช้า	นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 27 พ.ค. 67	คุกกี้คอร์ดนเฟลค	ข้าว, ปลาซุบเกลือคขนมปังป่นทอด ราดทาตาร์ซอส, แองจืดแดงกวางหมูบด ต้ม	ข้าว, ปลาซุบเกลือคขนมปังป่นทอด ราดทาตาร์ซอส, แองจืดแดงกวางหมูบด ต้ม	ข้าว, ปลาราดพริก แองจืดแดงกวางหมูบด ต้ม	ลอดช่องน้ำกะทิ
อังคาร 28 พ.ค. 67	กล้วยไข่	ข้าว, ไก่ทอดซอสนมปัง ซูปมิโสะ สลี่	ข้าว, ไก่ทอดซอสนมปัง ซูปมิโสะ ลองกอง	ข้าว/ขนมจีน, แองเจียวหวานหมูพริกชี้หนู ไก่ทอดซอสนมปัง ลองกอง	กล้วยบวชชี
พุธ 29 พ.ค. 67	ขนมปังทอ	เส้นหมี่ราดหน้าหมู แคนตาลูป	เส้นหมี่ราดหน้าหมู สาเกแคนตาลูป	เส้นหมี่ราดหน้าหมู สาเกแคนตาลูป	สาเกเปียกมะพร้าวอ่อน
พฤหัสบดี 30 พ.ค. 67 วันพระ	ขนมปังมันเทศสีม่วง	ข้าว, ไข่พะโล้ใส่เต้าหู้ ฝรั่ง	ข้าว, ไข่พะโล้ใส่เต้าหู้ ผัดคะน้าหมูสับแพลนดเบส แตงโม	ข้าว, ไข่พะโล้ใส่เต้าหู้ ผัดคะน้าหมูสับแพลนดเบส แตงโม	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
ศุกร์ 31 พ.ค. 67	แฮมโรลส้ม	ผัดมักกะโรนีหมูบด แก้วมังกร	ผัดมักกะโรนีหมูบด ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	ข้าว, ผัดผักรวมน้ำมันหอย ต้มยำเส็งแซ่บ ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	มันต้มน้ำตาล

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน  
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวัดพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันศุกร์  
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

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

รายการอาหารอาจปรับเปลี่ยน หากการปรับรายการเก็บเกี่ยวผักอินทรีย์ที่ปลูกตามฤดูกาล

อาหารนักเรียน	ของหวานนักเรียนและครู
ปลา = 1	ผลไม้ = 3
หมู = 3	กะทิ = 1
ไก่ = 1	น้ำเชื่อม = 1
ไข่ = 1	

อาหารครู  
กะทิ = 0

ของว่างอนุบาล  
น้ำเชื่อม = 2  
กะทิ = 3  
คลุกน้ำตาล = 0