



## รายการอาหาร ประจำเดือน เม.ย - พ.ค 69

นักเรียนระดับชั้นเตรียมอนุบาล - ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4



วัน เดือน ปี	รายการอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน
27 เม.ย 69	ผัดสปาเก็ตตี้ไข่เบคอลล	408	57.58	9.67	11.65
28 เม.ย 69	ไก่ทอดรียากิ ต้มจืดวุ้นเส้น	233 52	30.9 6.86	6.73 2.49	9.33 3.45
29 เม.ย 69	ก๋วยเตี๋ยวหมูสับน้ำใส	294	57.49	8.69	3.41
30 เม.ย 69	ผัดเต้าหู้ปลาทรงเครื่อง ต้มจืดผักกาดขาว	226 52	36.76 6.97	5.8 2.32	6.88 1.74
1 พ.ค 69	พะโล้หมู+ข้าวสวย	262	42.32	15.13	3.48
เสาร์-อาทิตย์					
4 พ.ค 69	ก๋วยเตี่ยวคั่วไก่	466	55.79	8.22	8.34
5 พ.ค 69	ผัดเห็ดชิเมจิหมูสับ ต้มจืดเต้าหู้หลอด	228 75	39.28 6.17	6.26 4.68	5.19 3.38
6 พ.ค 69	หมีขาวหมูสับน้ำใส	294	57.49	8.69	3.41
7 พ.ค 69	ต้มยำไก่+ข้าวสวย	138	25.73	6.65	1
8 พ.ค 69	ข้าวผัดสามสหาย ต้มจืดไช้ระเบิด	343 261	42.75 13.03	14.21 14.07	5 12.07
เสาร์-อาทิตย์					
11 พ.ค 69	ก๋วยเตี่ยวไก่ตุ๋น	345	59.8	13.29	5.88
12 พ.ค 69	ผัดกระหล่ำปลีหมูสับ ต้มจืดลูกรอก	330 75	55.92 6.17	8.22 4.68	8.34 3.38
13 พ.ค 69	หมีคลุก	273	8.77	41.9	7.98
14 พ.ค 69	แกงเผ็ดหมู+ข้าวสวย	247	40.55	10.04	5.2
15 พ.ค 69	ข้าวไก่อบ ต้มจืดมะระหวาน	261 31	41.73 1.81	6.18 2.43	7.88 1.74



## รายการอาหาร ประจำเดือน พฤษภาคม 69

นักเรียนระดับชั้นเตรียมอนุบาล - ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4



วัน เดือน ปี	รายการอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน
18 พ.ค 69	สปาเก็ตตี้ซอสมะเขือเทศ	336	53.18	11.22	8.45
19 พ.ค 69	ต้มยำหมูน้ำใส	238	35.73	8.65	2
20 พ.ค 69	ผัดมักโรนีไข่เบคอลล	408	57.58	9.67	11.65
21 พ.ค 69	ไก่พะโล้+ข้าวสวย	283	52.2	7.65	4.23
22 พ.ค 69	หมูกระเทียม ต้มจืดแตงกวา	259 59	32.49 2.56	13.31 4.4	8.58 3.45
เสาร์-อาทิตย์					
25 พ.ค 69	บะหมี่ไก่+น้ำแดง	379	63.25	8.99	6.99
26 พ.ค 69	ผัดกระหล่ำปลีหมูสับ ต้มเลือดหมู	330 72	55.92 5.76	8.22 4.8	8.34 3.44
27 พ.ค 69	ข้าวผัดหมูโบราณ ต้มจืดเต้าหู้ไช้	425 75	54.89 6.17	19.41 4.68	14.38 3.38
28 พ.ค 69	ต้มยำไก่+ข้าวสวย	138	25.73	6.65	1
29 พ.ค 69	ไก่ผัดขิง ต้มจืดผักกาดขาวหมูสับ	141 75	55.31 6.17	7.37 4.68	8.04 3.38
เสาร์-อาทิตย์					

