



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลยางหย่อง  
เรื่อง รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดธรรมาราม  
ประจำเดือน เมษายน ๒๕๖๗

ตามหนังสือจังหวัดเพชรบุรี ด่วนที่สุด ที่ พบ ๐๐๒๓.๓/ว๑๗๘๒๔ ลงวันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๕ เรื่อง กำชับมาตรการป้องกันการทุจริตงบประมาณค่าอาหารกลางวันเด็กนักเรียน เพื่อความโปร่งใสและเสริมสร้างการมีส่วนร่วมในการป้องกันและปราบปรามการทุจริตงบประมาณค่าอาหารกลางวัน ให้ปิดประกาศรายการอาหารกลางวันและจำนวนหรือปริมาตรวัตถุดิบสำคัญที่ใช้ในการประกอบอาหารในแต่ละวันให้ผู้ปกครองและนักเรียนทราบ โดยพิจารณาปิดประกาศเป็นรายสัปดาห์ หรือรายเดือนตามความเหมาะสม”

ดังนั้น เพื่อให้การจ้างเหมาจัดทำอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดธรรมารามเป็นไปด้วยความเรียบร้อยตามมาตรการป้องกันการทุจริตงบประมาณค่าอาหารกลางวันเด็กนักเรียน จึงประกาศรายการอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดธรรมาราม ประจำเดือน เมษายน ๒๕๖๗ รายละเอียดตามเอกสารแนบท้าย

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

ลงชื่อ

(นายวิทยา เทพอยู่)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลยางหย่อง

รายการอาหาร ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดธรรมาราม

ประจำเดือน เมษายน ๒๕๖๗

วัน/เดือน/ปี	รายการอาหาร			หมายเหตุ
	อาหารคาว	ผลไม้	ขนม	
๑ เม.ย. ๖๗	- ข้าวสวย - แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับวุ้นเส้น - ไข่เจียว	แก้วมังกร	โดนัท	ศพด.ประกาศ หยุดเรียน
๒ เม.ย. ๖๗	- ข้าวสวย - ต้มยำหมูใส่เห็ด - ปูอัดทอด	แอปเปิ้ล	ขนมมัน	
๓ เม.ย. ๖๗	- ข้าวสวย - แกงจืดไข่น้ำ หมูสับ ตำลึง - ไก่ทอดกระเทียม	ฝรั่ง	ขนมปัง	
๔ เม.ย. ๖๗	- ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยหมูใส่ไข่ - ผักชุบแป้งทอด	แตงโม	ขนมตาล	
๕ เม.ย. ๖๗	- ข้าวสวย - แกงจืดสามสหายไก่ ลูกชิ้นปลา - กุนเชียงทอด	ชมพู	ขนมกล้วย	
๖-๗ เม.ย. ๖๗	วันหยุดเสาร์-อาทิตย์			
๘ เม.ย. ๖๗	วันหยุดชดเชยวันจักรี			
๙ เม.ย. ๖๗	- ก๋วยเตี๋ยวดำรงหน้าเส้นใหญ่ใส่หมู - เกี้ยวทอด	มะละกอสุก	ขนมปัง กรอบ	
๑๐ เม.ย. ๖๗	- ข้าวเหนียว - ส้มตำไทย - ลาบหมู ใส่ตับ	แตงโม	ขนมกล้วยฟู	
๑๑ เม.ย. ๖๗	- ข้าวผัดหมูใส่ไข่ - แกงจืดหัวผักกาดไก่สับ (น้ำซุป)	ชมพู	ขนมตาล	
๑๒ เม.ย. ๖๗	วันหยุดกรณีพิเศษวันสงกรานต์			
๑๓-๑๔ มี.ค. ๖๗	วันหยุดเสาร์-อาทิตย์			
๑๕ เม.ย. ๖๗	วันหยุดวันสงกรานต์			
๑๖ เม.ย. ๖๗	วันหยุดชดเชยวันสงกรานต์			
๑๗ เม.ย. ๖๗	- ข้าวสวย - ต้มข้าไก่ ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า - ไข่ต้ม	กล้วยสุก	เค้กกล้วย หอม	
๑๘ เม.ย. ๖๗	- ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นเล็กหมู ใส่ตับ ถั่วงอก คะน้า - ลูกชิ้นไก่ทอด	ฝรั่ง	ขนมต้ม	
๑๙ เม.ย. ๖๗	- ข้าวหมูแดง ไข่ต้ม - แกงจืดหัวผักกาดไก่สับ (หัวไชเท้า) (น้ำซุป)	ชมพู	ขนมกล้วยฟู	

รายการอาหาร ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดธรรมาราม

ประจำเดือน เมษายน ๒๕๖๗

วัน/เดือน/ปี	รายการอาหาร			หมายเหตุ
	อาหารคาว	ผลไม้	ขนม	
๒๐-๒๑ เม.ย. ๖๗	วันหยุดเสาร์-อาทิตย์			
๒๒ เม.ย. ๖๗	-ข้าวสวย -แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ผักกาดขาว -ไก่ทอดกระเทียม	แตงโม	โดนัท	
๒๓ เม.ย. ๖๗	-ข้าวผัดกุ้งเขียง - แกงจืดผักเขียวไก่สับ (น้ำซุ๊ป)	แอปเปิ้ล	ขนมทองม้วน	
๒๔ เม.ย. ๖๗	-ก๋วยเตี๋ยวน้ำใสเส้นเล็กหมู ลูกชิ้น -แกวยทอด	ชมพู่	ขนมกล้วยฟู	
๒๕ เม.ย. ๖๗	-ข้าวสวย -ผัดผักรวมนิทรไก่ -ไข่ลูกเขย	ฝรั่ง	ขนมไข่	
๒๖ เม.ย. ๖๗	-ข้าวสวย -ผัดมะเขือยาวใส่หมูสับ -ไส้กรอกทอด	กล้วยสุก	ตะโก้	
๒๗-๒๘ เม.ย. ๖๗	วันหยุดเสาร์-อาทิตย์			
๒๙ เม.ย. ๖๗	-ข้าวสวย -แกงจืดกวางตุ้งหมูแดง -ไก่หวาน	ชมพู่	ขนมตาล	
๓๐ เม.ย. ๖๗	- ก๋วยจั๊บน้ำใสเส้นเล็ก - ไข่ต้ม	แตงโม	ตะโก้	

หมายเหตุ ผลไม้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามฤดูกาล



สถาบันโภชนาการ

## สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC  
National Education Testing Center

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

โรงเรียน ศพด.วัดธรรมาราม

ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี)

ช่วงวันที่

01/04/2567

ถึง 30/04/2567

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
01/04/67	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แกงจืดแดงกวางัดใส่หมูสับ ใส่ต้ม แครอท 2 ทัพพี	2.70	6.63	4.73	0.97	6.73	13.66	13.40	4.25	3.94	2.40	254.22	1.00
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.60	0.53	1.68	4.07	1.00	4.15	0.00	0.00	34.33	0.16
	แก้มังกร 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.91	0.62	0.54	0.07	0.58	0.00	2.90	1.10	3.07	3.50	2.33	5.02
	โตนักโรยน้ำตาล 1 ชิ้นกลม 17 กรัม ขนาด 1.5x0.7 นิ้ว	1.83	1.02	3.14	0.52	0.09	0.00	0.75	0.85	0.00	1.81	68.68	4.38
	รวม	13.12	17.66	19.24	11.07	11.42	22.58	22.50	31.95	7.01	8.32	480.16	17.99
02/04/67	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	คัมย่ำหมู เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	2.08	5.77	2.85	0.61	3.83	0.30	22.15	8.80	3.20	3.07	479.06	0.84
	ลูกชิ้นปลา 2 ชม. 4 ลูก 25 กรัม	0.54	2.98	0.39	0.40	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	155.00	0.00
	แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.84	0.09	0.04	0.28	1.38	0.27	0.55	0.85	0.83	1.10	35.20	6.06
	ขนมมัน 1 ชิ้นกลม 50 กรัม ขนาด 2.5 นิ้ว หน้า 1 นิ้ว	2.90	0.54	2.89	0.40	2.00	0.01	8.60	2.95	1.16	3.83	88.39	11.95
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	รวม	12.40	16.15	12.41	10.66	10.30	5.43	35.75	34.20	5.19	8.60	878.25	26.28
03/04/67	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) หมูสับ ตำลึง 2 ทัพพี	3.17	5.74	7.45	1.29	4.70	10.26	9.65	6.65	2.93	2.70	269.93	0.16
	ไก่ทอดกระเทียม 2 ชิ้นกับข้าว ผักเคียง	2.60	4.08	6.20	0.45	2.09	0.85	1.25	3.95	3.34	2.08	147.93	2.05
	ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.81	0.35	0.05	0.09	0.68	0.05	1.25	2.50	71.99	8.70	4.02	4.82
	ขนมปังแชนดริช (1 แผ่น)	1.86	2.19	1.40	0.52	1.09	0.00	1.90	0.38	0.00	3.40	88.16	0.80
	รวม	14.48	19.13	21.33	11.32	10.90	16.01	18.50	35.98	78.27	17.48	630.64	15.28
04/04/67	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	กล้วยเคี้ยวผัดหอมใหญ่ ใส่ไข่ 1.5 ทัพพี	7.80	9.29	8.43	1.66	8.99	4.93	10.85	6.80	3.84	5.79	199.01	3.70
	ลูกชิ้นไก่ 2 ชม. 4 ลูก 25 กรัม	1.01	3.18	1.85	0.38	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	144.75	0.13
	แดงโม 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.34	0.26	0.00	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	ขนมตาล 1 ชิ้นใหญ่ 30 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 1 นิ้ว	1.58	0.50	0.22	0.00	1.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	15.74	6.24
	รวม	13.78	18.36	16.52	10.88	12.04	10.88	15.70	28.65	6.32	6.51	451.02	19.90
	รวม	65.16	87.32	81.92	54.47	53.00	63.06	98.70	156.88	115.45	48.60	3,136.41	100.29
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		13.03	17.46	16.38	10.89	10.60	12.61	19.74	31.38	23.09	9.72	627.28	20.06
09/04/67	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	กล้วยเคี้ยวราดหน้าสับใหญ่หมู ใส่ต้ม ค่ะนำ แครอท ข้าวโพดอ่อน 1.5 ทัพพี	6.00	7.12	6.86	1.52	8.72	14.36	21.60	4.70	9.62	3.57	651.26	2.61
	ลูกชิ้นไก่ 2 ชม. 4 ลูก 25 กรัม	1.01	3.18	1.85	0.38	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	144.75	0.13
	มะละกอบอก 3 ชิ้นพอคำ 35 กรัม	0.31	0.12	0.02	0.11	0.32	0.84	0.60	0.75	8.12	1.65	0.93	2.85
	ขนมปังกรอบเนยน้ำตาล 2 ชิ้น 20 กรัม	2.19	1.81	3.21	0.52	1.21	0.00	0.50	1.20	0.00	3.04	92.60	0.69
	รวม	12.56	17.35	17.96	11.28	12.00	20.94	26.70	27.65	17.74	8.26	979.53	13.68
	รวม	10.47	16.55	10.51	11.07	16.39	29.58	29.55	28.95	18.13	8.62	374.85	25.27
10/04/67	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวเหนียวขาวนึ่ง 35 กรัม 1 ชิ้น (1 ชิ้น ขนาดเท่าไข่เมียด)	2.00	1.29	0.09	0.08	0.53	0.00	0.55	0.00	0.00	0.35	4.20	0.04
	ลาบหมู ใส่ต้ม (ไม่ใส่พริก) ผักสด 1 ทัพพี	1.43	5.30	1.80	0.45	7.59	21.75	22.20	4.45	5.02	1.61	126.36	0.56
	แดงโม 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.34	0.26	0.00	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	ขนมสาลี่ 1 ชิ้น 24 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 2 นิ้ว	1.79	1.40	0.55	0.57	1.03	1.16	0.00	0.00	0.00	0.72	25.57	8.52
	ส้มตำไทย (เผ็ดน้อย) ผักสด 1 ทัพพี	1.84	3.17	2.06	1.13	5.95	0.75	1.95	2.65	10.64	5.23	127.19	6.31
	รวม	10.47	16.55	10.51	11.07	16.39	29.58	29.55	28.95	18.13	8.62	374.85	25.27

11/04/67	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ แครอท 1.5 ทัพพี	5.89	7.51	6.75	1.48	4.71	3.48	21.75	5.30	8.26	3.42	334.60	2.15
	แกงจืดหัวผักกาดไก่ 2 ทัพพี	2.49	5.63	4.34	0.97	4.43	0.69	1.40	3.70	3.40	3.22	255.95	1.20
	ขนมขี้ 1 ผลส่วนที่กินได้ 75 กรัม	0.80	0.24	0.08	0.03	0.38	0.10	0.40	1.90	14.95	2.75	4.50	6.60
	ขนมตาล 1 ชิ้นใหญ่ 30 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 1 นิ้ว	1.58	0.50	0.22	0.00	1.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	15.74	6.24
	รวม	13.80	19.01	17.41	11.23	11.51	9.13	27.55	31.90	26.60	9.39	700.78	23.59
คะแนนรวม 3 สัปดาห์		36.83	52.91	45.88	33.57	39.89	58.75	83.80	88.50	62.48	26.27	2,055.16	62.53
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		12.28	17.64	15.29	11.19	13.30	19.58	27.93	29.50	20.83	8.76	685.05	20.84
17/04/67	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ต้มยำไก่ ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า 2 ทัพพี	3.23	4.57	7.97	0.48	7.22	0.23	1.20	10.05	2.07	5.04	246.78	0.89
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.83	2.62	1.71	0.53	1.68	4.07	1.00	4.15	0.00	0.00	34.33	0.16
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.30	0.80	2.95	4.91	2.45	8.97
	เค้กกล้วยหอม 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 2 นิ้ว	3.31	1.73	4.36	0.93	0.00	0.84	0.20	2.80	0.00	1.87	97.60	10.45
	รวม	15.00	16.03	20.36	11.04	11.97	10.08	8.15	39.40	5.01	12.41	501.77	27.91
18/04/67	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	กล้วยเตี้ยน้ำเสี้ยนใหญ่หนุ่ย ลูกขี้หนุ่ย ใส่ต้นคอกข้าว ถั่วอก ผักบุ้ง 2 ทัพพี	5.08	8.21	4.17	1.57	10.11	15.20	21.25	4.85	8.37	3.39	713.54	1.69
	ลูกขี้ไก่ 2 ขม. 4 ลูก 25 กรัม	1.01	3.18	1.85	0.38	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	144.75	0.13
	ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.81	0.35	0.05	0.09	0.68	0.05	1.25	2.50	71.99	8.70	4.02	4.82
	ขนมต้มขาว 1 ชิ้น 24 กรัม ขนาด 1.5 นิ้ว	1.30	0.39	0.28	0.28	4.22	0.06	0.50	0.15	0.17	1.05	38.63	6.31
	รวม	11.24	17.25	12.36	11.06	16.76	20.17	27.80	28.50	80.54	13.14	990.94	20.35
	คะแนนรวม 3 สัปดาห์	40.00	53.98	47.62	33.47	41.04	39.39	64.10	99.65	107.55	34.08	2,305.83	75.62
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		13.33	17.99	15.87	11.16	13.68	13.13	21.37	35.85	11.36	768.61	25.21	
19/04/67	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวหมูแดง แดงกว่า 1.5 ทัพพี	5.62	8.31	3.91	1.04	5.48	2.35	23.15	5.15	3.65	1.85	437.11	3.66
	แกงจืดหัวผักกาดไก่ 2 ทัพพี	2.49	5.63	4.34	0.97	4.43	0.69	1.40	3.70	3.40	3.22	255.95	1.20
	ขนมขี้ 1 ผลส่วนที่กินได้ 75 กรัม	0.80	0.24	0.08	0.03	0.38	0.10	0.40	1.90	14.95	2.75	4.50	6.60
	ขนมสาลี่ 1 ชิ้น 24 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 2 นิ้ว	1.79	1.40	0.55	0.57	1.03	1.16	0.00	0.00	0.00	0.72	25.57	8.52
	รวม	13.75	20.70	14.90	11.37	12.31	9.14	28.95	31.75	21.99	8.53	813.13	27.37
	คะแนนรวม 3 สัปดาห์	40.00	53.98	47.62	33.47	41.04	39.39	64.10	99.65	107.55	34.08	2,305.83	75.62
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		13.33	17.99	15.87	11.16	13.68	13.13	21.37	35.85	11.36	768.61	25.21	
22/04/67	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตาลึง 2 ทัพพี	1.79	5.18	2.49	1.31	17.09	6.55	14.10	3.55	2.58	2.55	256.42	0.21
	ไก่ทอดกระเทียม 2 ชิ้นกับข้าว ผักเคียง	2.60	4.08	6.20	0.45	2.09	0.85	1.25	3.95	3.34	2.08	147.93	2.05
	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.34	0.26	0.00	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	โดนัทโรยน้ำตาล 1 ชิ้นกลม 17 กรัม ขนาด 1.5x0.7 นิ้ว	1.83	1.02	3.14	0.52	0.09	0.00	0.75	0.85	0.00	1.81	68.68	4.38
	รวม	12.60	17.32	18.05	11.34	21.91	13.33	21.40	30.80	8.40	7.76	595.15	16.51
23/04/67	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวผัดสามสีหมู ใส่ไข่ 1.5 ทัพพี	6.25	7.64	6.83	0.86	4.91	2.61	21.95	4.80	3.15	4.05	326.12	2.03
	แกงจืดผักเขียวไก่สับ 2 ทัพพี	2.41	7.29	3.17	0.73	3.38	0.33	1.55	3.60	7.45	2.69	240.25	0.28
	แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.84	0.09	0.04	0.28	1.38	0.27	0.55	0.85	0.83	1.10	35.20	6.06
	ทองม้วน 4 ชิ้น รวม 20 กรัม ยาว 3 นิ้ว	2.11	0.65	1.25	0.31	2.85	0.16	0.00	0.00	0.00	0.50	50.31	9.85
	รวม	14.65	20.78	17.31	10.92	13.51	8.22	28.05	30.25	11.43	8.34	741.87	25.61
	คะแนนรวม 3 สัปดาห์	40.00	53.98	47.62	33.47	41.04	39.39	64.10	99.65	107.55	34.08	2,305.83	75.62
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		13.33	17.99	15.87	11.16	13.68	13.13	21.37	35.85	11.36	768.61	25.21	
24/04/67	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	กล้วยเตี้ยน้ำเสี้ยนใหญ่หนุ่ย ใส่ต้นคอกข้าว 2 ทัพพี	4.94	7.32	4.00	1.65	8.88	14.09	21.55	4.85	11.04	3.91	641.28	2.06
	ลูกขี้ปลา 2 ขม. 4 ลูก 25 กรัม	0.54	2.98	0.39	0.40	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	155.00	0.00
	ขนมขี้ 1 ผลส่วนที่กินได้ 75 กรัม	0.80	0.24	0.08	0.03	0.38	0.10	0.40	1.90	14.95	2.75	4.50	6.60
	ขนมสาลี่ 1 ชิ้น 24 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 2 นิ้ว	1.79	1.40	0.55	0.57	1.03	1.16	0.00	0.00	0.00	0.72	25.57	8.52
	รวม	11.12	17.06	11.03	11.40	12.03	20.19	25.95	27.75	25.99	7.38	916.35	24.58
	คะแนนรวม 3 สัปดาห์	40.00	53.98	47.62	33.47	41.04	39.39	64.10	99.65	107.55	34.08	2,305.83	75.62
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		13.33	17.99	15.87	11.16	13.68	13.13	21.37	35.85	11.36	768.61	25.21	
25/04/67	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ผัดผักรวมมิตรไก่ ใส่ต้นคอก 1 ทัพพี	2.55	5.27	6.01	1.06	4.65	13.67	2.70	9.95	10.11	2.54	165.29	0.76
	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แดงกว่า	3.79	5.76	7.80	1.62	7.91	8.50	3.45	9.30	4.49	1.77	260.84	7.06
	ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.81	0.35	0.05	0.09	0.68	0.05	1.25	2.50	71.99	8.70	4.02	4.82
	ขนมไข่ 1 ชิ้น 25 กรัม ขนาด 2.5 นิ้ว หน้า 1.5 นิ้ว	1.79	1.43	0.60	0.21	0.96	1.27	0.75	1.45	0.00	0.67	10.89	8.77
	รวม	14.98	19.59	20.69	11.95	16.54	28.35	12.60	44.80	86.59	14.28	561.63	28.85

## รายงาน

26/04/67	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ผักต้มเขียวหวานหั่น 1 ทัพพี	2.70	4.14	6.75	0.45	3.38	0.43	13.10	2.85	1.40	2.73	224.58	0.92
	ลูกชิ้นไก่ 2 ชม. 4 ลูก 25 กรัม	1.01	3.18	1.85	0.38	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	144.75	0.13
	กล้วยหอม 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 56 กรัม	1.58	0.58	0.05	0.09	0.67	0.10	1.40	1.40	5.00	3.77	2.66	13.50
	ตะโกใฝือก 2 กระทงเล็ก รวม 20 กรัม	0.90	0.27	1.33	0.09	0.55	0.00	0.20	0.15	0.00	0.33	341.54	3.19
	รวม	12.23	14.94	16.21	9.99	7.69	5.38	19.15	26.80	6.40	7.44	834.13	25.17
คะแนนรวม 5 สำหรับ		65.58	89.69	83.30	55.60	71.68	75.47	107.15	159.60	138.82	45.20	3,649.13	120.73
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		13.12	17.94	16.66	11.12	14.34	15.09	21.43	31.92	27.76	9.04	729.83	24.15
29/04/67	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ต้มจืดจืดหมู 1.5 ทัพพี	1.97	6.02	2.88	1.52	8.37	1.66	5.70	4.80	6.49	4.02	258.38	2.33
	ไก่ทอดกระเทียม 2 ช้อนกินข้าว ผักเคียง	2.60	4.08	6.20	0.45	2.09	0.85	1.25	3.95	3.34	2.08	147.93	2.05
	ชมพู 1 ผลส่วนที่กินได้ 75 กรัม	0.80	0.24	0.08	0.03	0.38	0.10	0.40	1.90	14.95	2.75	4.50	6.60
	ขนมตาล 1 ชิ้นใหญ่ 30 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 1 นิ้ว	1.58	0.50	0.22	0.00	1.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	15.74	6.24
	รวม	12.98	17.62	15.61	10.97	14.18	7.48	11.80	32.25	24.78	9.45	547.15	24.67
30/04/67	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	กล้วยจืดหมูยอ ใส่น้ำ เลือด หัวผักกาด แครอท 2 ทัพพี	7.12	6.08	6.10	1.37	20.78	22.79	3.90	4.80	4.87	4.00	534.31	3.98
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.83	2.62	1.71	0.53	1.68	4.07	1.00	4.15	0.00	0.00	34.33	0.16
	แดงโม 3 ชิ้นหอค้า 55 กรัม	0.34	0.26	0.00	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	ตะโกแห้ว 2 กระทงเล็ก รวม 20 กรัม	0.69	0.11	0.93	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	242.75	2.68
	รวม	12.04	14.19	14.76	10.78	23.76	32.79	9.75	30.80	7.35	6.72	902.92	16.65
	คะแนนรวม 2 สำหรับ	25.02	31.81	30.37	21.75	37.93	40.27	21.55	63.05	32.13	16.17	1,450.06	41.32
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		12.51	15.90	15.19	10.87	18.97	20.13	10.78	31.53	16.06	8.09	725.03	20.66

วันที่พิมพ์รายงาน 27/03/2024 9:34:04