

ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลยางหย่อง
เรื่อง รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดธรรมาราม
ประจำเดือน มีนาคม ๒๕๖๘

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

ดังนั้น เพื่อให้การจ้างเหมาจัดทำอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดธรรมารามเป็นไปด้วยความเรียบร้อยตามมาตรการป้องกันการทุจริตงบประมาณค่าอาหารกลางวันเด็กนักเรียน จึงประกาศรายการอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดธรรมาราม ประจำเดือน มีนาคม ๒๕๖๘ รายละเอียดตามเอกสารแนบท้าย

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๘

ลงชื่อ

(นายวิทยา เทพอยู่)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลยางหย่อง

รายการอาหาร ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดธรรมาราม แผนอาหารกลางวัน มี.ค. ๖๘

ประจำเดือน มีนาคม ๒๕๖๘

วัน/เดือน/ปี	รายการอาหาร			หมายเหตุ
	อาหารคาว	ผลไม้	ขนม	
๓ มี.ค. ๖๘	-ข้าวสวย -แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ ลูกชิ้นหมู ผักกาดขาว -กุนเชียงทอด	ชมพู่	เค้กกล้วยหอม	
๔ มี.ค. ๖๘	-ข้าวมันไก่ ตับ เลือด แตงกวา -น้ำซุบ	กล้วยสุก	ขนมทองม้วน	
๕ มี.ค. ๖๘	- ข้าวสวย - ผัดกะเพรา -หมู – ใส่ตับ - ถั่วฝักยาว - ไข่ดาว	สับปะรด	เค้กเนย	
๖ มี.ค. ๖๘	- ข้าวสวย - ต้มจืดฟักเขียวหมูสับ - ข้าวโพดทอด	ฝรั่ง	ขนมโดนัด	
๗ มี.ค. ๖๘	- ข้าวสวย - ต้มกะทิข่าไก่ -เห็ดนางฟ้า -ใส่เลือด - แครอท - ปูอัดทอด	แอปเปิ้ล	ขนมปัง	
๘ - ๙ มี.ค. ๖๘	วันหยุดเสาร์-อาทิตย์			
๑๐ มี.ค. ๖๘	-ข้าวสวย -แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ผักกาดขาว -ไก่ทอดกระเทียม	กล้วยสุก	เค้กเนย	
๑๑ มี.ค. ๖๘	- ข้าวเหนียว - ลาบไก่ - ผักทอด	ฝรั่ง	ขนมไข่	
๑๒ มี.ค. ๖๘	- ก๋วยเตี๋ยวบะหมี่เกี๊ยวน้ำหมูแดง - ไข่ต้ม	มะละกอสุก	มันทอด	
๑๓ มี.ค. ๖๘	- ข้าวผัดกุ้งใส่ไข่ - แกงจืดฝักเขียวไก่สับ	ชมพู่	ขนมตาล	
๑๔ มี.ค. ๖๘	-ข้าวสวย - ผัดถั่วงอกหมูสับ ใส่เลือด - ไก่ทอกกระเทียม	ส้ม	ขนมทองม้วน	
๑๕-๑๖ มี.ค. ๖๘	วันหยุดเสาร์-อาทิตย์			
๑๗ มี.ค. ๖๘	- ข้าวสวย - ต้มยำไกใส่เห็ด -ไข่ต้ม	แก้วมังกร	ขนมถั่วแปบ	
๑๘ มี.ค. ๖๘	-ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊วใส่หมู ไข่ - ไก่ทอดกระเทียม	ชมพู่	ขนมปัง	

รายการอาหาร ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดธรรมาราม

ประจำเดือน มีนาคม ๒๕๖๗

วัน/เดือน/ปี	รายการอาหาร			หมายเหตุ
	อาหารคาว	ผลไม้	ขนม	
๑๙ มี.ค. ๖๘	- ข้าวสวย - ต้มพะโล้ไข่ใส่หมู - ข้าวโพดทอด	แตงโม	ขนมทองม้วน	
๒๐ มี.ค. ๖๘	- ข้าวสวย - ต้มจับฉ่ายใส่ไก่ - หมูทอดกระเทียม	ฝรั่ง	ขนมกล้วยทอด	
๒๑ มี.ค. ๖๘	- ข้าวหมูแดง กุนเชียง ไข่ต้ม - แกงจืดหัวผักกาดไก่สับ (หัวไชเท้า)	กล้วยสุก	ขนมโดนัด	
๒๒-๒๓ มี.ค. ๖๗	วันหยุดเสาร์-อาทิตย์			
๒๔ มี.ค. ๖๗	- ข้าวสวย -ผัดฝักทองหมูสับ ใส่ไข่ -ลูกชิ้นปลาทอด	แตงโม	ขนมกล้วยหอม	
๒๕ มี.ค. ๖๗	- ข้าวสวย - ผัดวุ้นเส้นใส่หมู - ไข่ - ลูกชิ้นปลาทอด	สับปะรด	ขนมปังกรอบ	
๒๖ มี.ค. ๖๗	-ข้าวสวย - แกงจืดไข่น้ำ หมูสับ ตำลึง - ไส้กรอกทอด	แอปเปิ้ล	เค้กกล้วยหอม	
๒๗ มี.ค. ๖๗	-ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นใหญ่หมู ลูกชิ้น -ผักชุบแป้งทอด	เงาะ	ขนมไข่เต่าทอด	
๒๘ มี.ค. ๖๗	-ข้าวสวย -ผัดแตงกวาหมูสับ -ไก่ทอดกระเทียม	ชมพู่	ขนมไข่	
๒๙-๓๐ มี.ค. ๖๗	วันหยุดเสาร์-อาทิตย์			
๓๑ มี.ค. ๖๗	ข้าวผัดกุนเชียง แกงจืดฝักเขียวใส่ไก่	กล้วยสุก	ทองม้วน	

หมายเหตุ ผลไม้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามฤดูกาล

สถาบันโภชนาการ

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

โรงเรียน ศพด.วัดธรรมาราม

ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี)

ช่วงวันที่ 03/03/2568 ถึง 31/03/2568

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
03/03/68	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
	แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ ลูกชิ้นหมู ผักกาดขาว 2 ทัพพี	3.30	6.16	4.82	1.34	4.19	0.40	10.65	4.00	5.79	2.55	369.02	0.66
	หมูทอดกระเทียม 2 ช้อนกินข้าว ผักเคียง	2.15	5.11	4.27	0.37	2.24	0.81	24.50	2.00	3.34	2.08	145.83	2.05
	ชมพู่ 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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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
	รวม	12.29	18.29	15.40	10.71	9.15	6.15	40.00	29.50	24.08	7.98	639.95	16.76
04/03/68	ข้าวมันไก่ ดับ เลือด ซุปฟัก แตงกวา 1.5 ทัพพี	7.04	6.79	8.35	0.69	9.97	7.78	2.90	7.60	5.90	2.38	574.56	2.33
	แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี	2.43	6.42	4.14	1.25	3.07	0.75	10.50	3.50	5.49	2.09	362.42	0.69
	กล้วยเล็บมือนาง 1 ผลส่วนที่กินได้ 33 กรัม	0.67	0.48	0.05	0.14	2.15	0.15	0.50	0.65	1.98	1.61	1.12	5.36
	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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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
	รวม	15.29	19.46	19.81	11.13	19.03	13.68	17.90	32.75	13.37	7.48	1,078.43	25.63
05/03/68	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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
	ไข่ตาว 1 ฟอง 50 กรัม	2.70	5.24	7.19	1.06	3.35	8.14	2.00	8.35	0.00	0.00	68.67	0.31
	ผัดกะเพราหมู ใส่ดับ ถั่วฝักยาว 1 ทัพพี	2.55	6.19	5.00	0.70	6.32	13.95	22.00	9.35	5.58	2.71	211.08	1.97
	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
	สับปะรด 3 ชิ้นพอคำ 54 กรัม	0.82	0.17	0.04	0.24	0.57	0.00	2.45	1.10	3.35	2.05	2.23	6.08
	เค้กเนย 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 1.5 นิ้ว	3.99	0.90	6.63	2.55	4.40	2.57	2.40	1.00	0.00	1.07	156.46	14.44
	รวม	16.11	19.28	25.11	13.52	16.99	29.51	33.30	41.40	8.93	6.43	559.04	30.25
06/03/68	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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
	แกงจืดฟักเขียวหมูสับ 2 ทัพพี	2.36	7.31	3.05	0.69	3.53	0.33	24.50	2.85	7.45	2.69	240.85	0.28
	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
	ข้าวโพดต้ม 1/4 ฝักใหญ่ 45 กรัม ขนาด 19.3x5.5 ซม.	1.88	1.19	0.44	0.19	2.70	0.27	2.05	1.80	1.69	7.50	7.17	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
	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	12.92	16.65	12.91	10.46	9.35	5.50	33.00	29.60	81.14	21.30	441.32	17.05
07/03/68	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
	ต้มข่าไก่ 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
	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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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
	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 110 กรัม	1.68	0.18	0.09	0.57	2.75	0.54	1.10	1.65	1.65	2.20	70.40	12.11
	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	15.74	17.41	23.71	10.99	15.61	6.46	8.50	38.45	7.06	12.96	678.31	23.19
คะแนนรวม 5 สำรับ		72.36	91.08	96.93	56.82	70.12	61.31	132.70	171.70	134.57	56.07	3,397.03	112.87
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำรับ)		14.47	18.22	19.39	11.36	14.02	12.26	26.54	34.34	26.91	11.21	679.41	22.57
10/03/68	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 ตำลึง 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 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
	กล้วยเล็บมือนาง 1 ผลส่วนที่กินได้ 33 กรัม	0.67	0.48	0.05	0.14	2.15	0.15	0.50	0.65	1.98	1.61	1.12	5.36
	เค้กเนย 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 1.5 นิ้ว	3.99	0.90	6.63	2.55	4.40	2.57	2.40	1.00	0.00	1.07	156.46	14.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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
	รวม	15.08	17.41	21.66	13.43	28.07	14.97	22.70	30.75	7.98	7.91	682.53	29.58
11/03/68	ข้าวเหนียวขาวนึ่ง 90 กรัม 2.5 ปั้น (1 ปั้น ขนาดเท่าไข่เป็ด)	5.15	3.31	0.22	0.19	1.35	0.00	1.35	0.00	0.00	0.90	10.80	0.11
	ลาบไก่ ใส่ดับ (ไม่ใส่พริก) ผักสด 1 ทัพพี	1.81	4.38	3.50	0.51	4.36	12.79	2.55	9.95	4.85	1.61	127.89	0.56
	หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.76	4.75	6.55	0.46	2.34	0.81	15.05	2.45	3.56	2.45	178.82	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
	ขนมไข่ 1 ชิ้น 25 กรัม ขนาด 2.5 นิ้ว หนา 1.5 นิ้ว	1.79	1.45	0.60	0.21	0.96	1.27	0.75	1.45	0.00	0.67	10.89	6.77
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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
	รวม	15.37	19.34	16.93	10.21	10.68	19.78	24.95	37.35	80.40	14.33	422.41	23.71
12/03/68	มะละกอสุก 5 ชิ้นพอคำ 60 กรัม	0.51	0.20	0.04	0.18	0.53	1.40	1.00	1.25	13.53	2.75	1.55	4.75
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.35	8.14	2.00	8.35	0.00	0.00	68.67	0.31

	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่หมู ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก 2 ทัพพี	5.72	10.38	4.37	1.63	8.98	2.62	17.00	4.45	7.68	3.21	933.68	2.87
	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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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
	รวม	12.78	21.96	16.99	12.12	13.94	17.00	24.75	35.90	21.21	7.78	1,162.58	19.71
13/03/68	ข้าวผัดสามสีกุ้ง ไส้ไข่ 1.5 ทัพพี	5.80	7.18	5.45	1.67	5.79	2.94	2.55	4.95	3.34	4.05	346.87	2.03
	แกงจืดฟักเขียวหมูสับ ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี	2.43	6.14	4.16	0.69	2.79	0.06	9.75	1.30	7.22	2.28	350.50	0.24
	ชมพู่2 ผลส่วนที่กินได้150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75	0.19	0.75	3.75	29.90	5.50	9.00	13.20
	ขนมตาล 1 ชิ้นใหญ่ 30 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 1 นิ้ว	1.58	0.50	0.22	0.09	1.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	15.74	6.24
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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
	รวม	14.45	19.42	16.00	11.17	11.32	8.06	17.05	31.00	40.45	11.83	812.10	29.11
14/03/68	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
	ผัดถั่วงอกหมู ใส่เลือด 1 ทัพพี	2.71	6.41	5.70	0.54	29.65	0.57	21.45	3.55	4.30	3.13	170.85	2.17
	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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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
	ส้มเขียวหวาน 1 ผลส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.77	0.54	0.11	0.34	0.27	0.56	1.70	1.00	10.09	3.17	2.80	5.88
	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	14.22	18.46	19.48	10.61	37.20	6.98	28.85	30.10	17.73	9.49	492.48	27.39
คะแนนรวม 5 สำรับ		71.89	96.58	91.01	57.53	101.20	66.79	118.30	165.10	167.71	51.33	3,572.10	129.42
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำรับ)		14.38	19.32	18.20	11.51	20.24	13.36	23.66	33.02	33.54	10.27	714.42	25.88
17/03/68	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 เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	2.31	5.21	3.88	0.69	3.29	0.32	1.35	9.60	3.20	3.07	476.09	0.84
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.35	8.14	2.00	8.35	0.00	0.00	68.67	0.31
	แก้วมังกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80	2.15	6.14	7.00	4.66	10.03
	ถั่วแปบ 2 ชิ้น 50 กรัม ขนาด 1.2x2.5 นิ้ว หนา 0.7 นิ้ว	3.14	2.62	1.29	0.83	4.21	0.04	3.20	3.90	0.27	3.93	47.34	9.08
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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
	รวม	14.97	21.08	15.91	11.70	14.35	13.35	16.80	45.60	9.61	14.60	717.35	27.71
18/03/68	ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊วเส้นใหญ่หมู ตับ ใส่ไข่ คะน้า ข้าวโพดอ่อน 1.5 ทัพพี	5.63	6.59	7.06	1.78	8.05	16.01	14.35	6.70	11.88	2.84	360.66	1.63
	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
	ชมพู่2 ผลส่วนที่กินได้150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75	0.19	0.75	3.75	29.90	5.50	9.00	13.20
	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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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
	รวม	15.06	18.08	22.65	11.56	13.09	21.89	20.85	36.60	45.11	13.46	700.18	24.97
19/03/68	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
	ไข่พะโล้หมู ใส่เต้าหู้ หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	3.26	5.18	6.94	1.44	8.45	4.10	3.70	6.70	2.79	4.55	299.50	4.07
	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
	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
	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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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
	รวม	14.34	16.94	20.61	11.26	16.03	11.04	10.25	33.10	8.61	8.45	619.86	25.85
20/03/68	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
	ต้มจับฉ่ายไก่ 1.5 ทัพพี	2.31	5.16	4.34	1.56	8.64	1.71	2.10	4.15	6.49	4.02	258.38	2.33
	หมูทอดกระเทียม 2 ช้อนกินข้าว ผักเคียง	2.15	5.11	4.27	0.37	2.24	0.81	24.50	2.00	3.34	2.08	145.83	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
	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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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
	รวม	13.41	18.04	16.14	11.29	16.75	7.58	32.30	30.25	81.83	15.91	579.13	26.50
21/03/68	ข้าวหมูแดง แตงกวา 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
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.35	8.14	2.00	8.35	0.00	0.00	68.67	0.31
	กล้วยเล็บมือนาง 1 ผลส่วนที่กินได้ 33 กรัม	0.67	0.48	0.05	0.14	2.15	0.15	0.50	0.65	1.98	1.61	1.12	5.36
	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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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
	รวม	15.32	25.79	20.88	12.48	16.49	16.18	31.80	39.70	9.03	8.48	921.53	22.31
คะแนนรวม 5 สำรับ		73.11	99.94	96.20	58.29	76.70	70.04	112.00	185.25	154.19	60.91	3,538.06	127.33
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำรับ)		14.62	19.99	19.24	11.66	15.34	14.01	22.40	37.05	30.84	12.18	707.61	25.47
24/03/68	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
	ผัดพักทองหมู ใส่ไข่ 1 ทัพพี	3.26	5.94	6.93	0.80	4.07	5.49	15.70	6.05	3.46	3.37	244.48	2.02
	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
	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
	ขนมกล้วย 2 ชิ้นกลม 50 กรัม ชิ้นละ 1.8 นิ้ว หนา 0.5 นิ้ว	2.76	0.67	2.35	0.30	1.81	0.04	0.00	0.00	0.00	2.35	108.97	11.44

	รวม	12.95	16.62	15.90	10.57	9.28	11.46	21.00	28.50	5.94	7.03	630.57	23.33
25/03/68	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
	หมูทอดกระเทียม 2 ช้อนกินข้าว ผักเคียง	2.15	5.11	4.27	0.37	2.24	0.81	24.50	2.00	3.34	2.08	145.83	2.05
	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 110 กรัม	1.68	0.18	0.09	0.57	2.75	0.54	1.10	1.65	1.65	2.20	70.40	12.11
	เค้กกล้วยหอม 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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
	รวม	16.35	19.53	22.40	12.12	12.03	17.30	39.90	34.70	7.92	9.45	704.36	32.22
26/03/68	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นใหญ่หมู ลูกชิ้นหมู ใส่ตับ คะน้า ถั่วงอก 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
	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
	เงาะ 2 ผล ส่วนที่กินได้ 38 กรัม	0.73	0.30	0.03	0.13	0.38	0.00	0.40	1.50	10.74	2.06	1.16	6.80
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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
	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	13.29	18.74	19.55	11.41	13.66	20.90	27.65	32.15	22.45	9.35	1,021.31	22.32
27/03/68	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
	ผัดแดงกวาหมูสับ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง) 1 ทัพพี	3.28	6.31	7.93	1.07	3.77	4.32	9.05	6.10	2.81	1.16	259.67	1.43
	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
	ชมพู่ 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
	ขนมไข่ 1 ชิ้น 25 กรัม ขนาด 2.5 นิ้ว หนา 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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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
	รวม	14.51	18.83	21.04	10.74	9.53	11.38	15.90	35.00	21.10	7.25	543.59	26.30
28/03/68	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
	แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ ลูกชิ้นหมู ผักกาดขาว 2 ทัพพี	3.30	6.16	4.82	1.34	4.19	0.40	10.65	4.00	5.79	2.55	369.02	0.66
	หมูทอดกระเทียม 2 ช้อนกินข้าว ผักเคียง	2.15	5.11	4.27	0.37	2.24	0.81	24.50	2.00	3.34	2.08	145.83	2.05
	ชมพู่ 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
	เค้กกล้วยหอม 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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
	รวม	15.60	20.02	19.76	11.64	9.15	6.99	40.20	32.30	24.08	9.85	737.55	27.21
คะแนนรวม 5 สำรับ		72.70	93.74	98.64	56.48	53.65	68.03	144.65	162.65	81.49	42.93	3,637.39	131.37
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำรับ)		14.54	18.75	19.73	11.30	10.73	13.61	28.93	32.53	16.30	8.59	727.48	26.27
31/03/68	ข้าวผัดสามสีไก่ ใส่ไข่ 1.5 ทัพพี	6.19	7.22	6.76	0.88	4.69	2.61	2.75	5.30	3.15	4.05	323.14	2.03
	แกงจืดผักเขียวไก่สับ ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี	2.34	5.72	3.94	0.73	2.69	0.08	0.55	2.30	7.22	2.28	340.10	0.24
	กล้วยเล็บมือนาง 1 ผลส่วนที่กินได้ 33 กรัม	0.67	0.48	0.05	0.14	2.15	0.15	0.50	0.65	1.98	1.61	1.12	5.36
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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
	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	14.35	19.19	18.01	10.81	13.37	7.85	7.80	29.25	12.35	8.44	804.66	24.89
คะแนนรวม 1 สำรับ		14.35	19.19	18.01	10.81	13.37	7.85	7.80	29.25	12.35	8.44	804.66	24.89
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำรับ)		14.35	19.19	18.01	10.81	13.37	7.85	7.80	29.25	12.35	8.44	804.66	24.89

วันที่พิมพ์รายงาน 26/02/2025 13:40:40