

ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลยางหย่อง
เรื่อง รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดธรรมาราม
ประจำเดือน เมษายน ๒๕๖๘

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

ดังนั้น เพื่อให้การจ้างเหมาจัดทำอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดธรรมารามเป็นไปด้วยความเรียบร้อยตามมาตรการป้องกันการทุจริตงบประมาณค่าอาหารกลางวันเด็กนักเรียน จึงประกาศรายการอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดธรรมาราม ประจำเดือน เมษายน ๒๕๖๘ รายละเอียดตามเอกสารแนบท้าย

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๘

ลงชื่อ

(นายวิทยา เทพอยู่)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลยางหย่อง

รายการอาหาร ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดธรรมาราม

ประจำเดือน เมษายน ๒๕๖๘

วัน/เดือน/ปี	รายการอาหาร			หมายเหตุ
	อาหารคาว	ผลไม้	ขนม	
๑ เม.ย. ๖๘	- ข้าวสวย - แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับวุ้นเส้น - ไข่เจียว	แก้วมังกร	โดนัท	
๒ เม.ย. ๖๘	-ข้าวสวย -ต้มยำหมูใส่เห็ด -ปูอัดทอด	แอปเปิ้ล	ขนมมัน	
๓ เม.ย. ๖๘	-ข้าวสวย -แกงจืดหัวผักกาดใส่หมูสับ-แครอท -ไก่ทอดกระเทียม	มะม่วง	ขนมปังแซนวิช	
๔ เม.ย. ๖๘	-ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยหมูใส่ไข่ -ผักชุบแป้งทอด	แตงโม	ขนมตาล	
๕-๖ เม.ย. ๖๘	วันหยุดเสาร์-อาทิตย์			
๗ เม.ย. ๖๘	วันหยุดชดเชยวันจักรี			
๘ เม.ย. ๖๘	-ข้าวสวย+ไข่พะโล้หมู -ปูอัดทอด	มะละกอสุก	ขนมปังกรอบเนยน้ำตาล	
๙ เม.ย. ๖๘	-ข้าวสวยต้มข่าไก่ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า -ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใส่ไข่ กะหล่ำปลี แครอท	ชมพู่	ขนมมัน	
๑๐ เม.ย.๖๘	-ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่ใส่หมู -เกี๊ยวทอด	กล้วยสุก	ขนมท้องม้วน	
๑๑ เม.ย.๖๘	-ข้าวสวย -ผัดฝักทองหมูสับ ใส่ไข่ -ลูกชิ้นปลาทอด	แตงโม	โดนัทโรยน้ำตาล	
๑๒-๑๓เม.ย.๖๘	วันหยุดเสาร์-อาทิตย์			
๑๔ เม.ย.๖๘	วันหยุดชดเชยวันสงกรานต์			
๑๕ เม.ย.๖๘	วันหยุดชดเชยวันสงกรานต์			
๑๖ เม.ย.๖๘	วันหยุดชดเชยวันสงกรานต์			
๑๗ เม.ย.๖๘	-ข้าวสวย -ไข่พะโล้หมู ใส่เต้าหู้ -หมูปั้นก้อนทอด	แก้วมังกร	แครกเกอร์ไส้ครีม	
๑๘ เม.ย.๖๘	-ข้าวมันไก่กรอบ -แกงจืดฝักเขียว หมูสับ ลูกชิ้นปลา	แอปเปิ้ล	ขนมปังกรอบ	
๑๙-๒๐เม.ย.๖๘	วันหยุดเสาร์-อาทิตย์			

รายการอาหาร ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดธรรมาราม

ประจำเดือน เมษายน ๒๕๖๘

วัน/เดือน/ปี	รายการอาหาร			หมายเหตุ
	อาหารคาว	ผลไม้	ขนม	
๒๑ เม.ย. ๖๘	- ก๋วยเตี๋ยวบะหมี่เกี๊ยวน้ำหมูแดง -ไข่ต้ม	มะละกอสุก	มันทอด	
๒๒ เม.ย. ๖๘	-ข้าวสวย -ต้มยำหมูใส่เห็ด -ปูอัดทอด	แอปเปิ้ล	เค้กกล้วยหอม	
๒๓ เม.ย. ๖๘	- ข้าวสวย - ผัดกระหล่ำปลีใส่หมู - ไก่ทอดกระเทียม	ฝรั่ง	ขนมปังแซนด์วิช	
๒๔ เม.ย. ๖๘	-ข้าวสวย -ต้มจับฉ่ายไก่ -หมูทอดกระเทียม	แตงโม	ขนมตาล	
๒๕ เม.ย. ๖๘	-ข้าวผัดกะเพราหมู ใส่ตับ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ -แกงจืดฟักเขียวไก่สับ ๒ ทัพพี	กล้วยสุก	ทองม้วน	
๒๖-๒๗ เม.ย. ๖๘	วันหยุดเสาร์-อาทิตย์			
๒๘ เม.ย. ๖๘	-ข้าวหมูแดง - ลูกชิ้นปลา	มะละกอสุก	ขนมปังกรอบเนยน้ำตาล	
๒๙ เม.ย. ๖๘	-ข้าวสวย -แกงจืดไข่น้ำ ตำลึง แครอท -ไก่ปั้นก้อนทอด	ชมพู่	ขนม กล้วยหอม	
๓๐ เม.ย.๖๘	-ข้าวสวย -ต้มยำรวมมิตร(กุ้งไก่)เห็ดฟาง -หมูทอดกระเทียม	กล้วยสุก	โดนัทโรย น้ำตาล	

หมายเหตุ ผลไม้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามฤดูกาล

สถาบันโภชนาการ

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC
ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

โรงเรียน ศพด.วัดธรรมาราม
ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี) **ช่วงวันที่** 01/04/2568 ถึง 30/04/2568

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
01/04/68	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
	แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ ใส่ตับ 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 ฟอง 56 กรัม	3.26	5.24	9.21	1.06	3.35	8.14	2.00	8.35	0.00	0.00	68.67	0.31
	แก้วมังกร 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
	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
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	รวม	15.05	20.44	24.01	12.54	13.09	25.82	23.50	39.15	7.01	8.32	526.50	19.55
02/04/68	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
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	ต้มยำหมู 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
	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
	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
	ขนมปัง 1ชิ้นกลม 50 กรัม ขนาด2.5 นิ้ว หนา 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
	รวม	15.60	17.50	18.43	11.93	13.01	5.72	37.55	41.95	9.36	11.78	918.38	35.79
03/04/68	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
	แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี	2.43	6.42	4.14	1.25	3.07	0.75	10.50	3.50	5.49	2.90	362.42	0.69
	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
	มะม่วงดิบ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 45 กรัม	0.90	0.18	0.07	0.18	0.25	0.06	0.90	1.15	10.10	3.62	1.55	4.03
	ขนมปังแซนด์วิช (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
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	รวม	14.13	19.80	18.21	12.31	8.84	5.67	19.00	33.58	18.92	12.60	732.66	16.41
04/04/68	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
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยหมู 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
	ขนมตาล 1 ชิ้นใหญ่ 30 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 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
	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
	รวม	15.23	20.45	19.10	11.81	13.52	10.86	40.20	33.65	9.65	8.59	464.10	23.22
คะแนนรวม 4 สำรับ		60.00	78.20	79.75	48.59	48.46	48.07	120.25	148.33	44.95	41.29	2,641.64	94.97
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำรับ)		15.00	19.55	19.94	12.15	12.11	12.02	30.06	37.08	11.24	10.32	660.41	23.74
08/04/68	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
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	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 ใส่เลือด หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.98	4.89	6.10	1.29	20.56	4.28	3.50	6.50	2.79	4.55	314.89	4.07
	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
	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	14.19	18.95	20.02	12.27	26.88	10.50	33.95	35.55	19.67	13.02	687.46	20.40
09/04/68	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 ฟักเขียว 2 ทัพพี	3.16	4.27	7.96	0.55	6.66	0.22	1.30	3.05	5.61	4.53	245.79	0.86
	ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใส่ไข่ กะหล่ำปลี แครอท 1 ทัพพี	4.27	6.10	8.61	1.25	5.04	4.71	11.45	6.95	6.29	2.40	245.24	1.76
	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
	ขนมปัง 1ชิ้นกลม 50 กรัม ขนาด2.5 นิ้ว หนา 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
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	รวม	17.47	18.09	25.95	12.14	16.41	9.06	26.20	39.45	28.01	14.11	716.53	30.01
10/04/68	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่หมู ใส่ตับ คะน้า 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
	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
	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
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	รวม	14.72	17.60	20.53	12.10	16.80	19.53	27.35	33.30	14.95	7.76	952.62	28.68
11/04/68	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
	ผัดฟักทองหมู 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

รายงาน

	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
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	รวม	12.32	17.14	16.85	11.73	7.56	10.59	21.75	32.35	5.94	6.50	602.29	17.67
คะแนนรวม 4 สำรับ		58.70	71.78	83.35	48.25	67.64	49.68	109.25	140.65	68.56	41.39	2,958.89	96.76
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำรับ)		14.68	17.94	20.84	12.06	16.91	12.42	27.31	35.16	17.14	10.35	739.72	24.19
17/04/68	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 ใส่เลือด หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.98	4.89	6.10	1.29	20.56	4.28	3.50	6.50	2.79	4.55	314.89	4.07
	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
	แก้วมังกร 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
	แครกเกอร์ไส้ครีม 1 ชิ้นกลม 15 กรัม ขนาด 2 นิ้ว	1.73	0.75	2.67	0.26	0.68	0.54	0.00	0.00	0.00	0.64	17.27	3.38
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	รวม	14.72	17.94	22.26	12.00	26.50	9.65	25.90	34.65	9.43	11.74	645.90	23.35
18/04/68	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
	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
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	รวม	14.26	14.06	17.83	11.47	14.93	12.34	8.50	34.45	7.55	7.62	839.55	23.93
คะแนนรวม 2 สำรับ		28.98	32.00	40.09	23.47	41.43	21.99	34.40	69.10	16.98	19.37	1,485.46	47.28
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำรับ)		14.49	16.00	20.05	11.73	20.71	11.00	17.20	34.55	8.49	9.68	742.73	23.64
21/04/68	ก่วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่หมู 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
	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
	มะละกอสุก 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
	ขนมบัน 1ชิ้นกลม 50 กรัม ขนาด2.5 นิ้ว หนา 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
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	รวม	13.94	21.55	16.90	12.87	15.64	15.63	32.20	40.50	16.96	8.69	1,193.67	26.78
22/04/68	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
	ต้มยำหมู 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
	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
	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
	เต้กกล้วยหอม 1ชิ้นสี่เหลี่ยม 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
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	รวม	16.01	18.69	19.89	12.46	11.01	6.54	29.15	41.80	8.20	9.82	927.59	34.30
23/04/68	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
	ผัดกะหล่ำปลีแครอทหมูสับ 1 ทัพพี	2.83	4.17	7.56	0.55	2.08	0.52	12.70	2.65	5.57	1.99	218.76	1.20
	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
	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
	ขนมปังแซนด์วิช (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
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	รวม	14.44	17.72	21.61	11.53	8.29	5.44	21.55	34.08	80.90	16.77	591.47	17.72
24/04/68	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
	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
	ขนมตาล 1 ชิ้นใหญ่ 30 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 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
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	รวม	12.72	17.98	15.23	11.93	14.53	7.64	31.90	31.60	12.31	7.42	554.07	21.90
25/04/68	ข้าวผัดกะเพราหมู ใส่ดับ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ 1.5 ทัพพี	5.69	7.15	6.07	0.87	9.65	22.31	22.15	5.85	5.95	3.50	313.86	2.11
	แกงจืดฟักเขียวไก่สับ 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
	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
	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
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	รวม	15.14	20.70	16.75	11.72	17.61	26.91	29.00	34.25	16.35	11.59	708.87	30.00
คะแนนรวม 5 สำรับ		72.25	96.64	90.37	60.52	67.06	62.16	143.80	182.23	134.72	54.30	3,975.66	130.70
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำรับ)		14.45	19.33	18.07	12.10	13.41	12.43	28.76	36.45	26.94	10.86	795.13	26.14
28/04/68	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
	ลูกชิ้นปลา 2 ซม. 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
	มะละกอสุก 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
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80

รายงาน

	รวม	12.01	18.50	13.71	11.76	8.75	7.21	28.25	31.10	11.77	6.54	787.64	16.00
29/04/68	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 ต่าลึง แครอท 2 ทัพพี	3.33	6.54	7.43	1.78	5.63	13.50	3.30	10.45	3.38	3.13	291.03	0.80
	ไก่ปั้นก้อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05	3.70	2.66	2.11	148.11	1.84
	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 1ชิ้นสี่เหลี่ยม 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
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	รวม	16.35	19.49	24.46	13.09	10.33	19.28	9.40	43.45	20.99	10.46	673.84	28.53
30/04/68	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
	ต้มยำรวมมิตร (กุ้งไก่ลูกชิ้นปลา) เห็ดฟาง (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	1.92	5.11	2.56	0.96	3.94	0.23	1.90	5.40	3.32	2.62	540.58	0.71
	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
	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
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	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	12.91	18.66	16.42	11.91	10.76	5.20	32.10	33.50	8.65	8.72	888.81	21.35
คะแนนรวม 3 สำรับ		41.28	56.64	54.59	36.75	29.84	31.68	69.75	108.05	41.41	25.72	2,350.28	65.87
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำรับ)		13.76	18.88	18.20	12.25	9.95	10.56	23.25	36.02	13.80	8.57	783.43	21.96

วันที่พิมพ์รายงาน 28/03/2025 14:42:56