สถาบันโภชนาการ

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC a member of NSTDA
ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

โรงเรียน ศพด.วัดธรรมาราม
ช่วงชั้น อนุบาล/ศพด. **ช่วงวันที่** 01/09/2568 ถึง 30/09/2568

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
01/09/68	ส้มเขียวหวาน 1 ผล	0.68	0.44	0.09	0.30	0.25	0.62	1.55	0.91	11.88	2.80	2.80	5.88
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไข่ดาว 1 ฟอง	2.39	4.28	5.89	0.95	3.05	9.04	1.82	7.59	0.00	0.00	68.67	0.31
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ผัดกะเพราหมู ใส่ตับ ถั่วฝักยาว	2.76	3.81	6.29	0.62	5.86	17.18	11.49	4.68	6.66	2.35	356.62	2.35
	ขนมใส่ไส้ 1 ชิ้น	1.28	0.36	2.17	0.11	1.48	0.02	0.18	0.09	0.05	0.20	51.87	3.69
	รวม	12.46	14.42	19.55	10.04	12.77	32.24	19.08	32.91	18.59	5.88	600.55	19.67
02/09/68	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ	0.30	0.22	0.00	0.08	0.28	1.20	0.77	0.77	2.92	0.63	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	โดนัทโรยน้ำตาล 1 ชิ้น	1.62	0.83	2.57	0.46	0.08	0.00	0.68	0.77	0.00	1.60	68.68	4.38
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง	1.67	3.69	2.72	1.06	14.99	5.92	7.47	2.94	2.44	1.93	292.74	0.27
	ไก่ทอดกระเทียม ผักเคียง	2.15	2.69	4.77	0.36	1.71	1.15	0.99	2.94	3.87	2.12	196.14	2.48
	รวม	11.09	12.96	15.17	10.03	19.19	13.66	13.96	27.06	9.22	6.81	679.69	17.00
03/09/68	ขนมปังแซนด์วิช 1 แผ่น	1.65	1.79	1.15	0.47	0.99	0.00	1.73	0.34	0.00	3.00	88.16	0.80
	กล้วยน้ำว้า 1 ผล	1.40	0.27	0.07	0.11	0.66	0.10	1.18	0.73	3.47	4.33	2.45	8.97
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ลูกชิ้นหมู 2 ซม. 4 ลูก	0.78	2.16	1.00	0.29	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	164.00	0.25
	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่หมู ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก	4.89	7.80	3.48	1.38	7.54	2.67	12.78	3.66	7.81	2.39	965.81	2.80
	รวม	11.41	16.20	10.63	10.09	10.90	8.15	19.33	23.82	11.28	9.72	1310.42	20.21
04/09/68	หมูทอดกระเทียม ผักเคียง	1.85	3.34	3.55	0.31	1.82	1.11	17.28	1.59	3.87	2.12	194.52	2.48
	ฝรั่ง 1/4 ผล	0.71	0.28	0.04	0.08	0.62	0.06	1.14	2.27	84.74	7.68	4.02	4.82
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ขนมถ้วย 3 ถ้วยเล็ก	1.70	0.46	2.23	0.10	0.99	0.00	0.27	0.14	0.00	0.46	63.23	5.79
	ผัดบวบกุ้ง	1.95	3.84	3.71	1.07	2.96	0.53	3.93	2.19	3.31	1.18	340.15	1.64
	รวม	11.55	13.45	14.65	9.62	8.53	7.09	26.66	25.83	91.92	11.96	722.52	22.17
05/09/68	มะละกอสุก 3 ชิ้นพอคำ	0.27	0.10	0.02	0.09	0.29	0.93	0.55	0.68	9.56	1.46	0.93	2.85
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ทองม้วน 4 ชิ้น	1.86	0.53	1.02	0.28	2.59	0.17	0.00	0.00	0.00	0.44	50.31	9.85
	แกงจืดแตงกวาหมูสับ ใส่ตับ	2.06	4.87	3.25	0.73	6.13	16.27	9.90	3.66	4.18	1.37	292.05	0.89
	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แตงกวา	2.26	3.15	4.22	1.01	4.86	6.25	2.28	5.70	4.12	1.25	172.48	4.77
	รวม	11.80	14.18	13.62	10.16	16.00	29.01	16.77	29.68	17.85	5.05	636.37	25.80
คะแนนรวม 5 สำรับ		58.32	71.22	73.63	49.93	67.39	90.15	95.80	139.29	148.86	39.43	3,949.55	104.85
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำรับ)		11.66	14.24	14.73	9.99	13.48	18.03	19.16	27.86	29.77	7.89	789.91	20.97
08/09/68	ปีกไก่น้ำแดง (ตำรับ ร.ร.สังกัดกรุงเทพฯ)	2.87	2.83	5.60	0.27	1.86	0.46	0.84	3.03	5.22	0.99	483.96	6.69
	แก้วมังกร 3 ชิ้นพอคำ	0.80	0.50	0.44	0.07	0.53	0.01	2.64	1.00	3.61	3.09	2.33	5.02
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	วุ้นกะทิใบเตย 1 ชิ้น	1.61	0.22	1.94	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	46.94	11.33
	ผัดมะเขือยาวหมูสับ	2.64	3.25	6.21	0.47	3.40	0.57	11.46	2.97	3.62	3.23	219.22	0.94
	รวม	13.27	12.33	19.31	8.89	7.93	6.42	18.98	26.64	12.45	7.84	873.06	31.42
09/09/68	สาลี่ 1/4 ผล	0.54	0.14	0.07	0.04	0.23	0.00	0.77	0.77	1.95	3.64	1.98	2.32
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	โดนัทโรยน้ำตาล 1 ชิ้น	1.62	0.83	2.57	0.46	0.08	0.00	0.68	0.77	0.00	1.60	68.68	4.38

	ต้มซ่าไก่ ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า	2.54	3.27	5.73	0.47	7.24	0.30	1.11	7.65	2.62	4.31	303.90	0.90
	ไก่ทอดกระเทียม ผักเคียง	2.15	2.69	4.77	0.36	1.71	1.15	0.99	2.94	3.87	2.12	196.14	2.48
	รวม	12.19	12.47	18.26	9.39	11.39	6.83	7.60	31.77	8.44	12.21	691.29	17.52
10/09/68	ขนมปังแซนด์วิช 1 แผ่น	1.65	1.79	1.15	0.47	0.99	0.00	1.73	0.34	0.00	3.00	88.16	0.80
	ส้มเขียวหวาน 1 ผล	0.68	0.44	0.09	0.30	0.25	0.62	1.55	0.91	11.88	2.80	2.80	5.88
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไข่ต้ม 1 ฟอง	1.47	4.28	2.81	0.95	3.05	9.04	1.82	7.59	0.00	0.00	68.67	0.31
	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ซุปฟัก แตงกวา	5.08	4.67	5.06	0.58	7.83	9.47	2.43	6.72	6.62	2.08	628.76	2.70
	รวม	11.57	15.36	14.04	10.14	13.02	24.51	11.16	34.65	18.50	7.88	878.38	17.09
11/09/68	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ	0.30	0.22	0.00	0.08	0.28	1.20	0.77	0.77	2.92	0.63	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ลูกชิ้นไก่ 2 ซม. 4 ลูก	0.89	2.60	1.52	0.34	0.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	144.75	0.13
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ต้มจับฉ่ายไก่	1.95	3.89	3.54	1.29	7.19	1.82	1.77	3.51	7.15	3.23	288.01	2.08
	ขนมกล้วย 1 ชิ้น	1.22	0.27	0.96	0.13	0.82	0.02	0.00	0.00	0.00	1.04	54.48	5.72
	รวม	9.71	12.51	11.13	9.90	11.11	8.43	6.59	23.92	10.07	5.43	609.36	17.80
12/09/68	กล้วยน้ำว้า 1 ผล	1.40	0.27	0.07	0.11	0.66	0.10	1.18	0.73	3.47	4.33	2.45	8.97
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ทองม้วน 4 ชิ้น	1.86	0.53	1.02	0.28	2.59	0.17	0.00	0.00	0.00	0.44	50.31	9.85
	ไข่พะโล้หมู ใส่เต้าหู้	2.76	4.50	5.41	1.10	6.42	6.01	3.15	6.63	0.61	2.02	280.86	3.93
	ไก่ทอดกระเทียม ผักเคียง	2.15	2.69	4.77	0.36	1.71	1.15	0.99	2.94	3.87	2.12	196.14	2.48
	รวม	13.52	13.53	16.38	9.91	13.52	12.82	9.37	29.93	7.95	9.45	650.36	32.66
คะแนนรวม 5 สำรับ		60.28	66.20	79.13	48.24	56.97	59.01	53.69	146.91	57.40	42.81	3,702.45	116.49
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำรับ)		12.06	13.24	15.83	9.65	11.39	11.80	10.74	29.38	11.48	8.56	740.49	23.30
15/09/68	ฝรั่ง 1/4 ผล	0.71	0.28	0.04	0.08	0.62	0.06	1.14	2.27	84.74	7.68	4.02	4.82
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไข่ดาว 1 ฟอง	2.39	4.28	5.89	0.95	3.05	9.04	1.82	7.59	0.00	0.00	68.67	0.31
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ขนมปังกรอบเนยน้ำตาล 2 ชิ้น	1.94	1.48	2.64	0.47	1.10	0.00	0.45	1.09	0.00	2.68	92.60	0.69
	ผัดกะเพราหมู ใส่ตับ ถั่วฝักยาว	2.76	3.81	6.29	0.62	5.86	17.18	11.49	4.68	6.66	2.35	356.62	2.35
	รวม	13.16	15.39	19.97	10.17	12.76	31.66	18.94	35.27	91.40	13.24	642.5	15.62
16/09/68	มะละกอสุก 3 ชิ้นพอคำ	0.27	0.10	0.02	0.09	0.29	0.93	0.55	0.68	9.56	1.46	0.93	2.85
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ลูกชิ้นปลา 2 ซม. 4 ลูก	0.48	2.43	0.32	0.36	0.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	155.00	0.00
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	โดนัทโรยน้ำตาล 1 ชิ้น	1.62	0.83	2.57	0.46	0.08	0.00	0.68	0.77	0.00	1.60	68.68	4.38
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง	1.67	3.69	2.72	1.06	14.99	5.92	7.47	2.94	2.44	1.93	292.74	0.27
	รวม	9.39	12.59	10.74	10.03	18.17	12.24	12.74	24.03	11.99	5.51	637.95	14.94
17/09/68	เต้าหู้ปรุงรสทอด (ตำรับอาหารเด็กก่อนวัยเรียน)	2.71	4.85	5.60	0.73	5.58	2.44	8.52	3.18	0.79	1.23	436.60	1.05
	แก้วมังกร 3 ชิ้นพอคำ	0.80	0.50	0.44	0.07	0.53	0.01	2.64	1.00	3.61	3.09	2.33	5.02
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่หมู ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก	4.89	7.80	3.48	1.38	7.54	2.67	12.78	3.66	7.81	2.39	965.81	2.80
	ขนมครก 1 คู่	1.56	0.52	0.99	0.05	0.75	0.00	0.32	0.09	0.00	0.20	44.91	5.42
	รวม	12.66	17.86	15.44	10.07	15.31	10.50	27.89	27.02	12.21	6.91	1539.65	21.68
18/09/68	หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง	2.26	3.09	5.00	0.43	1.90	1.12	10.65	1.92	4.14	2.51	208.98	2.42
	สาลี่ 1/4 ผล	0.54	0.14	0.07	0.04	0.23	0.00	0.77	0.77	1.95	3.64	1.98	2.32
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ขนมตาล 1 ชิ้น	1.39	0.41	0.18	0.00	0.90	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	15.74	6.24
	ผัดบวบกุ้ง	1.95	3.84	3.71	1.07	2.96	0.53	3.93	2.19	3.31	1.18	340.15	1.64
	รวม	11.48	13.03	14.08	9.59	8.13	7.06	19.40	24.52	9.39	7.86	687.44	20.06
19/09/68	ส้มเขียวหวาน 1 ผล	0.68	0.44	0.09	0.30	0.25	0.62	1.55	0.91	11.88	2.80	2.80	5.88
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40

	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ทองม้วน 4 ชิ้น	1.86	0.53	1.02	0.28	2.59	0.17	0.00	0.00	0.00	0.44	50.31	9.85
	ไข่พะโล้หมู ใส่เต้าหู้	2.76	4.50	5.41	1.10	6.42	6.01	3.15	6.63	0.61	2.02	280.86	3.93
	ไก่ทอดกระเทียม ผักเคียง	2.15	2.69	4.77	0.36	1.71	1.15	0.99	2.94	3.87	2.12	196.14	2.48
	รวม	12.80	13.70	16.40	10.09	13.10	13.34	9.73	30.12	16.36	7.92	650.71	29.57
คะแนนรวม 5 สำรับ		59.49	72.56	76.64	49.96	67.47	74.80	88.71	140.96	141.36	41.44	4,158.25	101.87
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำรับ)		11.90	14.51	15.33	9.99	13.49	14.96	17.74	28.19	28.27	8.29	831.65	20.37
22/09/68	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ	0.30	0.22	0.00	0.08	0.28	1.20	0.77	0.77	2.92	0.63	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	วุ้นกะทิใบเตย 1 ชิ้น	1.61	0.22	1.94	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	46.94	11.33
	แกงจืดแตงกวาหมูสับ ใส่ตับ	2.06	4.87	3.25	0.73	6.13	16.27	9.90	3.66	4.18	1.37	292.05	0.89
	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แตงกวา	2.26	3.15	4.22	1.01	4.86	6.25	2.28	5.70	4.12	1.25	172.48	4.77
	รวม	11.58	13.99	14.53	9.89	13.41	29.11	17.00	29.77	11.21	3.78	633.6	26.86
23/09/68	หมูทอดกระเทียม ผักเคียง	1.85	3.34	3.55	0.31	1.82	1.11	17.28	1.59	3.87	2.12	194.52	2.48
	กล้วยน้ำว้า 1 ผล	1.40	0.27	0.07	0.11	0.66	0.10	1.18	0.73	3.47	4.33	2.45	8.97
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	โดนัทโรยน้ำตาล 1 ชิ้น	1.62	0.83	2.57	0.46	0.08	0.00	0.68	0.77	0.00	1.60	68.68	4.38
	ต้มข่าไก่ เห็ดนางฟ้า	2.65	3.30	6.07	0.46	3.49	0.25	1.17	7.80	2.62	4.31	286.54	0.90
	รวม	12.87	13.27	17.38	9.40	8.18	6.85	24.36	30.53	9.96	12.90	672.79	24.16
24/09/68	ฝรั่ง 1/2 ผล	1.43	0.57	0.08	0.15	1.24	0.12	2.27	4.50	169.47	15.35	8.04	9.65
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไข่ต้ม 1 ฟอง	1.47	4.28	2.81	0.95	3.05	9.04	1.82	7.59	0.00	0.00	68.67	0.31
	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ซุปฟัก แตงกวา	5.08	4.67	5.06	0.58	7.83	9.47	2.43	6.72	6.62	2.08	628.76	2.70
	ขนมมัน 1 ชิ้น	2.57	0.44	2.37	0.35	1.81	0.02	7.82	2.68	1.37	3.38	88.39	11.95
	รวม	13.24	14.13	15.26	9.88	14.84	24.03	17.98	40.58	177.46	20.82	883.85	32.01
25/09/68	หมูทอดกระเทียม ผักเคียง	1.85	3.34	3.55	0.31	1.82	1.11	17.28	1.59	3.87	2.12	194.52	2.48
	มะละกอสุก 3 ชิ้นพอคำ	0.27	0.10	0.02	0.09	0.29	0.93	0.55	0.68	9.56	1.46	0.93	2.85
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ขนมไข่ 1 ชิ้น	1.58	1.17	0.49	0.19	0.87	1.41	0.68	1.32	0.00	0.59	10.89	8.77
	ผัดกะหล่ำปลีแครอทหมูสับ	2.47	3.19	6.17	0.45	1.85	0.67	10.65	2.19	5.74	1.77	269.76	1.20
	รวม	11.51	13.33	15.34	9.10	6.96	9.52	33.20	25.42	19.16	6.47	596.69	22.74
26/09/68	หมูทอดกระเทียม ผักเคียง	1.85	3.34	3.55	0.31	1.82	1.11	17.28	1.59	3.87	2.12	194.52	2.48
	ส้มเขียวหวาน 1 ผล	0.68	0.44	0.09	0.30	0.25	0.62	1.55	0.91	11.88	2.80	2.80	5.88
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ทองม้วน 4 ชิ้น	1.86	0.53	1.02	0.28	2.59	0.17	0.00	0.00	0.00	0.44	50.31	9.85
	ผัดฟักทองหมู	2.31	3.40	4.75	0.14	2.06	1.10	17.43	1.50	2.34	1.86	274.96	1.99
	รวม	12.04	13.24	14.53	9.08	8.85	8.39	40.30	23.64	18.08	7.76	643.19	27.63
คะแนนรวม 5 สำรับ		61.25	67.96	77.03	47.35	52.23	77.89	132.84	149.93	235.87	51.73	3,430.12	133.41
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำรับ)		12.25	13.59	15.41	9.47	10.45	15.58	26.57	29.99	47.17	10.35	686.02	26.68
29/09/68	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ	0.30	0.22	0.00	0.08	0.28	1.20	0.77	0.77	2.92	0.63	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ลูกชิ้นหมู 2 ซม. 4 ลูก	0.78	2.16	1.00	0.29	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	164.00	0.25
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	วุ้นกะทิใบเตย 1 ชิ้น	1.61	0.22	1.94	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	46.94	11.33
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) หมูสับ กะหล่ำปลี	2.37	3.70	5.16	0.87	2.60	3.29	6.90	4.29	6.51	1.33	294.73	0.93
	รวม	10.41	11.83	13.22	9.31	5.81	9.87	11.72	24.70	9.43	2.49	627.8	22.38
30/09/68	แก้วมังกร 3 ชิ้นพอคำ	0.80	0.50	0.44	0.07	0.53	0.01	2.64	1.00	3.61	3.09	2.33	5.02
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04

	ขนมถ้วย 3 ถ้วยเล็ก	1.70	0.46	2.23	0.10	0.99	0.00	0.27	0.14	0.00	0.46	63.23	5.79
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง	1.67	3.69	2.72	1.06	14.99	5.92	7.47	2.94	2.44	1.93	292.74	0.27
	ไก่ทอดกระเทียม ผักเคียง	2.15	2.69	4.77	0.36	1.71	1.15	0.99	2.94	3.87	2.12	196.14	2.48
	รวม	**11.67**	**12.87**	**15.27**	**9.65**	**20.36**	**12.46**	**15.41**	**26.65**	**9.91**	**8.13**	**675.05**	**21.00**
คะแนนรวม 2 สำรับ		**22.08**	**24.70**	**28.49**	**18.96**	**26.17**	**22.34**	**27.13**	**51.35**	**19.34**	**10.62**	**1,302.85**	**43.38**
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำรับ)		**11.04**	**12.35**	**14.24**	**9.48**	**13.09**	**11.17**	**13.57**	**25.68**	**9.67**	**5.31**	**651.42**	**21.69**

วันที่พิมพ์รายงาน 27/08/2025 17:24:24