สถาบันโภชนาการ

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC a member of NSTDA
ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

โรงเรียน ศพด.วัดธรรมาราม
ช่วงชั้น อนุบาล/ศพด. **ช่วงวันที่** 01/10/2568 ถึง 24/10/2568

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
01/10/68	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
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	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
	ผัดวุ้นเส้นหมูสับ กะหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ	2.93	2.40	5.43	0.47	2.84	0.73	7.92	1.98	5.79	1.76	258.80	1.86
	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	13.07	11.66	17.77	10.14	7.92	6.96	14.77	28.33	21.54	7.67	653.57	24.84
02/10/68	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
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	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
	แครกเกอร์ไส้ครีม 1 ชิ้น	1.53	0.62	2.19	0.24	0.61	0.60	0.00	0.00	0.00	0.56	17.27	3.38
	แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา	1.86	4.41	2.92	0.98	2.45	0.81	7.92	2.70	5.61	2.49	327.56	0.74
	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	11.56	14.06	14.58	11.20	10.34	13.32	15.02	31.54	12.65	5.47	651.43	20.16
03/10/68	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
	กล้วยไข่ 2 ผล	2.23	0.73	0.11	0.07	1.24	0.34	1.09	4.00	5.64	5.34	6.37	15.10
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	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
	ซุปไก่ (ตำรับ ร.ร.สังกัดกรุงเทพฯ)	1.65	3.63	2.65	0.30	2.06	0.33	1.41	1.92	6.45	2.12	234.52	0.67
	ผัดเต้าหู้ปลาทรงเครื่อง (ตำรับอาหารเด็กก่อนวัยเรียน)	2.66	2.38	5.81	0.64	2.03	0.81	0.93	2.37	8.89	3.68	448.89	2.56
	รวม	13.80	14.20	14.96	10.37	8.44	5.95	9.20	30.99	20.98	14.67	910.54	27.97
คะแนนรวม 3 สำรับ		38.43	39.92	47.31	31.72	26.71	26.24	39.00	90.86	55.16	27.81	2,215.54	72.97
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำรับ)		12.81	13.31	15.77	10.57	8.90	8.75	13.00	30.29	18.39	9.27	738.51	24.32
06/10/68	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
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	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
	แยมโรล 1 ชิ้นใหญ่	3.53	0.73	5.44	2.29	4.00	2.86	2.18	0.91	0.00	0.94	156.46	14.44
	ต้มยำรวมมิตร (กุ้งหมูลูกชิ้นปลา) เห็ดนางฟ้า	1.27	3.40	1.31	0.74	3.10	0.31	5.49	8.25	2.68	2.29	507.57	0.21
	รวม	11.22	10.31	12.44	12.00	9.76	7.63	14.35	32.52	6.29	6.85	798.97	28.50
07/10/68	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
	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก	1.48	0.14	0.07	0.51	2.50	0.60	1.00	1.50	1.95	1.94	70.40	12.11
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	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
	ขนมใส้ไส้ 2 ชิ้น	2.55	0.71	4.33	0.22	2.95	0.03	0.36	0.18	0.10	0.41	103.74	7.38
	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	13.17	13.55	15.92	11.00	24.40	12.13	30.16	28.58	8.35	6.93	794	31.08
08/10/68	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
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	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
	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
	รวม	11.59	14.12	13.21	10.52	12.93	23.61	9.43	37.04	18.50	4.88	817.96	23.93
09/10/68	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
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	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
	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	11.23	12.73	14.52	10.77	12.14	8.66	7.58	29.59	13.94	7.56	672.75	21.55
10/10/68	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
	กล้วยเล็บมือนาง 2 ผล	1.18	0.78	0.09	0.25	3.90	0.33	0.91	1.18	4.67	2.84	2.24	10.73
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	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
	รวม	13.27	14.81	15.32	10.84	16.86	12.09	25.38	31.77	9.15	7.96	660.53	35.83
คะแนนรวม 5 สำรับ		60.47	65.51	71.40	55.12	76.10	64.11	86.91	159.49	56.23	34.17	3,744.21	140.90
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำรับ)		12.09	13.10	14.28	11.02	15.22	12.82	17.38	31.90	11.25	6.83	748.84	28.18
14/10/68	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
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	เค้กกล้วยหอม 1 ชิ้น	2.93	1.41	3.57	0.83	0.00	0.94	0.18	2.55	0.00	1.65	97.60	10.45
	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
	แกงจืดฟักเขียวไก่สับ ลูกชิ้นปลา	1.79	3.94	2.78	0.56	2.17	0.08	0.42	1.74	7.42	1.84	361.19	0.32
	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	13.02	13.85	16.44	10.69	6.24	6.62	6.41	30.36	13.23	9.78	789.5	24.41
15/10/68	ทอดมันกุ้ง (ตำรับอาหารเด็กก่อนวัยเรียน)	2.59	5.44	3.60	3.04	4.07	3.97	4.65	5.43	2.56	3.73	368.72	1.04
	องุ่นเขียวผลใหญ่ 6-7 ลูก	0.44	0.11	0.02	0.07	0.27	0.01	0.50	0.64	0.15	1.21	2.06	4.32
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	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
	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
	รวม	12.83	19.15	14.81	13.65	13.89	11.12	22.02	32.64	10.52	10.01	1531.18	17.64
16/10/68	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
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	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
	แกงจืดกะหล่ำปลี แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา	1.89	4.37	2.93	0.75	2.34	0.89	7.68	1.80	5.32	2.25	382.94	1.19
	รวม	11.91	13.49	15.19	10.14	6.60	6.48	23.15	26.86	11.40	8.93	773.44	26.10
17/10/68	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
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	ลูกชิ้นไก่ 2 ชม. 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
	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
	ขนมเปียกปูน 1 ชิ้น	1.96	0.49	0.19	0.50	7.18	0.13	0.59	0.32	0.12	0.72	17.59	11.31
	รวม	10.81	12.89	9.76	11.10	25.24	11.13	13.65	26.53	14.44	5.98	590.47	26.42
คะแนนรวม 4 สำรับ		48.57	59.38	56.19	45.58	51.97	35.35	65.23	116.38	49.59	34.70	3,684.60	94.58
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำรับ)		12.14	14.84	14.05	11.40	12.99	8.84	16.31	29.10	12.40	8.67	921.15	23.64
20/10/68	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
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	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
	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	11.64	12.75	13.98	10.38	7.95	6.17	9.74	28.27	9.13	7.47	686.61	21.52
21/10/68	องุ่นเขียวผลใหญ่ 6-7 ลูก	0.44	0.11	0.02	0.07	0.27	0.01	0.50	0.64	0.15	1.21	2.06	4.32
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	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

	ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใส่ไข่ มะเขือเทศ หอมใหญ่	3.47	3.83	6.36	0.65	3.92	3.46	8.58	3.99	5.97	1.45	336.76	2.48
	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
	รวม	14.15	14.64	18.07	11.00	15.34	14.11	16.28	33.62	6.74	5.66	802.59	29.41
22/10/68	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
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	ไข่เจียว 1 ฟอง	2.89	4.28	7.55	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
	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
	รวม	12.48	15.25	17.98	10.68	11.59	30.97	16.54	34.39	7.10	2.53	541.79	23.81
24/10/68	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
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	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
	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
	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	12.56	14.66	15.59	10.84	13.10	23.09	10.84	41.40	176.09	19.04	876.14	25.84
คะแนนรวม 4 สำรับ		50.83	57.30	65.62	42.89	47.97	74.34	53.39	137.68	199.05	34.70	2,907.12	100.59
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำรับ)		12.71	14.33	16.41	10.72	11.99	18.58	13.35	34.42	49.76	8.68	726.78	25.15

วันที่พิมพ์รายงาน 29/09/2025 16:53:50