สถาบันโภชนาการ

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC a member of NSTDA
ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

โรงเรียน ศพด.วัดธรรมาราม

ช่วงชั้น อนุบาล/ศพด. **ช่วงวันที่** 03/11/2568 ถึง 28/11/2568

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
03/11/68	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
	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
	เค้กชิฟฟอน 1 ชิ้น	2.94	1.88	3.09	2.20	4.55	3.12	3.09	1.27	0.00	0.35	128.44	14.10
	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
	ผัดผักรวมมิตรหมู ใส่ตับ	2.16	3.90	4.75	0.78	8.56	32.69	16.29	5.46	11.31	2.18	202.95	0.79
	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	13.03	14.12	17.75	11.47	17.22	42.35	24.92	29.95	15.33	6.39	650.18	29.12
04/11/68	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
	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
	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
	แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ ลูกชิ้นหมู ผักกาดขาว	2.35	3.51	2.86	0.94	3.18	0.30	6.54	2.76	5.29	1.85	251.28	0.55
	รวม	11.88	14.02	14.14	9.98	8.49	7.74	23.51	25.34	18.98	9.35	669.94	14.06
05/11/68	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
	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
	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
	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
	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	12.59	15.23	13.46	12.81	12.49	10.51	13.63	28.76	7.82	8.42	954.36	27.95
06/11/68	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
	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
	ข้าวผัดสามสีหมู ใส่ไข่	5.38	5.70	6.57	0.82	4.18	3.73	16.20	4.71	3.76	3.28	302.16	2.32
	แกงจืดหัวผักกาดซี่โครงหมู	1.76	3.77	2.83	0.65	3.42	0.57	8.55	1.80	3.32	2.39	232.70	1.02
	รวม	13.45	15.51	18.00	10.44	8.75	11.24	30.11	29.06	18.96	10.12	725.26	27.07
07/11/68	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
	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
	เอแคร์ 3 ลูกเล็ก	1.71	1.31	3.10	0.76	1.60	3.28	1.68	3.82	0.08	0.35	102.30	2.85
	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
	รวม	12.32	16.21	19.01	10.57	13.18	35.17	18.22	35.48	7.18	2.89	585.14	13.93
คะแนนรวม 5 สำรับ		63.27	75.10	82.37	55.28	60.13	107.01	110.38	148.57	68.26	37.16	3,584.88	112.13
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำรับ)		12.65	15.02	16.47	11.06	12.03	21.40	22.08	29.71	13.65	7.43	716.98	22.43
10/11/68	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
	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
	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
	ยำไข่เจียวใส่แตงกวา	2.27	3.25	5.29	0.97	3.02	6.83	1.92	5.91	6.33	1.91	235.23	1.67
	รวม	11.37	13.33	13.39	10.39	21.30	18.78	14.98	29.40	20.65	7.17	667.1	21.49
11/11/68	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
	ก๋วยเตี๋ยวไก่ตุ๋นเส้นเล็ก ใส่เลือด (ตำรับอาหารเด็กก่อนวัยเรียน)	5.88	6.26	4.53	0.89	9.22	0.29	0.93	4.02	3.33	2.20	617.14	2.94
	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	10.82	12.14	12.10	9.28	11.50	6.88	5.79	24.97	6.25	5.52	801.26	13.47

12/11/68	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
	แคนตาลูป 4 ชิ้นพอคำ	0.27	0.20	0.03	0.29	1.14	4.12	0.68	0.45	15.04	1.03	3.00	2.52
	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
	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	12.17	14.71	16.47	10.27	12.40	16.66	10.59	30.00	19.52	8.71	688.76	17.16
13/11/68	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
	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
	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
	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
	ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า	1.92	3.91	2.86	0.68	3.10	0.44	1.23	9.57	4.58	3.00	511.63	0.90
	รวม	13.94	14.10	16.62	10.50	9.63	8.48	17.11	35.17	10.66	9.62	1009.21	33.33
14/11/68	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
	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
	ขนมผิง 10 เม็ด	1.90	0.19	1.14	0.35	1.01	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.65	8.45
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) หมูสับ ผักกาดขาว	2.31	3.74	5.15	1.23	2.72	3.16	7.26	5.73	6.97	1.72	300.54	0.16
	รวม	11.95	12.95	15.03	9.98	7.91	9.91	29.36	27.73	12.79	8.01	618.29	20.85
คะแนนรวม 5 สำรับ		60.24	67.22	73.62	50.43	62.75	60.71	77.83	147.27	69.87	39.03	3,784.63	106.31
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำรับ)		12.05	13.44	14.72	10.09	12.55	12.14	15.57	29.45	13.97	7.81	756.93	21.26
17/11/68	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
	เค้กชิฟฟอน 1 ชิ้น	2.94	1.88	3.09	2.20	4.55	3.12	3.09	1.27	0.00	0.35	128.44	14.10
	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
	แกงจืดฟักเขียวหมู ใส่ตับ	1.46	3.65	1.95	0.29	5.24	15.85	14.94	2.40	7.95	1.73	263.37	0.32
	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แดงกวา	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	13.42	14.78	14.47	11.71	18.02	30.72	26.63	33.51	181.54	19.21	692.92	36.27
18/11/68	ทอดมันปลา (ตำรับ ร.ร.สังกัดกรุงเทพฯ)	1.86	3.84	3.11	1.62	3.40	2.55	1.56	6.57	5.34	3.18	421.43	2.56
	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
	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
	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
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) หมูสับ ตำลึง	2.39	4.04	5.16	1.02	3.72	9.83	7.68	5.13	3.04	2.15	293.08	0.15
	รวม	14.02	14.97	17.03	12.03	11.75	19.30	14.47	35.38	10.32	9.44	1003.11	32.72
19/11/68	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
	ปลาสลิดแห้งทอด 1 ตัวกลาง	2.76	9.88	4.77	2.40	2.36	2.00	2.36	8.18	0.00	0.00	185.20	0.00
	ข้าวต้มหมู ใส่ตับ	4.05	4.64	3.88	0.40	6.38	15.99	11.58	3.24	1.42	1.48	491.27	0.20
	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
	รวม	12.05	19.67	14.70	11.23	12.49	24.18	19.13	31.42	13.30	4.73	819.58	23.32
20/11/68	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
	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
	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
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ แครอท กะหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.95	2.72	4.77	0.66	1.97	3.92	6.78	3.66	4.50	1.90	144.91	0.88
	รวม	11.71	13.45	17.20	9.71	7.22	11.18	23.98	26.60	13.15	7.84	624.95	12.76
21/11/68	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
	ลูกชิ้นปลา 2 ชม. 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
	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
	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	9.98	13.28	10.86	9.98	19.14	11.31	12.74	24.44	4.38	8.78	662.91	10.72
คะแนนรวม 5 สำรับ		61.18	76.15	74.25	54.66	68.62	96.68	96.94	151.35	222.70	50.00	3,803.47	115.79
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำรับ)		12.24	15.23	14.85	10.93	13.72	19.34	19.39	30.27	44.54	10.00	760.69	23.16
24/11/68	แคนตาลูป 4 ชิ้นพอคำ	0.27	0.20	0.03	0.29	1.14	4.12	0.68	0.45	15.04	1.03	3.00	2.52
	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
	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
	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	10.51	12.18	13.64	8.93	7.01	10.60	22.43	21.73	17.38	3.88	606.54	17.86
25/11/68	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
	ผัดผักรวมมิตรหมู ใส่ตับ	2.16	3.90	4.75	0.78	8.56	32.69	16.29	5.46	11.31	2.18	202.95	0.79
	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	11.57	12.56	16.58	9.31	12.68	40.42	22.10	28.81	18.10	5.46	568.16	24.47
26/11/68	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
	ลูกชิ้นกุ้ง 2.5 ซม. 3 ลูก	1.27	2.08	2.22	0.29	1.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	171.25	0.73
	ข้าวผัดสามสีไก่ ใส่ไข่	5.41	5.68	6.64	0.84	4.09	3.73	2.43	5.16	3.76	3.28	301.77	2.32
	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	12.01	12.49	14.82	9.22	7.50	9.24	7.25	24.98	7.23	8.65	619.95	25.13
27/11/68	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
	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
	ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง ลูกชิ้นปลา	1.96	2.99	3.73	0.85	2.72	0.47	1.20	1.26	5.10	1.02	217.65	2.88
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ แครอท กะหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.95	2.72	4.77	0.66	1.97	3.92	6.78	3.66	4.50	1.90	144.91	0.88
	รวม	12.49	12.13	16.08	10.21	8.88	10.41	21.39	28.15	22.84	9.63	574.35	29.02
28/11/68	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
	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
	ลาบหมู ใส่ตับ ผักเคียง	1.41	4.06	1.36	0.54	5.93	16.47	18.81	3.51	6.94	2.45	153.95	0.52
	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	11.84	13.17	13.50	9.30	11.05	23.70	25.03	26.81	14.27	10.00	490.41	22.78
คะแนนรวม 5 สำรับ		58.41	62.52	74.62	46.98	47.13	94.38	98.19	130.48	79.81	37.62	2,859.41	119.27
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำรับ)		11.68	12.50	14.92	9.40	9.43	18.88	19.64	26.10	15.96	7.52	571.88	23.85

วันที่พิมพ์รายงาน 31/10/2025 09:56:41