



สถาบันโภชนาการ

โรงเรียน ศพด.วัดธรรมาราม

ช่วงชั้น อนุบาล/ศพด.

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC
a member of NECTDA

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

ช่วงวันที่

01/07/2569

ถึง 31/07/2569

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
01/07/69	ไก่ปั้นก่อนทอด ผักเคียง	2.17	2.70	4.78	0.46	1.79	1.16	0.99	2.97	4.14	2.51	196.97	2.42
	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
	กล้วยเดียน้ำเสี้ยนมะขามี่ 1 ลูกชิ้นไก่ ผัก กวาดุ้ง ถั่วงอก	5.15	7.51	4.55	1.44	7.42	2.69	1.14	4.62	7.81	2.39	959.34	2.75
	ขนมต้มขาว 1 ชิ้น	1.15	0.32	0.23	0.25	3.84	0.07	0.45	0.14	0.20	0.92	38.63	6.31
	รวม	12.11	15.29	14.72	11.15	14.20	9.01	7.77	30.45	24.02	8.63	1299.73	26.15
02/07/69	แดงโม 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
	ลูกชิ้นไก่ 2 ขม. 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 (แนะนำสำหรับ อนุบาล 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
	ตะโก้แก้ว 2 กระทงเล็ก	0.61	0.09	0.76	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.76	242.75	2.68
	ผัดกะเพราหมู ใส่น้ำมัน 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	10.18	12.38	13.81	9.99	8.96	22.84	16.31	27.82	9.58	5.28	878.24	16.43
03/07/69	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
	เงาะ 2 ผล	0.65	0.25	0.03	0.12	0.35	0.00	0.36	1.36	12.64	1.82	1.16	6.80
	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 (แนะนำสำหรับ อนุบาล 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
	ผัดถั่วงอกหมูสับ	2.52	3.35	6.18	0.44	2.27	0.16	11.25	2.34	3.98	2.59	267.51	0.71
	รวม	12.02	13.02	15.19	9.77	7.47	5.75	32.94	27.66	20.49	7.06	611.53	25.07
คะแนนรวม 3 สัปดาห์		34.31	40.69	43.72	30.91	30.63	37.60	57.01	85.93	54.09	20.96	2,789.50	67.64
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		11.44	13.56	14.57	10.30	10.21	12.53	19.00	28.64	18.03	6.99	929.83	22.55
06/07/69	แดงโม 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
	ลูกชิ้นไก่ 2 ขม. 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 (แนะนำสำหรับ อนุบาล 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
	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	11.02	12.52	10.65	10.54	8.86	6.13	11.36	25.90	8.21	3.46	580.46	21.80
07/07/69	ข้าวโพดอ่อนทรงเครื่องหมูหนึ่ง (สำหรับ อาหารเด็กก่อนวัยเรียน)	1.79	3.01	2.51	0.67	2.65	1.45	9.87	2.91	7.23	3.23	434.85	0.70
	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 (แนะนำสำหรับ อนุบาล 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
	ผัดเปรี้ยวหวานหมู ใส่น้ำมัน	2.55	4.18	4.98	0.59	7.94	25.52	16.11	3.81	5.88	1.65	296.06	3.03
	รวม	11.88	13.41	12.99	10.20	13.86	31.45	30.80	29.86	15.06	9.04	881.23	21.14
08/07/69	แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก	0.74	0.07	0.04	0.25	1.25	0.30	0.50	0.77	0.97	0.97	35.20	6.06
	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
	ลูกชิ้นปลา 2 ขม. 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
	ข้าวต้มหมู ใส่น้ำมัน ผักทอง แครอท	4.26	4.83	3.91	0.56	6.97	17.16	12.03	3.87	3.96	3.35	498.40	0.87
	ถั่วแปบ 1 ชิ้น	1.39	1.07	0.53	0.37	1.91	0.02	1.45	1.77	0.16	1.73	23.67	4.54
	รวม	9.84	12.72	9.86	10.23	11.72	21.95	17.62	28.23	5.09	6.05	814.27	20.27
09/07/69	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
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง	1.44	2.14	3.77	0.47	1.52	4.52	0.91	3.77	0.00	0.00	34.33	0.16
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ อนุบาล 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
	ต้มจืดถั่วเขียว	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	10.67	12.08	13.55	10.87	11.94	10.84	7.22	30.28	7.31	6.01	511.48	21.11
10/07/69	แกว้มังกร 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 (แนะนำสำหรับ อนุบาล 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
	โดบัทโรยน้ำตาล 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

	แกงจืดผักเขียวห่ม ใส่ด้	1.46	3.65	1.95	0.29	5.24	15.85	14.94	2.40	7.95	1.73	263.37	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	11.64	13.34	14.98	10.09	9.69	21.47	23.29	29.48	15.43	9.07	663.12	21.03
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		55.04	64.07	62.03	51.93	56.07	91.84	90.30	143.75	51.09	33.63	3,450.56	105.35
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		11.01	12.81	12.41	10.39	11.21	18.37	18.06	28.75	10.22	6.73	690.11	21.07
13/07/69	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
	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 ขม. 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
	ขนมฟักทอง 1 ชิ้น	1.23	0.34	0.77	0.16	1.02	0.59	0.64	0.55	0.14	1.40	50.32	5.13
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) ไก่สับ ตำลึง	2.34	3.81	5.04	1.04	3.66	9.85	2.16	5.73	3.04	2.15	286.22	0.15
	รวม	10.79	12.70	12.61	10.52	8.12	14.97	7.98	30.91	87.91	11.75	617.9	19.07
14/07/69	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
	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
	ขนมต้มขาว 1 ชิ้น	1.15	0.32	0.23	0.25	3.84	0.07	0.45	0.14	0.20	0.92	38.63	6.31
	ผักกะหล่ำปลีแครอทหั่นสับ	2.47	3.19	6.17	0.45	1.85	0.67	10.65	2.19	5.74	1.77	269.76	1.20
	ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู แครอท ต้นหอม (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.31	2.98	2.31	0.59	2.09	4.38	8.13	3.54	3.42	2.27	198.96	1.54
	รวม	10.82	12.25	13.98	10.28	10.19	10.52	23.83	28.91	18.91	6.95	640.87	20.73
15/07/69	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
	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
	ลาบหมู ใส่ด้ 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
	รวม	11.35	11.41	10.25	10.38	8.73	21.97	24.22	29.15	10.41	8.95	386.6	28.78
	รวม	11.35	11.41	10.25	10.38	8.73	21.97	24.22	29.15	10.41	8.95	386.6	28.78
16/07/69	ไก่ปั้นก่อนทอด ผักเคียง	2.17	2.70	4.78	0.46	1.79	1.16	0.99	2.97	4.14	2.51	196.97	2.42
	มะม่วงดิบ 1/2 ผล	1.59	0.29	0.12	0.32	0.45	0.14	1.64	2.05	23.77	6.38	3.10	8.06
	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
	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
	กล้วยเดี่ยวคั่วไก่ (ตำรับอาหารเด็กก่อนวัยเรียน)	4.81	5.35	6.11	1.10	3.86	2.53	1.56	3.63	7.88	1.68	379.40	1.72
	ซูปโล (หอมใหญ่ มันฝรั่ง แครอท) (ตำรับ ร.ร.อนุบาลทุกไ้ กรุงเทพฯ)	0.47	0.49	0.46	0.20	0.97	0.46	0.42	0.33	3.83	1.69	248.36	0.50
	รวม	14.58	13.58	18.91	11.13	9.80	8.77	16.06	33.48	40.98	15.64	1018.22	33.45
17/07/69	ชมพู 1 ผล	0.70	0.20	0.07	0.03	0.34	0.11	0.36	1.73	17.60	2.43	4.50	6.60
	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 ขม. 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
	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
	ข้าวกล้อง 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.83	1.65	0.84	0.27	0.82	0.00	4.91	0.82	0.00	3.71	17.10	0.26
	ผักฟักทองห่ม	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	11.09	12.56	12.42	9.48	5.72	5.69	26.34	25.86	19.93	8.00	559.05	24.01
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		58.63	62.50	68.16	51.79	42.55	61.91	98.42	148.31	178.14	51.30	3,222.65	126.04
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		11.73	12.50	13.63	10.36	8.51	12.38	19.68	29.66	35.63	10.26	644.53	25.21
20/07/69	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
	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
	ลูกชิ้นหมู 2 ขม. 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
	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
	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	10.70	12.78	13.84	10.49	11.12	11.42	7.92	29.77	10.22	4.21	630.26	19.56
21/07/69	หมูปั้นก่อนทอด 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 1/2 ผลเล็ก	0.74	0.07	0.04	0.25	1.25	0.30	0.50	0.77	0.97	0.97	35.20	6.06
	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
	ขนมหน้าดอกไม้ม 1 ชิ้น	1.14	0.24	0.03	0.06	0.51	0.00	0.00	0.00	0.00	0.42	0.01	7.44
	ผักบวบกุ้ง	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	11.70	12.91	14.03	10.71	8.76	6.42	19.13	27.25	8.42	5.61	716.94	26.40
22/07/69	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
	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 ขุปฟัก น้ำจิ้ม (ตำรับ ร.ร.วัดคงคา จ.สุราษฎร์ธานี)	4.88	4.61	4.72	0.56	4.28	0.26	2.07	2.34	6.09	2.36	378.76	1.75
	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	11.25	13.75	13.60	10.41	9.68	13.84	8.66	34.02	90.82	11.08	607.92	21.41
23/07/69	ไก่ปั้นก่อนทอด ผักเคียง	2.17	2.70	4.78	0.46	1.79	1.16	0.99	2.97	4.14	2.51	196.97	2.42
	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
	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
	แกงจืดหน่อไม้หมู	1.35	3.83	1.81	0.28	2.43	0.03	17.85	1.68	1.84	1.55	321.53	0.76
	รวม	12.74	14.06	15.50	10.78	6.60	7.21	24.61	30.47	17.85	9.03	751.49	28.35
24/07/69	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
	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
	ลูกชิ้นหมู 2 ขม. 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
	กล้วยเดี่ยวน้ำเส้นมะขามี่หมู 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
	ขนมบัวตอกไข่ 1 ชิ้น	1.14	0.24	0.03	0.06	0.51	0.00	0.00	0.00	0.00	0.42	0.01	7.44
	รวม	11.17	14.78	9.65	10.52	10.42	7.23	17.60	26.21	11.28	7.14	1234.27	28.25
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		57.56	68.28	66.62	52.91	46.58	46.12	77.92	147.71	138.60	37.07	3,940.87	123.97
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		11.51	13.66	13.32	10.58	9.32	9.22	15.58	29.54	27.72	7.41	788.17	24.79
27/07/69	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
	สับปะรด 3 ชิ้นพอคำ	0.73	0.14	0.04	0.21	0.51	0.00	2.23	1.00	3.95	1.81	2.23	6.08
	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
	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
	แกงจืดผักเขียวโกลีน 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
	รวม	11.56	14.25	12.10	10.18	7.50	7.07	24.65	28.01	15.23	6.89	701.42	26.49
31/07/69	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
	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
	ลูกชิ้นหมู 2 ขม. 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
	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
	ลาบหมู ใส่น้ำ 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
	รวม	11.00	13.39	11.20	10.65	9.14	22.79	23.58	29.10	16.49	6.08	549.08	22.91
คะแนนรวม 2 สัปดาห์		22.56	27.65	23.30	20.82	16.65	29.86	48.24	57.11	31.73	12.97	1,250.51	49.40
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		11.28	13.82	11.65	10.41	8.32	14.93	24.12	28.56	15.86	6.49	625.25	24.70

วันที่พิมพ์รายงาน 29/06/2026 13:46:02