



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลยางหย่อง
เรื่อง รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดธรรมาราม
ประจำเดือน สิงหาคม ๒๕๖๙

ตามหนังสือจังหวัดเพชรบุรี ด่วนที่สุด ที่ พบ ๐๐๒๓.๓/ว๑๗๘๒๔ ลงวันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๕ เรื่อง กำชับมาตรการป้องกันการทุจริตงบประมาณค่าอาหารกลางวันเด็กนักเรียน เพื่อความโปร่งใส และเสริมสร้างการมีส่วนร่วมในการป้องกันและปราบปรามการทุจริตงบประมาณค่าอาหารกลางวัน ให้ปิดประกาศรายการอาหารกลางวันและจำนวนหรือปริมาตรวัตถุดิบสำคัญที่ใช้ในการประกอบอาหารในแต่ละวัน ให้ผู้ปกครองและนักเรียนทราบ โดยพิจารณาปิดประกาศเป็นรายสัปดาห์ หรือรายเดือนตามความเหมาะสม”

ดังนั้น เพื่อให้การจ้างเหมาจัดทำอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดธรรมารามเป็นไป ด้วยความเรียบร้อยตามมาตรการป้องกันการทุจริตงบประมาณค่าอาหารกลางวันเด็กนักเรียน จึงประกาศ รายการอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดธรรมาราม ประจำเดือน สิงหาคม ๒๕๖๙ รายละเอียดตาม เอกสารแนบท้าย

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๙

ลงชื่อ

(นายวิทยา เทพอยู่)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลยางหย่อง

รายการอาหาร ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดธรรมาราม

ประจำเดือน สิงหาคม ๒๕๖๙

วัน/เดือน/ปี	รายการอาหาร			หมายเหตุ
	อาหารคาว	ผลไม้	ขนม	
๑-๒ ส.ค.	วันหยุดเสาร์-อาทิตย์			
๓ ส.ค..๒๕๖๙	- ข้าวมันไก่ + น้ำซุป - ไข่ต้ม	แตงโม	เค้กเนย	
๔ ส.ค..๒๕๖๙	-ข้าวสวย + ต้มส้มกระดูกอ่อนหมู -ปูอัดนึ่ง	กล้วย	ขนมมัน	
๕ ส.ค..๒๕๖๙	-ข้าวสวย+ผัดถั่วงอก ใส่เลือด -ไข่ตุ๋น	ฝรั่ง	ขนมตาล	
๖ ส.ค..๒๕๖๙	-ข้าวสวย+ผัดวุ้นเส้นหมู -ไก่ทอดกระเทียม	สาลี่	ขนมโดนัทโรยน้ำตาล	
๗ ส.ค. ๒๕๖๙	-ข้าวสวย + แกงจืดเต้าหู้ไข่ -ข้าวโพดทอด	แอ๊ปเปิ้ล	ขนมกล้วยฟู	
๘-๙ ส.ค. ๒๕๖๙	วันหยุดเสาร์-อาทิตย์			
๑๐ ส.ค. ๒๕๖๙	-ข้าวสวย + ไข่ลูกเขย - ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	มันแกว	ขนมโอ้จี้	
๑๑ ส.ค. ๒๕๖๙	-ผัดซีอิ๊วหมู + น้ำซุป -ผักชุบแป้งทอด	ชมพู	ขนมกล้วย	
๑๒ ส.ค. ๒๕๖๙	หยุดวันแม่แห่งชาติ			
๑๓ ส.ค. ๒๕๖๙	-ข้าวสวย + ต้มข่าไก่ ใส่เห็ด เลือด -ไข่เจียวทรงเครื่อง	มะละกอ	วุ้นเป็ด	
๑๔ ส.ค. ๒๕๖๙	-ข้าวสวย + ผัดวุ้นเส้นหมู -ลูกชิ้นไก่หนึ่ง	แอ๊ปเปิ้ล	ขนมฟักทอง	
๑๕-๑๖ ส.ค. ๒๕๖๙	วันหยุดเสาร์-อาทิตย์			
๑๗ ส.ค. ๒๕๖๙	-ข้าวสวย + แกงจืดลูกเงาะ -ฟักทองต้ม	กล้วย	เค้กกล้วยหอม	
๑๘ ส.ค. ๒๕๖๙	- ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่หมู ลูกชิ้น ผัดกวางตุ้ง - เกี้ยวทอด	แตงโม	ขนมชั้น	
๑๙ ส.ค. ๒๕๖๙	-ข้าวสวย+ผัดผักรวมมิตร -ไก่ทอดกระเทียม	เงาะ	ขนมตาล	
๒๐ ก.ค. ๒๕๖๙	-ข้าวสวย + ต้มเลือดหมูใส่ตำลึง -ยำไข่ต้ม	ฝรั่ง	ขนมมัน	

รายการอาหาร ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดธรรมาราม

ประจำเดือน สิงหาคม ๒๕๖๙

วัน/เดือน/ปี	รายการอาหาร			
	อาหารคาว	ผลไม้	ขนม	
๒๑ ก.ค. ๒๕๖๙	-ข้าวสวย + ลาบหมูใส่ตับ -ผักทอด	มันต้ม	ขนมต้ม	
๒๒-๒๓ ส.ค. ๒๕๖๙	วันหยุดเสาร์-อาทิตย์			
๒๔ ส.ค. ๒๕๖๙	-ข้าวสวย+แกงจืดสาหร่ายเต้าหู้ไข่ -ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	กล้วย	เค้กกล้วยหอม	
๒๕ ส.ค. ๒๕๖๙	-ข้าวผัดหมู ใส่ผัก ใส่แครอท -ซูปผัก	มะละกอ	แซนวิชไส้แฮม	
๒๖ ส.ค. ๒๕๖๙	-ข้าวสวย + ผัดแตงกวาใส่ไข่ ใส่แครอท -ไส้กรอกทอด	ฝรั่ง	ขนมถั่วกวน	
๒๗ ส.ค. ๒๕๖๙	-ข้าวสวย + ไข่พะโล้หมู เต้าหู้ -ผักทองทอด	สาลี่	ขนมตาล	
๒๘ ส.ค. ๒๕๖๙	-ข้าวสวย + ต้มจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ -ลูกชิ้นหนึ่ง	เงาะ	ขนมถั่ว	
๒๙-๓๐ ส.ค. ๒๕๖๙	วันหยุดเสาร์-อาทิตย์			
๓๑ ส.ค. ๒๕๖๙	-ราดหน้าเส้นใหญ่ + น้ำซุปร -เกี้ยวทอด	แก้วมังกร	ลูกซุบ	



สถาบันโภชนาการ

โรงเรียน ศพด.วัดธรรมาราม
ช่วงชั้น อนุบาล/ศพด.

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร



ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

ช่วงวันที่

01/08/2569

ถึง 31/08/2569

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
03/08/69	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
	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 ดับ เลือด ขูปัก แดงกวา	5.08	4.67	5.06	0.58	7.83	9.47	2.43	6.72	6.62	2.08	628.76	2.70
	ขนมสาลี่ 1 ชิ้น	1.59	1.15	0.45	0.51	0.93	1.28	0.00	0.00	0.00	0.63	25.57	8.52
	รวม	11.14	14.49	13.25	9.97	12.99	26.37	8.66	34.17	9.54	3.35	814.52	21.37
04/08/69	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
	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 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 (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
	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
	แกงเผงกระดูกอ่อนหมู (ตำรับ ร.ร.บ้าน ประดอง จ.บุรีรัมย์)	1.34	3.03	2.36	0.56	2.45	0.43	9.87	1.80	9.14	2.43	623.36	0.18
05/08/69	รวม	11.43	11.43	10.92	9.37	7.86	5.93	22.92	24.85	13.97	10.67	998.81	28.78
	ฝรั่ง 1/8 ผล	0.40	0.16	0.02	0.04	0.35	0.03	0.64	1.27	47.84	4.34	2.27	2.72
	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
	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 (แนะนำสำหรับ อนุบาล 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
	ผัดต้นอ่อนทานตะวันหมูสับ (ตำรับ ร.ร.บ้าน ลำแตง จ.อยุธยา)	2.73	4.44	6.73	0.52	3.02	0.12	12.57	2.67	4.22	0.65	201.68	0.96
06/08/69	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	11.38	13.82	15.02	9.27	8.09	9.94	29.88	27.39	55.47	10.96	525.75	19.12
	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 (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
	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
07/08/69	ผัดวันเส้นหมูสับ 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	12.54	11.94	15.88	9.12	7.78	8.68	14.41	26.65	11.61	8.65	588.4	22.87
	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
	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
	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
08/08/69	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
	ขนมสาลี่กรอบ 1 ชิ้น	1.86	1.34	1.46	0.73	1.38	1.97	0.68	1.82	0.42	1.36	37.97	10.16
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ต่ำสิง	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	11.79	13.33	14.11	10.56	21.55	14.74	13.69	28.14	7.96	7.30	683.48	26.34
	คะแนนรวม 5 สัปดาห์	58.28	65.02	69.18	48.29	58.27	65.67	89.55	141.20	98.55	40.92	3,610.95	118.48
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	11.66	13.00	13.84	9.66	11.65	13.13	17.91	28.24	19.71	8.18	722.19	23.70
10/08/69	มันแกว 4 ชิ้นพอคำ	0.39	0.29	0.03	0.17	1.14	0.04	0.68	0.23	3.98	6.91	2.00	0.86
	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 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 (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
	ขนมมันดอกไม้ม 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
	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
11/08/69	รวม	9.91	11.37	10.40	9.57	9.44	11.67	7.01	25.56	8.10	9.11	459.09	20.76
	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
	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
	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
	กล้วยเดี่ยวผัดชีวี่เส้นใหญ่หมู ดับ ใส่ไข่ ควบน้ำ ข้าวโพดอ่อน	4.76	5.17	5.94	1.33	7.40	19.55	10.68	6.18	10.25	2.00	508.46	2.16
	ซูปไก่ (หอมใหญ่ มันฝรั่ง แครอท) (ตำรับ ร.ร.อนุบาลกักโก 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
13/08/69	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	12.12	13.41	17.35	9.97	12.34	26.65	25.75	29.25	35.81	9.66	1114.77	24.80
	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
	วุ้นกะทิใบเตย 1 ช้อน	1.61	0.22	1.94	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	46.94	11.33
	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
	ต้มข้าวไก่ 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
	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	11.90	12.13	18.24	9.37	11.21	10.54	16.98	31.90	16.68	11.38	603.78	23.62
14/08/69	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
	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 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
	ขนมฟักทอง 1 ช้อน	1.23	0.34	0.77	0.16	1.02	0.59	0.64	0.55	0.14	1.40	50.32	5.13
	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
	รวม	11.14	10.95	12.87	9.28	7.93	7.00	13.10	22.93	6.90	4.66	609.67	20.61
	คะแนนรวม 4 สัปดาห์	45.07	47.86	58.86	38.19	40.93	55.86	62.84	109.65	67.50	34.81	2,787.31	89.78
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	11.27	11.97	14.72	9.55	10.23	13.97	15.71	27.41	16.87	8.70	696.83	22.45
17/08/69	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
	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
	แครอทต้ม 1.5 ช้อนกินข้าว	0.14	0.16	0.02	0.19	0.42	1.19	0.27	0.55	2.57	1.80	8.87	0.68
	เค้กกล้วยหอม 1 ช้อน	2.93	1.41	3.57	0.83	0.00	0.94	0.18	2.55	0.00	1.65	97.60	10.45
	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
	แกงจืดลูกหมูสับ (ตำรับอาหารเด็กก่อนวัยเรียน)	2.05	4.73	3.60	1.32	3.97	4.41	8.91	6.09	5.84	1.68	584.00	0.33
	รวม	12.05	12.41	13.04	10.57	6.78	12.02	19.09	29.82	11.88	13.16	800.02	28.09
18/08/69	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
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง	0.74	2.14	1.40	0.47	1.52	4.52	0.91	3.77	0.00	0.00	34.33	0.16
	กล้วยเดียน้ำเส้นมะขามแขก ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วอก	4.89	7.80	3.48	1.38	7.54	2.67	12.78	3.66	7.81	2.39	965.81	2.80
	ขนมเปียกปูน 1 ช้อน	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	10.59	14.83	10.00	10.27	17.43	13.90	18.69	27.61	10.85	3.74	1109.25	24.10
19/08/69	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
	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 ช้อน	1.39	0.41	0.18	0.00	0.90	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	15.74	6.24
	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	11.70	12.78	14.84	9.32	13.66	39.24	21.69	29.40	27.81	6.65	536.59	23.75
20/08/69	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
	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 ช้อน	2.57	0.44	2.37	0.35	1.81	0.02	7.82	2.68	1.37	3.38	88.39	11.95
	ต้มเลือดหมู ต้มไข่ หมูสับ ใส่ตับ	1.63	4.07	2.43	0.87	29.58	21.65	7.32	4.98	4.07	2.33	354.40	0.38
	ยำไข่เจียวใสแตงกวา	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	12.53	13.57	15.25	10.33	37.17	33.94	22.24	35.48	96.50	15.82	802.64	26.26
21/08/69	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
	ลองกอง 5 ผล	0.52	0.21	0.02	0.07	1.11	0.03	1.27	0.64	7.43	0.73	0.92	4.69
	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
	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
	ขนมต้มขาว 1 ช้อน	1.15	0.32	0.23	0.25	3.84	0.07	0.45	0.14	0.20	0.92	38.63	6.31
	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
	รวม	11.32	15.27	12.98	9.71	18.19	24.39	37.60	27.37	15.36	9.04	737.2	20.22
	คะแนนรวม 5 สัปดาห์	58.18	68.86	66.11	50.20	93.22	123.50	119.31	149.68	162.41	48.42	3,985.71	122.42
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	11.64	13.77	13.22	10.04	18.64	24.70	23.86	29.94	32.48	9.68	797.14	24.48
24/08/69	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
	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 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
	เค้กกล้วยหอม 1 ช้อน	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

	แกงจืดสาหร่ายหมูลับ ใส่กุ้ง เต้าหู้ไข่ (สำหรับอาหารเด็กก่อนวัยเรียน)	2.55	6.29	2.46	4.38	11.94	7.42	7.11	3.06	8.00	14.08	468.05	0.50
	รวม	13.13	16.10	12.73	13.72	15.42	13.84	12.52	25.97	11.47	20.58	833.45	27.48
25/08/69	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
	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
	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ คะน้า แครอท	5.14	5.59	6.53	1.30	3.97	4.29	16.02	4.98	8.71	2.49	307.76	2.20
	ซุปรส (หอมใหญ่ มันฝรั่ง แครอท) (สำหรับ ร.ร.อนุบาลกักไก่ 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
	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	10.52	11.84	14.57	9.91	7.24	11.07	21.08	26.17	22.10	8.32	739.64	13.65
26/08/69	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
	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 (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
	ผัดเต้าหู้ผัดหมู ใส่ไข่	2.22	3.47	4.81	0.59	15.22	66.27	3.15	9.30	5.80	0.96	283.04	2.15
	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	11.51	13.70	14.04	9.41	21.70	72.85	27.07	34.57	94.56	13.02	625.85	21.43
27/08/69	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
	แครอทต้ม 1.5 ช้อนกินข้าว	0.14	0.16	0.02	0.19	0.42	1.19	0.27	0.55	2.57	1.80	8.87	0.68
	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
	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	10.17	10.75	10.80	9.38	10.11	12.61	8.24	27.58	5.13	8.00	428.05	20.61
28/08/69	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
	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 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 (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
	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
	แกงจืดเต้าหู้ใส่ผักกาดขาว	1.99	4.51	3.10	0.76	4.18	9.71	1.68	6.90	4.04	1.37	281.59	0.89
	รวม	10.46	12.91	11.46	9.32	8.45	15.09	6.36	28.04	16.68	4.18	630.58	21.17
	คะแนนรวม 5 สำหรับ	55.80	65.30	63.61	51.73	62.92	125.46	75.26	142.34	149.95	54.10	3,257.56	104.35
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)	11.16	13.06	12.72	10.35	12.58	25.09	15.05	28.47	29.99	10.82	651.51	20.87
31/08/69	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
	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 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
	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่หมู คะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน	4.97	5.00	5.54	1.32	4.84	1.31	17.79	2.70	10.08	2.83	670.59	3.09
	ซุปรสปลาปรุงรส (สำหรับอาหารเด็กก่อนวัยเรียน)	1.08	3.77	1.02	0.54	40.06	2.90	0.60	3.24	3.53	2.09	270.85	0.48
	ขนมลูกชุบ 3 ชิ้น	1.51	1.04	1.06	0.17	1.49	0.11	0.00	3.82	0.00	0.28	45.38	6.64
	รวม	11.54	16.92	13.31	10.30	48.51	9.71	24.66	29.85	17.23	8.30	1234.16	22.63
	คะแนนรวม 1 สำหรับ	11.54	16.92	13.31	10.30	48.51	9.71	24.66	29.85	17.23	8.30	1,234.16	22.63
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)	11.54	16.92	13.31	10.30	48.51	9.71	24.66	29.85	17.23	8.30	1234.16	22.63

วันที่พิมพ์รายงาน 01/09/2026 08:34:33