



สถาบันโภชนาการ

โรงเรียน ศพด.วัดธรรมาราม
ช่วงชั้น อนุบาล/ศพด.

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC
กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

ช่วงวันที่

01/09/2569

ถึง 30/09/2569

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
01/09/69	ส้มเขียวหวาน 1/2 ผล	0.35	0.23	0.05	0.16	0.13	0.32	0.82	0.50	6.11	1.44	1.44	3.02
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 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
	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 ไข่เต่าหู	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	10.51	12.78	13.74	9.70	10.96	11.73	8.20	26.86	6.78	4.20	618.77	18.33
02/09/69	แตงโม 3 ชิ้นพอดีคำ	0.30	0.22	0.00	0.08	0.28	1.20	0.77	0.77	2.92	0.63	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 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
	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
	ผักกะหล่ำปลีหั่นชิ้น ใส่น้ำมัน	2.16	3.74	4.83	0.36	4.97	16.12	17.76	3.21	6.75	1.07	194.37	1.63
	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	11.36	12.75	16.33	9.06	9.51	23.88	28.07	26.83	13.53	8.57	553.61	19.92
03/09/69	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
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 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
	ข้าวหมูแดง แดงกว่า	5.25	6.48	3.17	0.86	4.90	1.85	19.44	4.11	3.85	1.47	462.89	4.56
	ตะโกเผือก 2 กระชงเล็ก	0.80	0.22	1.09	0.08	0.50	0.00	0.18	0.14	0.00	0.29	341.54	3.19
	ขุ่ยใส (หอมใหญ่ บั๊นฝรั่ง แครอท) (ตำรับ รร.อนุบาลทุกภาค 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	10.63	11.65	9.72	9.11	7.94	7.81	24.86	24.39	11.16	7.79	1145.24	24.62
	คะแนนรวม 4 สัปดาห์	44.32	49.41	53.47	37.83	38.13	58.95	81.17	106.30	36.84	27.58	3,018.89	88.72
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		11.08	12.35	13.37	9.46	9.53	14.74	20.29	26.58	9.21	6.90	754.72	22.18
07/09/69	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
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 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
	ต้มยำไก่ ใส่น้ำมันเล็กน้อย	2.54	3.27	5.73	0.47	7.24	0.30	1.11	7.65	2.62	4.31	303.90	0.90
	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
	ไข่ตุ๋นทรงเครื่องไก่ แครอท ต้นหอม (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.44	2.70	2.84	0.61	2.04	4.40	1.17	4.14	3.42	2.27	199.66	1.54
	รวม	10.89	11.98	13.93	9.44	15.60	10.19	7.42	32.84	54.08	12.37	665.05	18.91
08/09/69	ต้มจืดเต้าหู้ไข่ ตำลึง (เมนูสาลาดกรม อนามัย)	0.97	2.33	1.28	1.16	3.30	6.55	0.00	3.00	4.21	3.88	266.05	0.40
	สาหร่าย 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
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 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
	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
	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	9.27	11.92	9.42	10.08	7.45	11.94	5.27	24.50	6.15	10.74	636.22	10.85
09/09/69	ไก่บึ่งกอนทอด 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
	มันแกว 4 ชิ้นพอดีคำ	0.39	0.29	0.03	0.17	1.14	0.04	0.68	0.23	3.98	6.91	2.00	0.86
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 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
	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
	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
	รวม	10.75	12.34	14.43	9.20	11.83	24.34	17.97	26.70	12.22	14.17	837.69	16.68
	คะแนนรวม 4 สัปดาห์	44.32	49.41	53.47	37.83	38.13	58.95	81.17	106.30	36.84	27.58	3,018.89	88.72
10/09/69	มะละกอสุก 3 ชิ้นพอดีคำ	0.27	0.10	0.02	0.09	0.29	0.93	0.55	0.68	9.56	1.46	0.93	2.85
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 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
	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

	ผัดวันเส้นหมูสับ กระหล่ำปลี 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	13.26	11.16	17.71	9.34	8.79	8.21	21.32	27.92	20.58	9.25	664.86	26.57
11/09/69	แก้วนึ่งกร 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
	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
	แกงจืดผักกึ๋นโยวไก่สับ 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
	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	10.66	13.62	11.97	9.44	6.73	5.47	7.56	23.47	11.03	8.14	740.71	13.72
	คะแนนรวม 5 สัปดาห์	54.84	61.03	67.45	47.50	50.38	60.14	59.54	135.43	104.06	54.67	3,544.52	86.72
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	10.97	12.21	13.49	9.50	10.08	12.03	11.91	27.09	20.81	10.93	708.9	17.34
14/09/69	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
	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
	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
	ผัดแตงกวาดับหมู 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
	รวม	14.07	13.39	18.35	10.06	19.81	73.85	9.55	35.18	13.40	9.98	700.65	31.43
15/09/69	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
	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
	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
	แกงจืดผักกึ๋นโยวไก่สับ 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	11.51	13.26	13.11	9.12	7.72	6.67	16.25	25.57	96.29	12.56	710.52	21.24
16/09/69	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
	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
	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
	เกี๊ยมธัญพืชสับ ถั่วอก (ได้รับ ร.ร.อนุบาล กุ๊กไก่ กรุงเทพฯ)	3.47	3.99	4.50	0.54	3.93	0.19	10.68	1.89	2.94	2.54	352.61	0.99
	รวม	10.48	11.35	14.43	9.10	8.78	7.06	15.81	24.72	8.05	6.03	690.51	23.11
17/09/69	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
	แครอทต้ม 2 ช้อนกินข้าว	0.18	0.21	0.03	0.25	0.55	1.56	0.36	0.73	3.36	2.35	11.60	0.89
	เค้กช็อกโกแลต 1 ชิ้น	3.30	1.46	3.36	0.97	5.45	7.49	3.82	0.91	0.00	1.65	131.33	13.13
	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
	ต้มยำไก่ เติมนางฟ้า	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	11.42	11.57	11.46	10.25	11.48	15.49	11.00	31.75	19.82	10.32	777.96	28.24
18/09/69	รูปผัก (เมนูกรมอนามัย)	0.63	0.60	0.84	0.15	0.60	0.01	0.00	0.00	2.80	0.58	276.74	0.00
	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
	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
	ผัดกระหล่ำปลีแครอทกุ้ง	1.71	3.10	3.69	1.10	2.58	1.01	0.99	1.98	5.94	1.77	275.30	1.20
	รวม	9.39	9.86	9.82	9.39	6.50	7.63	5.81	22.39	11.66	3.52	689.9	17.32
	คะแนนรวม 5 สัปดาห์	56.87	59.44	67.16	47.92	54.30	110.70	58.42	139.61	149.23	42.40	3,569.55	121.34
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	11.37	11.89	13.43	9.58	10.86	22.14	11.68	27.92	29.85	8.48	713.91	24.27
21/09/69	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
	แครอทต้ม 2 ช้อนกินข้าว	0.18	0.21	0.03	0.25	0.55	1.56	0.36	0.73	3.36	2.35	11.60	0.89
	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
	ต้มจืดถั่วเขียว	1.67	4.53	2.44	1.26	6.96	1.77	4.77	4.05	7.15	3.23	288.01	2.08
	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	9.47	11.08	8.62	9.68	11.01	8.77	10.63	26.78	95.25	13.99	469.14	20.65
22/09/69	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
	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

	ผักกวางตุ้งไก่	2.47	2.91	5.95	1.29	2.85	3.98	1.11	5.07	12.16	1.81	339.54	2.09
	ไข่ตุ๋นทรงเครื่องไก่ แครอท ต้นหอม (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.44	2.70	2.84	0.61	2.04	4.40	1.17	4.14	3.42	2.27	199.66	1.54
	รวม	11.58	12.39	14.42	10.40	9.14	15.48	7.51	30.94	16.55	6.17	705.89	25.89
23/09/69	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
	กล้วยเดี่ยวผัดไทยหมู ใส่ไข่	6.27	6.52	6.67	1.25	7.00	3.94	9.36	4.65	3.80	4.70	190.90	3.40
	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
	ซูชิ (หอมใหญ่ มันฝรั่ง แครอท) (ตำรับ ร.ร.อนนาคักไก่ 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	11.95	11.97	13.11	9.69	11.81	9.96	13.78	25.43	20.26	8.66	580.72	27.95
24/09/69	ปีกไก่ย่างแดง (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
	ลาบหมู (เมนูกรมอนามัย)	1.33	3.24	1.94	0.32	9.60	39.10	9.00	6.00	5.20	1.55	222.02	0.59
	ข้าวเหนียวขาว 1.5 ถ้วย (แนะนำสำหรับ อนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.79	1.65	0.11	0.11	0.75	0.00	0.77	0.00	0.00	0.49	6.60	0.07
	สาหร่าย 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
	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	11.45	12.32	13.62	8.72	14.17	44.96	15.02	28.89	12.36	7.71	859.05	22.79
25/09/69	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
	กล้วยไข่ 1 ผล	1.12	0.37	0.05	0.03	0.62	0.17	0.55	2.00	2.82	2.67	3.18	7.55
	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 ถ้วย (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
	ผัดรวมใส่ไข่ 1 ฟอง	2.50	4.01	5.43	1.00	3.29	6.12	4.71	6.36	3.11	1.18	342.97	1.85
	รวม	13.37	13.68	16.52	9.75	9.68	12.81	34.40	32.27	11.16	9.88	749.67	31.26
	คะแนนรวม 5 สำหรับ	57.82	61.44	66.29	48.24	55.82	91.99	81.34	144.31	155.59	46.41	3,364.46	128.55
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)	11.56	12.29	13.26	9.65	11.16	18.40	16.27	28.86	31.12	9.28	672.89	25.71
28/09/69	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 ถ้วย (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
	ต้มเลือดหมู ตำลึง หมูสับ ใส่ผัก	1.63	4.07	2.43	0.87	29.58	21.65	7.32	4.98	4.07	2.33	354.40	0.38
	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	9.55	12.33	8.79	9.58	36.69	27.11	12.18	26.12	16.90	5.60	678.78	21.18
29/09/69	ไก่ปั้นทอด 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
	ผัดคะน้าข้าวโพดอ่อนใส่หมู (เมนูกรม อนามัย)	1.62	2.42	3.70	0.79	1.50	0.87	9.00	3.00	9.64	1.55	113.92	1.06
	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
	ข้าวสวยขาว 1.5 ถ้วย (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
	รวม	12.51	11.59	16.41	9.73	7.77	7.44	24.49	29.29	18.75	11.06	522.21	27.88
30/09/69	ผัดถั่วงอกหมูสับเต้าหู้ (เมนูกรมอนามัย)	1.92	3.32	4.14	0.54	4.20	0.07	9.00	3.00	3.62	2.72	140.71	1.32
	ส้มเขียวหวาน 1/2 ผล	0.35	0.23	0.05	0.16	0.13	0.32	0.82	0.50	6.11	1.44	1.44	3.02
	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
	ข้าวกล้อง 1.5 ถ้วย (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
	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
	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	10.38	12.72	14.44	9.51	9.62	10.17	26.68	27.04	13.20	10.34	500.08	17.23
	คะแนนรวม 3 สำหรับ	32.44	36.63	39.63	28.83	54.08	44.71	63.35	82.44	48.86	27.00	1,701.07	66.29
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)	10.81	12.21	13.21	9.61	18.03	14.90	21.12	27.48	16.29	9.00	567.02	22.10

วันที่พิมพ์รายงาน 24/08/2026 15:45:07