



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลยางหย่อง

เรื่อง ประกาศผู้ชนะการเสนอราคา จ้างเหมาจัดทำอาหารกลางวันให้แก่เด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดธรรมาราม
ประเดือนเมษายน ๒๕๖๖ โดยวิธีเฉพาะเจาะจง

ตามที่ องค์การบริหารส่วนตำบลยางหย่อง ได้มีโครงการ จ้างเหมาจัดทำอาหารกลางวันให้แก่เด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดธรรมาราม ประเดือนเมษายน ๒๕๖๖ โดยวิธีเฉพาะเจาะจง นั้น

จ้างเหมาจัดทำอาหารกลางวันให้แก่เด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดธรรมาราม ประจำเดือนเมษายน ๒๕๖๖ จำนวน ๑ งวด ผู้ได้รับการคัดเลือก ได้แก่ นางสาวจุริภรณ์ สวัสดิ์มงคล โดยเสนอราคาเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๐,๕๐๔.๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นสี่ร้อยสี่บาทถ้วน) รวมภาษีมูลค่าเพิ่มและภาษีอื่น ค่าขนส่ง ค่าจดทะเบียน และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ทั้งปวง

ประกาศ ณ วันที่ ๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

(นายวิทยา เทพอยู่)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลยางหย่อง

รายการอาหาร ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดธรรมาราม

ประจำเดือน เมษายน ๒๕๖๖

วัน/เดือน/ปี	รายการอาหาร			หมายเหตุ
	อาหารคาว	ผลไม้	ขนม	
๑ - ๒ เม.ย. ๖๖	วันหยุดเสาร์-อาทิตย์			
๓ เม.ย. ๖๖	-ข้าวสวย -แกงจืดหัวผักกาดซี่โครงหมู -ไก่ทอดกระเทียม	แอปเปิ้ล	เค้กกล้วยหอม	
๔ เม.ย. ๖๖	-ข้าวสวย -ผัดผักบุ้งจิ้งหรีด -ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ	แตงโม	เอแคล์	
๕ เม.ย. ๖๖	-ข้าวสวย -แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง + -ผัดฟักทองไก่ ไข่ไข่	แก้วมังกร	ขนมกล้วย	
๖ เม.ย. ๖๖	วันหยุดวันจักรี			
๗ เม.ย. ๖๖	-ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ไก่ ใส้ตับ ถั่วงอก คะน้า -ลูกชิ้นไก่ซุบแป้งทอด	กล้วยเล็บมือนาง	แยมโรล	
๘-๙ เม.ย. ๖๖	วันหยุดเสาร์-อาทิตย์			
๑๐ เม.ย. ๖๖	-ข้าวสวย -แกงจืดกะหล่ำปลี แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา -ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู	แคนตาลูป	ขนมมัน	
๑๑ เม.ย. ๖๖	-ข้าวสวย -ผัดกะเพราหมู ใส้ตับ ถั้วฝักยาว -ไข่ดาว	ฝรั่ง	โดนัท	
๑๒ เม.ย. ๖๖	-ข้าวหมูแดง -แกงจืดวันเส้นหมูสับ ลูกชิ้นหมู ผักกาดขาว	กล้วยน้ำว้า	เค้กเนย	
๑๓-๑๔ เม.ย. ๖๖	วันหยุดวันสงกรานต์			
๑๕-๑๖ เม.ย. ๖๖	วันหยุดเสาร์-อาทิตย์			
๑๗ เม.ย. ๖๖	วันหยุดชดเชยวันสงกรานต์			
๑๘ เม.ย. ๖๖	-ข้าวสวย -ต้มข่าหมู ใส้เลือด เห็ดนางฟ้า -ไข่เจียวหมูสับ	แอปเปิ้ล	ขนมต้ม	
๑๙ เม.ย. ๖๖	ข้าวสวย -ต้มยำไก่ เห็ดฟาง -ผัดมะเขือยาวหมูสับ	สับปะรด	เค้กกล้วยหอม	
๒๐ เม.ย. ๖๖	-ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊วเส้นใหญ่หมู ตับ ไข่ไข่ คะน้า ข้าวโพดอ่อน -ลูกชิ้นหมูทอด	กล้วย เล็บมือนาง	ขนมไข่	
๒๑ เม.ย. ๖๖	-ข้าวสวย -ผัดเปรี้ยวหวานหมู ใส้ตับ -ไข่ลูกเขย	แก้วมังกร	เอแคล์	
๒๒ - ๓๓ ก.พ. ๖๖	วันหยุดเสาร์-อาทิตย์			

๒๔ เม.ย. ๖๖	-ข้าวสวย -ต้มเลือดหมู ตำลึง หมูสับ ใส่น้ำ -ผัดผักรวมมิตรหมู	เงาะ	เค้กชิฟฟอน	
๒๕ เม.ย. ๖๖	-ข้าวสวย -ผัดผักทองหมู ใส่น้ำ -ไก่ทอดกระเทียม	แก้วมังกร	แยมโรล	
๒๖ เม.ย. ๖๖	-ข้าวสวย -ต้มจืดหมูสับ -ผัดวุ้นเส้นหมูสับ กะหล่ำปลี แครอท	กล้วยน้ำว้า	ขนมกล้วย	
๒๗ เม.ย. ๖๖	-ข้าวสวย -ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า -หมูปั้นก้อนทอด	ฝรั่ง	เค้กกล้วยหอม	
๒๘ เม.ย. ๖๖	-ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่ขาวไก่ ลูกชิ้นปลา ใส่น้ำ ถั่วงอก ผักบุ้ง -ลูกชิ้นหมูชุบแป้งทอด	แอปเปิ้ล	เค้กช็อกโกแลต	
๒๙-๓๐ เม.ย. ๖๖	วันหยุดเสาร์-อาทิตย์			

หมายเหตุ ผลไม้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามฤดูกาล



สถาบันโภชนาการ

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร



ศูนย์เทคโนโลยีศึกษาระบบอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

โรงเรียน ศพด.วัดธรรมาราม
ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี)

ช่วงวันที่

01/04/2566

ถึง 30/04/2566

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
03/04/66	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	เด็กกล้วยหอม 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 2 นิ้ว	3.31	1.73	4.36	0.93	0.00	0.84	0.20	2.80	0.00	1.87	97.60	10.45
	แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.84	0.09	0.04	0.28	1.38	0.27	0.55	0.85	0.83	1.10	35.20	6.06
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดหัวผักกาดซีโครงหมู 2 ทัพพี	2.42	5.95	4.16	0.92	4.68	0.67	11.90	2.55	3.40	3.22	253.95	1.20
	ไก่ทอดกระเทียม 2 ชิ้นกินข้าว ผักเคียง	2.60	4.08	6.20	0.45	2.09	0.85	1.25	3.95	3.34	2.08	147.93	2.05
	รวม	15.21	18.62	20.99	11.55	10.49	7.48	18.35	31.75	7.56	8.86	655.28	27.20
04/04/66	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แอมครี 3 ลูกเล็ก รวม 30 กรัม ขนาด 1 นิ้ว	1.94	1.61	3.78	0.85	1.76	2.95	1.85	4.20	0.07	0.40	102.30	2.85
	แตงโม 3 ชิ้นพอดีคำ 55 กรัม	0.34	0.26	0.00	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ฝักผักป๋องจีนหมูสับ 1 ทัพพี	3.22	5.33	8.31	0.90	8.03	5.12	14.85	4.05	2.55	3.10	320.28	1.23
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ ฟักทอง ตำลึง มะเขือเทศ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.56	4.69	6.32	0.85	3.35	6.89	10.00	5.75	2.74	1.92	128.61	0.59
	รวม	14.11	18.67	24.65	11.66	15.78	20.89	32.00	36.45	7.84	6.73	673.32	14.54
05/04/66	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ขนมกล้วย 2 ชิ้นกลม 50 กรัม ชิ้นละ 1.8 นิ้ว หน้า 0.5 นิ้ว	2.76	0.67	2.35	0.30	1.81	0.04	0.00	0.00	0.00	2.35	108.97	11.44
	แก้มังกร 3 ชิ้นพอดีคำ 55 กรัม	0.91	0.62	0.54	0.07	0.58	0.00	2.90	1.10	3.07	3.50	2.33	5.02
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง 2 ทัพพี	1.79	5.18	2.49	1.31	17.09	6.55	14.10	3.55	2.58	2.55	256.42	0.21
	ผัดผักทอดไก่ ใส่ไข่ 1 ทัพพี	3.51	5.35	8.02	0.85	3.98	5.52	2.55	7.15	3.46	3.37	245.67	2.02
	รวม	15.01	18.59	19.63	11.51	25.80	16.96	24.00	33.40	9.11	12.37	733.99	26.12
07/04/66	แฮมโรล 1 ชิ้นใหญ่ 40 กรัม ขนาด 3 นิ้ว หน้า 1 นิ้ว	3.99	0.90	6.63	2.55	4.40	2.57	2.40	1.00	0.00	1.07	156.46	14.44
	กล้วยเส้นมือนาง 1 ผลส่วนที่กินได้ 33 กรัม	0.67	0.48	0.05	0.14	2.15	0.15	0.50	0.65	1.98	1.61	1.12	5.36
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ลูกชิ้นไก่ 2 ชม. 4 ลูก 25 กรัม	1.01	3.18	1.85	0.38	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	144.75	0.13
	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นใหญ่ไก่ ใส่ตับ ถั่วงอก ค่ะน้า 2 ทัพพี	5.31	6.43	5.65	1.71	6.89	8.73	2.20	8.80	10.94	3.91	642.88	2.06
	รวม	14.02	16.10	20.20	13.53	15.18	16.31	9.10	31.45	12.93	6.59	1,035.21	29.39
	คะแนนรวม 4 สัปดาห์	58.34	71.98	85.47	48.25	67.25	61.64	83.45	133.05	37.44	34.56	3,097.79	97.25
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		14.59	18.00	21.37	12.06	16.81	15.41	20.86	33.26	9.36	8.64	774.45	24.31
10/04/66	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ขนมมัน 1 ชิ้นกลม 50 กรัม ขนาด 2.5 นิ้ว หน้า 1 นิ้ว	2.90	0.54	2.89	0.40	2.00	0.01	8.60	2.95	1.16	3.83	88.39	11.95
	แคนตาลูป 4 ชิ้นพอดีคำ 50 กรัม	0.30	0.24	0.04	0.32	1.25	3.71	0.75	0.50	12.78	1.17	3.00	2.52
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดกะหล่ำปลี แครอท หมูสับ ลูกชิ้น ปลา 2 ทัพพี	2.47	6.39	4.16	0.95	2.98	0.83	10.20	2.30	5.19	2.57	459.84	1.27
	ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู แครอท ต้นหอม (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.67	4.09	3.21	0.77	2.66	4.75	9.25	4.60	3.35	3.01	239.10	1.67
	รวม	13.39	18.02	16.54	11.42	11.23	14.15	33.25	31.95	22.48	11.17	910.93	24.84
11/04/66	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	โดนัทโรยน้ำตาล 1 ชิ้นกลม 17 กรัม ขนาด 1.5x0.7 นิ้ว	1.83	1.02	3.14	0.52	0.09	0.00	0.75	0.85	0.00	1.81	68.68	4.38
	ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.81	0.35	0.05	0.09	0.68	0.05	1.25	2.50	71.99	8.70	4.02	4.82
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	2.70	5.24	7.19	1.06	3.35	8.14	2.00	8.35	0.00	0.00	68.67	0.31
	ผัดกะเพราหมู ใส่ตับ หัวผักกาด 1 ทัพพี	2.55	6.19	5.00	0.70	6.32	13.95	22.00	9.35	5.58	2.71	211.08	1.97
	รวม	13.94	19.58	21.62	11.33	12.79	26.99	30.45	42.65	77.57	13.82	473.04	18.93
12/04/66	เค้กเนย 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 1.5 นิ้ว	3.99	0.90	6.63	2.55	4.40	2.57	2.40	1.00	0.00	1.07	156.46	14.44
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.30	0.80	2.95	4.91	2.45	8.97

	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวเหนียวแดง แดงกว่า 1.5 ทัพพี	5.62	8.31	3.91	1.04	5.48	2.35	23.15	5.15	3.65	1.85	437.11	3.66
	แกงจืดบับเส้นหมูสับ ลูกชิ้นหมู ผักกาดขาว 2 ทัพพี	3.30	6.16	4.82	1.34	4.19	0.40	10.65	4.00	5.79	2.55	369.02	0.66
	รวม	17.55	20.82	21.46	13.80	15.80	10.26	41.50	31.95	12.38	10.37	1,055.05	35.13
	คะแนนรวม 3 สัปดาห์	44.88	58.42	59.61	36.55	39.81	51.41	105.20	106.55	112.44	35.37	2,439.03	78.89
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	14.96	19.47	19.87	12.18	13.27	17.14	35.07	35.52	37.48	11.79	813.01	26.30
18/04/66	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ขนมต้มขาว 1 ชิ้น 24 กรัม ขนาด 1.5 นิ้ว	1.30	0.39	0.28	0.28	4.22	0.06	0.50	0.15	0.17	1.05	38.63	6.31
	แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.84	0.09	0.04	0.28	1.38	0.27	0.55	0.85	0.83	1.10	35.20	6.06
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.60	0.53	1.68	4.07	1.00	4.15	0.00	0.00	34.33	0.16
	ต้มยำหมูสับ ใสเลือด เห็ดนางฟ้า 2 ทัพพี	3.36	5.14	8.25	0.44	10.62	0.24	12.80	8.95	2.16	5.12	252.09	0.89
	รวม	13.18	15.01	19.41	10.51	20.24	9.49	19.30	35.70	3.15	7.86	480.85	20.85
19/04/66	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	เค้กกล้วยหอม 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 2 นิ้ว	3.31	1.73	4.36	0.93	0.00	0.84	0.20	2.80	0.00	1.87	97.60	10.45
	สับปะรด 3 ชิ้นพอคำ 54 กรัม	0.82	0.17	0.04	0.24	0.57	0.00	2.45	1.10	3.35	2.05	2.23	6.08
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ต้มยำไก่ เห็ดฟาง (ในใส่พริก) 2 ทัพพี	2.10	4.77	3.43	0.67	3.49	0.11	2.05	5.95	3.02	2.57	474.29	0.68
	ผัดมะเขือยาวหมูสับ 1 ทัพพี	2.70	4.14	6.75	0.45	3.38	0.43	13.10	2.85	1.40	2.73	224.58	0.92
	รวม	14.98	17.59	20.81	11.27	9.78	6.22	22.25	34.30	7.77	9.83	919.29	25.57
20/04/66	ขนมไข่ 1 ชิ้น 25 กรัม ขนาด 2.5 นิ้ว หน้า 1.5 นิ้ว	1.79	1.43	0.60	0.21	0.96	1.27	0.75	1.45	0.00	0.67	10.89	8.77
	กล้วยเส้นผัดน้ำ 1 ผลส่วนที่กินได้ 33 กรัม	0.67	0.48	0.05	0.14	2.15	0.15	0.50	0.65	1.98	1.61	1.12	5.36
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ลูกชิ้นหมู 2 ขม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	164.00	0.25
	กล้วยเดี่ยวผัดซีสับเส้นใหญ่หมู ตับ ไข่ไข่ กล้วย ข้าวโพดอ่อน 1.5 ทัพพี	5.63	6.59	7.06	1.78	8.05	16.01	14.35	6.70	11.88	2.84	360.66	1.63
	รวม	12.02	16.25	14.95	11.20	13.02	22.27	19.60	29.80	13.86	5.11	626.67	23.41
21/04/66	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แฉะ 3 ลูกเล็ก รวม 30 กรัม ขนาด 1 นิ้ว	1.94	1.61	3.78	0.85	1.76	2.95	1.85	4.20	0.07	0.40	102.30	2.85
	แก้มังกร 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.91	0.62	0.54	0.07	0.58	0.00	2.90	1.10	3.07	3.50	2.33	5.02
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดเบียร์หวานหมู ใสตับ 1 ทัพพี	2.98	5.75	6.18	0.82	8.84	21.73	19.95	4.20	4.51	2.00	233.66	2.91
	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แดงกว่า	3.79	5.76	7.80	1.62	7.91	8.50	3.45	9.30	4.49	1.77	260.84	7.06
	รวม	15.66	20.52	24.53	12.34	21.44	38.04	32.60	40.40	12.14	8.28	719.73	25.28
	คะแนนรวม 4 สัปดาห์	55.83	69.37	79.70	45.32	64.47	76.03	93.75	140.20	36.92	31.08	2,746.54	95.11
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	13.96	17.34	19.93	11.33	16.12	19.01	23.44	35.05	9.23	7.77	686.63	23.78
24/04/66	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	เค้กชิฟฟอน 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 2 นิ้ว	3.32	2.30	3.77	2.45	5.00	2.80	3.40	1.40	0.00	0.40	128.44	14.10
	เงาะ 2 ผล ส่วนที่กินได้ 38 กรัม	0.73	0.30	0.03	0.13	0.38	0.00	0.40	1.50	10.74	2.06	1.16	6.80
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ต้มเลือดหมู ต่ำสัง หมูสับ ใสตับ 2 ทัพพี	1.75	4.83	2.56	1.11	35.92	19.44	6.75	5.80	3.82	3.06	346.18	0.31
	ผัดผักรวมมิตรหมู ใสตับ 1 ทัพพี	2.51	5.33	5.84	1.03	7.87	22.67	21.75	5.45	10.28	2.54	166.04	0.76
	รวม	14.35	19.54	18.44	13.70	51.52	49.76	36.75	35.75	24.84	8.67	762.42	29.41
25/04/66	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แฮมโรล 1 ชิ้นใหญ่ 40 กรัม ขนาด 3 นิ้ว หน้า 1 นิ้ว	3.99	0.90	6.63	2.55	4.40	2.57	2.40	1.00	0.00	1.07	156.46	14.44
	แก้มังกร 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.91	0.62	0.54	0.07	0.58	0.00	2.90	1.10	3.07	3.50	2.33	5.02
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดผักกอกหมู ใสไข่ 1 ทัพพี	3.26	5.94	6.93	0.80	4.07	5.49	15.70	6.05	3.46	3.37	244.48	2.02
	ไก่ทอดกระเทียม 2 ซ้อมกินข้าว ผักเคียง	2.60	4.08	6.20	0.45	2.09	0.85	1.25	3.95	3.34	2.08	147.93	2.05
	รวม	16.80	18.30	26.53	12.85	13.48	13.77	26.70	33.70	9.87	10.62	671.81	30.97
26/04/66	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ขนมกล้วย 2 ชิ้นกลม 50 กรัม ชิ้นละ 1.8 นิ้ว หน้า 0.5 นิ้ว	2.76	0.67	2.35	0.30	1.81	0.04	0.00	0.00	0.00	2.35	108.97	11.44
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.30	0.80	2.95	4.91	2.45	8.97
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ต้มจืดถั่วหมู 1.5 ทัพพี	1.97	6.02	2.88	1.52	8.37	1.66	5.70	4.80	6.49	4.02	258.38	2.33

	ผัดวันเส้นหมี่ดิบ กระหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ 1 ทัพพี	3.44	3.43	6.89	0.57	3.26	0.61	10.45	2.45	5.65	1.97	210.16	1.70
	รวม	15.79	17.23	18.44	11.48	16.51	7.25	21.90	29.65	15.09	13.85	700.55	31.88
27/04/66	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	เด็กกล้วยหอม 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 2 นิ้ว	3.31	1.73	4.36	0.93	0.00	0.84	0.20	2.80	0.00	1.87	97.60	10.45
	ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.81	0.35	0.05	0.09	0.68	0.05	1.25	2.50	71.99	8.70	4.02	4.82
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไมโซพริก) 2 ทัพพี	2.31	5.21	3.88	0.69	3.29	0.32	1.35	9.60	3.20	3.07	476.09	0.84
	หนุ่ยปั่นก่อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.76	4.75	6.55	0.46	2.34	0.81	15.05	2.45	3.56	2.45	178.82	2.05
	รวม	15.22	18.81	21.08	11.13	8.65	6.88	22.30	38.95	78.76	16.69	877.12	25.61
28/04/66	เด็กช็อกโกแลต 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 2 นิ้ว	3.73	1.79	4.10	1.08	6.00	6.74	4.20	1.00	0.00	1.87	131.33	13.13
	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 110 กรัม	1.68	0.18	0.09	0.57	2.75	0.54	1.10	1.65	1.65	2.20	70.40	12.11
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ลูกชิ้นหมู 2 ชม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	164.00	0.25
	ถ้วยเตียน้ำเส้นหมี่ขาวไก่ ลูกชิ้นปลา ไข่ดิบ หัวอก ผักปรุง 2 ทัพพี	4.97	6.76	4.48	1.62	9.56	9.89	1.60	7.85	3.38	4.76	638.00	2.10
	รวม	14.30	16.49	15.90	12.33	20.18	22.02	10.90	31.50	5.04	8.82	1,093.73	34.99
	คะแนนรวม 5 สัปดาห์	76.46	90.37	100.39	61.50	110.34	99.67	118.55	169.55	133.60	58.65	4,105.63	152.85
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	15.29	18.07	20.08	12.30	22.07	19.93	23.71	33.91	26.72	11.73	821.13	30.57

วันที่พิมพ์รายงาน 29/03/2023 8:43:58