



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลยางหย่อง

เรื่อง ประกาศผู้ชนะการเสนอราคา จ้างเหมาจัดทำอาหารกลางวันให้แก่เด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดธรรมาราม
จำนวน ๒๐ คน โดยวิธีเฉพาะเจาะจง

ตามที่ องค์การบริหารส่วนตำบลยางหย่อง ได้มีโครงการ จ้างเหมาจัดทำอาหารกลางวันให้แก่เด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดธรรมาราม จำนวน ๒๐ คน โดยวิธีเฉพาะเจาะจง นั้น

จ้างเหมาจัดทำอาหารกลางวันให้แก่เด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดธรรมาราม จำนวน ๒๐ คน จำนวน ๑ งาน ผู้ได้รับการคัดเลือก ได้แก่ นางสาวรุจิราภรณ์ สวัสดิ์มงคล โดยเสนอราคา เป็นเงินทั้งสิ้น ๑๓,๖๘๐.๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นสามพันหกร้อยแปดสิบบาทถ้วน) รวมภาษีมูลค่าเพิ่มและภาษีอื่น ค่าขนส่ง ค่าจดทะเบียน และค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ทั้งปวง

ประกาศ ณ วันที่ ๒๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๖

(นายวิทยา เทพอยู่)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลยางหย่อง

รายการอาหาร ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดธรรมาราม

ประจำเดือน พฤษภาคม ๒๕๖๖

วัน/เดือน/ปี	รายการอาหาร			หมายเหตุ
	อาหารคาว	ผลไม้	ขนม	
๑ พ.ค. ๖๖	- ก๋วยเตี๋ยวเส้นบะหมี่หมู ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก - ลูกชิ้นหมูทอด	แคนตาลูป	เค้กกล้วยหอม	
๒ พ.ค. ๖๖	- ข้าวสวย - แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ ใส่ตับ แครอท - ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ	แก้วมังกร	โดนัท	
๓ พ.ค. ๖๖	- ข้าวสวย - ต้มยำหมู เห็ดฟาง - ผัดถั่วงอกหมู ใส่เลือด	แอปเปิ้ล	ขนมมัน	
๔ พ.ค. ๖๖	วันหยุดวันฉัตรมงคล			
๕ พ.ค. ๖๖	วันหยุดนักขัตฤกษ์			
๖ - ๗ พ.ค. ๖๖	วันหยุดเสาร์-อาทิตย์			
๘ พ.ค. ๖๖	- ข้าวสวย - แกงจืดเต้าหู้ขาว หมู ใส่ตับ แครอท - ไข่ลูกเขย	สับปะรด	ถั่วแปบ	
๙ พ.ค. ๖๖	- ข้าวสวย - แกงจืดไข่น้ำ หมูสับ ตำลึง - ไก่ทอดกระเทียม	ฝรั่ง	เค้กชิฟฟอน	
๑๐ พ.ค. ๖๖	- ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ซุปฟัก แตงกวา - แกงจืดหน่อไม้ซี่โครงหมู	แตงโม	ขนมปัง	
๑๑ พ.ค. ๖๖	- ข้าวสวย - แกงจืดวันเส้นหมูสับ ลูกชิ้นปลา ใส่ตับ ถั่วงอก - ไก่ทอด	มังคุด	โดนัท	
๑๒ พ.ค. ๖๖	- ข้าวสวย - แกงจืดสามสหายไก่ ลูกชิ้นปลา - ผัดผักรวมมิตรไก่ ใส่ตับ	มะม่วงแก้วสุก	เค้กเนย	
๑๓ - ๑๔ พ.ค. ๖๖	วันหยุดเสาร์-อาทิตย์			
๑๕ พ.ค. ๖๖	- ข้าวสวย - ไข่พะโล้หมู ใส่เต้าหู้ หัวผักกาด - ไก่ปั้นก้อนทอด	แคนตาลูป	ขนมปัง	
๑๖ พ.ค. ๖๖	- ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กหมูน้ำแดง ลูกชิ้นปลา ใส่ตับ ถั่วงอก ผักบุง - ลูกชิ้นหมูชุบแป้งทอด	มะละกอสุก	เค้กช็อกโกแลต	
๑๗ พ.ค. ๖๖	วันหยุดวันพืชมงคล			
๑๘ พ.ค.	- ข้าวเหนียว - ส้มตำไทย - ลาบหมู ใส่ตับ	แตงโม	ขนมปังกรอบ เนยน้ำตาล	

๑๙ พ.ค. ๖๖	- ข้าวสวย - ผัดกะเพราไก่ ใส่ตับ ถั่วฝักยาว - ไข่ดาว	สาเล่	เอแคร์	
๒๐ - ๒๑ พ.ค. ๖๖	วันหยุดเสาร์-อาทิตย์			
๒๒ พ.ค. ๖๖	- ข้าวสวย - แกงจืดไข่น้ำ หมูสับ ตำลึง แครอท - ไข่ต้มก๋อนทอด	สับปะรด	ขนมหยกมณี	
๒๓ พ.ค. ๖๖	- ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยกุ้ง ใส่ไข่ - ลูกชิ้นหมูทอด	กล้วยไข่	แยมโรล	
๒๔ พ.ค. ๖๖	- ข้าวสวย - แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส่ตับ หัวผักกาด - ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู	เงาะ	ขนมกล้วย	
๒๕ พ.ค. ๖๖	- ข้าวสวย - ต้มยำหมู เห็ดฟาง - ผัดผักทองไก่ ใส่ไข่	สาเล่	เค้กกล้วยหอม	
๒๖ พ.ค. ๖๖	- ข้าวสวย - ต้มข่าหมูสับ ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า - ไข่ต้ม	กล้วย เล็บมือนาง	เค้กช็อกโกแลต	
๒๗- ๒๘ พ.ค. ๖๖	วันหยุดเสาร์-อาทิตย์			
๒๙ พ.ค. ๖๖	- ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นเล็กหมู ใส่ตับ ถั่วงอก คะน้า - ลูกชิ้นไก่ทอด	ฝรั่ง	ขนมต้ม	
๓๐ พ.ค. ๖๖	- ข้าวสวย - ต้มจับฉ่ายหมู - ไข่เจียวทรงเครื่องไก่สับ	แก้วมังกร	เค้กกล้วยหอม	
๓๑ พ.ค. ๖๖	- ข้าวสวย - แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ ลูกชิ้นหมู ผักกาดขาว - ลาบไก่ ใส่ตับ	ส้มโอ	ขนมปัง	

หมายเหตุ ผลไม้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามฤดูกาล



สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร



ศูนย์เทคโนโลยีการศึกษาวิจัยและคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

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

ช่วงวันที่ 01/05/2566 ถึง 31/05/2566

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
01/05/66	เสกสัสมง 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
	แตงกวาลูก 4 ชิ้นพอลำ 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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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 ชน. 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
	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่หมูแดง 1 ชาม 150 กรัม	5.72	10.38	4.37	1.63	8.98	2.62	17.00	4.45	7.68	3.21	933.68	2.87
	รวม	13.26	20.11	16.01	11.94	12.10	12.02	21.95	28.75	20.46	6.25	1,288.28	23.48
02/05/66	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
	โคชิโบริยน้าตาล 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
	แกว้หมูกร 3 ชิ้นพอลำ 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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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
	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ ใส่น้ำมัน 2 ทัพพี	2.70	6.63	4.73	0.97	6.73	13.66	13.40	4.25	3.94	2.40	254.22	1.00
	รวม	14.05	19.73	20.96	11.39	13.09	25.40	31.50	33.55	9.76	10.24	574.44	18.42
03/05/66	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
	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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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
	ต้มยำเห็ดฟาง (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	1.92	5.25	2.57	0.62	3.98	0.15	19.40	5.30	3.28	2.62	476.96	0.68
	รวม	14.41	19.06	17.44	10.82	39.35	5.85	54.45	34.25	9.57	11.29	892.00	28.29
คะแนนรวม 3 สัปดาห์		41.71	58.90	54.40	34.14	64.53	43.27	107.90	96.55	39.78	27.77	2,754.73	70.20
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		13.90	19.63	18.13	11.38	21.51	14.42	35.97	32.18	13.26	9.26	918.24	23.40
08/05/66	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
	ถั่วแปบ 2 ชน 50 กรัม ขนาด 1.2x2.5 นิ้ว หน้า 0.7 นิ้ว	3.14	2.62	1.29	0.83	4.21	0.04	3.20	3.90	0.27	3.93	47.34	9.08
	ส้มประด 3 ชิ้นพอลำ 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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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
	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ ใส่น้ำมัน 2 ทัพพี	1.87	4.73	2.55	1.03	7.28	15.13	14.25	3.85	5.69	4.36	257.15	1.49
	รวม	15.67	20.06	17.91	12.69	22.31	28.53	27.80	39.75	13.80	12.71	688.16	31.15
09/05/66	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
	เสกซี่ฟ่อน 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
	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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) หมูสับ ต่ำสิ่ง 2 ทัพพี	3.17	5.74	7.45	1.29	4.70	10.26	9.65	6.65	2.93	2.70	269.93	0.16
	รวม	15.94	19.24	23.70	13.25	14.81	18.82	20.80	36.10	78.27	14.48	670.92	28.58
10/05/66	ขนมปังกรอบเนยน้ำตาล 2 ชิ้น 20 กรัม	2.19	1.81	3.21	0.52	1.21	0.00	0.50	1.20	0.00	3.04	92.60	0.69
	แตงโม 3 ชิ้นพอลำ 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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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
	ข้าวมันไก่ สับ เสิร์ฟ ปรุงรส 1.5 ทัพพี	7.04	6.79	8.35	0.69	9.97	7.78	2.90	7.60	5.90	2.38	574.56	2.33
	แกงจืดหมูสับ ใส่น้ำมัน 2 ทัพพี	2.11	4.94	4.11	0.37	3.35	0.06	13.55	2.85	2.03	2.20	287.31	0.97
	รวม	14.74	18.93	21.70	10.42	15.84	13.77	21.80	33.50	10.41	8.34	1,045.99	13.83
11/05/66	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
	โคชิโบริยน้าตาล 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
	มันคุด 1 ผลส่วนที่กินได้ 40 กรัม	0.76	0.16	0.03	0.12	0.20	0.00	1.80	1.20	0.58	2.57	0.77	6.75
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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
	แกงจืดหมูสับหมูสับ ลูกชิ้นปลา ใส่น้ำมัน 2 ทัพพี	3.81	9.11	5.11	1.15	11.53	21.65	13.85	5.25	4.23	3.25	555.19	1.62
	รวม	15.04	21.15	20.71	11.20	16.25	27.34	22.10	32.85	8.15	10.31	893.17	22.24
12/05/66	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
	เสกซี่ฟ่อน 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
	มะม่วงแก้วสุก 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 80 กรัม	1.86	0.38	0.07	1.17	1.20	4.40	2.00	2.40	16.84	4.27	39.62	10.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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
	แกงจืดสามสหายไก่ ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี	2.29	6.02	3.71	1.07	3.85	3.19	1.40	3.50	3.71	3.16	352.76	0.83
	รวม	16.74	19.34	22.66	14.83	16.45	28.69	12.95	38.45	30.66	11.63	834.73	33.63
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		78.12	98.73	106.67	62.38	85.65	117.15	104.65	180.65	141.29	57.48	4,132.95	129.42
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		15.62	19.75	21.33	12.48	17.13	23.43	20.93	36.13	28.26	11.50	826.59	25.88

15/05/66	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
	ขนมปังกรอบเนยน้ำตาล 2 ชิ้น 20 กรัม	2.19	1.81	3.21	0.52	1.21	0.00	0.50	1.20	0.00	3.04	92.60	0.69
	แตงกวาลูก 4 ชิ้นพอคำ 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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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
	ไข่พะโล้หมู ใส่น้ำมันหอย (ไข่ 1/2 ฟอง)	3.26	5.18	6.94	1.44	8.45	4.10	3.70	6.70	2.79	4.55	299.50	4.07
ไก่ต้มก้นทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05	3.70	2.66	2.11	148.11	1.84	
รวม	14.37	18.05	22.63	11.69	15.23	13.48	10.45	33.70	18.24	11.47	663.80	16.56	
16/05/66	เค้กช็อกโกแลต 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
	มะละกอสุก 5 ชิ้นพอคำ 60 กรัม	0.51	0.20	0.04	0.18	0.53	1.40	1.00	1.25	13.53	2.75	1.55	4.75
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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 ซม. 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
	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่หมู ลูกชิ้นปลา ใส่น้ำมันหอย ผักสด 2 ทัพพี	4.95	7.75	3.84	1.08	10.68	15.26	17.05	4.25	3.49	3.61	703.03	2.06
	รวม	13.12	17.50	15.22	11.39	19.08	28.24	26.25	27.50	17.02	8.23	1,089.91	27.59
18/05/66	ข้าวเหนียวขาว 35 กรัม 1 ช้อน (1 ช้อนขนาดเท่าไข่เป็ด)	2.00	1.29	0.09	0.08	0.53	0.00	0.55	0.00	0.00	0.35	4.20	0.04
	ขนมปังกรอบเนยน้ำตาล 2 ชิ้น 20 กรัม	2.19	1.81	3.21	0.52	1.21	0.00	0.50	1.20	0.00	3.04	92.60	0.69
	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ 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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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
	ส้มตำไทย (เผ็ดน้อย) ผักสด 1 ทัพพี	1.84	3.17	2.06	1.13	5.95	0.75	1.95	2.65	10.64	5.23	127.19	6.31
	ลาบหมู ใส่น้ำมันหอย ผักสด 1 ทัพพี	1.43	5.30	1.80	0.45	7.59	21.75	22.20	4.45	5.02	1.61	126.36	0.56
รวม	10.87	16.96	13.17	11.01	16.58	28.42	30.05	30.15	18.13	10.95	441.88	17.44	
19/05/66	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
	แอมเจอร์ 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	4.00	102.30	2.85
	สาหร่าย 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.61	0.18	0.09	0.04	0.25	0.00	0.85	0.85	1.65	4.13	1.98	2.32
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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
	ผัดกะเพราไก่ ใส่น้ำมันหอย 1 ทัพพี	2.88	5.88	6.26	0.72	4.16	8.60	2.70	8.35	5.47	2.71	211.52	1.97
	รวม	14.16	19.68	23.56	11.64	11.87	24.54	11.85	43.35	7.20	7.84	505.07	14.90
คะแนนรวม 4 สัปดาห์	52.51	72.19	74.58	45.75	62.75	94.68	78.60	134.70	60.59	38.49	2,700.65	76.49	
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		13.13	18.05	18.64	11.44	15.69	23.67	19.65	33.68	15.15	9.62	675.16	19.12
22/05/66	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
	ขนมปังขาว 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
	ส้มป่อย 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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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
	แกงจืดไข่น้ำ ตำลึง แครอท 2 ทัพพี	3.33	6.54	7.43	1.78	5.63	13.50	3.30	10.45	3.38	3.13	291.03	0.80
ไก่ต้มก้นทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05	3.70	2.66	2.11	148.11	1.84	
รวม	14.07	17.92	20.19	11.71	14.74	19.23	11.75	37.00	9.57	8.95	600.60	22.46	
23/05/66	แอมเจอร์ 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
	กล้วยไข่ 1 ผลส่วนที่กินได้ 40 กรัม	1.26	0.45	0.07	0.04	0.68	0.15	0.60	2.20	2.39	3.03	3.18	7.55
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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 ซม. 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
	ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยกุ้ง ใส่น้ำมันหอย 1.5 ทัพพี	7.73	9.81	7.92	2.16	9.74	5.14	3.20	7.05	3.95	5.79	216.51	3.70
รวม	16.91	18.92	21.85	13.82	16.69	12.71	10.20	31.25	6.34	9.88	630.16	33.34	
24/05/66	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 1 ชิ้นกลม 25 กรัม ขนาด 1.8 นิ้ว หน้า 0.5 นิ้ว	1.38	0.33	1.17	0.15	0.91	0.02	0.00	0.00	1.18	54.48	5.72	
	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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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
	แกงจืดเต้าหู้ขาว ไข่ ใส่น้ำมันหอย 2 ทัพพี	1.97	3.90	3.48	1.03	6.27	8.00	1.85	6.50	4.28	3.02	159.21	1.10
	ไข่ต้มทรงเครื่องหมู 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	11.80	15.40	14.14	11.06	12.56	17.62	15.95	34.20	18.37	9.87	574.55	22.73	
25/05/66	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
	สาหร่าย 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.61	0.18	0.09	0.04	0.25	0.00	0.85	0.85	1.65	4.13	1.98	2.32
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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
	ต้มยำหมู เห็ดฟาง (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	1.92	5.25	2.57	0.62	3.98	0.15	19.40	5.30	3.28	2.62	476.96	0.68
	ผัดพริกขิงไก่ ใส่น้ำมันหอย 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	15.39	19.28	21.27	11.42	10.56	11.36	27.45	37.70	8.39	12.58	942.81	22.91	
26/05/66	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
	เค้กช็อกโกแลต 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
	กล้วยเชื่อมองาน 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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.83	2.62	1.71	0.53	1.68	4.07	1.00	4.15	0.00	0.00	34.33	0.16
	ต้มยำหมูสัน ใส่น้ำมันหอย 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	14.63	16.80	20.35	11.17	22.79	16.05	22.95	36.35	4.14	9.19	539.48	26.99	
คะแนนรวม 5 สัปดาห์	72.80	88.33	97.80	59.17	77.33	76.97	88.30	176.50	46.81	50.47	3,287.59	128.43	
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		14.56	17.67	19.56	11.83	15.47	15.39	17.66	35.30	9.36	10.09	657.52	25.69
29/05/66	ขนมปังขาว 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
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	4.95	143.99	17.40	8.04	9.65

	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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 ขม. 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
	กวนเต๋อหม่าเส้นหมี่ขาวหมู ใส่น้ำมัน ถั่วอก คน้ำ 2 ทัพพี	4.66	7.04	3.31	2.14	9.72	14.09	21.55	4.85	11.04	5.06	575.00	2.10
	รวม	11.63	16.43	11.56	11.73	17.06	19.11	28.55	30.95	155.20	23.50	856.41	25.58
30/05/66	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
	เสกกล้วยหอม 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
	แก้มลิงกร 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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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
	ผัสดินจันทน์ 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
	ไข่เจียวทรงเครื่องไก่สับ แครอท กระหล่ำ ปลี (ใบ 1/2 ฟอง)	2.63	4.40	6.70	1.01	2.75	5.27	1.85	6.00	4.52	2.81	134.86	1.15
	รวม	14.86	19.54	20.71	12.50	14.05	12.63	15.10	36.30	14.08	12.80	613.77	26.39
31/05/66	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
	ขนมขี้กวมเนยน้ำตาล 2 ชิ้น 20 กรัม	2.19	1.81	3.21	0.52	1.21	0.00	0.50	1.20	0.00	3.04	92.60	0.69
	ส้มโอ 1 กลีบใหญ่ 60 กรัม	0.69	0.34	0.20	0.24	0.30	0.09	1.20	0.60	23.46	1.40	4.88	5.94
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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
	แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ 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
	ลาบไก่ ใส่น้ำมัน (ไม่ใส่พริก) ผักสด 1 ทัพพี	1.81	4.38	3.50	0.51	4.36	12.79	2.55	9.95	4.85	1.61	127.89	0.56
	รวม	14.04	19.47	17.96	11.58	12.41	18.13	19.35	37.35	34.09	9.21	715.00	15.30
	คะแนนรวม 3 สัปดาห์	40.53	55.43	50.23	35.81	43.51	49.88	63.00	104.60	203.38	45.51	2,185.18	67.27
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	13.51	18.48	16.74	11.94	14.50	16.63	21.00	34.87	67.79	15.17	728.39	22.42

วันที่พิมพ์รายงาน 03/05/2023 15:03:50