



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลยางหย่อง
เรื่อง รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดธรรมาราม
ประจำเดือน มิถุนายน ๒๕๖๖

ตามหนังสือจังหวัดเพชรบุรี ด่วนที่สุด ที่ พบ ๐๐๒๓.๓/ว๑๗๘๒๔ ลงวันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๕ เรื่อง กำชับมาตรการป้องกันการทุจริตงบประมาณค่าอาหารกลางวันเด็กนักเรียน เพื่อความโปร่งใสและเสริมสร้างการมีส่วนร่วมในการป้องกันและปราบปรามการทุจริตงบประมาณค่าอาหารกลางวัน ให้ปิดประกาศรายการอาหารกลางวันและจำนวนหรือปริมาตรวัตถุดิบสำคัญที่ใช้ในการประกอบอาหารในแต่ละวันให้ผู้ปกครองและนักเรียนทราบ โดยพิจารณาปิดประกาศเป็นรายสัปดาห์ หรือรายเดือนตามความเหมาะสม”

ดังนั้น เพื่อให้การจ้างเหมาจัดทำอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดธรรมาราม เป็นไปด้วยความเรียบร้อยตามมาตรการป้องกันการทุจริตงบประมาณค่าอาหารกลางวันเด็กนักเรียน จึงประกาศรายการอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดธรรมาราม ประจำเดือน มิถุนายน ๒๕๖๖ ปรากฏตามรายการอาหารแนบมาพร้อมนี้

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๓๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

ลงชื่อ

(นายวิทยา เทพอยู่)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลยางหย่อง

รายการอาหาร ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดธรรมาราม

ประจำเดือน มิถุนายน ๒๕๖๖

วัน/เดือน/ปี	รายการอาหาร			หมายเหตุ
	อาหารคาว	ผลไม้	ขนม	
๑ มิ.ย. ๖๖	- ข้าวสวย - ผัดแตงกวาดับหมู ใส้ไข่ - ไช้ต้นทรงเครื่องไก่	แคนตาลูป	ขนมกล้วย	
๒ มิ.ย. ๖๖	- ข้าวสวย - แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส้เลือด ตำลึง - ไก่ทอดกระเทียม	แก้วมังกร	โดนัท	
๓ - ๔ มิ.ย. ๖๖	วันหยุดเสาร์-อาทิตย์			
๕ มิ.ย. ๖๖	วันหยุดชดเชยวันวิสาขบูชา			
๖ มิ.ย. ๖๖	- ข้าวสวย - แกงจืดผักกาดขาว แครอท ไก่สับ ลูกชิ้นปลา - ไช้ลูกเขย	มะละกอสุก	ขนมปัง	
๗ มิ.ย. ๖๖	- ข้าวสวย - แกงจืดไข่น้ำ กะหล่ำปลี แครอท - ผัดกะหล่ำปลีแครอทกุ้ง	กล้วยน้ำว้า	เค้กเนย	
๘ มิ.ย. ๖๖	- ข้าวสวย - แกงจืดเต้าหู้ไข่ ไก่สับ ใส้เลือด ตำลึง - ลูกชิ้นไก่	เงาะ	ตะโก้แก้ว	
๙ มิ.ย. ๖๖	- ข้าวต้มหมู ใส้ตับ - ไช้เจียวทรงเครื่องหมูสับ	มะม่วงแก้วสุก	ขนมปัง	
๑๐ - ๑๑ มิ.ย. ๖๖	วันหยุดเสาร์-อาทิตย์			
๑๒ มิ.ย. ๖๖	- ข้าวสวย - แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ ใส้ตับ แครอท - หมูทอดกระเทียม	แก้วมังกร	ขนมกล้วย	
๑๓ มิ.ย. ๖๖	- ข้าวสวย - แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส้เลือด ตำลึง - ผัดเปรี้ยวหวานหมู ใส้ตับ	แอปเปิ้ล	เค้กชิฟฟอน	
๑๔ มิ.ย. ๖๖	- ก๋วยจั๊บหมูยอ ใส้ตับ เลือด - ลูกชิ้นหมูทอด	กล้วยไข่	ขนมต้ม	
๑๕ มิ.ย. ๖๖	- ข้าวสวย - ต้มข่าไก่ ใส้เลือด เห็ดนางฟ้า - ผัดผักรวมมิตรหมู ใส้ตับ	ชมพู่	เค้กเนย	
๑๖ มิ.ย. ๖๖	- ข้าวสวย - ไช้พะโล้หมู ใส้เต้าหู้ หัวผักกาด - ใส้กรอกทอด	แคนตาลูป	เค้กช็อกโกแลต	
๑๗ - ๑๘ มิ.ย. ๖๖	วันหยุดเสาร์-อาทิตย์			

๑๙ มิ.ย. ๖๖	-ข้าวสวย - ต้มยำทะเล เห็นนางฟ้า - ไข่เจียวหมูสับ	สับปรด	โตนท์	
๒๐ มิ.ย. ๖๖	-ข้าวสวย - ผัดผักบุ้งจีนหมูสับ - ไก่ทอดกระเทียม	แก้วมังกร	เอแคร์	
๒๑ มิ.ย. ๖๖	-ข้าวสวย - ต้มยำไก่ เห็นนางฟ้า - ผัดถั่วงอกหมู ใส่เลือด	มันแกว	เค้กกล้วยหอม	
๒๒ มิ.ย. ๖๖	- ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่หมู ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก - ใส่กรอกทอด	แตงโม	ขนมตาล	
๒๓ มิ.ย. ๖๖	- ข้าวสวย - แกงจืดสามสหายไก่ ลูกชิ้นปลา - ไก่ทอดกระเทียม	แคนตาลูป	โตนท์โรย น้ำตาล	
๒๔ - ๒๕ มิ.ย. ๖๖	วันหยุดเสาร์-อาทิตย์			
๒๖ มิ.ย. ๖๖	- ข้าวผัดสามสีหมู ใส่ไข่ - แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง	มะละกอสุก	ขนมปัง	
๒๗ มิ.ย. ๖๖	- ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่วุ้นหมู ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก - ลูกชิ้นไก่	กล้วย เล็บมือนาง	เค้กเนย	
๒๘ มิ.ย. ๖๖	-ข้าวสวย - แกงจืดไข่น้ำ ตำลึง แครอท - หมูทอดกระเทียม	ส้มเขียวหวาน	ขนมปัง แซนด์วิช	
๒๙ มิ.ย. ๖๖	-ข้าวสวย - แกงจืดฟักเขียวหมูสับ - ผัดผักรวมมิตรหมู ใส่ตับ	ชมพู	ขนมไข่	
๓๐ มิ.ย. ๖๖	-ข้าวสวย - แกงจืดสามสหายหมู ลูกชิ้นปลา - ผัดกะเพราหมู ใส่ตับ ถั้วฝักยาว	กล้วย เล็บมือนาง	แยมโรล	

หมายเหตุ ผลไม้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามฤดูกาล



สถาบันโภชนาการ

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร



ศูนย์เทคโนโลยีการศึกษากรมส่งเสริมการค้าระหว่างชาติ

โรงเรียน สศท.วัดธรรมาราม

ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี)

ช่วงวันที่

01/06/2566

ถึง 30/06/2566

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
01/06/66	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
	แคนดูลูป 4 ชิ้นพอล่า 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
	ผัดแตงกวาดินหมู ไส้ไข่ 1 ทัพพี	2.73	5.42	6.29	0.90	19.35	69.14	4.15	12.70	5.81	1.66	238.90	1.55
	ไข่ตุ๋นทรงเครื่องไก่ แครอท ดินหอม (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.82	3.74	3.86	0.80	2.61	4.77	1.50	5.25	3.35	3.01	239.80	1.67
รวม	13.65	16.84	18.76	11.29	27.36	82.50	10.85	40.05	21.94	8.78	711.27	24.61	
02/06/66	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
	โคชิโรยน้ำตาล 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
	แกว้มังกร 3 ชิ้นพอล่า 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 หมูสัน ไส้เลือด ต่ำสิง 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
	ไก่ทอดกระเทียม 2 ช้อนกินข้าว 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	13.16	17.67	18.59	11.32	22.19	12.25	23.45	31.05	8.99	10.55	595.96	19.09	
คะแนนรวม 2 สัปดาห์		26.81	34.52	37.35	22.61	49.54	94.76	34.30	71.10	30.93	19.33	1,307.23	43.70
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		13.41	17.26	18.68	11.31	24.77	47.38	17.15	35.55	15.46	9.67	653.61	21.85
06/06/66	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
	มะลอกสุก 3 ชิ้นพอล่า 35 กรัม	0.31	0.12	0.02	0.11	0.32	0.84	0.60	0.75	8.12	1.65	0.93	2.85
	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
	แกงจืดผักกาดขาว แครอท ไก่สัน ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี	2.21	6.28	3.39	1.29	2.67	0.76	1.40	3.80	5.49	2.90	348.42	0.69
	ไข่ลวกแซ่บ 1 ฟอง แดงกวา	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	14.55	20.75	20.67	12.51	14.45	14.95	10.40	36.65	18.10	9.97	823.39	18.73	
07/06/66	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
	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
	แกงจืดข้าวไก่ กระส่ำปลี แครอท 2 ทัพพี	3.31	6.23	7.43	1.66	4.70	9.03	2.65	9.75	5.62	2.43	292.28	1.38
	ผัดกะหล่ำปลีแครอทหมู 1 ทัพพี	1.91	4.05	4.29	1.35	2.96	0.85	1.20	2.40	5.76	1.99	224.76	1.20
รวม	16.84	18.28	24.68	14.66	15.14	17.40	12.00	35.55	14.32	10.99	796.56	33.43	
08/06/66	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
	ตะโกนหัว 2 กระหวงเล็ก รวม 20 กรัม	0.69	0.11	0.93	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	242.75	2.68
	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
	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
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ ไก่สัน ไส้เลือด ต่ำสิง 2 ทัพพี	1.91	4.81	3.07	1.37	10.29	6.47	2.55	3.75	2.58	2.55	270.31	0.21
รวม	10.38	15.18	12.12	10.90	13.77	11.32	7.40	26.85	13.32	7.22	779.57	17.25	
09/06/66	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
	มะม่วงแก้วสุก 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 40 กรัม	0.93	0.19	0.03	0.58	0.60	2.20	1.00	1.20	8.42	2.13	19.81	5.08
	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
	ข้าวต้มหมู ไส้ดิน 2 ทัพพี	4.86	6.61	5.36	0.31	6.92	13.05	16.00	3.65	0.90	1.19	489.72	0.19
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสัน ผักทอง ต่ำสิง 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	13.60	18.42	20.95	11.01	13.08	26.99	31.50	32.80	12.06	8.28	820.74	13.95
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		55.37	72.63	78.41	49.09	56.43	70.66	61.30	131.85	57.80	36.45	3,220.25	83.35
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		13.84	18.16	19.60	12.27	14.11	17.66	15.33	32.96	14.45	9.11	805.06	20.84
12/06/66	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
	แกว้มังกร 3 ชิ้นพอล่า 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
	แกงจืดแตงกวาดัดใส่หมูสัน ไส้ดิน แครอท 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
	หมูทอดกระเทียม 2 ช้อนกินข้าว ผักเคียง	2.15	5.11	4.27	0.37	2.24	0.81	24.50	2.00	3.34	2.08	145.83	2.05
รวม	14.56	19.80	18.12	10.69	13.70	19.36	45.25	28.95	10.35	10.94	631.94	26.95	
13/06/66	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	3.32	2.30	3.77	2.45	5.00	2.80	3.40	1.40	0.00	0.40	128.44	14.10
	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
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสัน ไส้เลือด ต่ำสิง 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
	ผัดเปรี้ยวหวานหมู ไส้ดิน 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
รวม	14.97	20.10	18.72	13.84	34.65	36.21	42.45	31.60	7.92	6.66	774.31	30.72	

14/06/66	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
	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
	ก๋วยจั๊บน้ำร้อน ใส่น้ำมัน เติมน้ำผักกาด แครอท 2 ทัพพี	7.12	6.08	6.10	1.37	20.78	22.79	3.90	4.80	4.87	4.00	534.31	3.98
รวม	16.61	16.33	13.90	10.98	28.90	27.86	9.45	28.75	7.43	8.67	860.73	25.53	
15/06/66	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
	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
	ขนมปัง 1 ผลส่วนที่กินได้ 75 กรัม	0.80	0.24	0.08	0.03	0.38	0.10	0.40	1.90	14.95	2.75	4.50	6.60
	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
	ต้มยำไก่ ใส่น้ำมัน เติมน้ำผัก 2 ทัพพี	3.23	4.57	7.97	0.48	7.22	0.23	1.20	10.05	2.07	5.04	246.78	0.89
	ผัดผักรวมมิตรหมู ใส่น้ำมัน 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	16.57	17.81	26.76	13.07	22.21	30.41	30.20	40.00	27.29	11.99	694.39	30.13	
16/06/66	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
	แคนดูลูป 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
	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
	ไข่ต้มสุก ใส่น้ำมัน เติมน้ำผัก (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
รวม	14.21	16.63	18.53	12.14	18.92	19.40	13.10	29.80	15.58	8.19	718.43	27.41	
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		76.92	90.67	96.03	60.72	118.38	133.23	140.45	159.10	68.57	46.45	3,679.80	140.73
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		15.38	18.13	19.21	12.14	23.68	26.65	28.09	31.82	13.71	9.29	735.96	28.15
19/06/66	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
	ส้มประด 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
	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
	ต้มยำทะเล เติมน้ำผัก (ใบโศภะ) 2 ทัพพี	1.59	4.91	1.47	0.90	4.22	1.75	0.95	9.05	3.25	3.07	490.82	0.84
รวม	11.92	15.50	15.49	11.16	8.89	10.66	9.60	36.75	6.60	7.54	716.66	18.89	
20/06/66	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
	แอมป์ 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
	แกว้มังกร 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
	ผัดผักรวมมิตรหมู 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
	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	14.70	18.41	25.06	11.24	14.80	13.77	25.30	34.90	9.03	9.68	693.44	18.59	
21/06/66	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
	มันแกว 4 ชิ้นพอคำ 50 กรัม	0.44	0.36	0.04	0.19	1.25	0.03	0.75	0.25	3.38	7.83	2.00	0.86
	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
	ต้มยำไก่ เติมน้ำผัก (ใบโศภะ) 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
	ผัดผักรวมมิตรหมู ใส่น้ำมัน 1 ทัพพี	2.71	6.41	5.70	0.54	29.65	0.57	21.45	3.55	4.30	3.13	170.85	2.17
รวม	14.80	20.49	20.21	11.32	36.54	6.61	28.20	37.80	10.89	16.51	867.13	21.76	
22/06/66	ขนมตาล 1 ชิ้นใหญ่ 30 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 1 นิ้ว	1.58	0.50	0.22	0.00	1.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	15.74	6.24
	แดงใบ 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
	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
	กวนเต้าหู้รสเผ็ดหมู ลูกชิ้นหมู ผัก กวางตุ้ง หัวไชเท้า 2 ทัพพี	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	11.57	18.91	11.83	10.78	12.15	8.57	21.85	26.30	10.16	3.93	1,204.95	19.19
23/06/66	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
	แคนดูลูป 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
	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
	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	13.07	18.14	19.32	11.33	9.62	12.59	8.60	30.40	19.83	8.82	692.97	17.21	
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		66.06	91.44	91.91	55.83	81.99	52.21	93.55	166.15	56.51	46.48	4,175.14	95.65
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		13.21	18.29	18.38	11.17	16.40	10.44	18.71	33.23	11.30	9.30	835.03	19.13
26/06/66	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
	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
	ข้าวผัดสามสีหมู ใส่น้ำมัน 1.5 ทัพพี	6.25	7.64	6.83	0.86	4.91	2.61	21.95	4.80	3.15	4.05	326.12	2.03
	แกงจืดเต้าหู้หมู ใส่น้ำมัน ผักสด 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
	รวม	13.79	19.95	18.58	11.61	24.73	15.41	41.55	31.80	19.26	12.39	766.67	15.08
27/06/66	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

	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
	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
	กล้วยเดี่ยวน้ำเส้นมะพร้าว ลูกชิ้นหมู ผัก กวางตุ้ง ถั่วออก 2 ทัพพี	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	14.43	20.05	18.93	13.45	17.27	10.19	23.90	27.10	9.66	5.89	1,326.02	30.20
28/06/66	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
	ขนมปังแชนดริช (1 แผ่น)	1.86	2.19	1.40	0.52	1.09	0.00	1.90	0.38	0.00	3.40	88.16	0.80
	ส้มเขียวหวาน 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.39	0.28	0.06	0.17	0.14	0.29	0.90	0.55	5.19	1.63	1.44	3.02
	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
	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
	หมูทอดกระเทียม 2 ช้อนกินข้าว ผักเคียง	2.15	5.11	4.27	0.37	2.24	0.81	24.50	2.00	3.34	2.08	145.83	2.05
	รวม	13.78	20.89	19.39	11.82	11.45	19.44	35.05	34.98	11.92	10.85	647.06	14.11
29/06/66	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
	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
	ขนมปัง 1 ผลส่วนที่กินได้ 75 กรัม	0.80	0.24	0.08	0.03	0.38	0.10	0.40	1.90	14.95	2.75	4.50	6.60
	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
	แกงจืดผักเขียวหนุสับ 2 ทัพพี	2.36	7.31	3.05	0.69	3.53	0.33	24.50	2.85	7.45	2.69	240.85	0.28
	ผัดผักรวมมิตรหมู ใส่น้ำมัน 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	13.50	21.09	15.80	10.94	15.08	29.21	51.85	33.25	32.68	9.24	542.88	23.85
30/06/66	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 หนา 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
	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
	แกงจืดสามสหายหมู ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี	2.00	6.71	2.43	1.02	3.95	3.16	16.90	2.20	3.71	3.16	351.36	0.83
	ผัดกะเพราหมู ใส่น้ำมัน ถั่วฝักยาว 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	15.25	21.05	20.36	13.39	19.17	24.69	46.25	34.80	11.27	9.14	840.62	30.05
	คะแนนรวม 5 สัปดาห์	70.76	103.04	93.06	61.21	87.69	98.94	198.60	161.93	84.80	47.51	4,123.25	113.28
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	14.15	20.61	18.61	12.24	17.54	19.79	39.72	32.39	16.96	9.50	824.65	22.66