



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลยางหย่อง  
เรื่อง รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดธรรมาราม  
ประจำเดือน กรกฎาคม ๒๕๖๖

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

ดังนั้น เพื่อให้การจ้างเหมาจัดทำอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดธรรมาราม เป็นไปด้วยความเรียบร้อยตามมาตรการป้องกันการทุจริตงบประมาณค่าอาหารกลางวันเด็กนักเรียน จึงประกาศรายการอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดธรรมาราม ประจำเดือน กรกฎาคม ๒๕๖๖ รายละเอียดตามเอกสารแนบท้าย

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๓๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๖

ลงชื่อ

(นายวิทยา เทพอยู่)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลยางหย่อง

รายการอาหาร ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดธรรมาราม

ประจำเดือน กรกฎาคม ๒๕๖๖

วัน/เดือน/ปี	รายการอาหาร			หมายเหตุ
	อาหารคาว	ผลไม้	ขนม	
๓ ก.ค. ๖๖	- ข้าวมันไก่ ใส่ตับ ใส่เลือด แต่งกวา - แกงจืดผักเขียวใส่หมู	กล้วย	เค้กเนย	
๔ ก.ค. ๖๖	- ข้าวสวย - ต้มข้าวไก่ - ไข่ลูกเขย	แตงโม	เค้กกล้วยหอม	
๕ ก.ค. ๖๖	- ข้าวสวย - ผัดไก่ ใส่ตับ ข้าวโพดอ่อน เห็ดหูหนู หอมหัวใหญ่ - ไข่ตุ๋น	สับปะรด	ขนมกล้วย	
๖ ก.ค. ๖๖	- ก๋วยจั๊บน้ำใส - ลูกชิ้นหมูชุบแป้งทอด	มะละกอสุก	ขนมปังกรอบ	
๗ ก.ค. ๖๖	- ข้าวสวย - แกงจืดวันเส้นหมูสับ ลูกชิ้นหมู - ลาบหมู	ฝรั่ง	ขนมตะโก้	
๘ - ๙ ก.ค. ๖๖	วันหยุดเสาร์-อาทิตย์			
๑๐ ก.ค. ๖๖	- ข้าวหมูแดง แต่งกวา - แกงจืดหัวผักกาดใส่หมู	เงาะ	แยมโรล	
๑๑ ก.ค. ๖๖	- ข้าวสวย - ต้มยำรวมมิตรทะเล - หมูทอดกระเทียม	กล้วย	โดนัท	
๑๒ ก.ค. ๖๖	- ข้าวสวย - แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ สาหร่าย - ลูกชิ้นไก่ชุบแป้งทอด	แก้วมังกร	ขนมต้ม	
๑๓ ก.ค. ๖๖	- ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กหมูน้ำแดง ลูกชิ้นหมู ถั่วงอก - ไข่รอกทอด	สับปะรด	เค้กกล้วยหอม	
๑๔ ก.ค. ๖๖	- ข้าวผัดหมู - แกงจืดผักเขียวใส่ไก่	แอปเปิ้ล	ขนมตาล	
๑๕ - ๑๖ ก.ค. ๖๖	วันหยุดเสาร์-อาทิตย์			
๑๗ ก.ค. ๖๖	- ข้าวสวย - แกงจืดผักกาดขาว ไก่สับ ลูกชิ้น - ไข่ลูกเขย	แก้วมังกร	ขนมกล้วย	
๑๘ ก.ค. ๖๖	- ข้าวสวย - แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ ใส่ตับ - ไข่เจียวทรงเครื่อง	แตงโม	เค้กช็อกโกแลต	
๑๙ ก.ค. ๖๖	- ข้าวสวย - ผัดถั่วงอกหมู ใส่เลือด - ไก่ปั่นก้อนทอด	เงาะ	โดนัท	

๒๐ ก.ค. ๖๖	- ข้าวสวย - ผัดผักรวมมิตรหมู ใส่น้ำสต็อก - กุนเชียงทอด	แอปเปิ้ล	ขนมตาล	
๒๑ ก.ค. ๖๖	- ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่หมู ใส่น้ำสต็อก - ลูกชิ้นไก่ชุบแป้งทอด	ฝรั่ง	แฮมโรล	
๒๒ - ๒๓ ก.ค. ๖๖	วันหยุดเสาร์-อาทิตย์			
๒๔ ก.ค. ๖๖	- ข้าวสวย - ผัดผักทองใส่น้ำสต็อก หมูสับ - ลูกชิ้นหมูทอด	สับปะรด	ตะโก้	
๒๕ ก.ค. ๖๖	- ข้าวสวย - แกงจืดเต้าหู้ไข่หมูสับ ตำลึง - หมูปั้นก้อนทอด	ฝรั่ง	เค้กเนย	
๒๖ ก.ค. ๖๖	- ข้าวผัดไส้กรอก - แกงจืดหัวผักกาดใส่น้ำสต็อก	แอปเปิ้ล	ขนมกล้วย	
๒๗ ก.ค. ๖๖	- ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊วเส้นใหญ่หมู ใส่น้ำสต็อก - ลูกชิ้นไก่ทอด	แก้วมังกร	ขนมปัง	
๒๘ ก.ค. ๖๖	วันหยุดวันเฉลิมพระชนมพรรษา ในหลวงรัชกาลที่ ๑๐			
๒๙ - ๓๐ ก.ค. ๖๖	วันหยุดเสาร์-อาทิตย์			
๓๑ ก.ค. ๖๖	- ข้าวสวย - ต้มจืดถั่วงอกหมู - ไข่เจียวทรงเครื่อง	มะละกอสุก	เค้กกล้วยหอม	

หมายเหตุ ผลไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามฤดูกาล



สถาบันโภชนาการ

โรงเรียน ศพด. วัดธรรมาราม

ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี)

## สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC<sup>®</sup>  
a member of NECTOs

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

ช่วงวันที่

03/07/2566

ถึง 31/07/2566

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
03/07/66	เค้กเนย 1 ชิ้นสีเหลือง 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
	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
	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
	ข้าวมันไก่ คับ เลือด ขุปักแดงกว่า 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
	แกงจืดผักเขียวหอยสับ 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
	รวม	17.70	20.57	24.12	12.72	19.58	15.69	34.40	34.65	15.74	9.16	1,065.06	32.00
04/07/66	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 ชิ้นสีเหลือง 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
	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
	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 ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า 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
	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แต่งกว่า	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	16.72	19.10	26.36	12.09	17.78	15.50	10.15	44.60	9.04	9.99	727.35	28.28
05/07/66	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
	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
	ผัดไก่ ใส่ตับ ข้าวโพดอ่อน เห็ดหูหนู หอมใหญ่ 1 ทัพพี	3.38	4.52	8.48	0.36	4.26	7.64	2.15	9.70	5.04	6.25	216.32	0.39
	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	14.68	16.22	20.32	10.64	11.64	17.27	18.30	37.00	11.75	14.26	687.22	27.02
06/07/66	ขนมขี้กอบเนยน้ำตาล 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 3 ชิ้นพอคำ 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
	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
	กล้วยจันทรมือย ใส่ตับ เลือด หัวผักกาด 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	13.55	15.77	16.58	11.06	24.18	28.48	9.00	27.75	12.99	8.69	881.84	15.17
07/07/66	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
	ตะโกเผือก 2 กระทงเล็ก รวม 20 กรัม	0.90	0.27	1.33	0.09	0.55	0.00	0.20	0.15	0.00	0.33	341.54	3.19
	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
	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
	ลาบหมู ใส่ตับ (ไม่ใส่พริก) 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	12.49	18.86	14.23	10.94	15.36	27.05	38.75	32.70	82.80	13.80	961.55	16.68
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		75.13	90.52	101.61	57.45	88.53	104.00	110.60	176.70	132.31	55.90	4,323.00	119.15
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		15.03	18.10	20.32	11.49	17.71	20.80	22.12	35.34	26.46	11.18	864.60	23.83
10/07/66	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
	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
	ข้าวหมูแดง แต่งกว่า 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
	แกงจืดหัวผักกาดซี่โครงหมู 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
	รวม	15.81	20.58	20.75	13.39	15.94	10.45	41.85	31.20	17.78	8.19	938.68	33.50
11/07/66	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
	กล้วยเล็บมือนาง 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

	ต้มยำรวมมิตร (กุ้งหมูลูกชิ้นปลา) เติมนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	1.98	4.95	2.93	0.90	3.69	0.24	5.40	8.45	2.23	2.86	544.53	0.71
	หมูทอดกระเทียม 2 ข้อนกินข้าว 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	12.68	18.34	16.62	10.90	10.51	6.05	35.60	33.55	7.56	8.96	880.76	19.95
12/07/66	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
	แก้วนึ่งกร 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
	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
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตาลึง 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	11.05	16.14	11.39	11.03	24.99	11.47	21.95	26.40	5.82	7.70	562.73	19.09
13/07/66	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
	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 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
	กล้วยเดี่ยวน้ำส่นะหมี่หมู ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก 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	13.78	20.04	16.01	11.85	11.42	8.31	23.65	29.35	11.03	7.13	1,287.51	27.05
14/07/66	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
	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
	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
	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ ตะเภา แครอท 1.5 ทัพพี	5.89	7.51	6.75	1.48	4.71	3.48	21.75	5.30	8.26	3.42	334.60	2.15
	แกงจืดผักกาดขาว 2 ทัพพี	2.41	7.29	3.17	0.73	3.38	0.33	1.55	3.60	7.45	2.69	240.25	0.28
	รวม	14.60	20.60	16.25	11.52	12.83	9.22	28.40	31.55	17.36	8.31	750.99	28.18
	คะแนนรวม 5 สำหรับ	67.92	95.70	81.01	58.69	75.67	45.49	151.45	152.05	59.55	40.30	4,420.67	127.76
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)	13.58	19.14	16.20	11.74	15.13	9.10	30.29	30.41	11.91	8.06	884.13	25.55
17/07/66	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
	แก้วนึ่งกร 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
	แกงจืดผักกาดขาว แครอท ไข่ต้ม 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
	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แต่งกวา	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	15.71	20.10	20.31	12.26	15.31	14.15	12.20	35.80	13.05	11.13	841.16	31.64
18/07/66	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
	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
	แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ ใส่ต้น 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
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ ผักทอง ตาลึง 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	15.39	20.15	21.38	11.97	18.73	33.22	32.90	33.45	9.17	7.50	636.29	24.60
19/07/66	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
	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
	ผัดถั่วงอกหมู ใส่เลือด 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
	ไก่ปั้นก้อนทอด ผักเคียง 2 ข้อนกินข้าว	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	13.89	18.56	21.30	10.60	34.44	6.24	28.10	31.20	17.70	9.72	509.39	22.62
20/07/66	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
	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
	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
	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
	ผัดผักรวมมิตรหมู ใส่ต้น 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	11.85	15.34	13.56	10.61	13.47	27.80	26.75	27.90	11.11	4.24	501.58	20.74
21/07/66	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
	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
	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
	กล้วยเดี่ยวราดหน้าเส้นใหญ่หมู คะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน 1.5 ทัพพี	6.12	7.49	7.10	1.56	6.20	1.43	25.10	3.35	9.10	3.71	714.93	2.61
	รวม	14.97	17.03	21.65	13.33	13.03	8.91	32.75	27.85	81.10	13.48	1,110.16	29.40
คะแนนรวม 5 สำหรับ		71.80	91.18	98.20	58.76	94.97	90.33	132.70	156.20	132.12	46.07	3,598.58	129.01
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		14.36	18.24	19.64	11.75	18.99	18.07	26.54	31.24	26.42	9.21	719.72	25.80
24/07/66	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
	คะน้าหัว 2 กระชกเล็ก 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
	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
	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 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
	ผักกาดหอม ใส้ไข่ 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
	รวม	11.70	15.64	15.36	10.38	7.86	10.34	22.60	28.75	6.81	8.02	774.06	18.47
	คะแนนรวม 5 สำหรับ	71.80	91.18	98.20	58.76	94.97	90.33	132.70	156.20	132.12	46.07	3,598.58	129.01
25/07/66	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
	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
	แกงจืดเต้าหู้ขาว หมู ใส้ต้ม หัวผักกาด 2 ทัพพี	1.63	4.35	2.26	0.98	8.08	13.37	13.45	3.20	4.38	2.72	158.13	0.93
	หมูชิ้นก่อนทอด ผักเคียง 2 ข้อนกินข้าว	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	17.11	21.73	13.05	17.84	21.66	36.60	30.75	79.94	15.53	618.02	29.69
	คะแนนรวม 5 สำหรับ	71.80	91.18	98.20	58.76	94.97	90.33	132.70	156.20	132.12	46.07	3,598.58	129.01
26/07/66	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	0.00	1.18	54.48	5.72
	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
	ข้าวคั่วสามสีหมู ใส้ไข่ 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
	แกงจืดหัวผักกาดซี่โครงหมู 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
	รวม	13.93	19.13	18.22	10.95	12.87	8.42	38.40	29.20	7.38	9.54	759.74	22.40
	คะแนนรวม 5 สำหรับ	71.80	91.18	98.20	58.76	94.97	90.33	132.70	156.20	132.12	46.07	3,598.58	129.01
27/07/66	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
	แกว้รังกร 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
	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
	กล้วยเดี่ยวสดซี่โครงหมู ใส้ไข่ คะน้า ข้าวโพดอ่อน 1.5 ทัพพี	5.65	6.59	7.15	1.78	4.84	3.08	16.20	5.25	11.33	2.84	361.19	1.63
	รวม	12.81	17.31	18.77	11.50	8.38	7.93	23.60	28.55	14.40	9.38	690.87	14.86
	คะแนนรวม 4 สำหรับ	53.67	69.20	74.08	45.88	46.94	48.36	121.20	117.25	108.52	42.48	2,842.69	85.41
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)	13.42	17.30	18.52	11.47	11.74	12.09	30.30	29.31	27.13	10.62	710.67	21.35
31/07/66	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
	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
	ต้มจืดถั่วฝักยาว 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
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ มะเขือเทศ หอมใหญ่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.65	4.33	7.06	0.71	2.65	4.34	6.30	5.00	3.85	1.05	146.87	0.82
	รวม	14.48	19.05	20.57	12.30	13.89	13.10	17.65	35.45	23.88	10.29	625.00	25.80
	คะแนนรวม 1 สำหรับ	14.48	19.05	20.57	12.30	13.89	13.10	17.65	35.45	23.88	10.29	625.00	25.80
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		14.48	19.05	20.57	12.30	13.89	13.10	17.65	35.45	23.88	10.29	625.00	25.80