

รายการอาหารกลางวัน (อายุ 3-5 ปี) ประจำเดือนมิถุนายน 2566

วันที่	รายการอาหาร
สัปดาห์ที่ 1	
1	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ คะนํ้า แครอท , ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
2	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ ฟักทอง ตำลึง มะเขือเทศ , ฝรั่ง
สัปดาห์ที่ 2	
5	วันหยุดชดเชย
6	ข้าวเจ้ากลิ้ง , หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง , แอปเปิ้ล
7	ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊วเส้นใหญ่หมู ตับ ใส่ไข่ คะนํ้า ข้าวโพดอ่อน , องุ่น
8	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ต้มข่าไก่ ใส่เลือด , แดงโม
9	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกลงเขียวหวานไก่ ใส่ตับ ฟักเขียว เลือด (เผ็ดน้อย) , สับปะรด
สัปดาห์ที่ 3	
12	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ไก่ทอดกระเทียม ผักเคียง , แอปเปิ้ล
13	ผัดผักกะโรนีทะเล , เฉาก๊วยข้าวโพด
14	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นหมี่ขาวหมู ลูกชิ้นปลา ใส่ตับ ถั่วงอก ผักบุ้ง , ถั่วแดงต้มน้ำตาล
15	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ต้มเลือดหมู ตำลึง หมูสับ ใส่ตับ , แอปเปิ้ล
16	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ผัดไก่ ใส่ตับ ข้าวโพดอ่อน เห็ดหูหนู หอมใหญ่ , ก๋วยน้ำว้า
สัปดาห์ที่ 4	
19	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู ฟักทอง ตำลึง , แดงโม
20	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกลงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา , ก๋วยน้ำว้า
21	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ผัดผักรวมมิตรไก่ ใส่ตับ , แอปเปิ้ล
22	ข้าวเจ้ากลิ้ง , หมูทอดกระเทียม ผักเคียง , สับปะรด
23	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกลงเขียวหวานไก่ ใส่ตับ ฟักเขียว เลือด (เผ็ดน้อย) , สาลี่
สัปดาห์ที่ 5	
26	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นหมี่ขาวหมู ใส่ตับ ถั่วงอก คะนํ้า , ฝรั่ง
27	ข้าวหมูแดง แดงกวาง , ก๋วยไข่
28	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ไข่พะโล้ ใส่เลือด หัวผักกาด , แดงโม
29	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ใส่ตับ , แอปเปิ้ล
30	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกลงจืดเต้าหู้ขาว หมู ใส่ตับ หัวผักกาด , เฉาก๊วยข้าวโพด

รายการอาหารกลางวัน (อายุ 6-12 ปี) ประจำเดือนมิถุนายน 2566

วันที่	รายการอาหาร
สัปดาห์ที่ 1	
1	ผัดผักกะโรนีทะเล , แอปเปิ้ล
2	ข้าวเจ้ากล็อง , ลาบหมู ใส่ตับ ผักเคียง , ไข่ทอดกระเทียม , สับปะรด
สัปดาห์ที่ 2	
5	วันหยุดชดเชย
6	ข้าวเจ้ากล็อง , ต้มข้าวไก่ ใส่เลือด , แอปเปิ้ล
7	ข้าวเจ้ากล็อง , ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ใส่ตับ , ลอดช่อง ข้าวโพด ถั่วแดง
8	ข้าวเจ้ากล็อง , แกงเผ็ดกะทิไก่ ฟักเขียว , ไข่ต้ม , แดงโม
9	ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้วเส้นใหญ่หมู ใส่ไข่ คะน้า ข้าวโพดอ่อน , ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
สัปดาห์ที่ 3	
12	ข้าวเจ้ากล็อง , พะแนงไก่ มะเขือเปราะ , สาลี่
13	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ซุปฟัก แดงกวา , ฝรั่ง
14	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นหมี่ขาวหมู ใส่ตับ ถั่วงอก คะน้า , ขนมหรวมมิตร
15	ข้าวเจ้ากล็อง , แกงจืดสาหร่ายหมูสับ ใส่กุ้ง เต้าหู้ไข่ , เฉาก๊วยข้าวโพด
16	ข้าวหมูแดง แดงกวา ซุปฟัก , ฝรั่ง
สัปดาห์ที่ 4	
19	ข้าวเจ้ากล็อง , หมูทอดกระเทียม ผักเคียง , แอปเปิ้ล
20	ข้าวเจ้ากล็อง , ผัดผักรวมมิตรหมู ใส่ตับ , เฉาก๊วยข้าวโพด
21	ข้าวเจ้ากล็อง , ไข่ต้ม , ผัดกะเพราไก่ ใส่ตับ ถั่วฝักยาว , สาลี่
22	ข้าวเจ้ากล็อง , ต้มเลือดหมู ตำลึง ถั่วงอก หมูสับ , ข้าวเหนียวถั่วดำ
23	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่หมู คะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน , ขนมหโดนัท
สัปดาห์ที่ 5	
26	ข้าวเจ้ากล็อง , ลาบหมู ใส่ตับ ผักเคียง , ไข่ทอดกระเทียม , เฉาก๊วยข้าวโพด
27	ข้าวผัดกะเพราไก่ ใส่ตับ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ , แอปเปิ้ล
28	ข้าวเจ้ากล็อง , แกงเขียวหวานหมู ใส่ตับ มะเขือเปราะ , แดงโม
29	ข้าวเจ้ากล็อง , ไข่ต้ม , ต้มข้าวไก่ ใส่เลือด ฟักเขียว , ฝรั่ง
30	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นหมี่ขาวหมู ลูกชิ้นปลา ใส่ตับ ถั่วงอก ผักบุ้ง , มันแกงบวด

รายการอาหารกลางวัน (อายุ 3-5 ปี) ประจำเดือนกรกฎาคม 2566

วันที่	รายการอาหาร
สัปดาห์ที่ 1	
3	ข้าวเจ้ากล็อง , ผัดไก่ ใส้ต๊ับ ข้าวโพดอ่อน เห็ดหูหนู หอมใหญ่ , สับปะรด
4	ข้าวเจ้ากล็อง , ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใส้ไข่ กะหล่ำปลี แครอท , สาหร่าย
5	ข้าวเจ้ากล็อง , ต้มข้าวก่ำ ใส้เลือด , ฝรั่ง
6	ข้าวผัดหมู ใส้ไข่ คะนํ้า แครอท , ถั่วเขียวต้มนํ้าตาล
7	ข้าวเจ้ากล็อง , ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ ฟักทอง ตำลึง มะเขือเทศ , ฝรั่ง
สัปดาห์ที่ 2	
10	ข้าวกล็องต้มหมู ใส้ต๊ับ , ก๋วยนํ้าวุ้น
11	ข้าวเจ้ากล็อง , หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง , แอปเปิ้ล
12	ก๋วยเตี๋ยวมัดซีอิ้วเส้นใหญ่หมู ต๊ับ ใส้ไข่ คะนํ้า ข้าวโพดอ่อน , องุ่น
13	ข้าวเจ้ากล็อง , ต้มข้าวก่ำ ใส้เลือด , แดงโม
14	ข้าวเจ้ากล็อง , แกลงเขียวหวานไก่ ใส้ต๊ับ ฟักเขียว เลือด (เผ็ดน้อย) , สับปะรด
สัปดาห์ที่ 3	
17	ข้าวเจ้ากล็อง , ไก่ทอดกระเทียม ผักเคียง , แอปเปิ้ล
18	ผัดผักกะโรนึทะเล , เฉาก๊วยข้าวโพด
19	ก๋วยเตี๋ยวนํ้าเส้นหมี่ขาวหมู ลูกชิ้นปลา ใส้ต๊ับ ถั่วงอก ผักบุ้ง , ถั่วแดงต้มนํ้าตาล
20	ข้าวเจ้ากล็อง , ต้มเลือดหมู ตำลึง หมูสับ ใส้ต๊ับ , แอปเปิ้ล
21	ข้าวเจ้ากล็อง , ผัดไก่ ใส้ต๊ับ ข้าวโพดอ่อน เห็ดหูหนู หอมใหญ่ , ก๋วยนํ้าวุ้น
สัปดาห์ที่ 4	
24	ข้าวเจ้ากล็อง , ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู ฟักทอง ตำลึง , แดงโม
25	ข้าวเจ้ากล็อง , แกลงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา , ก๋วยนํ้าวุ้น
26	ข้าวเจ้ากล็อง , ผัดผักรวมมิตรไก่ ใส้ต๊ับ , แอปเปิ้ล
27	ข้าวเจ้ากล็อง , หมูทอดกระเทียม ผักเคียง , สับปะรด
28	วันหยุด
สัปดาห์ที่ 5	
31	ก๋วยเตี๋ยวนํ้าเส้นหมี่ขาวหมู ใส้ต๊ับ ถั่วงอก คะนํ้า , ฝรั่ง

รายการอาหารกลางวัน (อายุ 6-12 ปี) ประจำเดือนกรกฎาคม 2566

วันที่	รายการอาหาร
สัปดาห์ที่ 1	
3	ข้าวเจ้ากล็อง , แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย มะเขือเปราะ , เฉาก๊วยข้าวโพด
4	ข้าวเจ้ากล็อง , ผัดกะเพราหมู ใส่ตับ ถั่วฝักยาว , ข้าวโพดต้ม
5	ข้าวเจ้ากล็อง , ไข่พะโล้ ใส่เต้าหู้ หัวผักกาด , ฝรั่ง
6	ผัดผักกะโรนีทะเล , แอปเปิ้ล
7	ข้าวเจ้ากล็อง , ลาบหมู ใส่ตับ ผักเคียง , ไข่ทอดกระเทียม , สับปะรด
สัปดาห์ที่ 2	
10	ข้าวเจ้ากล็อง , แกงเขียวหวานไก่ ใส่ตับ มะเขือเปราะ , แดงโม
11	ข้าวเจ้ากล็อง , ต้มข่าไก่ ใส่เลือด , แอปเปิ้ล
12	ข้าวเจ้ากล็อง , ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ใส่ตับ , ลอดช่อง ข้าวโพด ถั่วแดง
13	ข้าวเจ้ากล็อง , แกงเผ็ดกะทิไก่ พริกเขียว , ไข่ต้ม , แดงโม
14	ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้วเส้นใหญ่หมู ใส่ไข่ คะน้า ข้าวโพดอ่อน , ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
สัปดาห์ที่ 3	
17	ข้าวเจ้ากล็อง , พะแนงไก่ มะเขือเปราะ , สาลี่
18	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ซุปฟัก แดงกวา , ฝรั่ง
19	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นหมี่ขาวหมู ใส่ตับ ถั่วงอก คะน้า , ขนมหวมมิตร
20	ข้าวเจ้ากล็อง , แกงจืดสาหร่ายหมูสับ ใส่กุ้ง เต้าหู้ไข่ , เฉาก๊วยข้าวโพด
21	ข้าวหมูแดง แดงกวา ซุปฟัก , ฝรั่ง
สัปดาห์ที่ 4	
24	ข้าวเจ้ากล็อง , หมูทอดกระเทียม ผักเคียง , แอปเปิ้ล
25	ข้าวเจ้ากล็อง , ผัดผักรวมมิตรหมู ใส่ตับ , เฉาก๊วยข้าวโพด
26	ข้าวเจ้ากล็อง , ไข่ต้ม , ผัดกะเพราไก่ ใส่ตับ ถั่วฝักยาว , สาลี่
27	ข้าวเจ้ากล็อง , ต้มเลือดหมู ตำลึง ถั่วงอก หมูสับ , ข้าวเหนียวถั่วดำ
28	วันหยุด
สัปดาห์ที่ 5	
31	ข้าวเจ้ากล็อง , ลาบหมู ใส่ตับ ผักเคียง , ไข่ทอดกระเทียม , เฉาก๊วยข้าวโพด

รายการอาหารกลางวัน (อายุ 3-5 ปี) ประจำเดือนสิงหาคม 2566

วันที่	รายการอาหาร
สัปดาห์ที่ 1	
1	วันหยุด
2	วันหยุด
3	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ คะนํ้า แครอท , ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
4	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ ฟักทอง ตำลึง มะเขือเทศ , ฝรั่ง
สัปดาห์ที่ 2	
7	ข้าวกลิ้งต้มหมู ใส่ตับ , ก๋วยน้ำว้า
8	ข้าวเจ้ากลิ้ง , หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง , แอปเปิ้ล
9	ก๋วยเตี๋ยวมัดซีอิ้วเส้นใหญ่หมู ตับ ใส่ไข่ คะนํ้า ข้าวโพดอ่อน , องุ่น
10	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ต้มข่าไก่ ใส่เลือด , แดงโม
11	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกลงเขียวหวานไก่ ใส่ตับ ฟักเขียว เลือด (เผ็ดน้อย) , สับปะรด
สัปดาห์ที่ 3	
14	วันหยุด
15	ผัดผักกะโรนีทะเล , เฉาก๊วยข้าวโพด
16	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นหมี่ขาวหมู ลูกชิ้นปลา ใส่ตับ ถั่วงอก ผักบุ้ง , ถั่วแดงต้มน้ำตาล
17	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ต้มเลือดหมู ตำลึง หมูสับ ใส่ตับ , แอปเปิ้ล
18	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ผัดไก่ ใส่ตับ ข้าวโพดอ่อน เห็ดหูหนู หอมใหญ่ , ก๋วยน้ำว้า
สัปดาห์ที่ 4	
21	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู ฟักทอง ตำลึง , แดงโม
22	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกลงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา , ก๋วยน้ำว้า
23	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ผัดผักรวมมิตรไก่ ใส่ตับ , แอปเปิ้ล
24	ข้าวเจ้ากลิ้ง , หมูทอดกระเทียม ผักเคียง , สับปะรด
25	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกลงเขียวหวานไก่ ใส่ตับ ฟักเขียว เลือด (เผ็ดน้อย) , สาลี่
สัปดาห์ที่ 5	
28	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นหมี่ขาวหมู ใส่ตับ ถั่วงอก คะนํ้า , ฝรั่ง
29	ข้าวหมูแดง แดงกวา , ก๋วยไข่
30	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ไข่พะโล้ ใส่เลือด หัวผักกาด , แดงโม
31	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ใส่ตับ , แอปเปิ้ล

รายการอาหารกลางวัน (อายุ 6-12 ปี) ประจำเดือนสิงหาคม 2566

วันที่	รายการอาหาร
สัปดาห์ที่ 1	
1	วันหยุด
2	วันหยุด
3	ผัดผักกะโรนีทะเล , แอปเปิ้ล
4	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ลาบหมู ใส่ตับ ผักเคียง , ไข่ทอดกระเทียม , สับปะรด
สัปดาห์ที่ 2	
7	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกงเขียวหวานไก่ ใส่ตับ มะเขือเปราะ , แดงโม
8	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ต้มข้าวไก่ ใส่เลือด , แอปเปิ้ล
9	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ใส่ตับ , ลอดช่อง ข้าวโพด ถั่วแดง
10	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกงเผ็ดกะทิไก่ ฟักเขียว , ไข่ต้ม , แดงโม
11	ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้วเส้นใหญ่หมู ใส่ไข่ คะน้า ข้าวโพดอ่อน , ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
สัปดาห์ที่ 3	
14	วันหยุด
15	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ซุปฟัก แดงกวา , ฝรั่ง
16	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นหมี่ขาวหมู ใส่ตับ ถั่วงอก คะน้า , ขนมหอมมิตร
17	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกงจืดสาหร่ายหมูสับ ใส่กุ้ง เต้าหู้ไข่ , เฉาก้วยข้าวโพด
18	ข้าวหมูแดง แดงกวา ซุปฟัก , ฝรั่ง
สัปดาห์ที่ 4	
21	ข้าวเจ้ากลิ้ง , หมูทอดกระเทียม ผักเคียง , แอปเปิ้ล
22	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ผัดผักรวมมิตรหมู ใส่ตับ , เฉาก้วยข้าวโพด
23	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ไข่ต้ม , ผัดกะเพราไก่ ใส่ตับ ถั่วฝักยาว , สาลี่
24	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ต้มเลือดหมู ตำลึง ถั่วงอก หมูสับ , ข้าวเหนียวถั่วดำ
25	ก๋วยเตี๋ยวดำหน้าเส้นใหญ่หมู คะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน , ขนมหอมมิตร
สัปดาห์ที่ 5	
28	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ลาบหมู ใส่ตับ ผักเคียง , ไข่ทอดกระเทียม , เฉาก้วยข้าวโพด
29	ข้าวผัดกะเพราไก่ ใส่ตับ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ , แอปเปิ้ล
30	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกงเขียวหวานหมู ใส่ตับ มะเขือเปราะ , แดงโม
31	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ไข่ต้ม , ต้มข้าวไก่ ใส่เลือด ฟักเขียว , ฝรั่ง

รายการอาหารกลางวัน (อายุ 3-5 ปี) ประจำเดือนกันยายน 2566

วันที่	รายการอาหาร
สัปดาห์ที่ 1	
1	ข้าวเจ้ากล็อง , ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ ฟักทอง ตำลึง มะเขือเทศ , ฝรั่ง
สัปดาห์ที่ 2	
4	ข้าวกล้องต้มหมู ใส่น้ำ , ก๋วยเตี๋ยว
5	ข้าวเจ้ากล็อง , หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง , แอปเปิ้ล
6	ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊วเส้นใหญ่หมู ตับ ใส่น้ำ คะน้า ข้าวโพดอ่อน , องุ่น
7	ข้าวเจ้ากล็อง , ต้มข่าไก่ ใส่น้ำ , แดงโม
8	ข้าวเจ้ากล็อง , แดงเขียวหวานไก่ ใส่น้ำ ฟักเขียว เลือด (เผ็ดน้อย) , สับปะรด
สัปดาห์ที่ 3	
11	ข้าวเจ้ากล็อง , ไข่ทอดกระเทียม ผักเคียง , แอปเปิ้ล
12	ผัดผักกะโรนีทะเล , เฉาก๊วยข้าวโพด
13	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นหมี่ขาวหมู ลูกชิ้นปลา ใส่น้ำ ถั่วงอก ผักบุ้ง , ถั่วแดงต้มน้ำตาล
14	ข้าวเจ้ากล็อง , ต้มเลือดหมู ตำลึง หมูสับ ใส่น้ำ , แอปเปิ้ล
15	ข้าวเจ้ากล็อง , ผัดไก่ ใส่น้ำ ข้าวโพดอ่อน เห็ดหูหนู หอมใหญ่ , ก๋วยเตี๋ยว
สัปดาห์ที่ 4	
18	ข้าวเจ้ากล็อง , ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู ฟักทอง ตำลึง , แดงโม
19	ข้าวเจ้ากล็อง , แดงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา , ก๋วยเตี๋ยว
20	ข้าวเจ้ากล็อง , ผัดผักรวมมิตรไก่ ใส่น้ำ , แอปเปิ้ล
21	ข้าวเจ้ากล็อง , หมูทอดกระเทียม ผักเคียง , สับปะรด
22	ข้าวเจ้ากล็อง , แดงเขียวหวานไก่ ใส่น้ำ ฟักเขียว เลือด (เผ็ดน้อย) , สาลี่
สัปดาห์ที่ 5	
25	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นหมี่ขาวหมู ใส่น้ำ ถั่วงอก คะน้า , ฝรั่ง
26	ข้าวหมูแดง แดงกวา , ก๋วยเตี๋ยว
27	ข้าวเจ้ากล็อง , ไข่พะโล้ ใส่น้ำ หัวผักกาด , แดงโม
28	ข้าวเจ้ากล็อง , ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ใส่น้ำ , แอปเปิ้ล
29	ข้าวเจ้ากล็อง , แดงจืดเต้าหู้ขาว หมู ใส่น้ำ หัวผักกาด , เฉาก๊วยข้าวโพด

รายการอาหารกลางวัน (อายุ 6-12 ปี) ประจำเดือนกันยายน 2566

วันที่	รายการอาหาร
สัปดาห์ที่ 1	
1	ข้าวเจ้ากล็อง , ลาบหมู ใส่ตับ ผักเคียง , ไข่ทอดกระเทียม , สับปะรด
สัปดาห์ที่ 2	
4	ข้าวเจ้ากล็อง , แกงเขียวหวานไก่ ใส่ตับ มะเขือเปราะ , แดงโม
5	ข้าวเจ้ากล็อง , ต้มข้าวไก่ ใส่เลือด , แอปเปิ้ล
6	ข้าวเจ้ากล็อง , ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ใส่ตับ , ลอดช่อง ข้าวโพด ถั่วแดง
7	ข้าวเจ้ากล็อง , แกงเผ็ดกะทิไก่ ฟักเขียว , ไข่ต้ม , แดงโม
8	ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้วเส้นใหญ่หมู ใส่ไข่ คะน้า ข้าวโพดอ่อน , ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
สัปดาห์ที่ 3	
11	ข้าวเจ้ากล็อง , พะแนงไก่ มะเขือเปราะ , สาลี่
12	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ซุปฟัก แดงกวา , ฝรั่ง
13	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นหมีขาวหมู ใส่ตับ ถั่วงอก คะน้า , ขนมรวมมิตร
14	ข้าวเจ้ากล็อง , แกงจืดสาหร่ายหมูสับ ใส่กุ้ง เต้าหู้ไข่ , เฉาก๊วยข้าวโพด
15	ข้าวหมูแดง แดงกวา ซุปฟัก , ฝรั่ง
สัปดาห์ที่ 4	
18	ข้าวเจ้ากล็อง , หมูทอดกระเทียม ผักเคียง , แอปเปิ้ล
19	ข้าวเจ้ากล็อง , ผัดผักรวมมิตรหมู ใส่ตับ , เฉาก๊วยข้าวโพด
20	ข้าวเจ้ากล็อง , ไข่ต้ม , ผัดกะเพราไก่ ใส่ตับ ถั่วฝักยาว , สาลี่
21	ข้าวเจ้ากล็อง , ต้มเลือดหมู ตำลึง ถั่วงอก หมูสับ , ข้าวเหนียวถั่วดำ
22	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่หมู คะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน , ขนมโดนัท
สัปดาห์ที่ 5	
25	ข้าวเจ้ากล็อง , ลาบหมู ใส่ตับ ผักเคียง , ไข่ทอดกระเทียม , เฉาก๊วยข้าวโพด
26	ข้าวผัดกะเพราไก่ ใส่ตับ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ , แอปเปิ้ล
27	ข้าวเจ้ากล็อง , แกงเขียวหวานหมู ใส่ตับ มะเขือเปราะ , แดงโม
28	ข้าวเจ้ากล็อง , ไข่ต้ม , ต้มข้าวไก่ ใส่เลือด ฟักเขียว , ฝรั่ง
29	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นหมีขาวหมู ลูกชิ้นปลา ใส่ตับ ถั่วงอก ผักบุ้ง , มันแกงบวด