รายการอาหารสำหรับนักเรียน ช่วงชั้นอนุบาล (อายุ ๓-๕ ปี) (๒-๒๕๖๙)

ที่	รายการ	ระดับคุณภาพ	วัน	วันที่จัดทำอาหาร				
	ชื่อรายการอาหาร	(จำนวนดาว)		พ.ย. ๖๙	ธ.ค. ๖๙	ม.ค. ๗๐	ก.พ. ๗๐	มี.ค. ๗๐
ชุดที่ ๑ (สัปดาห์ที่ ๑)								
๑	ข้าวเจ้ากล้อง , โคนปีกไก่ต้มใส่มะเขือเทศหอมใหญ่ , หมูทอดกระเทียม ผักเคียง , ขนม	๓	จันทร์	๒			๑	๑
๒	ข้าวเจ้ากล้อง , ไข่พะโล้หมู ใส่เต้าหู้หัวผักกาด , ไส้กรอกทอด , ผลไม้	๓	อังคาร	๓	๑		๒	๒
๓	ข้าวเจ้ากล้อง , แกงจืดแตงกวาหมูสับปั้น ใส่ตับหมู , โคนปีกไก่ทอด , ผลไม้	๕	พุธ	๔	๒		๓	๓
๔	ข้าวเจ้ากล้อง , ต้มข่าเนื้อสะโพกไก่ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า , หมูทอดน้ำปลา , ผลไม้	๓	พฤหัสบดี	๕	๓		๔	๔
๕	ข้าวหมูแดง แตงกวา , ซุปฟักใส่เลือด , ขนมหวาน	๔	ศุกร์	๖	๔	วันหยุด	๕	๕
ชุดที่ ๒ (สัปดาห์ที่ ๒)								
๑	ข้าวเจ้ากล้อง , ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู แคร์รอต ต้นหอม , ลูกชิ้นหมูทอด , ผลไม้	๔	จันทร์	๙	วันหยุด	๔	๘	๘
๒	ข้าวเจ้ากล้อง , ผัดกะเพราหมู ใส่ตับหมู ถั่วฝักยาว , ไข่ต้ม , ขนม	๔	อังคาร	๑๐	๘	๕	๙	๙
๓	ข้าวเจ้ากล้อง , ผัดวุ้นเส้นหมูสับใส่ไข่ กะหล่ำปลี แคร์รอต มะเขือเทศ , ปีกไก่พะโล้ , ผลไม้	๓	พุธ	๑๑	๙	๖	๑๐	๑๐
๔	ข้าวเจ้ากล้อง , ผัดกะหล่ำปลีใส่กุ้ง , ไข่เจียว , ขนม	๓	พฤหัสบดี	๑๒	วันหยุด	๗	๑๑	๑๑
๕	ข้าวมันไก่ ใส่ตับไก่ , เลือดไก่ ซุปฟักแตงกวา , ขนมหวาน	๔	ศุกร์	๑๓	๑๑	๘	๑๒	๑๒
ชุดที่ ๓ (สัปดาห์ที่ ๓)								
๑	ข้าวเจ้ากล้อง , ซุปโคนปีกไก่มันฝรั่ง , ไก่ฉีก , ผลไม้	๔	จันทร์	๑๖	๑๔	๑๑	๑๕	๑๕
๒	ข้าวเจ้ากล้อง , หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง , ไข่พะโล้ใส่เต้าหู้ขาว , ผลไม้	๔	อังคาร	๑๗	๑๕	๑๒	๑๖	๑๖

ที่	รายการ	ระดับคุณภาพ	วัน	วันที่จัดทำอาหาร				
	ชื่อรายการอาหาร	(จำนวนดาว)		พ.ย. ๖๙	ธ.ค. ๖๙	ม.ค. ๗๐	ก.พ. ๗๐	มี.ค. ๗๐
๓	ข้าวเจ้ากล้อง , แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับลูกชิ้นหมู ผักกาดขาว , ไข่เจียว , ขนมหวาน	๔	พุธ	๑๘	๑๖	๑๓	๑๗	๑๗
๔	ข้าวเจ้ากล้อง , แกงเขียวหวานไก่ใส่ตับไก่ ใส่ฟัก , หมูทอดกระเทียม ผักเคียง , ผลไม้	๔	พฤหัสบดี	๑๙	๑๗	๑๔	๑๘	๑๘
๕	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่ ใส่หมูลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก , ผลไม้	๔	ศุกร์	๒๐	๑๘	๑๕	๑๙	๑๙
ชุดที่ ๔ (สัปดาห์ที่ ๔)								
๑	ข้าวเจ้ากล้อง , ต้มจืดลูกเงาะ , หมูอบกระเทียม , ผลไม้	๔	จันทร์	๒๓	๒๑	๑๘	วันหยุด	๒๒
๒	ข้าวเจ้ากล้อง , ไข่เจียวทรงเครื่องใส่หมูสับ มะเขือเทศ หอมใหญ่ , หมูหวาน , ขนมหวาน	๓	อังคาร	๒๔	๒๒	๑๙	๒๓	๒๓
๓	ข้าวเจ้ากล้อง , แกงจืดสาหร่ายหมูสับ ใส่กุ้ง เต้าหู้ไข่ , หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง , ขนม	๓	พุธ	๒๕	๒๓	๒๐	๒๔	๒๔
๔	ข้าวเจ้ากล้อง , ผัดผักรวมมิตรหมูใส่ตับหมู , โคนปีกไก่ทอด , ผลไม้	๔	พฤหัสบดี	๒๖	๒๔	๒๑	๒๕	๒๕
๕	ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊วเส้นหมี่ขาวหมูตับ ใส่ไข่ คะน้า ข้าวโพดอ่อน , ขนม	๕	ศุกร์	๒๗	๒๕	๒๒	๒๖	๒๖
ชุดที่ ๕ (สัปดาห์ที่ ๕)								
๑	ข้าวเจ้ากล้อง , แกงเขียวหวานหมูสับใส่ตับหมู ฟักเขียว (เผ็ดน้อย) , ไข่ต้ม , ขนม	๓	จันทร์	๓๐	๒๘	๒๕		
๒	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่ หมูเลียงลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก , ผลไม้	๔	อังคาร		๒๙	๒๖		
๓	ข้าวเจ้ากล้อง , แกงจืดตำลึง แคร์รอต หมูสับ ใส่ตับหมู , หมูทอดกระเทียม ผักเคียง , ขนม	๓	พุธ		๓๐	๒๗		
๔	ข้าวเจ้ากล้อง , ไข่ตุ๋นทรงเครื่องใส่หมูสับ แคร์รอต ต้นหอม , หมูทอดน้ำปลา , ผลไม้	๔	พฤหัสบดี		วันหยุด	๒๘		
๕	ข้าวเจ้ากล้อง , ไก่ทอดเทอริยากิ	๔	ศุกร์			๒๙		

ที่	รายการ	ระดับคุณภาพ	วัน	วันที่จัดทำอาหาร				
	ชื่อรายการอาหาร	(จำนวนดาว)		พ.ย. ๖๙	ธ.ค. ๖๙	ม.ค. ๗๐	ก.พ. ๗๐	มี.ค. ๗๐
	ผักเคียง , ลาบหมู ใส่ตับ ผักเคียง , ผลไม้							
จำนวนวัน/เดือน				**๒๑**	**๒๐**	**๒๐**	**๑๙**	**๒๐**

รายการอาหารสำหรับนักเรียน ช่วงชั้นประถมศึกษา (อายุ ๖-๑๒ ปี) (๒-๒๕๖๙)

ที่	รายการ	ระดับคุณภาพ	วัน	วันที่จัดทำอาหาร				
	ชื่อรายการอาหาร	(จำนวนดาว)		พ.ย. ๖๙	ธ.ค. ๖๙	ม.ค. ๗๐	ก.พ. ๗๐	มี.ค. ๗๐
ชุดที่ ๑ (สัปดาห์ที่ ๑)								
๑	ข้าวเจ้ากล้อง , ต้มยำหมู ใส่เห็ดฟาง , หมูทอดกระเทียม ผักเคียง , ผลไม้	๔	จันทร์	๒			๑	๑
๒	ข้าวเจ้ากล้อง , ไส้กรอกทอด , ไข่พะโล้ หมู ใส่เต้าหู้ หัวผักกาด , ผลไม้	๔	อังคาร	๓	๑		๒	๒
๓	ข้าวเจ้ากล้อง , แกงจืดแตงกวาหมูสับปั้น ใส่ตับหมู , โคนปีกไก่ทอด , ผลไม้	๔	พุธ	๔	๒		๓	๓
๔	ข้าวเจ้ากล้อง , ต้มข่าเนื้อสะโพกไก่ ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า , หมูทอดน้ำปลา , ผลไม้	๓	พฤหัสบดี	๕	๓		๔	๔
๕	ข้าวหมูแดง แตงกวา , ซุปฟัก ใส่เลือด , ขนมหวาน	๔	ศุกร์	๖	๔	วันหยุด	๕	๕
ชุดที่ ๒ (สัปดาห์ที่ ๒)								
๑	ข้าวเจ้ากล้อง , ผัดผักรวมมิตรหมูใส่บรอกโคลี แคร์รอต ใส่ตับหมู , ลูกชิ้นหมูทอด , ผลไม้	๔	จันทร์	๙	วันหยุด	๔	๘	๘
๒	ข้าวเจ้ากล้อง , แกงเผ็ดหมู , ไข่ต้ม , ขนม	๓	อังคาร	๑๐	๘	๕	๙	๙
๓	ข้าวเจ้ากล้อง , ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใส่ไข่ ใส่กะหล่ำปลี แคร์รอต มะเขือเทศ , ปีกไก่พะโล้ , ผลไม้	๓	พุธ	๑๑	๙	๖	๑๐	๑๐
๔	ข้าวเจ้ากล้อง , ผัดกะเพราหมู ใส่ตับ ถั่วฝักยาว , ไข่เจียว , ขนม	๓	พฤหัสบดี	๑๒	วันหยุด	๗	๑๑	๑๑

ที่	รายการ	ระดับคุณภาพ	วัน	วันที่จัดทำอาหาร				
	ชื่อรายการอาหาร	(จำนวนดาว)		พ.ย. ๖๙	ธ.ค. ๖๙	ม.ค. ๗๐	ก.พ. ๗๐	มี.ค. ๗๐
๕	ข้าวมันไก่ ใส่ตับไก่ เลือดไก่ ซุปฟักแตงกวา , ขนมหวาน	๓	ศุกร์	๑๓	๑๑	๘	๑๒	๑๒
ชุดที่ ๓ (สัปดาห์ที่ ๓)								
๑	ข้าวเจ้ากล้อง , ซุปโคนปีกไก่ , ไก่ฉีก , ผลไม้	๔	จันทร์	๑๖	๑๔	๑๑	๑๕	๑๕
๒	ข้าวเจ้ากล้อง , หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง , ไข่พะโล้ใส่เต้าหู้ขาว , ผลไม้	๔	อังคาร	๑๗	๑๕	๑๒	๑๖	๑๖
๓	ข้าวเจ้ากล้อง , แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับลูกชิ้นหมู ผักกาดขาว , ไข่เจียว , ขนมหวาน	๔	พุธ	๑๘	๑๖	๑๓	๑๗	๑๗
๔	ข้าวเจ้ากล้อง , แกงเขียวหวานไก่ใส่ตับไก่ ใส่ฟัก , หมูทอดกระเทียม ผักเคียง , ผลไม้	๔	พฤหัสบดี	๑๙	๑๗	๑๔	๑๘	๑๘
๕	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่ ใส่หมู ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก , ผลไม้	๔	ศุกร์	๒๐	๑๘	๑๕	๑๙	๑๙
ชุดที่ ๔ (สัปดาห์ที่ ๔)								
๑	ข้าวเจ้ากล้อง , ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า , หมูอบกระเทียม , ผลไม้	๔	จันทร์	๒๓	๒๑	๑๘	วันหยุด	๒๒
๒	ข้าวเจ้ากล้อง , ไข่เจียวทรงเครื่องใส่หมูสับ มะเขือเทศ หอมใหญ่ , หมูหวาน , ขนมหวาน	๓	อังคาร	๒๔	๒๒	๑๙	๒๓	๒๓
๓	ข้าวเจ้ากล้อง , แกงจืดสาหร่ายหมูสับ ใส่กุ้ง เต้าหู้ไข่ , หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง , ขนม	๓	พุธ	๒๕	๒๓	๒๐	๒๔	๒๔
๔	ข้าวเจ้ากล้อง , ผัดผักรวมมิตรหมูใส่ตับหมู , โคนปีกไก่ทอด , ผลไม้	๔	พฤหัสบดี	๒๖	๒๔	๒๑	๒๕	๒๕
๕	ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊วเส้นหมี่ขาวหมู ตับ ใส่ไข่ คะน้า ข้าวโพดอ่อน , ขนม	๕	ศุกร์	๒๗	๒๕	๒๒	๒๖	๒๖
ชุดที่ ๕ (สัปดาห์ที่ ๕)								
๑	ข้าวเจ้ากล้อง , แกงเขียวหวานหมูสับใส่ตับหมู ฟักเขียว (เผ็ดน้อย) , ไข่ต้ม , ขนม	๔	จันทร์	๓๐	๒๘	๒๕		
๒	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่ หมูเลียง ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก , ผลไม้	๔	อังคาร		๒๙	๒๖		

ที่	รายการ	ระดับคุณภาพ	วัน	วันที่จัดทำอาหาร				
	ชื่อรายการอาหาร	(จำนวนดาว)		พ.ย. ๖๙	ธ.ค. ๖๙	ม.ค. ๗๐	ก.พ. ๗๐	มี.ค. ๗๐
๓	ข้าวเจ้ากล้อง , แกงจืดตำลึง แคร์รอต หมูสับ ใส่ตับหมู , หมูทอดกระเทียม ผักเคียง , ขนม	๓	พุธ		๓๐	๒๗		
๔	ข้าวเจ้ากล้อง , ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง ใส่หมูสับ แคร์รอต ต้นหอม , หมูทอด น้ำปลา , ผลไม้	๔	พฤหัสบดี		วันหยุด	๒๘		
๕	ข้าวเจ้ากล้อง , ไก่ทอดเทอริยากิ ผักเคียง , ลาบหมู ใส่ตับ ผักเคียง , ผลไม้	๔	ศุกร์			๒๙		
จำนวนวัน/เดือน				**๒๑**	**๒๐**	**๒๐**	**๑๙**	**๒๐**