



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลปากจั่น
เรื่อง รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๖

ด้วย สถานศึกษาในสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลปากจั่น ทั้ง ๔ แห่ง ได้แก่ (๑) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดสุวรรณคีรี (กรมการศาสนา) (๒) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดสุวรรณคีรี (กรมการพัฒนาชุมชน) (๓) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านหาดตุน (กรมการพัฒนาชุมชน) และ (๔) โรงเรียนบ้านปลายคลองวัน ได้ดำเนินโครงการอาหารกลางวันสำหรับเด็ก ตามระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันโรงเรียนแบบอัตโนมัติ Thai School Lunch (TSL) เพื่อให้เด็กได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ สะอาด และปลอดภัยต่อสุขภาพ และมีปริมาณที่เพียงพอ ทั้งเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมกรับบริโภคผัก และผลไม้หรือขนมหวาน นั้น

ดังนั้น เพื่อให้ผู้ปกครองและประชาชนทราบโดยทั่วกัน กองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม องค์การบริหารส่วนตำบลปากจั่น จึงขอประกาศรายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๖ มาเพื่อทราบโดยทั่วกัน รายละเอียดปรากฏตามเอกสารแนบ

จึงขอประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๖

(นางนฤมล บุญช่วย)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลปากจั่น



รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๖
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดสุวรรณคีรี (กรมการศาสนา)

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑	พฤหัสบดี	๑	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใส่ไข่ กะหล่ำปลี แครอท ๑ ทัพพี ไก่ปั้นก้อนทอด ผักเคียง ๒ ซ้อนกินข้าว	แตงโม ๕๕ กรัม	
๒	ศุกร์	๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดหน่อไม้ไก่ ๒ ทัพพี ผัดหมู ใส่ตับ ข้าวโพดอ่อน เห็ดหูหนู หอมใหญ่ ๑ ทัพพี	กล้วยไข่เชื่อมราดกะทิ ๑ ผล	
๓	อังคาร	๖	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงเผ็ดกะทิไก่ ฟักทอง (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี ผัดแตงกวาดับหมู ใส่ไข่ ๑ ทัพพี	แยมโรล ๑ ชิ้นใหญ่ ๔๐ กรัม	
๔	พุธ	๗	ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยหมู ใส่ไข่ ๑.๕ ทัพพี	สาकुเปียกข้าวโพด ๑.๕ ทัพพี	
๕	พฤหัสบดี	๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง ๒ ทัพพี ผัดกะเพราหมู ใส่ตับ ถั่วฝักยาว ๑ ทัพพี	มะม่วงแก้วสุก ๘๐ กรัม	
๖	ศุกร์	๙	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไข่เจียว ๑/๒ ฟอง ๒๘ กรัม ผัดคะน้าหมู ๑ ทัพพี	ขนมปังกรอบเนยน้ำตาล ๒๐ กรัม	
๗	จันทร์	๑๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดพริกขิงไก่ ใส่ถั่วฝักยาว (ไม่เผ็ด) ๑ ทัพพี ไก่ปั้นก้อนทอด ผักเคียง ๒ ซ้อนกินข้าว	แคนตาลูป ๕๐ กรัม	
๘	อังคาร	๑๓	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี ผัดฟักทองหมู ใส่ไข่ ๑ ทัพพี	ฝรั่ง ๖๒ กรัม	
๙	พุธ	๑๔	ขนมจีนน้ำยาบักขี้เต้ ไข่ต้ม ๑/๔ ฟอง (ขนมจีน ๑จับ) ๒ ทัพพี	สาकुเปียกข้าวโพด ๑.๕ ทัพพี	
๑๐	พฤหัสบดี	๑๕	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ลูกชิ้นหมู ๒ ขม. ๔ ลูก ๒๕ กรัม ผัดถั่วงอกไก่ ใส่เลือด ๑ ทัพพี	ขนมถั่ว รวม ๓๐ กรัม	
๑๑	ศุกร์	๑๖	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไข่เจียว ๑/๒ ฟอง ๒๘ กรัม แกงเผ็ดกะทิไก่ มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	ส้มเขียวหวาน ๓๕ กรัม	
๑๒	จันทร์	๑๙	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดไข่น้ำ ตำลึง แครอท ๒ ทัพพี ผัดกะเพราหมู ใส่ตับ ถั่วฝักยาว ๑ ทัพพี	แตงโม ๕๕ กรัม	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๖
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดสุวรรณคีรี (กรมการศาสนา)

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑๓	อังคาร	๒๐	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดวุ้นเส้นหมูสับ กะหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ ๑ ทัพพี หมูทอดกระเทียม ๒ ซ้อนกินข้าว ผักเคียง	ข้าวโพดคอก ๑.๕ ทัพพี ๗๕ กรัม	
๑๔	พุธ	๒๑	นมสด ยูเอชที รสจืด ๒๐๐ ml ข้าวหมูแดง แดงกวาง ๑.๕ ทัพพี	แยมโรล ๑ ชิ้นใหญ่ ๔๐ กรัม	
๑๕	พฤหัสบดี	๒๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) ๒ ทัพพี ผัดผักกวางตุ้งหมู ๑ ทัพพี	แอปเปิ้ล ๑๑๐ กรัม	
๑๖	ศุกร์	๒๓	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไข่ต้ม ๑/๒ ฟอง ๒๕ กรัม ผัดเปรี้ยวหวานหมู ใส่น้ำมัน ๑ ทัพพี	วุ้นกะทิใบเตย ๕๕ กรัม	
๑๗	จันทร์	๒๖	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดหน่อไม้ไก่ ๒ ทัพพี ผัดผักกาดดองหมูสับ ใส่น้ำมัน ๑/๒ ฟอง ๑ ทัพพี	กล้วยเล็บมือนาง ๓๓ กรัม	
๑๘	อังคาร	๒๗	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ ลูกชิ้นหมู ผักกาดขาว ๒ ทัพพี ลาบหมู ใส่น้ำมัน (ไม่ใส่พริก) ผักสด ๑ ทัพพี	โดนัทโรยน้ำตาล ๑๗ กรัม	
๑๙	พุธ	๒๘	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่หมู ใส่น้ำมัน คะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน ๑.๕ ทัพพี	สาकुเปียกข้าวโพด ๒ ทัพพี	
๒๐	พฤหัสบดี	๒๙	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไข่เจียว ๑/๒ ฟอง ๒๘ กรัม แกงเทโพหมู (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	แก้มังกร ๕๕ กรัม	
๒๑	ศุกร์	๓๐	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงเลียงไก่ฉีก ใส่วุ้น ต่ำลึง เห็ดฟาง ๒ ทัพพี ผัดถั่วงอกไก่ ใส่น้ำมัน ๑ ทัพพี	เค้กกล้วยหอม ๔๐ กรัม	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๖
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดสุวรรณคีรี (กรมการพัฒนาชุมชน)

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑	พฤหัสบดี	๑	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใส่ไข่ กะหล่ำปลี แครอท ๑ ทัพพี ไก่ปั้นก้อนทอด ผักเคียง ๒ ซ้อนกินข้าว	แตงโม ๕๕ กรัม	
๒	ศุกร์	๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดหน่อไม้ไก่ ๒ ทัพพี ผัดหมู ใส่ตับ ข้าวโพดอ่อน เห็ดหูหนู หอมใหญ่ ๑ ทัพพี	กล้วยไข่เชื่อมราดกะทิ ๑ ผล	
๓	อังคาร	๖	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงเผ็ดกะทิไก่ ฟักทอง (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี ผัดแตงกวาดับหมู ใส่ไข่ ๑ ทัพพี	แยมโรล ๑ ชิ้นใหญ่ ๔๐ กรัม	
๔	พุธ	๗	ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยหมู ใส่ไข่ ๑.๕ ทัพพี	สาकुเปียกข้าวโพด ๑.๕ ทัพพี	
๕	พฤหัสบดี	๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง ๒ ทัพพี ผัดกะเพราหมู ใส่ตับ ถั่วฝักยาว ๑ ทัพพี	มะม่วงแก้วสุก ๘๐ กรัม	
๖	ศุกร์	๙	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไข่เจียว ๑/๒ ฟอง ๒๘ กรัม ผัดคะน้าหมู ๑ ทัพพี	ขนมปังกรอบเนยน้ำตาล ๒๐ กรัม	
๗	จันทร์	๑๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดพริกขิงไก่ ใส่ถั่วฝักยาว (ไม่เผ็ด) ๑ ทัพพี ไก่ปั้นก้อนทอด ผักเคียง ๒ ซ้อนกินข้าว	แคนตาลูป ๕๐ กรัม	
๘	อังคาร	๑๓	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี ผัดฟักทองหมู ใส่ไข่ ๑ ทัพพี	ฝรั่ง ๖๒ กรัม	
๙	พุธ	๑๔	ขนมจีนน้ำยาปากซี้เต้ ไข่ต้ม ๑/๔ ฟอง (ขนมจีน ๑จับ) ๒ ทัพพี	สาकुเปียกข้าวโพด ๑.๕ ทัพพี	
๑๐	พฤหัสบดี	๑๕	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ลูกชิ้นหมู ๒ ชม. ๔ ลูก ๒๕ กรัม ผัดถั่วงอกไก่ ใส่เลือด ๑ ทัพพี	ขนมถ้วย รวม ๓๐ กรัม	
๑๑	ศุกร์	๑๖	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไข่เจียว ๑/๒ ฟอง ๒๘ กรัม แกงเผ็ดกะทิไก่ มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	ส้มเขียวหวาน ๓๕ กรัม	
๑๒	จันทร์	๑๙	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดไข่น้ำ ตำลึง แครอท ๒ ทัพพี ผัดกะเพราหมู ใส่ตับ ถั่วฝักยาว ๑ ทัพพี	แตงโม ๕๕ กรัม	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๖
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดสุวรรณคีรี (กรมการพัฒนาชุมชน)

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑๓	อังคาร	๒๐	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดวุ้นเส้นหมูสับ กะหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ ๑ ทัพพี หมูทอดกระเทียม ๒ ช้อนกินข้าว ผักเคียง	ข้าวโพดคลุก ๑.๕ ทัพพี ๗๕ กรัม	
๑๔	พุธ	๒๑	นมสด ยูเอชที รสจืด ๒๐๐ ml ข้าวหมูแดง แดงกวาง ๑.๕ ทัพพี	แยมโรล ๑ ชิ้นใหญ่ ๕๐ กรัม	
๑๕	พฤหัสบดี	๒๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) ๒ ทัพพี ผัดผักกวางตุ้งหมู ๑ ทัพพี	แอปเปิ้ล ๑๑๐ กรัม	
๑๖	ศุกร์	๒๓	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไข่ต้ม ๑/๒ ฟอง ๒๕ กรัม ผัดเปรี้ยวหวานหมู ใส่ตับ ๑ ทัพพี	วุ้นกะทิใบเตย ๑ ชิ้น ๕๕ กรัม	
๑๗	จันทร์	๒๖	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดหน่อไม้ไก่ ๒ ทัพพี ผัดผักกาดทองหมูสับ ใส่ไข่ ๑/๒ ฟอง ๑ ทัพพี	กล้วยเล็บมือนาง ๓๓ กรัม	
๑๘	อังคาร	๒๗	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ ลูกชิ้นหมู ผักกาดขาว ๒ ทัพพี ลาบหมู ใส่ตับ (ไม่ใส่พริก) ผักสด ๑ ทัพพี	โดนัทโรยน้ำตาล ๑๗ กรัม	
๑๙	พุธ	๒๘	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่หมู ใส่ตับ คะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน ๑.๕ ทัพพี	สาकुเปียกข้าวโพด ๒ ทัพพี	
๒๐	พฤหัสบดี	๒๙	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไข่เจียว ๑/๒ ฟอง ๒๘ กรัม แกงเทโพหมู (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	แก้วมังกร ๕๕ กรัม	
๒๑	ศุกร์	๓๐	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงเลียงไก่ฉีก ใส่บวบ ตำลึง เห็ดฟาง ๒ ทัพพี ผัดถั่วงอกไก่ ใส่เลือด ๑ ทัพพี	เค้กกล้วยหอม ๔๐ กรัม	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๖
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านหาดตุน (กรมการพัฒนาชุมชน)

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑	พฤหัสบดี	๑	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไข่เจียว ๑/๒ ฟอง ๒๘ กรัม แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี	แตงโม ๕๕ กรัม	
๒	ศุกร์	๒	ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊วเส้นใหญ่หมู ตับ ใส่ไข่ คะนํ้า ข้าวโพดอ่อน ๑.๕ ทัพพี	เฉาก๊วยข้าวโพด ๑.๕ ทัพพี	
๓	อังคาร	๖	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไข่เจียว ๑/๒ ฟอง ๒๘ กรัม ต้มจืดถั่วฝักยาว ๑.๕ ทัพพี	แอปเปิ้ล ๕๕ กรัม	
๔	พุธ	๗	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดฟักเขียวหมูสับ ๒ ทัพพี ผัดไก่ ใส่ตับ ข้าวโพดอ่อน เห็ดหูหนู หอมใหญ่ ๑ ทัพพี	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ๑.๕ ทัพพี	
๕	พฤหัสบดี	๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดคะนํ้าหมู ๑ ทัพพี ไก่ทอดกระเทียม ๒ ซ้อนกินข้าว ผักเคียง	สาหร่าย ๕๕ กรัม	
๖	ศุกร์	๙	ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยหมู ใส่ไข่ ๑.๕ ทัพพี	ข้าวต้มมัดใส่กล้วย ๑ ชิ้นเล็ก ๒๒ กรัม	
๗	จันทร์	๑๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ลูกชิ้นปลา ๒ ซม. ๔ ลูก ๒๕ กรัม แกงจืดไข่นํ้า (ไข่ ๑/๒ ฟอง) ไก่สับ ผักกาดขาว ๒ ทัพพี	ฝรั่ง ๖๒ กรัม	
๘	อังคาร	๑๓	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ใส่ตับ ๑ ทัพพี ไข่ลูกเขย ๑ ฟอง แต่งกวา	แก้มังกร ๕๕ กรัม	
๙	พุธ	๑๔	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไก่ต้มขมิ้นใส่ผักเขียว ๒ ทัพพี หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง ๒ ซ้อนกินข้าว	แตงโม ๕๕ กรัม	
๑๐	พฤหัสบดี	๑๕	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส่ตับ แครอท ๒ ทัพพี ผัดผักกาดดอกหมูสับ ใส่ไข่ ๑/๒ ฟอง ๑ ทัพพี	ขนมปังกรอบเนยน้ำตาล ๒๐ กรัม	
๑๑	ศุกร์	๑๖	ก๋วยเตี๋ยวดัดหน้าเส้นใหญ่หมู ใส่ตับ คะนํ้า แครอท ข้าวโพดอ่อน ๑.๕ ทัพพี	วุ้นกะทิใบเตย ๑ ชิ้น ๕๕ กรัม	
๑๒	จันทร์	๑๙	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี ไก่ปั้นก้อนทอด ผักเคียง ๒ ซ้อนกินข้าว	ฟักทองเชื่อม ๖๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๖
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านหาดตื้น (กรมการพัฒนาชุมชน)

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑๓	อังคาร	๒๐	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ปลาชาดนึ่งกระป๋อง ๑ ชิ้นเล็ก ๒๕ กรัม ผัดแตงกวาดับไก่ ใส่ไข่ ๑ ทัพพี	กล้วยเล็บมือนาง ๖๖ กรัม	
๑๔	พุธ	๒๑	ข้าวคลุกกะปิหมูหวาน ใส่ดื่บ ๑.๕ ทัพพี	มะม่วงแก้วสุก ๔๐ กรัม	
๑๕	พฤหัสบดี	๒๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไข่ดาว ๑ ฟอง ๕๐ กรัม ผัดฟักทองหมู ใส่ไข่ ๑ ทัพพี	มะละกอสุก ๖๐ กรัม	
๑๖	ศุกร์	๒๓	ก๋วยจั๊บน้ำใส ใส่ดื่บ หัวผักกาด แครอท ๒ ทัพพี	โดนัทโรยน้ำตาล ๑๗ กรัม	
๑๗	จันทร์	๒๖	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) ๒ ทัพพี ผัดผักกวางตุ้งหมู ๑ ทัพพี	แอปเปิ้ล ๕๕ กรัม	
๑๘	อังคาร	๒๗	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ลูกชิ้นหมู ๒ ซม. ๔ ลูก ๒๕ กรัม แกงจืดกะหล่ำปลี แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี	ฝรั่ง ๖๒ กรัม	
๑๙	พุธ	๒๘	ข้าวผัดสามสีไก่ ใส่ไข่ ๑.๕ ทัพพี	แฮมโรล ๑ ชิ้นใหญ่ ๔๐ กรัม	
๒๐	พฤหัสบดี	๒๙	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดกะเพราไก่ ใส่ดื่บ ถั้วฝักยาว ๑ ทัพพี ไข่ดาว ๑ ฟอง ๕๐ กรัม	แตงโม ๕๕ กรัม	
๒๑	ศุกร์	๓๐	ขนมจีนน้ำยาปักษ์ใต้ ไข่ต้ม ๑/๔ ฟอง (ขนมจีน ๑ จับ) ๒ ทัพพี	ขนมครก ๑ คู่ ๒๗ กรัม	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๖

โรงเรียนบ้านปลายคลองวัน

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑	พฤหัสบดี	๑	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี แกงจืดหัวผักกาดซี่โครงหมู ๒ ทัพพี แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	แตงโม ๕๕ กรัม	
๒	ศุกร์	๒	ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊วเส้นใหญ่ไก่ ตับ ใส่ไข่ คะน้า ข้าวโพดอ่อน ๑.๕ ทัพพี	แอปเปิ้ล ๕๕ กรัม	
๓	อังคาร	๖	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ต้มยำไก่ เห็ดฟาง (ไม่ใส่พริก) ๒ ทัพพี ผัดเปรี้ยวหวานหมู ใส่ตับ ๑ ทัพพี	ฝรั่ง ๖๒ กรัม	
๔	พุธ	๗	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี แกงเทโพหมู (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	แก้วมังกร ๕๕ กรัม	
๕	พฤหัสบดี	๘	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ต้มจับฉ่ายหมู ๑.๕ ทัพพี พะแนงไก่ มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย) ๑.๕ ทัพพี	วุ้นกะทิใบเตย ๑ ชิ้น ๕๕ กรัม	
๖	ศุกร์	๙	ข้าวผัดไก่ ใส่ไข่ คะน้า แครอท ๑.๕ ทัพพี	ขนมต้มขาว ๑ ชิ้น ๒๔ กรัม	
๗	จันทร์	๑๒	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี แกงเผ็ดกะทิไก่ ฟักทอง (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใส่ไข่ กะหล่ำปลี แครอท ๑ ทัพพี	วุ้นกะทิใบเตย ๑ ชิ้น ๕๕ กรัม	
๘	อังคาร	๑๓	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี แกงคั่วสับปรอดหอยแมลงภู่ (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ใส่ตับ ๑ ทัพพี	แอปเปิ้ล ๕๕ กรัม	
๙	พุธ	๑๔	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ต้มจับฉ่ายไก่ ๑.๕ ทัพพี แกงส้มผักรวมปลาช่อน ปลากรอบ (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	แก้วมังกร ๕๕ กรัม	
๑๐	พฤหัสบดี	๑๕	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี แกงเผ็ดกะทิไก่ มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี ผัดแตงกวาดับหมู ใส่ไข่ ๑ ทัพพี	แตงโม ๕๕ กรัม	
๑๑	ศุกร์	๑๖	ขนมจีนน้ำยากะทิปลานิล ลูกชิ้นปลา ผักสด ไข่ต้ม ๑/๔ ฟอง (ขนมจีน ๑ จับ) ๒ ทัพพี	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ๑.๕ ทัพพี	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๖

โรงเรียนบ้านปลายคลองวัน

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑๒	จันทร์	๑๙	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี แกงเผ็ดกะทิกุ้ง ฟักเขียว (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี ไข่พะโล้ไก่ ใส่เต้าหู้ (ไข่ ๑/๒ ฟอง)	กล้วยบวชชี ๑ ผล ๑.๕ ทัพพี	
๑๓	อังคาร	๒๐	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี แกงเขียวหวานไก่ ใส่ตับ มะเขือเปราะ เลือด (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใส่ไข่ กะหล่ำปลี แครอท ๑ ทัพพี	ฝรั่ง ๖๒ กรัม	
๑๔	พุธ	๒๑	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี แกงจืดฟักเขียวหมูสับ ๒ ทัพพี แกงส้มผักรวมกุ้ง (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	มะม่วงแก้วสุก ๔๐ กรัม	
๑๕	พฤหัสบดี	๒๒	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี พะแนงไก่ มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย) ๑.๕ ทัพพี ผัดฟักทองหมู ใส่ไข่ ๑ ทัพพี	สาकुเปียกข้าวโพด ๑.๕ ทัพพี	
๑๖	ศุกร์	๒๓	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ คะน้า แครอท ๑.๕ ทัพพี	แอปเปิ้ล ๕๕ กรัม	
๑๗	จันทร์	๒๖	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ผัดผักรวมมิตรไก่ ใส่ตับ ๑ ทัพพี ลาบไก่ ใส่ตับ (ไม่ใส่พริก) ผักสด ๑ ทัพพี	มันแกงบวด ๑.๕ ทัพพี	
๑๘	อังคาร	๒๗	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี แกงคั่วสับปะรดหอยแมลงภู่ (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี ไข่ลูกเขย ๑ ฟอง แต่งกวา	ฝรั่ง ๖๒ กรัม	
๑๙	พุธ	๒๘	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) ๒ ทัพพี ผัดผักรวมมิตรหมู ใส่ตับ ๑ ทัพพี	แคนตาลูป ๕๐ กรัม	
๒๐	พฤหัสบดี	๒๙	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี แกงจืดไข่น้ำ กะหล่ำปลี แครอท ๒ ทัพพี แกงเทโพหมู (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	โดนัทโรยน้ำตาล ๑ ชิ้นกลม ๑๗ กรัม	
๒๑	ศุกร์	๓๐	ผัดมกักระโรนีกุ้ง ๑ ทัพพี	แก้วมังกร ๕๕ กรัม	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้