



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลปากจั่น
เรื่อง รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

ด้วย สถานศึกษาในสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลปากจั่น ทั้ง ๔ แห่ง ได้แก่ (๑) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดสุวรรณคีรี (กรมการศาสนา) (๒) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดสุวรรณคีรี (กรมการพัฒนาชุมชน) (๓) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านหาดตุ่น (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 กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๖ มาเพื่อทราบโดยทั่วกัน รายละเอียดปรากฏตามเอกสารแนบ

จึงขอประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

(นางนฤมล บุญช่วย)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลปากจั่น



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

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑	จันทร์	๓	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) ๒ ทัพพี หมูทอดกระเทียม ๒ ซ้อนกินข้าว ผักเคี้ยว	เต้าส่วน ๒ ทัพพี	
๒	อังคาร	๔	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงส้มไข่ชะอม กะหล่ำปลี ปลาช่อน (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี ผัดถั่วงอกหมู ใส่เลือด ๑ ทัพพี	ขนมไข่ ๑ ชิ้น	
๓	พุธ	๕	ไข่ต้ม ๑ ฟอง ๕๐ กรัม ขนมจีนน้ำยาปากซี้ได้ ไข่ต้ม ๑/๔ ฟอง (ขนมจีน ๑ จับ) ๒ ทัพพี	แก้วมังกร ๕๕ กรัม	
๔	พฤหัสบดี	๖	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไข่ดาว ๑ ฟอง ๕๐ กรัม ข้าวผัดกะเพราหมู ใส่ตับ ถั่วงอกยว หอมใหญ่ ๑.๕ ทัพพี	ฝรั่ง ๑/๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๑๒๔ กรัม	
๕	ศุกร์	๗	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ต้มข่าไก่ เห็ดนางฟ้า ๒ ทัพพี ผัดผักกาดดองหมูสับ ใส่ไข่ ๑/๒ ฟอง ๑ ทัพพี	บัวลอยใส่เผือก ๒ ทัพพี	
๖	จันทร์	๑๐	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใส่ไข่ กะหล่ำปลี แครอท ๑ ทัพพี ไข่ลูกเขย ๑ ฟอง แต่งกวา	แอปเปิ้ล ๑๑๐ กรัม	
๗	อังคาร	๑๑	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไข่เจียว ๑ ฟอง ๕๖ กรัม แกงเขียวหวานไก่ ใส่ตับ มะเขือเปราะ เลือด (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	สาकुเปียกข้าวโพด ๒ ทัพพี	
๘	พุธ	๑๒	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ชุปฟัก แต่งกวา ๑.๕ ทัพพี	โดนัทโรยน้ำตาล ๑ ชิ้นกลม ๑๗ กรัม	
๙	พฤหัสบดี	๑๓	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดกะหล่ำปลี แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี ยำปลาทุ (ไม่ใส่พริก) ๑ ทัพพี	กล้วยตาก ๑ ผล ๒๖ กรัม	
๑๐	ศุกร์	๑๔	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ลูกชิ้นหมู ๒ ซม. ๔ ลูก ๒๕ กรัม ผัดถั่วงอกไก่ ใส่เลือด ๑ ทัพพี	ขนมถ้วย รวม ๓๐ กรัม	
๑๑	จันทร์	๑๗	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไข่ดาว ๑ ฟอง ๕๐ กรัม ผัดวุ้นเส้นไก่สับ กะหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ ๑ ทัพพี	เฉาก๊วยข้าวโพด ๒ ทัพพี	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



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

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑๒	อังคาร	๑๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงหัวปลีซี่โครงหมู ๒ ทัพพี ผัดหมู ใส่น้ำมัน ข้าวโพดอ่อน เห็ดหูหนู หอมใหญ่ ๑ ทัพพี	ชมพู่ ๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๑๕๐ กรัม	
๑๓	พุธ	๑๙	ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊วเส้นใหญ่หมู ตับ ใส่น้ำมัน คะน้า ข้าวโพดอ่อน ๑.๕ ทัพพี	ฟักทองเชื่อม ๖๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	
๑๔	พฤหัสบดี	๒๐	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ต้มจับฉ่ายหมู ๑.๕ ทัพพี ลาบหมู ใส่น้ำมัน (ไม่ใส่พริก) ผักสด ๑ ทัพพี	แตงโม ๓ ชิ้นพอกำ ๕๕ กรัม	
๑๕	ศุกร์	๒๑	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ปลาซาตินกระป๋อง ๑ ชิ้นกลาง ๕๕ กรัม ผัดเปรี้ยวหวานหมู ใส่น้ำมัน ๑ ทัพพี	มันต้มน้ำตาล ๒ ทัพพี	
๑๖	จันทร์	๒๔	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ปลากรอบ ๑ ชิ้นกินข้าว ๑๐ กรัม แกงเทโพหมู (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	กล้วยตาก ๑ ผล ๒๖ กรัม	
๑๗	อังคาร	๒๕	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดกะหล่ำปลี แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี ผัดผักรวมมิตรไก่ ใส่น้ำมัน ๑ ทัพพี	เค้กเนย ๑ ชิ้นสี่เหลี่ยม ๕๐ กรัม	
๑๘	พุธ	๒๖	ข้าวคลุกกะปิหมูหวาน ใส่น้ำมัน ๑.๕ ทัพพี	ลอดช่องเผือกข้าวโพด ๒ ทัพพี	
๑๙	พฤหัสบดี	๒๗	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไข่เจียว ๑ ฟอง ๕๖ กรัม แกงจืดผักกาดขาว แครอท ไก่สับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี	กล้วยน้ำว้า ๑ ผล	
๒๐	จันทร์	๓๑	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ ใส่น้ำมัน แครอท ๒ ทัพพี ผัดฟักทองหมู ใส่น้ำมัน ๑ ทัพพี	กล้วยบวชชี ๑ ผล ๑.๕ ทัพพี	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



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

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑	จันทร์	๓	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) ๒ ทัพพี หมูทอดกระเทียม ๒ ช้อนกินข้าว ผักเคียง	เต้าส่วน ๒ ทัพพี	
๒	อังคาร	๔	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงส้มไข่ชะอม กะหล่ำปลี ปลาช่อน (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี ผัดถั่วงอกหมู ใส่เลือด ๑ ทัพพี	ขนมไข่ ๑ ชิ้น	
๓	พุธ	๕	ไข่ต้ม ๑ ฟอง ๕๐ กรัม ขนมจีนน้ำยาปากซี้ได้ ไข่ต้ม ๑/๔ ฟอง (ขนมจีน ๑ จับ) ๒ ทัพพี	แก้มังกร ๕๕ กรัม	
๔	พฤหัสบดี	๖	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไข่ดาว ๑ ฟอง ๕๐ กรัม ข้าวผัดกะเพราหมู ใส่ตับ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ ๑.๕ ทัพพี	ฝรั่ง ๑/๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๑๒๔ กรัม	
๕	ศุกร์	๗	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ต้มข่าไก่ เห็ดนางฟ้า ๒ ทัพพี ผัดผักกาดทองหมูสับ ใส่ไข่ ๑/๒ ฟอง ๑ ทัพพี	บัวลอยใส่เผือก ๒ ทัพพี	
๖	จันทร์	๑๐	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใส่ไข่ กะหล่ำปลี แครอท ๑ ทัพพี ไข่ลูกเขย ๑ ฟอง แต่งกวา	แอปเปิ้ล ๑๑๐ กรัม	
๗	อังคาร	๑๑	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไข่เจียว ๑ ฟอง ๕๖ กรัม แกงเขียวหวานไก่ ใส่ตับ มะเขือเปราะ เลือด (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	สาकुเปียกข้าวโพด ๒ ทัพพี	
๘	พุธ	๑๒	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ชุปพริก แต่งกวา ๑.๕ ทัพพี	โดนัทโรยน้ำตาล ๑ ชิ้นกลม ๑๗ กรัม	
๙	พฤหัสบดี	๑๓	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดกะหล่ำปลี แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี ยำปลาทุ (ไม่ใส่พริก) ๑ ทัพพี	กล้วยตาก ๑ ผล ๒๖ กรัม	
๑๐	ศุกร์	๑๔	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ลูกชิ้นหมู ๒ ชม. ๔ ลูก ๒๕ กรัม ผัดถั่วงอกไก่ ใส่เลือด ๑ ทัพพี	ขนมถ้วย รวม ๓๐ กรัม	
๑๑	จันทร์	๑๗	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไข่ดาว ๑ ฟอง ๕๐ กรัม ผัดวุ้นเส้นไก่สับ กะหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ ๑ ทัพพี	เนาก้วยข้าวโพด ๒ ทัพพี	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



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

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑๒	อังคาร	๑๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงหัวปลีซี่โครงหมู ๒ ทัพพี ผัดหมู ใส้ตับ ข้าวโพดอ่อน เห็ดหูหนู หอมใหญ่ ๑ ทัพพี	ชมพู่ ๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๑๕๐ กรัม	
๑๓	พุธ	๑๙	ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้วเส้นใหญ่หมู ตับ ใส้ไข่ คะน้า ข้าวโพดอ่อน ๑.๕ ทัพพี	ฟักทองเชื่อม ๖๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	
๑๔	พฤหัสบดี	๒๐	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ต้มจับฉ่ายหมู ๑.๕ ทัพพี ลาบหมู ใส้ตับ (ไม่ใส่พริก) ผักสด ๑ ทัพพี	แตงโม ๓ ชิ้นพอกำ ๕๕ กรัม	
๑๕	ศุกร์	๒๑	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ปลาชาดินกระป๋อง ๑ ชิ้นกลาง ๕๕ กรัม ผัดเปรี้ยวหวานหมู ใส้ตับ ๑ ทัพพี	มันต้มน้ำตาล ๒ ทัพพี	
๑๖	จันทร์	๒๔	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ปลากรอบ ๑ ชิ้นกินข้าว ๑๐ กรัม แกงเทโพหมู (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	กล้วยตาก ๑ ผล ๒๖ กรัม	
๑๗	อังคาร	๒๕	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดกะหล่ำปลี แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี ผัดผักรวมมิตรไก่ ใส้ตับ ๑ ทัพพี	เค้กเนย ๑ ชิ้นสี่เหลี่ยม ๔๐ กรัม	
๑๘	พุธ	๒๖	ข้าวคลุกกะปิหมูหวาน ใส้ตับ ๑.๕ ทัพพี	ลอดช่องเผือกข้าวโพด ๒ ทัพพี	
๑๙	พฤหัสบดี	๒๗	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไข่เจียว ๑ ฟอง ๕๖ กรัม แกงจืดผักกาดขาว แครอท ไก่สับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี	กล้วยน้ำว้า ๑ ผล	
๒๐	จันทร์	๓๑	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ ใส้ตับ แครอท ๒ ทัพพี ผัดฟักทองหมู ใส้ไข่ ๑ ทัพพี	กล้วยบวชชี ๑ ผล ๑.๕ ทัพพี	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๖
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านหาดตุ่น (กรมการพัฒนาชุมชน)

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑	จันทร์	๓	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ลูกชิ้นไก่ ๒ ซม. ๔ ลูก ๒๕ กรัม ไข่พะโล้หมู ใสเลือด หัวผักกาด (ไข่ ๑/๒ ฟอง)	องุ่นเขียวผลใหญ่ ๖-๗ ลูก ๓๕ กรัม	
๒	อังคาร	๔	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ ลูกชิ้นหมู ผักกาดขาว ๒ ทัพพี ลาบหมู ใส้ดับ (ไม่ใส่พริก) ผักสด ๑ ทัพพี	แก้วมังกร ๕๕ กรัม	
๓	พุธ	๕	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ซุปฟัก แดงกว่า ๑.๕ ทัพพี	มะม่วงแก้วสุก ๑/๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๘๐ กรัม	
๔	พฤหัสบดี	๖	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดบวบใส่ไข่ ๑ ฟอง ๑ ทัพพี ไก่ทอดกระเทียม ๒ ซ้อนกินข้าว ผักเคียง	เงาะ ๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๓๘ กรัม	
๕	ศุกร์	๗	ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้วเส้นหมี่ขาวหมู ตับ ไข่ไข่ คะน้า ข้าวโพดอ่อน ๑.๕ ทัพพี	กล้วยบวชชี ๑ ผล ๑.๕ ทัพพี	
๖	จันทร์	๑๐	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดหัวผักกาดซี่โครงหมู ๒ ทัพพี ไข่เจียวทรงเครื่องไก่สับ แครอท กะหล่ำปลี (ไข่ ๑/๒ ฟอง)	สาลี่ ๑/๔ ผล ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม	
๗	อังคาร	๑๑	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไข่เค็ม ๑/๒ ฟอง ๒๙ กรัม ต้มข่าไก่ ใส้เลือด เห็ดนางฟ้า ๒ ทัพพี	ฝรั่ง ๑/๒ ผลส่วนที่กินได้ ๑๒๔ กรัม	
๘	พุธ	๑๒	ข้าวผัดหมู ใส้ไข่ คะน้า แครอท ๑.๕ ทัพพี	แต้ส่วน ๑.๕ ทัพพี	
๙	พฤหัสบดี	๑๓	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดถั่วงอกหมู ใส้เลือด ๑ ทัพพี ไก่ทอดกระเทียม ๒ ซ้อนกินข้าว ผักเคียง	แอปเปิ้ล ๑/๒ ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม	
๑๐	ศุกร์	๑๔	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่ไก่ ลูกชิ้นไก่ ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก ๒ ทัพพี	ขนมใส่ไส้ ๑ชิ้น ๒๕ กรัม	
๑๑	จันทร์	๑๗	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไข่เจียว ๑/๒ ฟอง ๒๘ กรัม แกงจืดฟักเขียวหมูสับ ๒ ทัพพี	แอปเปิ้ล ๑/๒ ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๖
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านหาดตื้น (กรมการสาธารณสุข)

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑๒	อังคาร	๑๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดไข่น้ำ บวบ แครอท ๒ ทัพพี ผัดคะน้าหมู ๑ ทัพพี	กล้วยตาก ๑ ผล ๒๖ กรัม	
๑๓	พุธ	๑๙	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไก่ต้มขมิ้นใส่ผักเขียว ๒ ทัพพี ผัดผักบุงจิ้นหมูสับ ๑ ทัพพี	ฝรั่ง ๑/๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๑๒๔ กรัม	
๑๔	พฤหัสบดี	๒๐	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดกะหล่ำปลีใส่ไข่ ๑ ทัพพี หมูทอดกระเทียม ๒ ช้อนกินข้าว ผักเคียง	แคนตาลูป ๕๐ กรัม	
๑๕	ศุกร์	๒๑	ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยหมู ใส่ไข่ ๑.๕ ทัพพี	โดนัทโรยน้ำตาล ๑ ชิ้นกลม ๑๗ กรัม	
๑๖	จันทร์	๒๔	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไข่ต้ม ๑/๒ ฟอง ๒๕ กรัม ผัดไก่ ใส่ตับ ข้าวโพดอ่อน เห็ดหูหนู หอมใหญ่ ๑ ทัพพี	กล้วยเล็บมือนาง ๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๖๖ กรัม	
๑๗	อังคาร	๒๕	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใส่ไข่ กะหล่ำปลี แครอท ๑ ทัพพี ไก่ปั้นก้อนทอด ผักเคียง ๒ ช้อนกินข้าว	แฮมโรล ๑ ชิ้นใหญ่ ๔๐ กรัม	
๑๘	พุธ	๒๖	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส่ตับ แครอท ๒ ทัพพี ผัดคะน้าหมู ๑ ทัพพี	ฝรั่ง ๑/๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๑๒๔ กรัม	
๑๙	พฤหัสบดี	๒๗	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดแตงกวาตับไก่ ใส่ไข่ ๑ ทัพพี ไข่ลูกเขย ๑ ฟอง แตงกวา	แก้มังกร ๕๕ กรัม	
๒๐	จันทร์	๓๑	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) ๒ ทัพพี ผัดผักกวางตุ้งหมู ๑ ทัพพี	แอปเปิ้ล ๑/๒ ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

โรงเรียนบ้านปลายคลองวัน

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑	จันทร์	๓	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี แกงคั่วสับประรดหมู (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	แตงโม ๕๕ กรัม	
๒	อังคาร	๔	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี แกงจืดไข่น้ำ กะหล่ำปลี แครอท ๒ ทัพพี แกงมัสมั่นหมู (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	แก้วมังกร ๕๕ กรัม	
๓	พุธ	๕	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ต้มข่าไก่ ใส่เลือด ฟักเขียว ๒ ทัพพี แกงเทโพหมู (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	สับประรด ๕๔ กรัม	
๔	พฤหัสบดี	๖	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ต้มจับฉ่ายหมู ๑.๕ ทัพพี แกงเผ็ดกะทิหมู มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	กล้วยเล็บมือนาง ๓๓ กรัม	
๕	ศุกร์	๗	ข้าวคลุกกะปิหมูหวาน ใส่ดื่บ ๑.๕ ทัพพี	สาकुเปี้ยข้าวโพด ๑.๕ ทัพพี	
๖	จันทร์	๑๐	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี พะแนงหมู มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย) ๑.๕ ทัพพี ผัดผักรวมมิตรหมู ใส่ดื่บ ๑ ทัพพี	ลอดช่องเผือกข้าวโพด ๑.๕ ทัพพี	
๗	อังคาร	๑๑	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี แกงเขียวหวานหมู ใส่ดื่บ มะเขือเปราะ เลือด (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี ผัดผักรวมมิตรหมู ๑ ทัพพี	แอปเปิ้ล ๕๕ กรัม	
๘	พุธ	๑๒	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ ใส่ดื่บ แครอท ๒ ทัพพี แกงเผ็ดกะทิไก่ ฟักเขียว (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ๑.๕ ทัพพี	
๙	พฤหัสบดี	๑๓	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ไข่ดาว ๑ ฟอง ๕๐ กรัม ผัดกะเพราหมู ใส่ดื่บ ถั่วฝักยาว ๑ ทัพพี	วุ้นกะทิใบเตย ๑ ชิ้น ๕๕ กรัม	
๑๐	ศุกร์	๑๔	กล้วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่ทะเล คะน้า แครอท ข้าวโพด อ่อน ๑.๕ ทัพพี	ฝรั่ง ๑/๔ ผล ส่วนที่กินได้ ๖๒ กรัม	
๑๑	จันทร์	๑๗	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ ลูกชิ้นปลา ใส่ดื่บ ถั่วงอก ๒ ทัพพี แกงส้มผักรวมกุ้ง (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	มะม่วงแก้วสุก ๑/๔ ผล ส่วนที่กินได้ ๔๐ กรัม	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

โรงเรียนบ้านปลายคลองวัน

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑๒	อังคาร	๑๘	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี แกงเผ็ดกะทิหมู พักทอง (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี ผัดเปรี้ยวหวานหมู ใส่ตับ ๑ ทัพพี	เนาก๋วยข้าวโพด ๑.๕ ทัพพี	
๑๓	พุธ	๑๙	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี คั่วกลิ้งหมู ๒ ช้อนกินข้าว ผัดแตงกวาดับหมู ใส่ไข่ ๑ ทัพพี	แตงโม ๕๕ กรัม	
๑๔	พฤหัสบดี	๒๐	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ไก่ต้มขมิ้นใส่ผักเขียว ๒ ทัพพี แกงส้มผักรวมไก่ (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	แคนตาลูป ๕๐ กรัม	
๑๕	ศุกร์	๒๑	ข้าวผัดสามสีหมู ใส่ไข่ ๑.๕ ทัพพี	ข้าวต้มมัดใส่กล้วย ๑ ชิ้นเล็ก ๒๒ กรัม	
๑๖	จันทร์	๒๔	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี แกงส้มไข่ชะอม กะหล่ำปลี ปลาช่อน (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี ไข่พะโล้ไก่ ใส่เลือด หัวผักกาด (ไข่ ๑/๒ ฟอง)	ถั่วดำต้มกะทิ ๑.๕ ทัพพี	
๑๗	อังคาร	๒๕	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ไข่เจียว ๑/๒ ฟอง ๒๘ กรัม ต้มยำหมู เห็ดฟาง (ไม่ใส่พริก) ๒ ทัพพี	ฝรั่ง ๑/๔ ผลส่วนที่กินได้ ๖๒ กรัม	
๑๘	พุธ	๒๖	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี แกงเขียวหวานหมู ใส่ตับ มะเขือเปราะ เลือด (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี ผัดวุ้นเส้นหมูสับ กะหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ ๑ ทัพพี	แอปเปิ้ล ๕๕ กรัม	
๑๙	พฤหัสบดี	๒๗	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี แกงเผ็ดกะทิไก่ มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี ผัดกะหล่ำปลีแครอทใส่ไข่ ๑ ทัพพี	โดนัทโรยน้ำตาล ๑ ชิ้นกลม ๑๗ กรัม	
๒๐	จันทร์	๓๑	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี แกงเขียวหวานไก่ ใส่ตับ มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี ผัดพักทองไก่ ใส่ไข่ ๑ ทัพพี	ฝรั่ง ๑/๔ ผล ส่วนที่กินได้ ๖๒ กรัม	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้