



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลปากจั่น  
เรื่อง รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน สิงหาคม 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 ทั้งเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมกรับริโภคผัก และผลไม้หรือขนมหวาน นั้น

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

จึงขอประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๖



(นางนฤมล บุญช่วย)  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลปากจั่น



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

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑	พฤหัสบดี	๓	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงหัวปลีซี่โครงหมู ๒ ทัพพี คั่วกลิ้งหมู ๒ ช้อนกินข้าว	กล้วยไข่ ๑ ผล ส่วนที่กินได้ ๔๐ กรัม	
๒	ศุกร์	๔	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ลาบหมู ใส่ตับ (ไม่ใส่พริก) ผักสด ๑ ทัพพี แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส่ตับ หัวผักกาด ๒ ทัพพี	ฟักทองแกงบวด ๒ ทัพพี	
๓	จันทร์	๗	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) ๒ ทัพพี ไข่เจียว ๑ ฟอง ๕๖ กรัม	ชมพู ๒ ผลส่วนที่กินได้ ๑๕๐ กรัม	
๔	อังคาร	๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ยำไข่เจียวใส่แตงกวา (ไม่ใส่พริก) ๑ ทัพพี แกงจืดกะหล่ำปลี แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี	กล้วยบวชชี ๑ ผล ๑.๕ ทัพพี	
๕	พุธ	๙	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่หมู คะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน ๑.๕ ทัพพี	ขนมเม็ดขนุน ๓ เม็ดใหญ่ รวม ๒๔ กรัม	
๖	พฤหัสบดี	๑๐	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไข่พะโล้หมู ใส่เลือด หัวผักกาด (ไข่ ๑/๒ ฟอง) ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใส่ไข่ กะหล่ำปลี แครอท ๑ ทัพพี	กล้วยเล็บมือนาง ๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๖๖ กรัม	
๗	ศุกร์	๑๑	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดแตงกวาหมูสับ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ ๑/๒ ฟอง) ๑ ทัพพี ไข่ลูกเขย ๑ ฟอง แตงกวา	แก้วมังกร ๖ ชิ้นพอคำ ๑๑๐ กรัม	
๘	อังคาร	๑๕	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไข่ตุ๋นทรงเครื่องไก่ ฟักทอง ตำลึง (ไข่ ๑/๒ ฟอง) ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ใส่ตับ ๑ ทัพพี	เต้าหู้ ๒ ทัพพี	
๙	พุธ	๑๖	ขนมจีนน้ำยาบักชีได้ ไข่ต้ม ๑/๔ ฟอง (ขนมจีน ๑ จับ) ๒ ทัพพี	ขนมรวมมิตร ๒ ทัพพี (ลดช่องสิงคโปร์กับสาคุ เม็ดใหญ่กับขนุน)	
๑๐	พฤหัสบดี	๑๗	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงส้มผักรวมปลากระป๋อง (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี ไข่ดาว ๑ ฟอง ๕๐ กรัม	ฝรั่ง ๑/๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๑๒๔ กรัม	
๑๑	ศุกร์	๑๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไข่ดาว ๑ ฟอง ๕๐ กรัม ผัดวุ้นเส้นไก่สับ กะหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ ๑ ทัพพี	เฉาก๊วยข้าวโพด ๒ ทัพพี	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดสุวรรณคีรี (กรมการศาสนา)

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑๒	จันทร์	๒๑	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ ลูกชิ้นหมู ผักกาดขาว ๒ ทัพพี ผัดผักกาดทองหมูสับ ใส่ไข่ ๑/๒ ฟอง ๑ ทัพพี	แตงโม ๖ ชิ้นพอกำ ๑๑๐ กรัม	
๑๓	อังคาร	๒๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงเขียวหวานไก่ ใส่ตับ ฟักเขียว เลือด (เม็ดน้อย) ๒ ทัพพี ไข่เจียว ๑ ฟอง ๕๖ กรัม	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ๒ ทัพพี	
๑๔	พุธ	๒๓	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ชุปฟัก แดงกวาง ๑.๕ ทัพพี	ลอดช่องเผือกข้าวโพด ๒ ทัพพี	
๑๕	พฤหัสบดี	๒๔	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี หมูทอดกระเทียม ๒ ช้อนกินข้าว ผักเคียง	กล้วยตาก ๑ ผล ๒๖ กรัม	
๑๖	ศุกร์	๒๕	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ ใส่ตับ แครอท ๒ ทัพพี ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ใส่ตับ ๑ ทัพพี	ชมพู ๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๑๕๐ กรัม	
๑๗	จันทร์	๒๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงเทโพหมู (เม็ดน้อย) ๒ ทัพพี ผัดกะหล่ำปลีไก่ใส่กะปิ ๑ ทัพพี	มะม่วงดิบ ๑/๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๙๐ กรัม	
๑๘	อังคาร	๒๙	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดหัวผักกาดไก่ ๒ ทัพพี หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง ๒ ช้อนกินข้าว	เต้าส่วน ๒ ทัพพี	
๑๙	พุธ	๓๐	ข้าวหมูแดง แดงกวาง ๑.๕ ทัพพี	สาकुถั่วดำต้มกะทิ ๒ ทัพพี	
๒๐	พฤหัสบดี	๓๑	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใส่ไข่ กะหล่ำปลี แครอท ๑ ทัพพี ต้มยำทะเล เห็ดฟาง (ไม่ใส่พริก) ๒ ทัพพี	ฝรั่ง ๑/๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๑๒๔ กรัม	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



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

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑	พฤหัสบดี	๓	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงหัวปลีซี่โครงหมู ๒ ทัพพี คั่วกลิ้งหมู ๒ ซ้อนกินข้าว	กล้วยไข่ ๑ ผล ส่วนที่กินได้ ๔๐ กรัม	
๒	ศุกร์	๔	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ลาบหมู ใส่ตับ (ไม่ใส่พริก) ผักสด ๑ ทัพพี แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส่ตับ หัวผักกาด ๒ ทัพพี	ฟักทองแกงบวด ๒ ทัพพี	
๓	จันทร์	๗	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) ๒ ทัพพี ไข่เจียว ๑ ฟอง ๕๖ กรัม	ชมพู ๒ ผลส่วนที่กินได้ ๑๕๐ กรัม	
๔	อังคาร	๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ยำไข่เจียวใส่แตงกวา (ไม่ใส่พริก) ๑ ทัพพี แกงจืดกะหล่ำปลี แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี	กล้วยบวชชี ๑ ผล ๑.๕ ทัพพี	
๕	พุธ	๙	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่หมู คะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน ๑.๕ ทัพพี	ขนมเม็ดขนุน ๓ เม็ดใหญ่ รวม ๒๔ กรัม	
๖	พฤหัสบดี	๑๐	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไข่พะโล้หมู ใส่เลือด หัวผักกาด (ไข่ ๑/๒ ฟอง) ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใส่ไข่ กะหล่ำปลี แครอท ๑ ทัพพี	กล้วยเล็บมือนาง ๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๖๖ กรัม	
๗	ศุกร์	๑๑	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดแตงกวาหมูสับ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ ๑/๒ ฟอง) ๑ ทัพพี ไข่ลูกเขย ๑ ฟอง แตงกวา	แก้วมังกร ๖ ชิ้นพอคำ ๑๑๐ กรัม	
๘	อังคาร	๑๕	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไข่ตุ๋นทรงเครื่องไก่ ฟักทอง ตำลึง (ไข่ ๑/๒ ฟอง) ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ใส่ตับ ๑ ทัพพี	เต้าทึง ๒ ทัพพี	
๙	พุธ	๑๖	ขนมจีนน้ำยาปากซี้ใต้ ไข่ต้ม ๑/๔ ฟอง (ขนมจีน ๑ จับ) ๒ ทัพพี	ขนมรวมมิตร ๒ ทัพพี (ลอดช่องสิงคโปร์กับสาคุเม็ด ใหญ่กับขนุน)	
๑๐	พฤหัสบดี	๑๗	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงส้มผักรวมปลากระป๋อง (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี ไข่ดาว ๑ ฟอง ๕๐ กรัม	ฝรั่ง ๑/๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๑๒๔ กรัม	
๑๑	ศุกร์	๑๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไข่ดาว ๑ ฟอง ๕๐ กรัม ผัดวุ้นเส้นไก่สับ กะหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ ๑ ทัพพี	เน่าก้วยข้าวโพด ๒ ทัพพี	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



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

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑๒	จันทร์	๒๑	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ ลูกชิ้นหมู ผักกาดขาว ๒ ทัพพี ผัดผักกาดทองหมูสับ ใส่ไข่ ๑/๒ ฟอง ๑ ทัพพี	แตงโม ๖ ชิ้นพorc ๑๑๐ กรัม	
๑๓	อังคาร	๒๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงเขียวหวานไก่ ใส่ตับ ฟักเขียว เลือด (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี ไข่เจียว ๑ ฟอง ๕๖ กรัม	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ๒ ทัพพี	
๑๔	พุธ	๒๓	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ซุปฟัก แดงควา ๑.๕ ทัพพี	ลอดช่องเผือกข้าวโพด ๒ ทัพพี	
๑๕	พฤหัสบดี	๒๔	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี หมูทอดกระเทียม ๒ ช้อนกินข้าว ผักเคียง	กล้วยตาก ๑ ผล ๒๖ กรัม	
๑๖	ศุกร์	๒๕	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ ใส่ตับ แครอท ๒ ทัพพี ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ใส่ตับ ๑ ทัพพี	ชมพู ๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๑๕๐ กรัม	
๑๗	จันทร์	๒๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงเทโพหมู (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี ผัดกะหล่ำปลีไก่ใส่กะปิ ๑ ทัพพี	มะม่วงดิบ ๑/๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๙๐ กรัม	
๑๘	อังคาร	๒๙	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดหัวผักกาดไก่ ๒ ทัพพี หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง ๒ ช้อนกินข้าว	เต้าส่วน ๒ ทัพพี	
๑๙	พุธ	๓๐	ข้าวหมูแดง แดงควา ๑.๕ ทัพพี	สาकुถั่วดำต้มกะทิ ๒ ทัพพี	
๒๐	พฤหัสบดี	๓๑	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใส่ไข่ กะหล่ำปลี แครอท ๑ ทัพพี ต้มยำทะเล เห็ดฟาง (ไม่ใส่พริก) ๒ ทัพพี	ฝรั่ง ๑/๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๑๒๔ กรัม	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



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

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑	พฤหัสบดี	๓	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดหน่อไม้ไก่ ๒ ทัพพี ผัดกะหล่ำปลีใส่ไข่ ๑ ทัพพี	สาหร่าย ๑/๔ ผล ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม	
๒	ศุกร์	๔	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดกะเพราหมู ใส่ตับ ถั่วฝักยาว ๑ ทัพพี ไข่เจียว ๑/๒ ฟอง ๒๘ กรัม	แอปเปิ้ล ๑/๒ ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม	
๓	จันทร์	๗	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ ใส่ตับ แครอท ๒ ทัพพี ไข่ต้ม ๑/๒ ฟอง ๒๕ กรัม	แตงโม ๓ ชิ้นพอคำ ๕๕ กรัม	
๔	อังคาร	๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดผักรวมมิตรหมู ใส่ตับ ๑ ทัพพี ปลากรอบ ๑ ซ้อนกินข้าว ๑๐ กรัม	แคนตาลูป ๔ ชิ้นพอคำ ๕๐ กรัม	
๕	พุธ	๙	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดหัวผักกาดไก่ ๒ ทัพพี ผัดกะเพราไก่ ใส่ตับ ถั่วฝักยาว ๑ ทัพพี	มะม่วงดิบ ๑/๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๙๐ กรัม	
๖	พฤหัสบดี	๑๐	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงเลียงไก่ฉีก ใส่บวบ ตำลึง เห็ดฟาง ๒ ทัพพี ผัดผักกวางตุ้งหมู ๑ ทัพพี	แอปเปิ้ล ๑/๒ ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม	
๗	ศุกร์	๑๑	ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊วเส้นใหญ่หมู ตับ ใส่ไข่ คะน้า ข้าวโพดอ่อน ๑.๕ ทัพพี	ขนมใส่ไส้ ๑ชิ้น ๒๕ กรัม	
๘	อังคาร	๑๕	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) ๒ ทัพพี ไก่ทอดกระเทียม ๒ ซ้อนกินข้าว ผักเคียง	แฮมโรล ๑ ชิ้นใหญ่ ๔๐ กรัม	
๙	พุธ	๑๖	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดฟักเขียวไก่สับ ๒ ทัพพี ไข่เจียวทรงเครื่องไก่สับ แครอท กะหล่ำปลี (ไข่ ๑/๒ ฟอง)	มะม่วงดิบ ๑/๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๙๐ กรัม	
๑๐	พฤหัสบดี	๑๗	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี ผัดบวบใส่ไข่ ๑ ฟอง ๑ ทัพพี	แก้วมังกร ๓ ชิ้นพอคำ ๕๕ กรัม	
๑๑	ศุกร์	๑๘	ขนมจีนน้ำยาปากซี้เต๋ ไข่ต้ม ๑/๔ ฟอง (ขนมจีน๑จับ) ๒ ทัพพี	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ๑.๕ ทัพพี	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



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

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑๒	จันทร์	๒๑	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไข่พะโล้หมู ใสเลือด หัวผักกาด (ไข่ ๑/๒ ฟอง) ผัดกะหล่ำปลีใส่ไข่ ๑ ทัพพี	แตงโม ๓ ชิ้นพorc ๕๕ กรัม	
๑๓	อังคาร	๒๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไก่ต้มขมิ้นใส่ผักเขียว ๒ ทัพพี หมูทอดกระเทียม ๒ ซ้อนกินข้าว ผักเคียง	ฝรั่ง ๑/๒ ผลส่วนที่กินได้ ๑๒๔ กรัม	
๑๔	พุธ	๒๓	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ต้มเลือดหมู ตำลึง ถั่วงอก ผักบุง หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี ไข่เจียว ๑/๔ ฟอง ๑๔ กรัม	สาลี่ ๑/๔ ผล ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม	
๑๕	พฤหัสบดี	๒๔	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดหัวผักกาดไก่ ๒ ทัพพี ผัดวุ้นเส้นไก่สับ ใสไข่ กะหล่ำปลี แครอท ๑ ทัพพี	แคนตาลูป ๔ ชิ้นพorc ๕๐ กรัม	
๑๖	ศุกร์	๒๕	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่หมู ใสตับ คะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน ๑.๕ ทัพพี	ข้าวต้มมัดใส่กล้วย ๑ ชิ้นเล็ก ๒๒ กรัม	
๑๗	จันทร์	๒๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดไข่น้ำ กะหล่ำปลี แครอท ๒ ทัพพี ผัดฟักทองหมู ใสไข่ ๑ ทัพพี	โดนัทโรยน้ำตาล ๑ ชิ้นกลม	
๑๘	อังคาร	๒๙	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ต้มจับฉ่ายหมู ๑.๕ ทัพพี ไก่ปั้นก้อนทอด ผักเคียง ๒ ซ้อนกินข้าว	แอปเปิ้ล ๑/๒ ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม	
๑๙	พุธ	๓๐	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดบวบกุ้ง ๑ ทัพพี แกงเลียงไก่น้ำ ใสบวบ ตำลึง เห็ดฟาง ๒ ทัพพี	แก้วมังกร ๓ ชิ้นพorc ๕๕ กรัม	
๒๐	พฤหัสบดี	๓๑	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใสเลือด ตำลึง ๒ ทัพพี ผัดผักบุงจิ้นไก่สับ ๑ ทัพพี	แตงโม ๓ ชิ้นพorc ๕๕ กรัม	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

โรงเรียนบ้านปลายคลองวัน

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑	พฤหัสบดี	๓	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ไข่เจียว ๑/๒ ฟอง ๒๘ กรัม ผัดกะเพราไก่ ใส่ตับ ถั่วฝักยาว ๑ ทัพพี	แก้มังกร ๓ ชิ้นพอคำ ๕๕ กรัม	
๒	ศุกร์	๔	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ซุปผัก แดงควา ๑.๕ ทัพพี	โดนัทโรยน้ำตาล ๑ ชิ้นกลม	
๓	จันทร์	๗	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี แกงเผ็ดกะทิหมู พักทอง (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี	เนาก๋วยข้าวโพด ๑.๕ ทัพพี	
๔	อังคาร	๘	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ไก่ปั้นก้อนทอด ผักเคียง ๒ ซ้อนกินข้าว แกงส้มผักรวมปลาช่อน ปลากรอบ (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	แตงโม ๓ ชิ้นพอคำ ๕๕ กรัม	
๕	พุธ	๙	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ผัดผักรวมมิตรหมู ใส่ตับ ๑ ทัพพี แกงเผ็ดกะทิหมู มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	แอปเปิ้ล ๑/๒ ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม	
๖	พฤหัสบดี	๑๐	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี แกงจืดกะหล่ำปลี แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี แกงมัสมั่นหมู (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	ฝรั่ง ๑/๔ ผล ส่วนที่กินได้ ๖๒ กรัม	
๗	ศุกร์	๑๑	ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊วเส้นใหญ่หมู ใส่ไข่ คะน้า ข้าวโพดอ่อน ๑.๕ ทัพพี	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ๑.๕ ทัพพี	
๘	อังคาร	๑๕	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใส่ไข่ กะหล่ำปลี แครอท ๑ ทัพพี แกงส้มผักรวมกุ้ง (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	มันแกงบวด ๑.๕ ทัพพี	
๙	พุธ	๑๖	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี แกงจืดผักเขียวหมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี แกงเผ็ดกะทิหมู ถั่วฝักยาว (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	แตงโม ๓ ชิ้นพอคำ ๕๕ กรัม	
๑๐	พฤหัสบดี	๑๗	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ผัดคะน้าหมู ๑ ทัพพี แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	ข้าวต้มมัดใส่กล้วย ๑ ชิ้นเล็ก	
๑๑	ศุกร์	๑๘	ข้าวผัดสามสีกุ้ง ใส่ไข่ ๑.๕ ทัพพี	แตงโม ๓ ชิ้นพอคำ ๕๕ กรัม	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

โรงเรียนบ้านปลายคลองวัน

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑๒	จันทร์	๒๑	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ไข่เจียว ๑/๒ ฟอง ๒๘ กรัม แกงเทโพหมู (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	แอปเปิ้ล ๑/๒ ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม	
๑๓	อังคาร	๒๒	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ไข่เจียว ๑/๒ ฟอง ๒๘ กรัม แกงเทโพหมู (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	แอปเปิ้ล ๑/๒ ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม	
๑๔	พุธ	๒๓	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ต้มจับฉ่ายหมู ๑.๕ ทัพพี แกงส้มผักรวมหมู (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	ฝรั่ง ๑/๔ ผล ส่วนที่กินได้ ๖๒ กรัม	
๑๕	พฤหัสบดี	๒๔	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ต้มข่าไก่ ใสเลือด ฟักเขียว ๒ ทัพพี คั่วกลิ้งไก่ ๒ ซ้อนกินข้าว	แคนตาลูป ๔ ชิ้นพอคำ ๕๐ กรัม	
๑๖	ศุกร์	๒๕	ข้าวราดหน้าไก่ ผักคะน้า ๑.๕ ทัพพี	สาकुเปียกข้าวโพด ๑.๕ ทัพพี	
๑๗	จันทร์	๒๘	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ ๑/๒ ฟอง) หมูสับ ผักกาดขาว ๒ ทัพพี พะแนงหมู มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย) ๑.๕ ทัพพี	แตงโม ๓ ชิ้นพอคำ ๕๕ กรัม	
๑๘	อังคาร	๒๙	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ผัดฟักทองไก่ ใสไข่ ๑ ทัพพี แกงเผ็ดกะทิไก่ ฟักทอง (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	เต้าหู้ ๑.๕ ทัพพี	
๑๙	พุธ	๓๐	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ผัดผักรวมมิตรหมู ใส้ดัด ๑ ทัพพี แกงส้มมะละกอบลานิล (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	แก้วมังกร ๓ ชิ้นพอคำ ๕๕ กรัม	
๒๐	พฤหัสบดี	๓๑	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ไก่ปั้นก้อนทอด ผักเคียง ๒ ซ้อนกินข้าว ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) ๒ ทัพพี	ข้าวเหนียวเปียกมะพร้าวอ่อน	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้