



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลปากจั่น
เรื่อง รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน กันยายน 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 ทั้งเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมกรบริโภคผัก และผลไม้หรือขนมหวาน นั้น

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

จึงขอประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๖

(นางนฤมล บุญช่วย)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลปากจั่น



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

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑	ศุกร์	๑	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ข้าวผัดกะเพราไก่ ไส้ตับ ถั่วงอกยาว หอมใหญ่ ๑.๕ ทัพพี ผัดถั่วงอกหมู ใส่เลือด ๑ ทัพพี	กล้วยเล็บมือนาง ๑ ผล ส่วนที่กินได้ ๓๓ กรัม	
๒	จันทร์	๔	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ต้มจับฉ่ายหมู ๑.๕ ทัพพี ไก่ทอดกระเทียม ๒ ซ้อนกินข้าว ผักเคียง	เงาะ ๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๓๘ กรัม	
๓	อังคาร	๕	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงหัวปลีซี่โครงหมู ๒ ทัพพี คั่วกลิ้งไก่ ๒ ซ้อนกินข้าว	แคนตาลูป ๔ ชิ้นพอกำ ๕๐ กรัม	
๔	พุธ	๖	ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊วเส้นใหญ่หมู ตับ ใส่ไข่ คะน้า ข้าวโพดอ่อน ๑.๕ ทัพพี	เต้าส่วน ๒ ทัพพี	
๕	พฤหัสบดี	๗	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงเขียวหวานไก่ ไส้ตับ พริกเขียว (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี ไข่ดาว ๑ ฟอง ๕๐ กรัม	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ๒ ทัพพี	
๖	ศุกร์	๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ลาบหมู ไส้ตับ (ไม่ใส่พริก) ผักสด ๑ ทัพพี แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ไส้ตับ หัวผักกาด ๒ ทัพพี	แตงโม ๓ ชิ้นพอกำ ๕๕ กรัม	
๗	จันทร์	๑๑	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ ไส้ตับ แครอท ๒ ทัพพี คั่วกลิ้งหมู ๒ ซ้อนกินข้าว	บัวลอยใส่เผือก ๒ ทัพพี	
๘	อังคาร	๑๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงเผ็ดกะทิไก่ มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี ไข่เจียว ๑ ฟอง ๕๖ กรัม	ฝรั่ง ๑/๒ ผลส่วนที่กินได้ ๑๒๔ กรัม	
๙	พุธ	๑๓	ข้าวผัดไข่ คะน้า แครอท มะเขือเทศ ๑.๕ ทัพพี	ส้มเขียวหวาน ๑ ผล ส่วนที่กินได้ ๖๘ กรัม	
๑๐	พฤหัสบดี	๑๔	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) ๒ ทัพพี หมูทอดกระเทียม ๒ ซ้อนกินข้าว ผักเคียง	กล้วยบวชชี ๑ ผล ๑.๕ ทัพพี	
๑๑	ศุกร์	๑๕	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ต้มข่าไก่ ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า ๒ ทัพพี ผัดแตงกวาหมูสับ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ ๑/๒ ฟอง) ๑ ทัพพี	มะม่วงดิบ ๑/๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๙๐ กรัม	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมูนเวียนเมนูได้



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

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑๒	จันทร์	๑๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ใส่ตับ ๑ ทัพพี ไข่พะโล้หมู ใส่เลือด หัวผักกาด (ไข่ ๑/๒ ฟอง)	สาकुถั่วดำต้มกะทิ ๑.๕ ทัพพี	
๑๓	อังคาร	๑๙	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดสามสหายหมู ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี ผัดกะเพราไก่ ใส่ตับ ถั่วฝักยาว ๑ ทัพพี	เค้กเนย ๑ ชิ้นสี่เหลี่ยม ๔๐ กรัม	
๑๔	พุธ	๒๐	ข้าวราดหน้าหมู ผักคะน้า ๑.๕ ทัพพี	ขนมรวมมิตร ๒ ทัพพี (ลดช่องสิงคโปร์กับ สาकुเม็ดใหญ่กับขนุน)	
๑๕	พฤหัสบดี	๒๑	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ต้มข่าหมูสับ ใส่เลือด พริกเขียว ๒ ทัพพี ผัดผักบุ้งจีนหมูสับ ๑ ทัพพี	แก้วมังกร ๖ ชิ้นพอคำ ๑๑๐ กรัม	
๑๖	ศุกร์	๒๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ยำปลาทุ (ไม่ใส่พริก) ๑ ทัพพี ไข่ลูกเขย ๑ ฟอง แต่งกวา	มะม่วงแก้วสุก ๑/๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๘๐ กรัม	
๑๗	จันทร์	๒๕	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดวุ้นเส้นไก่สับ กะหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ ๑ ทัพพี ไข่เจียว ๑ ฟอง ๕๖ กรัม	เต้าหู้ ๒ ทัพพี	
๑๘	อังคาร	๒๖	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงคั่วสับปรดไก่ (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี ผัดผักกาดดองหมูสับ ใส่ไข่ ๑/๒ ฟอง ๑ ทัพพี	ลำไย ๖ ผลส่วนที่กินได้ ๓๔ กรัม	
๑๙	พุธ	๒๗	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ซุปผัก แต่งกวา ๑.๕ ทัพพี	ลดช่องแต่งไทยข้าวโพด ๒ ทัพพี	
๒๐	พฤหัสบดี	๒๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส่ตับ หัวผักกาด ๒ ทัพพี ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ใส่ตับ ๑ ทัพพี	ถั่วดำต้มกะทิ ๒ ทัพพี	
๒๑	ศุกร์	๒๙	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดตำลึง แครอท ไก่สับ ใส่ตับ ๒ ทัพพี ผัดกะหล่ำปลีกุ้ง ๑ ทัพพี	กล้วยตาก ๑ ผล ๒๖ กรัม	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๖

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดสุวรรณคีรี (กรมการพัฒนาชุมชน)

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑	ศุกร์	๑	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ข้าวผัดกะเพราไก่ ไส้ตับ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ ๑.๕ ทัพพี ผัดถั่วงอกหมู ไส้เลือด ๑ ทัพพี	กล้วยเล็บมือนาง ๑ ผลส่วนที่ กินได้ ๓๓ กรัม	
๒	จันทร์	๔	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ต้มจับฉ่ายหมู ๑.๕ ทัพพี ไก่ทอดกระเทียม ๒ ซ้อนกินข้าว ผักเคียง	เงาะ ๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๓๘ กรัม	
๓	อังคาร	๕	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงหัวปลีซี่โครงหมู ๒ ทัพพี คั่วกลิ้งไก่ ๒ ซ้อนกินข้าว	แคนตาลูป ๔ ชิ้นพอกำ ๕๐ กรัม	
๔	พุธ	๖	ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊วเส้นใหญ่หมู ตับ ไส้ไข่ คะน้า ข้าวโพดอ่อน ๑.๕ ทัพพี	เต้าส่วน ๒ ทัพพี	
๕	พฤหัสบดี	๗	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงเขียวหวานไก่ ไส้ตับ พริกเขียว (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี ไข่ดาว ๑ ฟอง ๕๐ กรัม	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ๒ ทัพพี	
๖	ศุกร์	๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ลาบหมู ไส้ตับ (ไม่ใส่พริก) ผักสด ๑ ทัพพี แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ไส้ตับ หัวผักกาด ๒ ทัพพี	แตงโม ๓ ชิ้นพอกำ ๕๕ กรัม	
๗	จันทร์	๑๑	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ ไส้ตับ แครอท ๒ ทัพพี คั่วกลิ้งหมู ๒ ซ้อนกินข้าว	บัวลอยใส่เผือก ๒ ทัพพี	
๘	อังคาร	๑๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงเผ็ดกะทิกะไก่ มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี ไข่เจียว ๑ ฟอง ๕๖ กรัม	ฝรั่ง ๑/๒ ผลส่วนที่กินได้ ๑๒๔ กรัม	
๙	พุธ	๑๓	ข้าวผัดไข่ คะน้า แครอท มะเขือเทศ ๑.๕ ทัพพี	ส้มเขียวหวาน ๑ ผล ส่วนที่กินได้ ๖๘ กรัม	
๑๐	พฤหัสบดี	๑๔	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) ๒ ทัพพี หมูทอดกระเทียม ๒ ซ้อนกินข้าว ผักเคียง	กล้วยบวชชี ๑ ผล ๑.๕ ทัพพี	
๑๑	ศุกร์	๑๕	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ต้มข่าไก่ ไส้เลือด เห็ดนางฟ้า ๒ ทัพพี ผัดแตงกวาหมูสับ กุ้งแห้ง ไส้ไข่ (ไข่ ๑/๒ ฟอง) ๑ ทัพพี	มะม่วงดิบ ๑/๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๙๐ กรัม	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



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

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑๒	จันทร์	๑๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ใส่ตับ ๑ ทัพพี ไข่พะโล้หมู ใส่เลือด หัวผักกาด (ไข่ ๑/๒ ฟอง)	สาकुถั่วดำต้มกะทิ ๑.๕ ทัพพี	
๑๓	อังคาร	๑๙	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดสามสหายหมู ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี ผัดกะเพราไก่ ใส่ตับ ถั่วฝักยาว ๑ ทัพพี	เค้กเนย ๑ ชิ้นสี่เหลี่ยม ๔๐ กรัม	
๑๔	พุธ	๒๐	ข้าวราดหน้าหมู ผักคะน้า ๑.๕ ทัพพี	ขนมรวมมิตร ๒ ทัพพี (ลดช่องสิงคโปร์กับ สาकुเม็ดใหญ่กับขนุน)	
๑๕	พฤหัสบดี	๒๑	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ต้มข่าหมูสับ ใส่เลือด พริกเขียว ๒ ทัพพี ผัดผักบุ้งจีนหมูสับ ๑ ทัพพี	แก้วมังกร ๖ ชิ้นพอคำ ๑๑๐ กรัม	
๑๖	ศุกร์	๒๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ยำปลาทุ (ไม่ใส่พริก) ๑ ทัพพี ไข่ลูกเขย ๑ ฟอง แต่งกวาง	มะม่วงแก้วสุก ๑/๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๘๐ กรัม	
๑๗	จันทร์	๒๕	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดวุ้นเส้นไก่สับ กะหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ ๑ ทัพพี ไข่เจียว ๑ ฟอง ๕๖ กรัม	เต้าทึง ๒ ทัพพี	
๑๘	อังคาร	๒๖	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงคั่วสับปรดไก่ (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี ผัดผักกาดดองหมูสับ ใส่ไข่ ๑/๒ ฟอง ๑ ทัพพี	ลำไย ๖ ผลส่วนที่กินได้ ๓๔ กรัม	
๑๙	พุธ	๒๗	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ชุปฟัก แต่งกวาง ๑.๕ ทัพพี	ลดช่องแต่งไทยข้าวโพด ๒ ทัพพี	
๒๐	พฤหัสบดี	๒๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส่ตับ หัวผักกาด ๒ ทัพพี ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ใส่ตับ ๑ ทัพพี	ถั่วดำต้มกะทิ ๒ ทัพพี	
๒๑	ศุกร์	๒๙	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดตำลึง แครอท ไก่สับ ใส่ตับ ๒ ทัพพี ผัดกะหล่ำปลีกุ้ง ๑ ทัพพี	กล้วยตาก ๑ ผล ๒๖ กรัม	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



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

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑	ศุกร์	๑	ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยหมู ใส่ไข่ ๑.๕ ทัพพี	วุ้นกะทิใบเตย ๑ ช้อน ๕๕ กรัม	
๒	จันทร์	๔	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดหัวผักกาดซี่โครงหมู ๒ ทัพพี ผัดผักกวางตุ้งไก่ ๑ ทัพพี	องุ่นเขียวผลใหญ่ ๖-๗ ลูก ๓๕ กรัม	
๓	อังคาร	๕	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดฟักเขียวหมูสับ ๒ ทัพพี ผัดไก่ ใส่ตับ ข้าวโพดอ่อน เห็ดหูหนู หอมใหญ่ ๑ ทัพพี	แก้วมังกร ๓ ช้อนพorc ๕๕ กรัม	
๔	พุธ	๖	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) ๒ ทัพพี ผัดถั่วงอกหมู ใส่เลือด ๑ ทัพพี	แอปเปิ้ล ๑/๒ ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม	
๕	พฤหัสบดี	๗	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดผักหวานหมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี ผัดแตงกวาดับหมู ใส่ไข่ ๑ ทัพพี	ฟักทองเชื่อม ๖๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	
๖	ศุกร์	๘	ก๋วยจั๊บน้ำใส ใส่เลือด ๒ ทัพพี	แตงโม ๓ ช้อนพorc ๕๕ กรัม	
๗	จันทร์	๑๑	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดหน่อไม้ไก่ ๒ ทัพพี ไข่เจียว ๑/๒ ฟอง ๒๘ กรัม	ฝรั่ง ๑/๔ ผลส่วนที่กินได้ ๖๒ กรัม	
๘	อังคาร	๑๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี ผัดคะน้าหมู ๑ ทัพพี	กล้วยเล็บมือนาง ๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๖๖ กรัม	
๙	พุธ	๑๓	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ซุปฟัก แตงกวา ๑.๕ ทัพพี	แยมโรล ๑ ช้อนใหญ่ ๔๐ กรัม	
๑๐	พฤหัสบดี	๑๔	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใส่ไข่ กะหล่ำปลี แครอท ๑ ทัพพี แกงจืดตำลึง แครอท หมูสับ ใส่ตับ ๒ ทัพพี	พุทราแอปเปิ้ลลูกกลม ๑ ผลเล็ก ๔๙ กรัม	
๑๑	ศุกร์	๑๕	ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊วเส้นใหญ่หมู ตับ ใส่ไข่ ค่ะน้า ข้าวโพดอ่อน ๑.๕ ทัพพี	สาคุเปียกข้าวโพด ๑.๕ ทัพพี	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมอนเวียนเมนูได้



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

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑๒	จันทร์	๑๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ ลูกชิ้นหมู ผักกาดขาว ๒ ทัพพี ลาบไก่ ใส่ดัด (ไม่ใส่พริก) ผักสด ๑ ทัพพี	แก้วมังกร ๓ ชิ้นพอคำ ๕๕ กรัม	
๑๓	อังคาร	๑๙	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ต้มข่าไก่ เห็ดนางฟ้า ๒ ทัพพี ไข่ต้ม ๑/๒ ฟอง ๒๕ กรัม	กล้วยเล็บมือนาง ๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๖๖ กรัม	
๑๔	พุธ	๒๐	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไก่ต้มขมิ้นใส่ผักเขียว ๒ ทัพพี หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง ๒ ช้อนกินข้าว	องุ่นเขียวผลใหญ่ ๖-๗ ลูก ๓๕ กรัม	
๑๕	พฤหัสบดี	๒๑	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดหัวผักกาดไก่ ๒ ทัพพี ปลาซาตินกระป๋อง ๑ ชิ้นเล็ก ๒๕ กรัม	แตงโม ๓ ชิ้นพอคำ ๕๕ กรัม	
๑๖	ศุกร์	๒๒	ขนมจีนน้ำยาปากซี้ได้ ไข่ต้ม ๑/๔ ฟอง (ขนมจีน ๑ จีบ) ๒ ทัพพี	เต้าส่วน ๑.๕ ทัพพี	
๑๗	จันทร์	๒๕	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไข่พะโล้หมู ใส่เลือด หัวผักกาด (ไข่ ๑/๒ ฟอง) ลูกชิ้นปลา ๒ ซม. ๔ ลูก ๒๕ กรัม	ฝรั่ง ๑/๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๑๒๔ กรัม	
๑๘	อังคาร	๒๖	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไข่เจียวทรงเครื่องไก่สับ แครอท กะหล่ำปลี (ไข่ ๑/๒ ฟอง) แกงจืดผักเขียวหมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี	แคนตาลูป ๔ ชิ้นพอคำ ๕๐ กรัม	
๑๙	พุธ	๒๗	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ ครอบน้ำ แครอท ๑.๕ ทัพพี	แตงโม ๓ ชิ้นพอคำ ๕๕ กรัม	
๒๐	พฤหัสบดี	๒๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ ๑/๒ ฟอง) ไก่สับ ผักกาดขาว ๒ ทัพพี ไก่ทอดกระเทียม ๒ ช้อนกินข้าว ผักเคียง	แอปเปิ้ล ๑/๒ ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม	
๒๑	ศุกร์	๒๙	กล้วยเตี่ยวผัดซีอิ๊วเส้นหมี่ขาวไก่ ตับ ใส่ไข่ ครอบน้ำ ข้าวโพดอ่อน ๑.๕ ทัพพี	วุ้นกะทิใบเตย ๑ ชิ้น ๕๕ กรัม	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๖
โรงเรียนบ้านปลายคลองวัน

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑	ศุกร์	๑	ขนมจีนน้ำยากะทิปลานิล ลูกชิ้นปลา ผักสด ไข่ต้ม ๑/๔ ฟอง (ขนมจีน ๑ จับ) ๒ ทักพี	ฝรั่ง ๑/๔ ผล ส่วนที่กินได้ ๖๒ กรัม	
๒	จันทร์	๔	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทักพี ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ใส่น้ำมัน ๑ ทักพี แกงเผ็ดกะทิไก่ พริกเขียว (เผ็ดน้อย) ๒ ทักพี	แอปเปิ้ล ๑/๒ ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม	
๓	อังคาร	๕	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทักพี แกงจืดเต้าหู้ขาว หมู ใส่น้ำมัน ๒ ทักพี แกงส้มผักรวมปลาช่อน ปลากรอบ (เผ็ดน้อย) ๒ ทักพี	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ๑.๕ ทักพี	
๔	พุธ	๖	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทักพี ผัดกะเพราไก่ ใส่น้ำมัน ถั่วฝักยาว ๑ ทักพี แกงจืดพริกเขียวหมูสับ ๒ ทักพี	แก้วมังกร ๓ ชิ้นพอคำ ๕๕ กรัม	
๕	พฤหัสบดี	๗	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทักพี ผัดผักรวมมิตรหมู ใส่น้ำมัน ๑ ทักพี แกงเขียวหวานไก่ ใส่น้ำมัน มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย) ๒ ทักพี	ขนมครก ๑ คู่ ๒๗ กรัม	
๖	ศุกร์	๘	ผัดหมั๊กกะโรนีหมู ๑ ทักพี	แตงโม ๓ ชิ้นพอคำ ๕๕ กรัม	
๗	จันทร์	๑๑	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทักพี ไข่เจียว ๑/๒ ฟอง ๒๘ กรัม แกงส้มผักรวมปลาช่อน ปลากรอบ (เผ็ดน้อย) ๒ ทักพี	บัวลอยใส่เผือก ๑.๕ ทักพี	
๘	อังคาร	๑๒	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทักพี แกงจืดกะหล่ำปลี แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทักพี คั่วกลิ้งหมู ๒ ซ้อนกินข้าว	แตงโม ๓ ชิ้นพอคำ ๕๕ กรัม	
๙	พุธ	๑๓	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทักพี ไข่เจียว ๑/๒ ฟอง ๒๘ กรัม ผัดกะเพราหมู ใส่น้ำมัน ถั่วฝักยาว ๑ ทักพี	แก้วมังกร ๓ ชิ้นพอคำ ๕๕ กรัม	
๑๐	พฤหัสบดี	๑๔	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทักพี ผัดแตงกวาดับหมู ใส่น้ำมัน ๑ ทักพี แกงเทโพหมู (เผ็ดน้อย) ๒ ทักพี	แก้วมังกร ๓ ชิ้น พอคำ ๕๕ กรัม	
๑๑	ศุกร์	๑๕	ข้าวผัดหมู ใส่น้ำมัน ไข่คน แครอท ๑.๕ ทักพี	ฝรั่ง ๑/๔ ผล ส่วนที่กินได้ ๖๒ กรัม	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๖
โรงเรียนบ้านปลายคลองวัน

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑๒	จันทร์	๑๘	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	๑๙	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใส่ไข่ กะหล่ำปลี แครอท ๑ ทัพพี ต้มยำไก่ เต็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) ๒ ทัพพี	สาकुเปียกข้าวโพด ๑.๕ ทัพพี	
๑๔	พุธ	๒๐	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ ๑/๒ ฟอง) หมูสับ ผักกาดขาว ๒ ทัพพี ผัดกะเพราไก่ ใส่ตับ ถั่วฝักยาว ๑ ทัพพี	แคนตาลูป ๔ ชิ้นพอคำ ๕๐ กรัม	
๑๕	พฤหัสบดี	๒๑	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ไข่เจียว ๑/๒ ฟอง ๒๘ กรัม แกงส้มผักรวมไก่ (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	ฝรั่ง ๑/๔ ผลส่วนที่กินได้ ๖๒ กรัม	
๑๖	ศุกร์	๒๒	ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊วเส้นใหญ่หมู ใส่ไข่ คะน้า ข้าวโพดอ่อน ๑.๕ ทัพพี	เฉาก๊วยข้าวโพด ๑.๕ ทัพพี	
๑๗	จันทร์	๒๕	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี แกงมัสมั่นไก่ (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	แก้วมังกร ๓ ชิ้นพอคำ ๕๕ กรัม	
๑๘	อังคาร	๒๖	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ผัดคะน้าหมู ๑ ทัพพี แกงเผ็ดกะทิไก่ ฟักทอง (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	ขนมครก ๑ คู่ ๒๗ กรัม	
๑๙	พุธ	๒๗	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ผัดผักรวมมิตรหมู ใส่ตับ ๑ ทัพพี แกงเขียวหวานหมู มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	แอปเปิ้ล ๑/๒ ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม	
๒๐	พฤหัสบดี	๒๘	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี แกงจืดฟักเขียวไก่สับ ๒ ทัพพี คั่วกลิ้งหมู ๒ ช้อนกินข้าว	แตงโม ๓ ชิ้นพอคำ ๕๕ กรัม	
๒๑	ศุกร์	๒๙	ข้าวผัดกะเพราหมู ใส่ตับ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ ๑.๕ ทัพพี	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ๑.๕ ทัพพี	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้