



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลปากจั่น
เรื่อง ราชการอาหารกลางวัน ประจำเดือน พฤศจิกายน 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 ทั้งเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมบริโภคผัก และผลไม้หรือขนมหวาน นั้น

ดังนั้น เพื่อให้ผู้ปกครองและประชาชนทราบโดยทั่วกัน กองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม องค์การบริหารส่วนตำบลปากจั่น จึงขอประกาศราชการอาหารกลางวัน ประจำเดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๖ มาเพื่อทราบโดยทั่วกัน รายละเอียดปรากฏตามเอกสารแนบ

จึงขอประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๖

(นางนฤมล บุญช่วย)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลปากจั่น



รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๖
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดสุวรณศิริ (กรมการศาสนา)

| ลำดับ ที่ | ประจำวัน | วันที่ | รายการอาหารกลางวัน | อาหารว่าง | หมายเหตุ |
|--------------|----------|--------|--|---|----------|
| ๑ | พุธ | ๑ | ขนมจีนน้ำยาปากซี้ได้ ไข่ต้ม ๑/๔ ฟอง (ขนมจีน๑จับ) ๒ ทักพี | มะละกอสุก ๕ ชิ้นพอคำ ๖๐ กรัม | |
| ๒ | พฤหัสบดี | ๒ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทักพี ต้มข่าไก่ ใส่เลือด ๒ ทักพี ผัดพริกขิงไก่ ใส่ถั่วฝักยาว (ไม่เผ็ด) ๑ ทักพี | ฝรั่ง ๑/๒ ผลส่วนที่กินได้ ๑๒๔ กรัม | |
| ๓ | ศุกร์ | ๓ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทักพี แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง ๒ ทักพี ลาบหมู ใส่ตับ (ไม่ใส่พริก) ผักสด ๑ ทักพี | ข้าวโพดคอก ๑ ทักพี | |
| ๔ | จันทร์ | ๖ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทักพี ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใส่ไข่ กะหล่ำปลี แครอท ๑ ทักพี หมูทอดกระเทียม ๒ ซ้อนกินข้าว ผักเคียง | แตงโม ๖ ชิ้นพอคำ ๑๑๐ กรัม | |
| ๕ | อังคาร | ๗ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทักพี แกงจืดผักกาดขาว แครอท ไก่สับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทักพี ไข่เจียว ๑ ฟอง ๕๖ กรัม | ขนมสาเกีกรอบ ๑ ชิ้น ๒๔ กรัม | |
| ๖ | พุธ | ๘ | ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ซุปฟัก แดงควา ๑.๕ ทักพี | เค้กกล้วยหอม ๑ ชิ้น สีเหลี่ยม ๔๐ กรัม | |
| ๗ | พฤหัสบดี | ๙ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทักพี ผัดแตงกวาดับหมู ใส่ไข่ ๑ ทักพี คั่วกลิ้งหมู ๒ ซ้อนกินข้าว | มะม่วงแก้วสุก ๑/๔ ผล ส่วนที่กินได้ ๔๐ กรัม | |
| ๘ | ศุกร์ | ๑๐ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทักพี ไก่ต้มขมิ้นใส่ผักเขียว ๒ ทักพี ลูกชิ้นหมู ๒ ชม. ๔ ลูก ๒๕ กรัม | ฝรั่ง ๑/๒ ผลส่วนที่กินได้ ๑๒๔ กรัม | |
| ๙ | จันทร์ | ๑๓ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทักพี แกงเขียวหวานไก่ ใส่ตับ ฟักเขียว เลือด (เผ็ดน้อย) ๒ ทักพี ไข่ดาว ๑ ฟอง ๕๐ กรัม | แก้วมังกร ๖ ชิ้นพอคำ ๑๑๐ กรัม | |
| ๑๐ | อังคาร | ๑๔ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทักพี ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) ๒ ทักพี ไข่เจียว ๑ ฟอง ๕๖ กรัม | กล้วยบวชชี ๑ ผล ๑.๕ ทักพี | |

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



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

| ลำดับ ที่ | ประจำวัน | วันที่ | รายการอาหารกลางวัน | อาหารว่าง | หมายเหตุ |
|--------------|----------|--------|--|---|----------|
| ๑๑ | พุธ | ๑๕ | ข้าวราดหน้าหมู ผักคะน้า ๑.๕ ทัพพี | บัวลอยใส่เผือก ๒ ทัพพี | |
| ๑๒ | พฤหัสบดี | ๑๖ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงเผ็ดกะทิไก่ หน่อไม้สด (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี ไข่ต้ม ๑/๒ ฟอง ๒๕ กรัม | เงาะ ๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๓๘ กรัม | |
| ๑๓ | ศุกร์ | ๑๗ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ยำไข่เจียวใส่แตงกวา (ไม่ใส่พริก) ๑ ทัพพี ต้มจืดหมูสับ ๑.๕ ทัพพี | กล้วยน้ำว้า ๑ ผลส่วนที่กินได้ ๕๒ กรัม | |
| ๑๔ | จันทร์ | ๒๐ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไข่พะโล้หมู ใสเลือด หัวผักกาด (ไข่ ๑/๒ ฟอง) ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ใสตับ ๑ ทัพพี | ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ๑.๕ ทัพพี | |
| ๑๕ | อังคาร | ๒๑ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดกะเพราไก่ ใสตับ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ ๑.๕ ทัพพี ไข่ดาว ๑ ฟอง ๕๐ กรัม | พุทราแอปเปิ้ลลูกกลม ๑ ผลเล็ก ๔๙ กรัม | |
| ๑๖ | พุธ | ๒๒ | ข้าวหมูแดง แต่งกวา ๑.๕ ทัพพี | ขนมรวมมิตร ๒ ทัพพี (ลอดช่องสิงคโปร์กับสาคุเม็ด ใหญ่กับขนุน) | |
| ๑๗ | พฤหัสบดี | ๒๓ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงส้มไข่ชะอม ดอกแค ปลาช่อน (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี หมูทอดกระเทียม ๒ ช้อนกินข้าว ผักเคียง | แตงโม ๖ ชิ้นพอคำ ๑๑๐ กรัม | |
| ๑๘ | ศุกร์ | ๒๔ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี ผัดผักกาดดองหมูสับ ใสไข่ ๑/๒ ฟอง ๑ ทัพพี | กล้วยไข่เชื่อมราดกะทิ ๑ ผล | |
| ๑๙ | จันทร์ | ๒๗ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ ฟักทอง ตำลึง มะเขือเทศ (ไข่ ๑/๒ ฟอง) | ลำไย ๑๒ ผลส่วนที่กินได้ ๖๘ กรัม | |

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



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

| ลำดับ ที่ | ประจำวัน | วันที่ | รายการอาหารกลางวัน | อาหารว่าง | หมายเหตุ |
|--------------|----------|--------|--|---|----------|
| ๒๐ | อังคาร | ๒๘ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส่ดับ หัวผักกาด ๒ ทัพพี หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง ๒ ช้อนกินข้าว | เผือกแกงบวด ๒ ทัพพี | |
| ๒๑ | พุธ | ๒๙ | ข้าวคลุกกะปิไก่หวาน ใส่ดับ ๑.๕ ทัพพี | ลอดช่องแต่งไทยข้าวโพด ๒ ทัพพี | |
| ๒๒ | พฤหัสบดี | ๓๐ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดวุ้นเส้นหมูสับ กะหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ ๑ ทัพพี แกงหัวปลีซี่โครงหมู ๒ ทัพพี | เค้กช็อกโกแลต ๑ ชิ้น สีเหลี่ยม ๔๐ กรัม | |

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



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

| ลำดับ ที่ | ประจำวัน | วันที่ | รายการอาหารกลางวัน | อาหารว่าง | หมายเหตุ |
|--------------|----------|--------|--|---|----------|
| ๑ | พุธ | ๑ | ขนมจีนน้ำยาปักษ์ใต้ ไข่ต้ม ๑/๔ ฟอง (ขนมจีน๑จับ) ๒ ทักพี | มะละกอสุก ๕ ชิ้นพorc ๖๐ กรัม | |
| ๒ | พฤหัสบดี | ๒ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทักพี ต้มข่าไก่ ใสเลือด ๒ ทักพี ผัดพริกขิงไก่ ใสถั่วฝักยาว (ไม่เผ็ด) ๑ ทักพี | ฝรั่ง ๑/๒ ผลส่วนที่กินได้ ๑๒๔ กรัม | |
| ๓ | ศุกร์ | ๓ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทักพี แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใสเลือด ตำลึง ๒ ทักพี ลาบหมู ใสตับ (ไม่ใส่พริก) ผักสด ๑ ทักพี | ข้าวโพดคอก ๑ ทักพี | |
| ๔ | จันทร์ | ๖ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทักพี ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใสไข่ กะหล่ำปลี แครอท ๑ ทักพี หมูทอดกระเทียม ๒ ช้อนกินข้าว ผักเคียง | แตงโม ๖ ชิ้นพorc ๑๑๐ กรัม | |
| ๕ | อังคาร | ๗ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทักพี แกงจืดผักกาดขาว แครอท ไก่สับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทักพี ไข่เจียว ๑ ฟอง ๕๖ กรัม | ขนมสาเกีกรอบ ๑ ชิ้น ๒๔ กรัม | |
| ๖ | พุธ | ๘ | ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ซุปฟัก แดงกวา ๑.๕ ทักพี | เค้กกล้วยหอม ๑ ชิ้น สีเหลี่ยม ๔๐ กรัม | |
| ๗ | พฤหัสบดี | ๙ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทักพี ผัดแตงกวาดับหมู ใสไข่ ๑ ทักพี คั่วกลิ้งหมู ๒ ช้อนกินข้าว | มะม่วงแก้วสุก ๑/๔ ผล ส่วนที่กินได้ ๔๐ กรัม | |
| ๘ | ศุกร์ | ๑๐ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทักพี ไก่ต้มขมิ้นใส่พริกเขียว ๒ ทักพี ลูกชิ้นหมู ๒ ชม. ๔ ลูก ๒๕ กรัม | ฝรั่ง ๑/๒ ผลส่วนที่กินได้ ๑๒๔ กรัม | |
| ๙ | จันทร์ | ๑๓ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทักพี แกงเขียวหวานไก่ ใสตับ พริกเขียว เลือด (เผ็ดน้อย) ๒ ทักพี ไข่ดาว ๑ ฟอง ๕๐ กรัม | แก้วมังกร ๖ ชิ้นพorc ๑๑๐ กรัม | |
| ๑๐ | อังคาร | ๑๔ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทักพี ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) ๒ ทักพี ไข่เจียว ๑ ฟอง ๕๖ กรัม | กล้วยบวชชี ๑ ผล ๑.๕ ทักพี | |

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๖

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดสุวรรณคีรี (กรมการพัฒนาชุมชน)

| ลำดับ ที่ | ประจำวัน | วันที่ | รายการอาหารกลางวัน | อาหารว่าง | หมายเหตุ |
|--------------|----------|--------|--|--|----------|
| ๑๑ | พุธ | ๑๕ | ข้าวราดหน้าหมู ผักคะน้า ๑.๕ ทัพพี | บัวลอยใส่เผือก ๒ ทัพพี | |
| ๑๒ | พฤหัสบดี | ๑๖ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงเผ็ดกะทิกุ้ง หน่อไม้สด (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี ไข่ต้ม ๑/๒ ฟอง ๒๕ กรัม | เงาะ ๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๓๘ กรัม | |
| ๑๓ | ศุกร์ | ๑๗ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ยำไข่เจียวใส่แตงกวา (ไม่ใส่พริก) ๑ ทัพพี ต้มจืดถั่วหมู ๑.๕ ทัพพี | กล้วยน้ำว้า ๑ ผลส่วนที่กินได้ ๕๒ กรัม | |
| ๑๔ | จันทร์ | ๒๐ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไข่พะโล้หมู ใส่เลือด หัวผักกาด (ไข่ ๑/๒ ฟอง) ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ใส่น้ำมัน ๑ ทัพพี | ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ๑.๕ ทัพพี | |
| ๑๕ | อังคาร | ๒๑ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดกะเพราไก่ ใส่น้ำมัน ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ ๑.๕ ทัพพี ไข่ดาว ๑ ฟอง ๕๐ กรัม | พุทราแอปเปิ้ลลูกกลม ๑ ผลเล็ก ๔๙ กรัม | |
| ๑๖ | พุธ | ๒๒ | ข้าวหมูแดง แตงกวา ๑.๕ ทัพพี | ขนมรวมมิตร ๒ ทัพพี (ลดช่องสิงคโปร์กับซากูเม็ต ใหญ่กับขนุน) | |
| ๑๗ | พฤหัสบดี | ๒๓ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงส้มไข่ชะอม ดอกแค ปลาช่อน (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี หมูทอดกระเทียม ๒ ช้อนกินข้าว ผักเคียง | แตงโม ๖ ชิ้นพอคำ ๑๑๐ กรัม | |
| ๑๘ | ศุกร์ | ๒๔ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี ผัดผักกาดดองหมูสับ ใส่ไข่ ๑/๒ ฟอง ๑ ทัพพี | กล้วยไข่เชื่อมราดกะทิ ๑ ผล | |
| ๑๙ | จันทร์ | ๒๗ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ ฟักทอง ตำลึง มะเขือเทศ (ไข่ ๑/๒ ฟอง) | ลำไย ๑๒ ผลส่วนที่กินได้ ๖๘ กรัม | |

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๖

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดสุวรรณคีรี (กรมการพัฒนาชุมชน)

| ลำดับ ที่ | ประจำวัน | วันที่ | รายการอาหารกลางวัน | อาหารว่าง | หมายเหตุ |
|--------------|----------|--------|---|---|----------|
| ๒๐ | อังคาร | ๒๘ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส้ตบ หัวผักกาด ๒ ทัพพี หมูปั่นก้อนทอด ผักเคียง ๒ ช้อนกินข้าว | เผือกแกงบวด ๒ ทัพพี | |
| ๒๑ | พุธ | ๒๙ | ข้าวคลุกกะปิไก่หวาน ใส้ตบ ๑.๕ ทัพพี | ลอดช่องแต่งไทยข้าวโพด ๒ ทัพพี | |
| ๒๒ | พฤหัสบดี | ๓๐ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดวุ้นเส้นหมูสับ กะหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ ๑ ทัพพี แกงหัวปลีซี่โครงหมู ๒ ทัพพี | เค้กช็อกโกแลต ๑ ชิ้น สีเหลี่ยม ๔๐ กรัม | |

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



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

| ลำดับ ที่ | ประจำวัน | วันที่ | รายการอาหารกลางวัน | อาหารว่าง | หมายเหตุ |
|--------------|----------|--------|---|--|----------|
| ๑ | พุธ | ๑ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไข่เจียว ๑/๒ ฟอง ๒๘ กรัม แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี | กล้วยเล็บมือนาง ๒ ผล ส่วนที่ กินได้ ๖๖ กรัม | |
| ๒ | พฤหัสบดี | ๒ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไก่ต้มขมิ้นใส่ผักเขียว ๒ ทัพพี ผัดคะน้าหมู ๑ ทัพพี | มะละกอสุก ๕ ชิ้นพอคำ ๖๐ กรัม | |
| ๓ | ศุกร์ | ๓ | ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊วเส้นใหญ่หมู ตับ ใส่ไข่ คะน้า ข้าวโพดอ่อน ๑.๕ ทัพพี | ข้าวต้มมัดใส่กล้วย ๑ ชิ้นเล็ก ๒๒ กรัม | |
| ๔ | จันทร์ | ๖ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดผักเขียวหมูสับ ๒ ทัพพี ผัดผักกวางตุ้งหมู ๑ ทัพพี | ส้มเขียวหวาน ๑ ผล ส่วนที่กินได้ ๖๘ กรัม | |
| ๕ | อังคาร | ๗ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ใส่ตับ ๑ ทัพพี ไข่ลูกเขย ๑ ฟอง แต่งกวา | | |
| ๖ | พุธ | ๘ | ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ คะน้า แครอท ๑.๕ ทัพพี | แตงโม ๓ ชิ้นพอคำ ๕๕ กรัม | |
| ๗ | พฤหัสบดี | ๙ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดไข่น้ำ กะหล่ำปลี แครอท ๒ ทัพพี ผัดไก่ ใส่ตับ ข้าวโพดอ่อน เห็ดหูหนู หอมใหญ่ ๑ ทัพพี | สาลี่ ๑/๔ ผล ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม | |
| ๘ | ศุกร์ | ๑๐ | ขนมจีนน้ำพริก ผักลวก ไข่ต้ม ๑/๔ ฟอง (ขนมจีน ๑ จับ) ๒ ทัพพี | วุ้นกะทิใบเตย ๑ ชิ้น ๕๕ กรัม | |
| ๙ | จันทร์ | ๑๓ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไข่พะโล้ไก่ ใส่เลือด หัวผักกาด (ไข่ ๑/๒ ฟอง) ลูกชิ้นปลา ๒ ซม. ๔ ลูก ๒๕ กรัม | ฝรั่ง ๑/๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๑๒๔ กรัม | |
| ๑๐ | อังคาร | ๑๔ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ต้มยำไก่ เห็นนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) ๒ ทัพพี ผัดฟักทองหมู ใส่ไข่ ๑ ทัพพี | สาลี่ ๑/๔ ผล ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม | |
| ๑๑ | พุธ | ๑๕ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ต้มเลือดหมู ตำลึง หมูสับ ใส่ตับ ๒ ทัพพี ไข่เจียว ๑ ฟอง ๕๖ กรัม | องุ่นเขียวผลใหญ่ ๖-๗ ลูก ๓๕ กรัม | |

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



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

| ลำดับ ที่ | ประจำวัน | วันที่ | รายการอาหารกลางวัน | อาหารว่าง | หมายเหตุ |
|--------------|----------|--------|---|---|----------|
| ๑๒ | พฤหัสบดี | ๑๖ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดบวบใส่ไข่ ๑ ฟอง ๑ ทัพพี หมูทอดกระเทียม ๒ ช้อนกินข้าว ผักเคียง | ส้มเขียวหวาน ๑ ผล ส่วนที่กินได้ ๖๘ กรัม | |
| ๑๓ | ศุกร์ | ๑๗ | ก๋วยจั๊บน้ำใส ๒ ทัพพี | แยมโรล ๑ ชิ้นใหญ่ ๔๐ กรัม | |
| ๑๔ | จันทร์ | ๒๐ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดหัวผักกาดไก่ ๒ ทัพพี ลูกชิ้นหมู ๒ ซม. ๔ ลูก ๒๕ กรัม | กล้วยเล็บมือนาง ๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๖๖ กรัม | |
| ๑๕ | อังคาร | ๒๑ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดผักเขียวหมูสับ ๒ ทัพพี ผัดผักบุ้งจีนหมูสับ ๑ ทัพพี | แคนตาลูป ๔ ชิ้นพอกำ ๕๐ กรัม | |
| ๑๖ | พุธ | ๒๒ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดกะเพราไก่ ใส้ตับ ถั่วฝักยาว ๑ ทัพพี ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ แครอท กะหล่ำปลี (ไข่ ๑/๒ ฟอง) | แอปเปิ้ล ๑/๒ ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม | |
| ๑๗ | พฤหัสบดี | ๒๓ | ข้าวคลุกกะปิหมูหวาน ใส้ตับ ๑.๕ ทัพพี | แตงโม ๓ ชิ้นพอกำ ๕๕ กรัม | |
| ๑๘ | ศุกร์ | ๒๔ | ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยหมู ใส้ไข่ ๑.๕ ทัพพี | กล้วยบวชชี ๑ ผล ๑.๕ ทัพพี | |
| ๑๙ | จันทร์ | ๒๗ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดผักรวมมิตรหมู ใส้ตับ ๑ ทัพพี แกงจืดไข่น้ำ ตำลึง แครอท ๒ ทัพพี | ฝรั่ง ๑/๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๑๒๔ กรัม | |
| ๒๐ | อังคาร | ๒๘ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ต้มข่าไก่ ใส้เลือด เห็ดนางฟ้า ๒ ทัพพี ไก่ปั้นก้อนทอด ผักเคียง ๒ ช้อนกินข้าว | แตงโม ๓ ชิ้นพอกำ ๕๕ กรัม | |
| ๒๑ | พุธ | ๒๙ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดแตงกวายัดใส้ไก่สับ ใส้ตับ แครอท ๒ ทัพพี ลาบหมู ใส้ตับ (ไม่ใส่พริก) ผักสด ๑ ทัพพี | ส้มเขียวหวาน ๑ ผล ส่วนที่กินได้ ๖๘ กรัม | |
| ๒๒ | พฤหัสบดี | ๓๐ | ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดผักวางตุ้งหมู ๑ ทัพพี ไก่ทอดกระเทียม ๒ ช้อนกินข้าว ผักเคียง | ลำไย ๖ ผล ส่วนที่กินได้ ๓๔ กรัม | |

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๖

โรงเรียนบ้านปลายคลองวัน

| ลำดับ ที่ | ประจำวัน | วันที่ | รายการอาหารกลางวัน | อาหารว่าง | หมายเหตุ |
|--------------|----------|--------|--|--|----------|
| ๑ | พุธ | ๑ | ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทักพี แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทักพี พะแนงไก่ มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย) ๑.๕ ทักพี | แตงโม ๓ ชิ้นพorc ๕๕ กรัม | |
| ๒ | พฤหัสบดี | ๒ | ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทักพี ไข่เจียว ๑/๒ ฟอง ๒๘ กรัม แกงส้มผักรวมหมู (เผ็ดน้อย) ๒ ทักพี | ฝรั่ง ๑/๔ ผลส่วนที่กินได้ ๖๒ กรัม | |
| ๓ | ศุกร์ | ๓ | ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ คะน้า แครอท ๑.๕ ทักพี | วุ้นกะทิใบเตย ๑ ชิ้น ๕๕ กรัม | |
| ๔ | จันทร์ | ๖ | ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทักพี ผัดผักรวมมิตรหมู ใส่ตับ ๑ ทักพี แกงเผ็ดกะทิหมู มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย) ๒ ทักพี | แอปเปิ้ล ๑/๒ ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม | |
| ๕ | อังคาร | ๗ | ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทักพี แกงจืดผักเขียวหมูสับ ๒ ทักพี คั่วกลิ้งไก่ ๒ ซ้อนกินข้าว | แตงโม ๓ ชิ้นพorc ๕๕ กรัม | |
| ๖ | พุธ | ๘ | ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทักพี ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใส่ไข่ กะหล่ำปลี แครอท ๑ ทักพี แกงคั่วสับปะรดหมู (เผ็ดน้อย) ๒ ทักพี | แก้วมังกร ๓ ชิ้นพorc ๕๕ กรัม | |
| ๗ | พฤหัสบดี | ๙ | ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทักพี ผัดผักทองหมู ใส่ไข่ ๑ ทักพี แกงเผ็ดกะทิไก่ มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย) ๒ ทักพี | ฝรั่ง ๑/๔ ผล ส่วนที่กินได้ ๖๒ กรัม | |
| ๘ | ศุกร์ | ๑๐ | ขนมจีนน้ำยากะทิปลานิล ลูกชิ้นปลา ผักสด ไข่ต้ม ๑/๔ ฟอง (ขนมจีน ๑ จับ) ๒ ทักพี | สาหร่ายดำต้มกะทิ ๑.๕ ทักพี | |
| ๙ | จันทร์ | ๑๓ | ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทักพี แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ ใส่ตับ แครอท ๒ ทักพี แกงเขียวหวานไก่ ใส่ตับ มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย) ๒ ทักพี | เงาะก้วยข้าวโพด ๑.๕ ทักพี | |
| ๑๐ | อังคาร | ๑๔ | ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทักพี แกงจืดผักเขียวไก่สับ ๒ ทักพี แกงเผ็ดกะทิหมู ถั่วฝักยาว (เผ็ดน้อย) ๒ ทักพี | แอปเปิ้ล ๑/๒ ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม | |
| ๑๑ | พุธ | ๑๕ | ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทักพี ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ใส่ตับ ๑ ทักพี ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) ๒ ทักพี | แก้วมังกร ๓ ชิ้นพorc ๕๕ กรัม | |

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๖

โรงเรียนบ้านปลายคลองวัน

| ลำดับ ที่ | ประจำวัน | วันที่ | รายการอาหารกลางวัน | อาหารว่าง | หมายเหตุ |
|--------------|----------|--------|--|--|----------|
| ๑๒ | พฤหัสบดี | ๑๖ | ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ไข่ดาว ๑ ฟอง ๕๐ กรัม ผัดกะเพราหมู ใส่น้ำมัน ๑ ทัพพี | แตงโม ๓ ชิ้นพอคำ ๕๕ กรัม | |
| ๑๓ | ศุกร์ | ๑๗ | ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่หมู ใส่น้ำมัน ๑ ทัพพี ข้าวโพดอ่อน ๑.๕ ทัพพี | ข้าวต้มมัดไส้กล้วย ๑ ชิ้นเล็ก ๒๒ กรัม | |
| ๑๔ | จันทร์ | ๒๐ | ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ ลูกชิ้นหมู ผักกาดขาว ๒ ทัพพี แกงเผ็ดกะทิปลาช่อน มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี | ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ๑.๕ ทัพพี | |
| ๑๕ | อังคาร | ๒๑ | ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ผัดแตงกวาดับหมู ใส่น้ำมัน ๑ ทัพพี แกงเทโพหมู (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี | แก้วมังกร ๓ ชิ้นพอคำ ๕๕ กรัม | |
| ๑๖ | พุธ | ๒๒ | ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง ๒ ช้อนกินข้าว แกงส้มผักรวมไก่ (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี | สาकुแคนตาลูป (ตำรับ ร.ร.อนุบาลภูเก็ต) | |
| ๑๗ | พฤหัสบดี | ๒๓ | ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ผัดผักรวมมิตรหมู ใส่น้ำมัน ๑ ทัพพี แกงเผ็ดกะทิไก่ ฟักทอง (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี | แอปเปิ้ล ๑/๒ ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม | |
| ๑๘ | ศุกร์ | ๒๔ | ก๋วยจั๊บหมูยอ ใส่น้ำมัน ๑ ทัพพี เลือด หัวผักกาด แครอท ๒ ทัพพี | ขนมรวมมิตร ๒ ทัพพี (ลดช่องสิงคโปร์กับสาकुเม็ด ใหญ่กับขนุน) | |
| ๑๙ | จันทร์ | ๒๗ | ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ผัดกะหล่ำปลีแครอทหมูสับ ๑ ทัพพี แกงเขียวหวานไก่ ใส่น้ำมัน ๑ ทัพพี มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี | ฝรั่ง ๑/๔ ผล ส่วนที่กินได้ ๖๒ กรัม | |
| ๒๐ | อังคาร | ๒๘ | ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ต้มข่าไก่ ฟักเขียว ๒ ทัพพี คั่วกลิ้งหมู ๒ ช้อนกินข้าว | แตงโม ๓ ชิ้นพอคำ ๕๕ กรัม | |
| ๒๑ | พุธ | ๒๙ | ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ผัดเปรี้ยวหวานหมู ใส่น้ำมัน ๑ ทัพพี แกงมัสมั่นไก่ (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี | แคนตาลูป ๔ ชิ้นพอคำ ๕๐ กรัม | |
| ๒๒ | พฤหัสบดี | ๓๐ | ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ไข่พะโล้หมู ใส่น้ำมัน ๑ ทัพพี หัวผักกาด (ไข่ ๑/๒ ฟอง) พะแนงไก่ มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย) ๑.๕ ทัพพี | เฉาก๊วยข้าวโพด ๑.๕ ทัพพี | |

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้