



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลปากจั่น
เรื่อง รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน ธันวาคม 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 ทั้งเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมกรการบริโภคผัก และผลไม้หรือขนมหวาน นั้น

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

จึงขอประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

(นางนอมส บุญช่วย)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลปากจั่น



รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดสุวรรณคีรี (กรมการศาสนา)

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑	ศุกร์	๑	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใส่ไข่ กะหล่ำปลี แครอท ๑ ทัพพี ไข่เจียว ๑ ฟอง ๕๖ กรัม	ฝรั่ง ๑/๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๑๒๔ กรัม	
๒	จันทร์	๔	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดกะหล่ำปลี แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี ลาบหมู ใส่ตับ (ไม่ใส่พริก) ผักสด ๑ ทัพพี	แตงโม ๖ ชิ้นพอคำ ๑๑๐ กรัม	
๓	พุธ	๖	ขนมจีนน้ำยาปักษ์ใต้ ไข่ต้ม ๑/๔ ฟอง (ขนมจีน๑จับ) ๒ ทัพพี	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ๒ ทัพพี	
๔	พฤหัสบดี	๗	นมสด ยูเอชที รสจืด ๒๐๐ ml ผัดบวบใส่ไข่ ๑ ฟอง ๑ ทัพพี ไข่เจียว ๑ ฟอง ๕๖ กรัม	ส้มเขียวหวาน ๑ ผล ส่วนที่กินได้ ๖๘ กรัม	
๕	ศุกร์	๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) ๒ ทัพพี หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง ๒ ช้อนกินข้าว	มะละกอสุก ๓ ชิ้นพอคำ ๓๕ กรัม	
๖	อังคาร	๑๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส่ตับ หัวผักกาด ๒ ทัพพี ผัดแตงกวาหมูสับ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ ๑/๒ ฟอง) ๑ ทัพพี	เต้าส่วน ๒ ทัพพี	
๗	พุธ	๑๓	ข้าวราดหน้าหมู ผักคะน้า ๑.๕ ทัพพี	เต้าหู้ ๒ ทัพพี	
๘	พฤหัสบดี	๑๔	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี คั่วกลิ้งหมู ๒ ช้อนกินข้าว แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี	แก้วมังกร ๓ ชิ้นพอคำ ๕๕ กรัม	
๙	ศุกร์	๑๕	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ต้มเลือดหมู ตำลึง ถั่วงอก ผักบุ้ง หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี ไก่ทอดกระเทียม ๒ ช้อนกินข้าว ผักเคียง	กล้วยน้ำว้า ๑ ผล ส่วนที่กินได้ ๕๒ กรัม	
๑๐	จันทร์	๑๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงเทโพหมู (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี ไข่ดาว ๑ ฟอง ๕๐ กรัม	ลอดช่องเผือกข้าวโพด ๒ ทัพพี	
๑๑	ศุกร์	๑๙	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงเขียวหวานหมู ใส่ตับ พริกเขียว เลือด (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี ผัดผักกาดดองหมูสับ ใส่ไข่ ๑/๒ ฟอง ๑ ทัพพี	มะม่วงแก้วสุก ๑/๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๘๐ กรัม	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



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

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑๒	พุธ	๒๐	กล้วยเตียนน้ำเส้นบะหมี่ทะเล ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก ๒ ทัพพี	บัวลอยใส่เผือก ๒ ทัพพี	
๑๓	พฤหัสบดี	๒๑	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไก่ต้มใบมะขามอ่อน ๒ ทัพพี ผัดกะหล่ำปลีใส่ไข่ ๑ ทัพพี ผัดวุ้นเส้นไก่สับ กะหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ ๑ ทัพพี	แคนตาลูป ๔ ชิ้นพอกำ ๕๐ กรัม	
๑๔	ศุกร์	๒๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดเต้าหู้ไข่ ไก่สับ ใส่เลือด ตำลึง ๒ ทัพพี ผัดผักบุ้งจีนหมูสับ ๑ ทัพพี	ฟักทองเชื่อม ๖๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	
๑๕	จันทร์	๒๕	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดกะหล่ำปลี แครอท ไก่สับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี หมูทอดกระเทียม ๒ ช้อนกินข้าว ผักเคียง	สาหร่าย ๑/๔ ผล ส่วน ที่กินได้ ๕๕ กรัม	
๑๖	อังคาร	๒๖	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงส้มไข่ชะอม ผักบุ้ง ปลาช่อน (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี ไข่ดาว ๑ ฟอง ๕๐ กรัม	สาหร่ายดำต้มกะทิ ๒ ทัพพี	
๑๗	พุธ	๒๗	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ซุปฟัก แดงกวา ๑.๕ ทัพพี	กล้วยบวชชี ๑ ผล ๑.๕ ทัพพี	
๑๘	พฤหัสบดี	๒๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดหน่อไม้ไก่ ๒ ทัพพี ผัดคะน้าหมู ใส้ตับ ๑ ทัพพี	แก้วมังกร ๖ ชิ้นพอกำ ๑๑๐ กรัม	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



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

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑	ศุกร์	๑	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใส่ไข่ กะหล่ำปลี แครอท ๑ ทัพพี ไข่เจียว ๑ ฟอง ๕๖ กรัม	ฝรั่ง ๑/๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๑๒๔ กรัม	
๒	จันทร์	๔	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดกะหล่ำปลี แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี ลาบหมู ใส่ตับ (ไม่ใส่พริก) ผักสด ๑ ทัพพี	แตงโม ๖ ชิ้นพอคำ ๑๑๐ กรัม	
๓	พุธ	๖	ขนมจีนน้ำยาปีกขี้เต้ ไข่ต้ม ๑/๔ ฟอง (ขนมจีน๑จับ) ๒ ทัพพี	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ๒ ทัพพี	
๔	พฤหัสบดี	๗	นมสด ยูเอชที รสจืด ๒๐๐ ml ผัดบวบใส่ไข่ ๑ ฟอง ๑ ทัพพี ไข่เจียว ๑ ฟอง ๕๖ กรัม	ส้มเขียวหวาน ๑ ผล ส่วนที่กินได้ ๖๘ กรัม	
๕	ศุกร์	๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) ๒ ทัพพี หมูปั่นก้อนทอด ผักเคียง ๒ ช้อนกินข้าว	มะละกอสุก ๓ ชิ้นพอคำ ๓๕ กรัม	
๖	อังคาร	๑๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส่ตับ หัวผักกาด ๒ ทัพพี ผัดแตงกวาหมูสับ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ ๑/๒ ฟอง) ๑ ทัพพี	เต้าส่วน ๒ ทัพพี	
๗	พุธ	๑๓	ข้าวราดหน้าหมู ผักคะน้า ๑.๕ ทัพพี	เต้าทึง ๒ ทัพพี	
๘	พฤหัสบดี	๑๔	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี คั่วกลิ้งหมู ๒ ช้อนกินข้าว แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี	แก้วมังกร ๓ ชิ้นพอคำ ๕๕ กรัม	
๙	ศุกร์	๑๕	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ต้มเลือดหมู ตำลึง ถั่วงอก ผักบุ้ง หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี ไก่ทอดกระเทียม ๒ ช้อนกินข้าว ผักเคียง	กล้วยน้ำว้า ๑ ผล ส่วนที่กินได้ ๕๒ กรัม	
๑๐	จันทร์	๑๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงเทโพหมู (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี ไข่ดาว ๑ ฟอง ๕๐ กรัม	ลอดช่องเผือกข้าวโพด ๒ ทัพพี	
๑๑	ศุกร์	๑๙	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงเขียวหวานหมู ใส่ตับ พริกเขียว เลือด (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี ผัดผักกาดดองหมูสับ ใส่ไข่ ๑/๒ ฟอง ๑ ทัพพี	มะม่วงแก้วสุก ๑/๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๘๐ กรัม	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



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

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑๒	พุธ	๒๐	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่ทะเล ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก ๒ ทักพี	บัวลอยใส่เผือก ๒ ทักพี	
๑๓	พฤหัสบดี	๒๑	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทักพี ไก่ต้มใบมะขามอ่อน ๒ ทักพี ผัดกะหล่ำปลีไก่ใส่กะปิ ๑ ทักพี ผัดวุ้นเส้นไก่สับ กะหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ ๑ ทักพี	แคนตาลูป ๔ ชิ้นพอกำ ๕๐ กรัม	
๑๔	ศุกร์	๒๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทักพี แกงจืดเต้าหู้ไข่ ไก่สับ ใส่เลือด ตำลึง ๒ ทักพี ผัดผักบุ้งจิ้งหรีด ๑ ทักพี	ฟักทองเชื่อม ๖๐ กรัม ๑.๕ ทักพี	
๑๕	จันทร์	๒๕	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทักพี แกงจืดกะหล่ำปลี แครอท ไก่สับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทักพี หมูทอดกระเทียม ๒ ช้อนกินข้าว ผักเคียง	สาหร่าย ๑/๔ ผล ส่วน ที่กินได้ ๕๕ กรัม	
๑๖	อังคาร	๒๖	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทักพี แกงส้มไข่ชะอม ผักบุ้ง ปลาช่อน (เผ็ดน้อย) ๒ ทักพี ไข่ดาว ๑ ฟอง ๕๐ กรัม	สาหร่ายดำต้มกะทิ ๒ ทักพี	
๑๗	พุธ	๒๗	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ซุปฟัก แดงกวา ๑.๕ ทักพี	กล้วยบวชชี ๑ ผล ๑.๕ ทักพี	
๑๘	พฤหัสบดี	๒๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทักพี แกงจืดหน่อไม้ไก่ ๒ ทักพี ผัดคะน้าหมู ใส่ตับ ๑ ทักพี	แก้วมังกร ๖ ชิ้นพอกำ ๑๑๐ กรัม	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



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

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑	ศุกร์	๑	กล้วยเดี่ยวผัดซีอิ๊วเส้นใหญ่ไก่ ตับ ไข่ไข่ คะนํ้า ข้าวโพดอ่อน ๑.๕ ทัพพี	โดนัทโรยน้ำตาล ๑ ชั้นกลม ๑๗ กรัม	
๒	จันทร์	๔	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดหัวผักกาดซีโครงหมู ๒ ทัพพี ลูกชิ้นหมู ๒ ซม. ๔ ลูก ๒๕ กรัม	สาเล่ ๑/๔ ผล ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม	
๓	พุธ	๖	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ ลูกชิ้นหมู ผักกาดขาว ๒ ทัพพี ลูกชิ้นปลา ๒ ซม. ๔ ลูก ๒๕ กรัม	ส้มเขียวหวาน ๑ ผล ส่วนที่กินได้ ๖๘ กรัม	
๔	พฤหัสบดี	๗	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดกะเพราหมู ไข่ต้ม ถั่วฝักยาว ๑ ทัพพี ไข่ดาว ๑ ฟอง ๕๐ กรัม	สาเล่ ๑/๔ ผล ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม	
๕	ศุกร์	๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไก่ต้มขมิ้นใส่ผักเขียว ๒ ทัพพี ผัดกะหล่ำปลีใส่ไข่ ๑ ทัพพี	มะละกอสุก ๕ ชั้นพอกำ ๖๐ กรัม	
๖	อังคาร	๑๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ต้มจับฉ่ายหมู ๑.๕ ทัพพี ไข่เจียว ๑/๒ ฟอง ๒๘ กรัม	ฝรั่ง ๑/๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๑๒๔ กรัม	
๗	พุธ	๑๓	ข้าวผัดหมู ไข่ไข่ คะนํ้า แครอท ๑.๕ ทัพพี	พุทราลูกยาว ๑ ผลใหญ่ ๔๓ กรัม	
๘	พฤหัสบดี	๑๔	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ไข่ต้ม แครอท ๒ ทัพพี ผัดบวบใส่ไข่ ๑ ฟอง ๑ ทัพพี	แอปเปิ้ล ๑/๒ ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม	
๙	ศุกร์	๑๕	ขนมจีนน้ำยาบักชีได้ ไข่ต้ม ๑/๔ ฟอง (ขนมจีน๑จับ) ๒ ทัพพี ไก่ปั้นก้อนทอด ผักเคียง ๒ ซ้อนกินข้าว	ขนมใส่ไส้ ๑ชิ้น ๒๕ กรัม	
๑๐	จันทร์	๑๘	กล้วยเดี่ยวผัดซีอิ๊วเส้นใหญ่ไก่ ตับ ไข่ไข่ คะนํ้า ข้าวโพดอ่อน ๑.๕ ทัพพี	แยมโรล ๑ ชั้นใหญ่ ๔๐ กรัม	
๑๑	ศุกร์	๑๙	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี ลูกชิ้นกุ้ง ๒.๕ ซม. ๓ ลูก ๒๕ กรัม	ลำไย ๖ ผล ส่วนที่กินได้ ๓๔ กรัม	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๖

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านหาดตื้น (กรมการพัฒนฯชุมชน)

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑๒	พุธ	๒๐	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดเปรี้ยวหวานหมู ใส่ตับ ๑ ทัพพี ไก่ปั้นก้อนทอด ผักเคียง ๒ ช้อนกินข้าว	ส้มเขียวหวาน ๑ ผล ส่วนที่กินได้ ๖๘ กรัม	
๑๓	พฤหัสบดี	๒๑	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) ๒ ทัพพี ไข่ต้ม ๑/๒ ฟอง ๒๕ กรัม	แตงโม ๓ ชิ้นพอคำ ๕๕ กรัม	
๑๔	ศุกร์	๒๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดถั่วงอกหมู ใส่เลือด ๑ ทัพพี ไก่ต้มขมิ้นใส่ผักเขียว ๒ ทัพพี	ฝรั่ง ๑/๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๑๒๔ กรัม	
๑๕	จันทร์	๒๕	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดไก่ ใส่ตับ ข้าวโพดอ่อน เห็ดหูหนู หอมใหญ่ ๑ ทัพพี แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ ๑/๒ ฟอง) ไก่สับ ผักกาดขาว ๒ ทัพพี	องุ่นเขียวผลใหญ่ ๖-๗ ลูก ๓๕ กรัม	
๑๖	อังคาร	๒๖	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ไข่พะโล้หมู ใส่เลือด หัวผักกาด (ไข่ ๑/๒ ฟอง) ผัดกะหล่ำปลีใส่ไข่ ๑ ทัพพี	สาหร่าย ๑/๔ ผล ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม	
๑๗	พุธ	๒๗	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี แกงจืดผักกาดขาว แครอท ไก่สับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี ผัดวุ้นเส้นไก่สับ กะหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ ๑ ทัพพี	แคนตาลูป ๔ ชิ้นพอคำ ๕๐ กรัม	
๑๘	พฤหัสบดี	๒๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี ผัดแตงกวาดับหมู ใส่ไข่ ๑ ทัพพี แกงจืดผักเขียวหมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ๑.๕ ทัพพี	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

โรงเรียนบ้านปลายคลองวัน

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑	ศุกร์	๑	ข้าวผัดสามสีกุ้ง ใส่ไข่ ๑.๕ ทัพพี	ส้มเขียวหวาน ๑ ผล ส่วนที่กินได้ ๖๘ กรัม	
๒	จันทร์	๔	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ผัดกะเพราหมู ใส่ตับ ถั่วฝักยาว ๑ ทัพพี ไข่ดาว ๑ ฟอง ๕๐ กรัม	ส้มเขียวหวาน ๑ ผล ส่วนที่กินได้ ๖๘ กรัม	
๓	พุธ	๖	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ คะน้า แครอท ๑.๕ ทัพพี	วุ้นกะทิใบเตย ๑ ชิ้น ๕๕ กรัม	
๔	พฤหัสบดี	๗	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี แกงเผ็ดกะทิกุ้ง มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี	แก้วมังกร ๓ ชิ้น พอคำ ๕๕ กรัม	
๕	ศุกร์	๘	ข้าวคลุกกะปิหมูหวาน ใส่ตับ ๑.๕ ทัพพี	ขนมครก ๑ คู่ ๒๗ กรัม	
๖	อังคาร	๑๒	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ไข่เจียว ๑/๒ ฟอง ๒๘ กรัม แกงส้มผักรวมกุ้ง (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	ลอดช่องสิงคโปร์น้ำกะทิ ๑.๕ ทัพพี	
๗	พุธ	๑๓	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ผัดเปรี้ยวหวานหมู ใส่ตับ ๑ ทัพพี แกงเผ็ดกะทิหมู ฟักทอง (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	แตงโม ๓ ชิ้นพอคำ ๕๕ กรัม	
๘	พฤหัสบดี	๑๔	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ ๑/๒ ฟอง) หมูสับ ผักกาดขาว ๒ ทัพพี แกงเผ็ดกะทิปลาช่อน มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	ฝรั่ง ๑/๔ ผล ส่วนที่กินได้ ๖๒ กรัม	
๙	ศุกร์	๑๕	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ชุปฟัก แต่งกวา ๑.๕ ทัพพี	มันแกงบวด ๑.๕ ทัพพี	
๑๐	จันทร์	๑๘	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใส่ไข่ กะหล่ำปลี แครอท ๑ ทัพพี แกงเผ็ดกะทิกุ้ง ถั่วฝักยาว (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	แอปเปิ้ล ๑/๒ ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม	
๑๑	อังคาร	๑๙	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ผัดแตงกวาดับหมู ใส่ไข่ ๑ ทัพพี แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย ฟักเขียว (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ๑.๕ ทัพพี	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

โรงเรียนบ้านปลายคลองวัน

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑๒	พุธ	๒๐	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ไข่พะโล้หมู ใสเลือด หัวผักกาด (ไข่ ๑/๒ ฟอง) แกงคั่วสับปรดหมู (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	แตงโม ๓ ชิ้นพorc ๕๕ กรัม	
๑๓	พฤหัสบดี	๒๑	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ไข่เจียว ๑ ฟอง ๕๖ กรัม ผัดกะเพราหมู ใส้ดับ ถั่วฝักยาว ๑ ทัพพี	แคนตาลูป ๔ ชิ้นพorc ๕๐ กรัม	
๑๔	ศุกร์	๒๒	ก๋วยเตี่ยวผัดซีอิ้วเส้นใหญ่หมู ตับ ใส้ไข่ คะน้า ข้าวโพดอ่อน ๑.๕ ทัพพี	กล้วยบวชชี ๑ ผล ๑.๕ ทัพพี	
๑๕	จันทร์	๒๕	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ต้มจับฉ่ายหมู ๑.๕ ทัพพี แกงส้มผักรวมหมู (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	แก้วมังกร ๓ ชิ้นพorc ๕๕ กรัม	
๑๖	อังคาร	๒๖	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ ใส้ดับ แครอท ๒ ทัพพี คั่วกลิ้งไก่ ๒ ซ้อนกินข้าว	แตงโม ๓ ชิ้นพorc ๕๕ กรัม	
๑๗	พุธ	๒๗	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี แกงจืดฟักเขียวหมูสับ ๒ ทัพพี แกงมัสมั่นไก่ (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	ข้าวต้มมัดไส้กล้วย ๑ ชิ้นเล็ก ๒๒ กรัม	
๑๘	พฤหัสบดี	๒๘	ก๋วยเตี่ยวน้ำเส้นหมี่ขาวหมู ใส้ดับ ถั่วอก คะน้า ๒ ทัพพี	ฝรั่ง ๑/๔ ผล ส่วนที่กินได้ ๖๒ กรัม	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้



รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

โรงเรียนบ้านปลายคลองวัน

ลำดับ ที่	ประจำวัน	วันที่	รายการอาหารกลางวัน	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑๒	พุธ	๒๐	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ไข่พะโล้หมู ใสเลือด หัวผักกาด (ไข่ ๑/๒ ฟอง) แกงคั่วสับปรอดหมู (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	แคนตาลูป ๔ ชิ้นพorc ๕๐ กรัม	
๑๓	พฤหัสบดี	๒๑	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ไข่เจียว ๑ ฟอง ๕๖ กรัม ผัดกะเพราหมู ใสตับ ถั่วฝักยาว ๑ ทัพพี	แคนตาลูป ๔ ชิ้นพorc ๕๐ กรัม	
๑๔	ศุกร์	๒๒	กล้วยเตี่ยวผัดซีอิ้วเส้นใหญ่หมู ตับ ใสไข่ คะน้า ข้าวโพดอ่อน ๑.๕ ทัพพี	กล้วยบวชชี ๑ ผล ๑.๕ ทัพพี	
๑๕	จันทร์	๒๕	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี ต้มจืดฉ่ายหมู ๑.๕ ทัพพี แกงส้มผักรวมหมู (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	แก้วมังกร ๓ ชิ้นพorc ๕๕ กรัม	
๑๖	อังคาร	๒๖	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี แกงจืดแดงกวยตใส่หมูสับ ใสตับ แครอท ๒ ทัพพี คั่วกลิ้งไก่ ๒ ซ้อนกินข้าว	แตงโม ๓ ชิ้นพorc ๕๕ กรัม	
๑๗	พุธ	๒๗	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี แกงจืดฟักเขียวหมูสับ ๒ ทัพพี แกงมัสมั่นไก่ (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	ข้าวต้มมัดใส่กล้วย ๑ ชิ้นเล็ก ๒๒ กรัม	
๑๘	พฤหัสบดี	๒๘	กล้วยเตี่ยวน้ำเส้นหมี่ขาวหมู ใสตับ ถั่วอก คะน้า ๒ ทัพพี	ฝรั่ง ๑/๔ ผล ส่วนที่กินได้ ๖๒ กรัม	

หมายเหตุ : ภายในหนึ่งสัปดาห์อาจเปลี่ยนแปลงและสลับหมุนเวียนเมนูได้