

รายการอาหารสำหรับนักเรียน ช่วงชั้นอนุบาล (อายุ ๓-๕ ปี) (เทอม๑-๒๕๖๙)

ที่	รายการ	ระดับ คุณภาพ	วัน	วันที่จัดทำอาหาร					
	ชื่อรายการอาหาร	(จำนวน ดาว)		พ.ค. ๖๙	มิ.ย. ๖๙	ก.ค. ๖๙	ส.ค. ๖๙	ก.ย. ๖๙	ต.ค. ๖๙
ชุดที่ ๑ (สัปดาห์ที่ ๑)									
๑	ข้าวเจ้ากลิ้ง , โคนปีกไก่ต้ม ใส่ แครร์รอต , มันฝรั่ง , หมูทอดกระเทียม ผักเคียง , ขนม	๓	จันทร์	๑๘	วันหยุด		๓		
๒	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ไข่พะโล้หมู ใส่เต้าหู้ หัวผักกาด , ไข่กรอก ทอด , ผลไม้	๓	อังคาร	๑๙	๒		๔	๑	
๓	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แองจีด แตงกวาหมูสับปั้น ใส่ตับหมู , โคนปีกไก่ทอด , ผลไม้	๕	พุธ	๒๐	วันหยุด	๑	๕	๒	
๔	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ต้มข่าเนื้อ สะโพกไก่ ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า , หมูทอดน้ำปลา , ผลไม้	๓	พฤหัสบดี	๒๑	๔	๒	๖	๓	๑
๕	ข้าวหมูแดง แตงกวา , ซุปฟัก ใส่เลือด , ขนม	๔	ศุกร์	๒๒	๕	๓	๗	๔	๒
๖	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ไข่ตุ๋น ทรงเครื่องใส่หมูสับ แครร์รอต ต้นหอม , หมูทอดน้ำปลา , ผลไม้	๔	เสาร์						๓
ชุดที่ ๒ (สัปดาห์ที่ ๒)									
๑	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ไข่ตุ๋น ทรงเครื่องหมู แครร์รอต ต้นหอม , ลูกชิ้นหมูทอด , ผลไม้	๔	จันทร์	๒๕	๘	๖	๑๐	๗	๕
๒	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ผัดกะเพราหมู ใส่ตับหมู ถั่วฝักยาว , ไข่ต้ม , ขนม	๔	อังคาร	๒๖	๙	๗	๑๑	๘	๖
๓	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ผัดวุ้นเส้นหมู สับใส่ไข่ กะหล่ำปลี แครร์รอต มะเขือเทศ , ปีกไก่พะโล้ , ผลไม้	๓	พุธ	๒๗	๑๐	๘	วันหยุด	๙	๗

ที่	รายการ	ระดับ คุณภาพ	วัน	วันที่จัดทำอาหาร					
	ชื่อรายการอาหาร	(จำนวน ดาว)		พ.ค. ๖๙	มิ.ย. ๖๙	ก.ค. ๖๙	ส.ค. ๖๙	ก.ย. ๖๙	ต.ค. ๖๙
๔	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ผัดกะหล่ำปลี ผอยใส่กุ้ง , ไข่เจียว , ขนม	๓	พฤษหส์บตี	๒๘	๑๑	๙	๑๓	๑๐	๘
๕	ข้าวมันไก่ ใส่ต้บไก่ , เลือดไก่ ซุ๊ปผัก แดงกวา , ผลไม้	๔	ศุกร์	๒๙	๑๒	๑๐	๑๔	๑๑	๙
ชุดที่ ๓ (สัปดาห์ที่ ๓)									
๑	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกงจืดผัก เขียวไก่ ใส่ต้บ , ไก่ฉีก , ผลไม้	๕	จันทร์		๑๕	๑๓	๑๗	๑๔	
๒	ข้าวเจ้ากลิ้ง , หมูปั้นก้อน ทอด ผักเคียง , ไข่พะโล้ใส่ เต้าหู้ขาว , ผลไม้	๔	อังคาร		๑๖	๑๔	๑๘	๑๕	
๓	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกงจืดวุ้นเส้น หมูสับ ลูกชิ้นหมู ผักกาดขาว , ไข่เจียว , ขนมหวาน	๔	พุธ		๑๗	๑๕	๑๙	๑๖	
๔	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกง เขียวหวานไก่ใส่ต้บไก่ ใส่ผัก , หมูทอดกระเทียม ผักเคียง , ขนม	๔	พฤษหส์บตี		๑๘	๑๖	๒๐	๑๗	
๕	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่ ใส่หมู ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก , ผลไม้	๔	ศุกร์		๑๙	๑๗	๒๑	๑๘	
ชุดที่ ๔ (สัปดาห์ที่ ๔)									
๑	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ต้มยำไก่ เห็ด นางฟ้า , หมูอบกระเทียม , ผลไม้	๔	จันทร์		๒๒	๒๐	๒๔	๒๑	
๒	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ไข่เจียว ทรงเครื่องใส่หมูสับ มะเขือเทศ หอมใหญ่ , ผัดหมู สับใส่แครร์รอต , ขนมหวาน	๓	อังคาร		๒๓	๒๑	๒๕	๒๒	
๓	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกงจืด สำหรับหมูสับ ใส่กุ้ง เต้าหู้ไข่ , หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง , ขนม	๓	พุธ		๒๔	๒๒	๒๖	๒๓	

ที่	รายการ	ระดับ คุณภาพ	วัน	วันที่จัดทำอาหาร					
	ชื่อรายการอาหาร	(จำนวน ดาว)		พ.ค. ๖๙	มิ.ย. ๖๙	ก.ค. ๖๙	ส.ค. ๖๙	ก.ย. ๖๙	ต.ค. ๖๙
๔	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ผัดผักรวมมิตร หมู ใส้ตับหมู , โคนปีกไก่ทอด , ผลไม้	๔	พฤหัสบดี		๒๕	๒๓	๒๗	๒๔	
๕	ข้าวผัดอเมริกันใส่โคนปีกไก่ ทอด ซุปผัก , ผลไม้	๓	ศุกร์		๒๖	๒๔	๒๘	๒๕	
ชุดที่ ๕ (สัปดาห์ที่ ๕)									
๑	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกง เขียวหวานหมูสับ ใส้ตับหมู ผักเขียว (เผ็ดน้อย) , ไข่ต้ม , ขนม	๔	จันทร์		๒๙	๒๗	๓๑	๒๘	
๒	ก๋วยเตี๋ยวเส้นบะหมี่ หมู เลียง ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก , ผลไม้	๔	อังคาร		๓๐	วันหยุด		๒๙	
๓	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกงจืดตำลึง แคร่รอต หมูสับ ใส้ตับหมู , หมู ทอดกระเทียม ผักเคียง , ขนม	๓	พุธ			วันหยุด		๓๐	
๔	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ไข่ตุ๋น ทรงเครื่องใส่หมูสับ แคร่รอต ต้นหอม , หมูทอดน้ำปลา , ผลไม้	๔	พฤหัสบดี			วันหยุด			
๕	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ไข่ทอดเทอริ ยากิ ผักเคียง , ลาบหมู ใส้ตับ ผักเคียง , ผลไม้	๔	ศุกร์			๓๑			
จำนวนวัน/เดือน				๑๐	๒๐	๒๐	๒๐	๒๒	๘
จำนวนวันทั้งสิ้น ๑๐๐ วัน									
ขั้นตอนการปฏิบัติงาน ทุกวันก่อนเวลาได้รับประทานอาหารเช้า เวลา ๑๐.๐๐ น. เตรียมทำความสะอาดสถานที่ และ เตรียมอาหารและหลังจากที่ได้รับประทานอาหารเช้าเรียบร้อยแล้ว เวลา ๑๒.๓๐ น. ทำความสะอาดสถานที่อีกครั้ง ให้เรียบร้อย									

รายการอาหารสำหรับนักเรียน ช่วงชั้นประถมศึกษา (อายุ ๖-๑๒ ปี) (เทอม๑-๒๕๖๙)

ที่	รายการ	ระดับ คุณภาพ	วัน	วันที่จัดทำอาหาร					
	ชื่อรายการอาหาร	(จำนวน ดาว)		พ.ค. ๖๙	มิ.ย. ๖๙	ก.ค. ๖๙	ส.ค. ๖๙	ก.ย. ๖๙	ต.ค. ๖๙
ชุดที่ ๑ (สัปดาห์ที่ ๑)									
๑	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ต้มยำหมู ใส่ เห็ดฟาง , หมูทอดกระเทียม ผักเคียง , ผลไม้	๔	จันทร์	๑๘	วันหยุด		๓		
๒	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ไส้กรอกทอด , ไข่พะโล้หมู ใส่เต้าหู้ หัวผักกาด , ผลไม้	๓	อังคาร	๑๙	๒		๔	๑	
๓	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกงจืด แตงกวาหมูสับปั้น ใส่ตับหมู , โคนปีกไก่ทอด , ผลไม้	๔	พุธ	๒๐	วันหยุด	๑	๕	๒	
๔	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ต้มข่าเนื้อ สะโพกไก่ ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า , หมูทอดน้ำปลา , ผลไม้	๓	พฤหัสบดี	๒๑	๔	๒	๖	๓	๑
๕	ข้าวหมูแดง แตงกวา , ซุปฟัก ใส่เลือด , ขนม	๔	ศุกร์	๒๒	๕	๓	๗	๔	๒
๖	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ไข่ตุ๋น ทรงเครื่องใส่หมูสับ แคร้รอต ต้นหอม , หมูทอดน้ำปลา , ผลไม้	๔	เสาร์						๓
ชุดที่ ๒ (สัปดาห์ที่ ๒)									
๑	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ผัดผักรวมมิตร หมูใส่บรอกโคลี แคร้รอต ใส่ตับหมู , ลูกชิ้นหมูทอด , ผลไม้	๔	จันทร์	๒๕	๘	๖	๑๐	๗	๕
๒	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกงเผ็ดกะทิ หมูใส่ถั่วฝักยาว , ไข่ต้ม , ขนม	๔	อังคาร	๒๖	๙	๗	๑๑	๘	๖
๓	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ผัดวุ้นเส้นหมู สับ ใส่ไข่ ใส่กะหล่ำปลี แคร้ รอต มะเขือเทศ , ปีกไก่พะโล้ , ผลไม้	๓	พุธ	๒๗	๑๐	๘	วันหยุด	๙	๗

ที่	รายการ	ระดับ คุณภาพ	วัน	วันที่จัดทำอาหาร					
	ชื่อรายการอาหาร	(จำนวน ดาว)		พ.ค. ๖๙	มิ.ย. ๖๙	ก.ค. ๖๙	ส.ค. ๖๙	ก.ย. ๖๙	ต.ค. ๖๙
๔	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ผัดกะเพราหมู ใส่ตับ ถั่วฝักยาว , ไข่เจียว , ขนม	๓	พฤหัสบดี	๒๘	๑๑	๙	๑๓	๑๐	๘
๕	ข้าวมันไก่ ใส่ตับไก่ เลือดไก่ ซूपผัก แดงกวาง , ผลไม้	๔	ศุกร์	๒๙	๑๒	๑๐	๑๔	๑๑	๙
ชุดที่ ๓ (สัปดาห์ที่ ๓)									
๑	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกงจืดผัก เขียวไก่ ใส่ตับ , ไข่ฝัก , ผลไม้	๔	จันทร์		๑๕	๑๓	๑๗	๑๔	
๒	ข้าวเจ้ากลิ้ง , หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง , ไข่พะโล้ใส่เต้าหู้ขาว , ผลไม้	๔	อังคาร		๑๖	๑๔	๑๘	๑๕	
๓	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกงจืดวันเส้น หมูสับ ลูกชิ้นหมู ผักกาดขาว , ไข่เจียว , ขนมหวาน	๔	พุธ		๑๗	๑๕	๑๙	๑๖	
๔	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกง เขียวหวานไก่ใส่ตับไก่ ใส่ผัก , หมูทอดกระเทียม ผักเคียง , ขนม	๔	พฤหัสบดี		๑๘	๑๖	๒๐	๑๗	
๕	ก๋วยเตี๋ยวเส้นบะหมี่ ใส่หมู ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก , ผลไม้	๔	ศุกร์		๑๙	๑๗	๒๑	๑๘	
ชุดที่ ๔ (สัปดาห์ที่ ๔)									
๑	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า , หมูอบกระเทียม , ผลไม้	๔	จันทร์		๒๒	๒๐	๒๔	๒๑	
๒	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ไข่เจียว ทรงเครื่องใส่หมูสับ มะเขือ เทศ หอมใหญ่ , ผัดหมูสับ แครร์รอต , ขนมหวาน	๓	อังคาร		๒๓	๒๑	๒๕	๒๒	
๓	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกงจืด สาหร่ายหมูสับ ใส่กุ้ง เต้าหู้ไข่ , หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง , ขนม	๓	พุธ		๒๔	๒๒	๒๖	๒๓	

ที่	รายการ	ระดับ คุณภาพ	วัน	วันที่จัดทำอาหาร					
	ชื่อรายการอาหาร	(จำนวน ดาว)		พ.ค. ๖๙	มิ.ย. ๖๙	ก.ค. ๖๙	ส.ค. ๖๙	ก.ย. ๖๙	ต.ค. ๖๙
๔	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ผัดผักรวมมิตร หมู ใส้ตับหมู , โคนปีกไก่ทอด , ผลไม้	๔	พฤหัสบดี		๒๕	๒๓	๒๗	๒๔	
๕	ข้าวผัดอเมริกันใส่โคนปีกไก่ ทอด ซุปผัก , ผลไม้	๓	ศุกร์		๒๖	๒๔	๒๘	๒๕	
ชุดที่ ๕ (สัปดาห์ที่ ๕)									
๑	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกง เขียวหวานหมูสับ ใส้ตับหมู ผักเขียว (เผ็ดน้อย) , ไข่ต้ม , ขนม	๔	จันทร์		๒๙	๒๗	๓๑	๒๘	
๒	ก๋วยเตี๋ยวเส้นบะหมี่ หมูเลี้ยง ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก , ผลไม้	๔	อังคาร		๓๐	วันหยุด		๒๙	
๓	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกงจืดตำลึง แคร่รอต หมูสับ ใส้ตับหมู , หมูทอดกระเทียม ผักเคียง , ขนม	๓	พุธ			วันหยุด		๓๐	
๔	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ไข่ตุ๋น ทรงเครื่องใส่หมูสับ แคร่รอต ต้นหอม , หมูทอดน้ำปลา , ผลไม้	๔	พฤหัสบดี			วันหยุด			
๕	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ไก่ทอดเทอริ ยากิ ผักเคียง , ลาบหมู ใส้ตับ ผักเคียง , ผลไม้	๔	ศุกร์			๓๑			
จำนวนวัน/เดือน				๑๐	๒๐	๒๐	๒๐	๒๒	๘
จำนวนวันทั้งสิ้น ๑๐๐ วัน									
ขั้นตอนการปฏิบัติงาน ทุกวันก่อนเวลาได้รับประทานอาหารเช้า เวลา ๑๐.๐๐ น. เตรียมทำความสะอาดสถานที่ และ เตรียมอาหารและหลังจากที่ได้รับประทานอาหารเช้าเรียบร้อยแล้ว เวลา ๑๒.๓๐ น. ทำความสะอาดสถานที่อีกครั้ง ให้เรียบร้อย									