

รายการอาหารกลางวัน (ภาคเรียนที่๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๘)

รายการอาหารสำหรับนักเรียน ช่วงชั้นอนุบาล (อายุ ๓-๕ ปี)

ที่	รายการ	ระดับ คุณภาพ	วัน	วันที่จัดทำอาหาร				
	ชื่อรายการอาหาร	(จำนวน ดาว)		พ.ค. ๖๘	มิ.ย. ๖๘	ก.ค. ๖๘	ส.ค. ๖๘	ก.ย. ๖๘
ชุดที่ ๑ (สัปดาห์ที่ ๑)								
๑	ข้าวเจ้ากลิ้ง , โคนปึกไก่ต้มใส่ แครอทมันฝรั่ง , ไก่ทอดกระเทียม ผักเคียง , แอปเปิ้ล	๔	จันทร์		วันหยุด			๑
๒	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ไข่พะโล้หมู ใส่เต้าหู้ หัวผักกาด , ไส้กรอกทอด , แดงโม	๔	อังคาร		วันหยุด	๑		๒
๓	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ต้มจืดลูกเงาะ , ไก่ทอด , ฝรั่ง	๔	พุธ		๔	๒		๓
๔	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ต้มข่าเนื้อสะโพกไก่ ผักเขียว , ปลาตอลี่ชุบแป้งทอด , ข้าวโพดต้ม	๓	พฤหัสบดี		๕	๓		๔
๕	ข้าวหมูแดง แดงกวา , ซูปผักใส่เลือด , สาหร่าย	๔	ศุกร์	๑๖	๖	๔	๑	๕
ชุดที่ ๒ (สัปดาห์ที่ ๒)								
๑	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ผัดกะเพราหมู ใส่ตับ ถั่วฝักยาว , ไข่เจียว , ขนมรวมมิตร	๓	จันทร์	๑๙	๙	๗	๔	๘
๒	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ลาบทูม ใส่ตับ (ไม่ใส่พริก) ผักสด , ลูกชิ้นหมูทอด , แดงโม	๓	อังคาร	๒๐	๑๐	๘	๕	๙
๓	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใส่ไข่ กะหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ, เนื้อสะโพกไก่อ้น้ำแดง , ข้าวโพดต้ม	๔	พุธ	๒๑	๑๑	๙	๖	๑๐
๔	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกงส้มผักรวมหมู (เผ็ดน้อย) , ไข่เจียว , ขนมปังกรอบเนยน้ำตาล	๓	พฤหัสบดี	๒๒	๑๒	วันหยุด	๗	๑๑
๕	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ซูปผัก แดงกวา , ฝรั่ง	๔	ศุกร์	๒๓	๑๓	วันหยุด	๘	๑๒
ชุดที่ ๓ (สัปดาห์ที่ ๓)								
๑	ข้าวเจ้ากลิ้ง , หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง , ปีกไก่พะโล้ , สับปะรด	๓	จันทร์	๒๖	๑๖	๑๔	วันหยุด	๑๕
๒	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกงจืดหัวผักกาด ชีโครงหมู หมูบด , ไก่ฉีก , แอปเปิ้ล	๔	อังคาร	๒๗	๑๗	๑๕	วันหยุด	๑๖
๓	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ ลูกชิ้นหมู ใส่ตับ ถั่วงอก ,	๓	พุธ	๒๘	๑๘	๑๖	๑๓	๑๗

ที่	รายการ	ระดับ คุณภาพ	วัน	วันที่จัดทำอาหาร				
	ชื่อรายการอาหาร	(จำนวน ดาว)		พ.ค. ๖๘	มิ.ย. ๖๘	ก.ค. ๖๘	ส.ค. ๖๘	ก.ย. ๖๘
	หมูสับผัดซอส , เฉาก๊วยข้าวโพด							
๔	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกงเขียวหวานไก่ใส่ ตับใส่ผัก , หมูทอดกระเทียม ผัดเคียง , ฝรั่งเศส	๔	พฤหัสบดี	๒๙	๑๙	๑๗	๑๔	๑๘
๕	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่ หมู ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก, ข้าวโพดคั่วกลูเนย	๕	ศุกร์	๓๐	๒๐	๑๘	๑๕	๑๙
ชุดที่ ๔ (สัปดาห์ที่ ๔)								
๑	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ผัดแตงกวาใส่ไข่ ใส่ตับ , หมูหวาน , สับปะรด	๓	จันทร์		๒๓	๒๑	๑๘	๒๒
๒	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ลาบหมู ใส่ตับ (ไม่ใช่ พริก) ผักสด , ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู แครอท ต้นหอม, วุ้นมะพร้าว ถั่วแดง น้ำเชื่อม	๔	อังคาร		๒๔	๒๒	๑๙	๒๓
๓	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ยำไข่เจียวใส่แตงกวา (ไม่ใช่พริก) , ผัดหมีสีชมพูใส่ไข่ , สาหร่ายข้าวโพด	๔	พุธ		๒๕	๒๓	๒๐	๒๔
๔	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ผัดผักรวมมิตรหมู ใส่ตับ , ปีกไก่บนน้ำแดง , ฝรั่งเศส	๓	พฤหัสบดี		๒๖	๒๔	๒๑	๒๕
๕	ผัดมกกะโรนีหมู , วุ้นกะทิใบเตย	๓	ศุกร์		๒๗	๒๕	๒๒	
ชุดที่ ๕ (สัปดาห์ที่ ๕)								
๑	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกงเขียวหวานหมูชิ้น ใส่ตับ ผักเขียว (เผ็ดน้อย) , ไก่ฉีก , ขนมโอ้จี้	๓	จันทร์	๒๖	๓๐	วันหยุด	๒๕	
๒	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่ หมูเสียง ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก , สาหร่าย	๕	อังคาร	๒๗		๒๙	๒๖	
๓	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกงจืดตำลึง แครอท หมูสับ ใส่ตับ , หมูทอดกระเทียม ผัดเคียง , ข้าวเหนียวน้ำกะทิทุเรียน	๓	พุธ	๒๘		๓๐	๒๗	
๔	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู แครอท ต้นหอม , หมูทอดน้ำปลา , แอปเปิ้ล	๔	พฤหัสบดี	๒๙		๓๑	๒๘	
๕	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ คะน้า แครอท , ซูปผักใส่เลือด , สับปะรด	๔	ศุกร์	๓๐			๒๙	
จำนวนวัน/เดือน				๑๑	๑๙	๒๐	๑๙	๑๙
จำนวนวันทั้งสิ้น ๘๘ วัน								

ที่	รายการ	ระดับ คุณภาพ	วัน	วันที่จัดทำอาหาร				
	ชื่อรายการอาหาร	(จำนวน ดาว)		พ.ค. ๖๘	มิ.ย. ๖๘	ก.ค. ๖๘	ส.ค. ๖๘	ก.ย. ๖๘
ขั้นตอนการปฏิบัติงาน ทุกวันก่อนเวลาได้รับประทานอาหาร เวลา ๑๐.๐๐ น. เตรียมทำความสะอาดสถานที่และเตรียมอาหารและหลังจากที่ได้รับประทานอาหารเสร็จเรียบร้อยแล้ว เวลา ๑๒.๓๐ น. ทำความสะอาดสถานที่อีกครั้งให้เรียบร้อย								

รายการอาหารสำหรับนักเรียน ช่วงชั้นประถมศึกษา (อายุ ๖-๑๒ ปี)

ที่	รายการ	ระดับ คุณภาพ	วัน	วันที่จัดทำอาหาร				
	ชื่อรายการอาหาร	(จำนวน ดาว)		พ.ค. ๖๘	มิ.ย. ๖๘	ก.ค. ๖๘	ส.ค. ๖๘	ก.ย. ๖๘
ชุดที่ ๑ (สัปดาห์ที่ ๑)								
๑	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ต้มยำรวมมิตร (กุ้งหมู ลูกชิ้นปลา) เห็ดนางฟ้า , ไข่ทอด กระเทียม ผักเคียง , แอปเปิ้ล	๔	จันทร์		วันหยุด			๑
๒	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ไส้กรอกทอด , ไข่พะโล้หมู ใส่เต้าหู้ หัวผักกาด , แตงโม	๓	อังคาร		วันหยุด	๑		๒
๓	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกงจืดแตงกวา หมูสับปั่น ใส่ตับ , ไข่ทอด , ผรั่ง	๓	พุธ		๔	๒		๓
๔	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ต้มข่าเนื้อสะโพกไก่ พริกเขียว , ปลาตอลี่ชุบแป้งทอด , สาหร่ายข้าวโพด	๔	พฤหัสบดี		๕	๓		๔
๕	ข้าวหมูแดง แตงกวา , ซุปฟัก ใส่เลือด , สาลี่	๓	ศุกร์	๑๖	๖	๔	๑	๕
ชุดที่ ๒ (สัปดาห์ที่ ๒)								
๑	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ผัดเผ็ดลูกชิ้นปลา , ไข่เจียว , ขนมโดนัท	๓	จันทร์	๑๙	๙	๗	๔	๘
๒	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ผัดผักรวมมิตรหมู ใส่บรอกโคลี่ แครอท ใส่ตับ , ลาบหมู ใส่ตับ ผักเคียง , แตงโม	๓	อังคาร	๒๐	๑๐	๘	๕	๙
๓	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใส่ไข่ กะหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ , เนื้อสะโพกไก่อ้น้ำแดง , ข้าวโพดต้ม	๓	พุธ	๒๑	๑๑	๙	๖	๑๐
๔	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกงส้มผักรวมหมู , ไข่เจียว , ขนมปังกรอบเนยน้ำตาล	๓	พฤหัสบดี	๒๒	๑๒	วันหยุด	๗	๑๑
๕	ข้าวมันไก่ ดับ เลือด ซุปฟัก แตงกวา , ผรั่ง	๔	ศุกร์	๒๓	๑๓	วันหยุด	๘	๑๒

ที่	รายการ	ระดับ คุณภาพ	วัน	วันที่จัดทำอาหาร				
	ชื่อรายการอาหาร	(จำนวน ดาว)		พ.ค. ๖๘	มิ.ย. ๖๘	ก.ค. ๖๘	ส.ค. ๖๘	ก.ย. ๖๘
ชุดที่ ๓ (สัปดาห์ที่ ๓)								
๑	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ไข่พะโล้ใส่เต้าหู้ขาว , หมูปั่นก้อนทอด ผักเคียง , สับปะรด	๕	จันทร์	๒๖	๑๖	๑๔	วันหยุด	๑๕
๒	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกงเขียวหวานหมูชิ้น ใส่ผักเขียว , ไก่ฉีก , แอปเปิ้ล	๕	อังคาร	๒๗	๑๗	๑๕	วันหยุด	๑๖
๓	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกงจืดวันเส้นหมูสับ ลูกชิ้นหมู ใส่ตับ ถั่วงอก , หมูสับผัดซอส , เฉาก๊วยข้าวโพด	๓	พุธ	๒๘	๑๘	๑๖	๑๓	๑๗
๔	ข้าวเจ้ากลิ้ง , หมูทอดกระเทียม ผักเคียง , กะเพราไก่ , ข้าวเหนียวถั่วดำกะทิ	๓	พฤหัสบดี	๒๙	๑๙	๑๗	๑๔	๑๘
๕	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นหมี่ขาวหมู ลูกชิ้นหมู ใส่ตับ ถั่วงอก ผักบุ้ง , ข้าวโพดคั่วกลูเนย	๕	ศุกร์	๓๐	๒๐	๑๘	๑๕	๑๙
ชุดที่ ๔ (สัปดาห์ที่ ๔)								
๑	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ผัดแตงกวาใส่ไข่ ใส่ตับ , หมูหวาน , สับปะรด	๓	จันทร์		๒๓	๒๑	๑๘	๒๒
๒	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู แครอท ต้นหอม , ลาบหมู ใส่ตับ ผักเคียง , วุ้นมะพร้าว ถั่วแดง น้ำเชื่อม	๔	อังคาร		๒๔	๒๒	๑๙	๒๓
๓	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ยำไข่เจียว ใส่แตงกวา , ผัดหมี่สี่ขมพริกใส่ไข่ , สาหร่ายข้าวโพด	๓	พุธ		๒๕	๒๓	๒๐	๒๔
๔	ข้าวเจ้ากลิ้ง , ผัดผักรวมมิตรหมู ใส่ตับ , ปีกไก่บนทอด , ฝรั่ง	๔	พฤหัสบดี		๒๖	๒๔	๒๑	๒๕
๕	ผัดหมี่กะโรนีหมู , วุ้นกะทิใบเตย	๓	ศุกร์		๒๗	๒๕	๒๒	
ชุดที่ ๕ (สัปดาห์ที่ ๕)								
๑	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกงเขียวหวานหมูชิ้น ใส่ตับ ผักเขียว , ไก่ฉีก , ขนมโอโอจี	๔	จันทร์		๓๐	วันหยุด	๒๕	
๒	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่ หมูเลีย ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก , สาหร่าย	๔	อังคาร			๒๙	๒๖	
๓	ข้าวเจ้ากลิ้ง , แกงส้มมะละกอกุ้ง , หมูทอดกระเทียม ผักเคียง , ข้าวเหนียวน้ำกะทิทุเรียน	๓	พุธ			๓๐	๒๗	

