



# บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ... สำนักปลัด. งานการศึกษา องค์การบริหารส่วนตำบลนาสี โทร. ๐๔๒-๑๐๙๙๔

ที่ นก. ๗๕๗.๐๑/๑๕๒๔ วันที่ ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

เรื่อง ... ประกาศรายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก. ประจำเดือนธันวาคม ๒๕๖๗

เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

## เรื่องเดิม

ด้วยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ ตามประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ลงวันที่ ๑๙ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๗ นั้น

## ข้อเท็จจริง

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ แบบอัตโนมัติ Thai School Lunch (TSL) เพื่อให้เด็กได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่เหมาะสม คือ มีสารอาหารครบ ๕ หมู่ ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน โปรตีน และเกลือแร่ จำนวนนักเรียน ๘๘ คนๆละ ๒๗ บาท วันละ ๑ มื้อ รวมทั้งสิ้น ๑๘ วันทำการ

## ข้อระเบียบ

ตามที่หนังสือด่วนที่สุด ที่ นก.๐๐๒๓.๓/ว๑๓๒๘๒ วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๖ เรื่องการติดตาม ตรวจสอบและประเมินผลดำเนินงานโครงการอาหารกลางวันประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ และหนังสือด่วนที่สุด ที่ นก. ๐๐๒๓.๓/ว ๒๘๑๙ ลงวันที่ ๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

## ข้อพิจารณา

เพื่อให้เด็กนักเรียนได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่เหมาะสม

## ข้อเสนอ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หากเห็นสมควร กรุณาลงนามหนังสือที่แนบ

(ลงชื่อ).....

(นายวัชรพงษ์ โนรีรัตน์)

นักวิชาการศึกษา

ลงชื่อ).....

(นายศักดิ์ดา ภาชู)

หัวหน้าสำนักปลัด

-เสนอนายก อบต.นาสี/ ความเห็นปลัด อบต.

- เห็นควรพิจารณาอนุมัติ  
 ไม่เห็นควรพิจารณาอนุมัติ

(ลงชื่อ).....

(นายพงศักดิ์ สมสมัยพงศ์กุล)  
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี  
๕๖๖

ความเห็นนายก อบต.นาสี

- อนุมัติ  
 ไม่อนุมัติ

(ลงชื่อ).....

(นายสถิตรัฐ พาไสย์)  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี



ประกาศศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี  
เรื่อง รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กประจำเดือนธันวาคม ๒๕๖๗

ตามที่หนังสือด่วนที่สุด ที่ นก.๐๐๒๓.๓/ว๑๓๒๘๒ วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๖ เรื่อง การติดตามตรวจสอบและประเมินผลดำเนินงานโครงการอาหารกลางวันประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ และหนังสือด่วนที่สุด ที่ นก. ๐๐๒๓.๓/ว๒๘๑๙ ลงวันที่ ๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖ เพื่อความโปร่งใสและเสริมสร้างการมีส่วนร่วมในการป้องกันและปราบปรามการทุจริตงบประมาณค่าอาหารกลางวัน ให้ปิดประกาศรายการอาหารและจำนวนปริมาณสำคัญที่ใช้ประกอบอาหารในแต่ละวัน ให้ผู้ปกครองและนักเรียนรับทราบ โดยพิจารณาปิดประกาศเป็นรายสัปดาห์รายเดือนตามความเหมาะสม นั้น

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนธันวาคม ๒๕๖๗ แบบอัตโนมัติ Thai School Lunch (TSL) เพื่อให้เด็กได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่เหมาะสม คือ มีสารอาหารครบ ๕ หมู่ ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน โปรตีน และเกลือแร่ จำนวนนักเรียน ๘๘ คนๆละ ๒๗ บาท วันละ ๑ มื้อ รวมทั้งสิ้น ๑๘ วันทำการ ตามรายการอาหารแนบท้าย

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑๙ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๗

(นายสถิตรัฐ พาไสย์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี  
สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี อ.สุวรรณคูหา จ.หนองบัวลำภู

ประจำเดือนธันวาคม ๒๕๖๗

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง
๒ ธันวาคม ๒๕๖๗	ข้าวผัดหมู+แกงจืดสาหร่าย	แตงโม
๓ ธันวาคม ๒๕๖๗	ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส+ไข่ต้ม	ส้มเขียวหวาน
๔ ธันวาคม ๒๕๖๗	ผัดแตงกวาใส่ไข่+แกงจืดเต้าหู้	องุ่น
๖ ธันวาคม ๒๕๖๗	ข้าวต้มทะเลรวม+ไข่ต้ม+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	โดนัท
๙ ธันวาคม ๒๕๖๗	ข้าวมันไก่+แกงจืดไข่น้ำ	แซนวิช
๑๑ ธันวาคม ๒๕๖๗	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+ไก่ทอด	วุ้นกะทิ
๑๒ ธันวาคม ๒๕๖๗	ไข่พะโล้หมูสามชั้น+ผัดวุ้นเส้น	ส้มเขียวหวาน
๑๓ ธันวาคม ๒๕๖๗	ข้าวหมูแดง+แกงจืดสาหร่าย	องุ่น
๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๗	ผัดกะเพราไก่+ไข่ดาว+แกงจืดไข่น้ำ	โดนัท
๑๗ ธันวาคม ๒๕๖๗	ข้าวผัดหมู+ไก่ต้มฟัก	แอปเปิ้ล
๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๗	ไข่เจียวทรงเครื่อง+แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	วุ้นกะทิ
๑๙ ธันวาคม ๒๕๖๗	ข้าวต้มทะเลรวม+ไข่ต้ม+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	แซนวิช
๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๗	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+ไก่ทอด	ข้าวโพดคอกเนย
๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๗	ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส+ไข่ต้ม	แตงโม
๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๗	ผัดแตงกวาใส่ไข่+ต้มยำไก่	โดนัท
๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๗	ไข่พะโล้หมูสามชั้น+ผัดถั่วงอกใส่ลูกชิ้น	เค้กกล้วยหอม
๒๖ ธันวาคม ๒๕๖๗	ข้าวหมูแดง+แกงจืดสาหร่าย	กล้วยไข่
๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๗	ผัดกะเพราไก่+ไข่ดาว+แกงจืดไข่น้ำ	วุ้นกะทิ

๑. ข้าวผัดหมู+แกงจืดสาหร่าย

๒. ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส+ไข่ต้ม

๓. ไข่พะโล้หมูสามชั้น+ผัดวุ้นเส้น

๔. ข้าวเหนียว+ไก่ทอด+ส้มตำ

๕. ข้าวไข่เจียวทรงเครื่อง+แกงจืดเต้าหู้หมูสับ

๖. ข้าวต้มทะเลรวมมิตร+ไข่ต้ม+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง

๗. ข้าวมันไก่ต้ม+แกงจืดไข่น้ำ

๘. ข้าวหมูแดง+แกงจืดสาหร่าย

๙. ผัดกะเพราไก่ (ดับ ถั่วฟักยาวหอมหัวใหญ่)+ไข่ดาว+แกงจืดไข่น้ำ

๑. แตงโม

๒. ส้มเขียวหวาน

๓. องุ่น

๔. กล้วยไข่

๕. โดนัท

๖. วุ้นกะทิ

๗. แซนวิช

๘. ข้าวโพดคอกเนย

๙. เค้กกล้วยหอม





# สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC  
a member of NECTA

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

สถาบันโภชนาการ

โรงเรียน ศพด. ข่าทอง  
ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี)

ช่วงวันที่

02/12/2567

ถึง 27/12/2567

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
02/12/67	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ ละครึ่ง 1.5 ทัพพี	5.89	7.51	6.75	1.48	4.71	3.48	21.75	5.30	8.26	3.42	334.60	2.15
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ต่ำสิง 2 ทัพพี	1.79	5.18	2.49	1.31	17.09	6.55	14.10	3.55	2.58	2.55	256.42	0.21
	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.34	0.26	0.00	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	11.07	18.08	15.25	11.62	23.10	15.96	40.70	30.70	13.32	6.69	682.54	12.19
03/12/67	กล้วยเด็ยน้ำเส้นหมี่ขาวหมู ลูกชิ้นปลา ใส่ ต้ม กุ้งอก ผักบุ้ง 2 ทัพพี	4.67	7.48	3.16	1.57	11.52	15.26	17.05	4.25	3.49	4.76	636.75	2.10
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.83	2.62	1.71	0.53	1.68	4.07	1.00	4.15	0.00	0.00	34.33	0.16
	ส้มเขียวหวาน 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.39	0.28	0.06	0.17	0.14	0.29	0.90	0.55	5.19	1.63	1.44	3.02
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	8.95	15.49	10.94	11.02	14.34	24.46	22.95	29.95	8.68	6.39	762.52	12.68
04/12/67	ผัดแตงกวาไก่สับ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง) 1 ทัพพี	3.22	6.00	7.76	1.10	3.69	4.34	2.15	6.85	2.81	1.16	251.87	1.43
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ต่ำสิง 2 ทัพพี	1.79	5.18	2.49	1.31	17.09	6.55	14.10	3.55	2.58	2.55	256.42	0.21
	องุ่นเขียวผลใหญ่ 6-7 ลูก 35 กรัม	0.50	0.14	0.03	0.08	0.30	0.01	0.55	0.70	0.13	1.37	2.06	4.32
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	8.56	16.44	16.29	11.23	22.08	15.75	20.80	32.10	5.52	5.08	609.34	13.35
06/12/67	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร 2 ทัพพี	3.79	6.13	1.49	1.57	4.51	3.85	1.95	2.55	1.78	2.45	524.35	0.23
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.83	2.62	1.71	0.53	1.68	4.07	1.00	4.15	0.00	0.00	34.33	0.16
	ลูกชิ้นหมู 2 ชม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	164.00	0.25
	โดนัทโรยน้ำตาล 1 ชิ้นกลม 17 กรัม ขนาด 1.5x0.7 นิ้ว	1.83	1.02	3.14	0.52	0.09	0.00	0.75	0.85	0.00	1.81	68.68	4.38
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
รวม	10.39	17.53	13.58	11.68	8.14	12.77	7.70	28.55	1.78	4.27	881.37	12.41	
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		38.96	67.54	56.06	45.55	67.65	68.94	92.15	121.30	29.30	22.43	2,926.77	50.63
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		9.74	16.88	14.02	11.39	16.91	17.23	23.04	30.33	7.33	5.61	731.69	12.66
09/12/67	ข้าวมันไก่ สับ เลือด ขุปผัก แตงกวา 1.5 ทัพพี	7.04	6.79	8.35	0.69	9.97	7.78	2.90	7.60	5.90	2.38	574.56	2.33
	แกงจืดไข่ไก่ ต่ำสิง ละครึ่ง 2 ทัพพี	3.33	6.54	7.43	1.78	5.63	13.50	3.30	10.45	3.38	3.13	291.03	0.80
	ขนมปังขนสัตว์ (1 แผ่น)	1.86	2.19	1.40	0.52	1.09	0.00	1.90	0.38	0.00	3.40	88.16	0.80
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	15.28	20.64	23.20	11.74	17.69	26.13	12.10	39.43	9.28	8.92	1,043.75	11.33
11/12/67	ข้าวเหนียวขาวถึง 35 กรัม 1 ชิ้น (1 ชิ้น ขนาดเท่าไข่เป็ด)	2.00	1.29	0.09	0.08	0.53	0.00	0.55	0.00	0.00	0.35	4.20	0.04
	ส้มตำไทย (เผ็ดน้อย) ผักสด 1 ทัพพี	1.84	3.17	2.06	1.13	5.95	0.75	1.95	2.65	10.64	5.23	127.19	6.31
	ไก่ทอดกระเทียม 2 ซ้อนกินข้าว ผักเคียง	2.60	4.08	6.20	0.45	2.09	0.85	1.25	3.95	3.34	2.08	147.93	2.05
	คุกกี้ทiramisu 1 ชิ้น 55 กรัม ขนาด 1.5x1.5 นิ้ว หน้า 1 นิ้ว	1.82	0.26	2.37	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	46.94	11.33
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
รวม	11.31	13.93	16.73	10.42	9.56	6.44	7.75	27.60	13.98	7.66	416.27	27.14	
12/12/67	ไข่พะโล้หมู ใส่เลือด หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.98	4.89	6.10	1.29	20.56	4.28	3.50	6.50	2.79	4.55	314.89	4.07
	ผัดวันเส้นหมูสับ ใส่ไข่ กะหล่ำปลี ละครึ่ง 1 ทัพพี	4.27	6.10	8.61	1.25	5.04	4.71	11.45	6.95	6.29	2.40	245.24	1.76
	ส้มเขียวหวาน 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.39	0.28	0.06	0.17	0.14	0.29	0.90	0.55	5.19	1.63	1.44	3.02
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	10.70	16.39	20.79	11.46	26.73	14.13	19.85	35.00	14.28	8.59	651.57	16.26
13/12/67	ข้าวหมูแดง แตงกวา 1.5 ทัพพี	5.62	8.31	3.91	1.04	5.48	2.35	23.15	5.15	3.65	1.85	437.11	3.66
	แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส่ตับ หัวผักกาด 2 ทัพพี	1.97	3.90	3.48	1.03	6.27	8.00	1.85	6.50	4.28	3.02	159.21	1.10
	องุ่นเขียวผลใหญ่ 6-7 ลูก 35 กรัม	0.50	0.14	0.03	0.08	0.30	0.01	0.55	0.70	0.13	1.37	2.06	4.32
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	11.14	17.47	13.43	10.89	13.04	15.21	29.55	33.35	8.05	6.24	688.38	16.48
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		48.44	68.43	74.14	44.51	67.02	61.91	69.25	135.38	45.59	31.40	2,799.97	71.19
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		12.11	17.11	18.54	11.13	16.75	15.48	17.31	33.84	11.40	7.85	699.99	17.80
16/12/67	ข้าวผัดทะเลราไก่ ใส่ตับ หัวผักกาด หอมใหญ่ 1.5 ทัพพี	6.06	6.25	7.74	0.93	6.42	13.35	2.85	11.35	5.78	3.50	315.35	2.11
	ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	2.70	5.24	7.19	1.06	3.35	8.14	2.00	8.35	0.00	0.00	68.67	0.31
	แกงจืดไข่ไก่ ต่ำสิง ละครึ่ง 2 ทัพพี	3.33	6.54	7.43	1.78	5.63	13.50	3.30	10.45	3.38	3.13	291.03	0.80
	โดนัทโรยน้ำตาล 1 ชิ้นกลม 17 กรัม ขนาด 1.5x0.7 นิ้ว	1.83	1.02	3.14	0.52	0.09	0.00	0.75	0.85	0.00	1.81	68.68	4.38
	รวม	14.72	18.05	25.60	3.74	15.44	35.03	7.90	30.95	13.63	7.51	743.07	7.60



	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	16.98	24.16	31.51	13.03	16.49	39.83	12.90	52.00	9.17	8.44	833.73	15.00
17/12/67	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ แครอท 1.5 ทัพพี	5.89	7.51	6.75	1.48	4.71	3.48	21.75	5.30	8.26	3.42	334.60	2.15
	ไก่ต้มขมิ้นใส่พริกเขียว 2 ทัพพี	1.66	4.48	3.09	0.40	1.84	0.09	1.10	2.35	6.17	2.23	271.29	0.17
	แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.84	0.09	0.04	0.28	1.38	0.27	0.55	0.85	0.83	1.10	35.20	6.06
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	11.44	17.20	15.90	10.91	8.92	8.68	27.40	29.50	15.25	6.75	731.08	15.78
18/12/67	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสัน ผักทอง ต่ำสัง มะเขือเทศ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.56	4.69	6.32	0.85	3.35	6.89	10.00	5.75	2.74	1.92	128.61	0.59
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสัน ใส่เลือด ต่ำสัง 2 ทัพพี	1.79	5.18	2.49	1.31	17.09	6.55	14.10	3.55	2.58	2.55	256.42	0.21
	รุ่นกะทิใบเตย 1 ชิ้น 55 กรัม ขนาด 1.5x1.5 นิ้ว หน้า 1 นิ้ว	1.82	0.26	2.37	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	46.94	11.33
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	9.22	15.25	17.19	10.93	21.43	18.29	28.10	30.30	5.32	4.47	521.98	19.52
19/12/67	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร 2 ทัพพี	3.79	6.13	1.49	1.57	4.51	3.85	1.95	2.55	1.78	2.45	524.35	0.23
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.83	2.62	1.71	0.53	1.68	4.07	1.00	4.15	0.00	0.00	34.33	0.16
	ลูกชิ้นหมู 2 ขม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	164.00	0.25
	ขนมปังแบนครึ่ง (1 แผ่น)	1.86	2.19	1.40	0.52	1.09	0.00	1.90	0.38	0.00	3.40	88.16	0.80
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	10.42	18.70	11.84	11.68	9.15	12.77	8.85	28.08	1.78	5.85	900.85	8.83
20/12/67	ข้าวเหนียวขาวนึ่ง 35 กรัม 1 ชิ้น (1 ชิ้น ขนาดเท่าไข่เปิด)	2.00	1.29	0.09	0.08	0.53	0.00	0.55	0.00	0.00	0.35	4.20	0.04
	ส้มตำไทย (เผ็ดน้อย) ผักสด 1 ทัพพี	1.84	3.17	2.06	1.13	5.95	0.75	1.95	2.65	10.64	5.23	127.19	6.31
	โกทอดกระเทียม 2 ช้อนกินข้าว ผักเคียง	2.60	4.08	6.20	0.45	2.09	0.85	1.25	3.95	3.34	2.08	147.93	2.05
	ข้าวโพดคอก 1 ทัพพี	2.00	1.11	0.61	0.19	2.58	0.24	2.00	1.70	1.65	7.22	7.27	2.07
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	11.49	14.77	14.97	10.59	12.13	6.68	9.75	29.30	15.63	14.87	376.59	17.88
	คะแนนรวม 5 สำหรับ	59.55	90.08	91.41	57.14	68.11	86.26	87.00	169.18	47.15	40.39	3,364.23	77.01
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)	11.91	18.02	18.28	11.43	13.62	17.25	17.40	33.84	9.43	8.08	672.85	15.40
23/12/67	กล้วยเต๋าน้ำส้มหมักขาวหมู ใส่ส้ม ถังอก คนน้ำ 2 ทัพพี	4.66	7.04	3.31	2.14	9.72	14.09	21.55	4.85	11.04	5.06	575.00	2.10
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.83	2.62	1.71	0.53	1.68	4.07	1.00	4.15	0.00	0.00	34.33	0.16
	แตงโม 3 ชิ้นพอดีคำ 55 กรัม	0.34	0.26	0.00	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	8.89	15.05	11.04	11.51	12.70	24.09	27.40	30.85	13.52	5.77	700.86	12.09
24/12/67	ผัดแตงกวาหมูสัน กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง) 1 ทัพพี	3.28	6.31	7.93	1.07	3.77	4.32	9.05	6.10	2.81	1.16	259.67	1.43
	ต้มยำไก่ ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า 2 ทัพพี	3.23	4.57	7.97	0.48	7.22	0.23	1.20	10.05	2.07	5.04	246.78	0.89
	โต๋นโทโรยน้ำตาล 1 ชิ้นกลม 17 กรัม ขนาด 1.5x0.7 นิ้ว	1.83	1.02	3.14	0.52	0.09	0.00	0.75	0.85	0.00	1.81	68.68	4.38
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	11.40	17.02	25.06	10.81	12.07	9.39	15.00	38.00	4.88	8.01	665.13	14.10
25/12/67	ไข่พะโล้หมู ใส่เลือด หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.98	4.89	6.10	1.29	20.56	4.28	3.50	6.50	2.79	4.55	314.89	4.07
	ผัดถั่วงอกไก่ ใส่เลือด 1 ทัพพี	2.71	4.15	6.65	0.57	9.85	0.31	1.60	3.90	4.30	3.13	166.08	2.17
	เค้กกล้วยหอม 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 2 นิ้ว	3.31	1.73	4.36	0.93	0.00	0.84	0.20	2.80	0.00	1.87	97.60	10.45
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	12.05	15.89	23.13	11.52	31.41	10.29	9.30	34.20	7.10	9.55	668.57	24.09
26/12/67	ข้าวหมูแดง แดงกว่า 1.5 ทัพพี	5.62	8.31	3.91	1.04	5.48	2.35	23.15	5.15	3.65	1.85	437.11	3.66
	แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส่ส้ม หัวผักกาด 2 ทัพพี	1.97	3.90	3.48	1.03	6.27	8.00	1.85	6.50	4.28	3.02	159.21	1.10
	กล้วยไข่ 1 ผลส่วนที่กินได้ 40 กรัม	1.26	0.45	0.07	0.04	0.68	0.15	0.60	2.20	2.39	3.03	3.18	7.55
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	11.90	17.78	13.47	10.86	13.42	15.35	29.60	34.85	10.32	7.90	689.51	19.71
27/12/67	ข้าวผัดกะเพราไก่ ใส่ส้ม ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ 1.5 ทัพพี	6.06	6.25	7.74	0.93	6.42	13.35	2.85	11.35	5.78	3.50	315.35	2.11
	ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	2.70	5.24	7.19	1.06	3.35	8.14	2.00	8.35	0.00	0.00	68.67	0.31
	แกงจืดไข่น้ำ ต่ำสัง แครอท 2 ทัพพี	3.33	6.54	7.43	1.78	5.63	13.50	3.30	10.45	3.38	3.13	291.03	0.80
	รุ่นกะทิใบเตย 1 ชิ้น 55 กรัม ขนาด 1.5x1.5 นิ้ว หน้า 1 นิ้ว	1.82	0.26	2.37	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	46.94	11.33
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	16.97	23.40	30.74	12.54	16.40	39.83	12.15	51.15	9.17	6.63	812.00	21.95
	คะแนนรวม 5 สำหรับ	61.21	89.14	103.44	57.24	85.99	98.96	93.45	189.05	44.98	37.86	3,536.06	91.95
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)	12.24	17.83	20.69	11.45	17.20	19.79	18.69	37.81	9.00	7.57	707.21	18.39