



บันทึกข้อความ

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

ที่ นก ๓๕๗.๐๑/๑๖๗๒.....วันที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๖๗

เรื่อง.....ประกาศรายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ประจำเดือนมกราคม ๒๕๖๘

เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

เรื่องเดิม

ด้วยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๖๘ ตามประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ลงวันที่ ๑๙ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ นั้น

ข้อเท็จจริง

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๖๘ 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 ๒๒ วันทำการ

ข้อระเบียบ

ตามที่หนังสือด่วนที่สุด ที่ นก.๐๐๒๓.๓/ว ๑๐๖๖ วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๗ เรื่องการติดตาม ตรวจสอบและประเมินผลดำเนินงานโครงการอาหารกลางวันประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ เพื่อป้องกันผลกระทบต่อภาวะทุพโภชนาการเด็กนักเรียนและคุณภาพการจัดการเรียนการสอน

ข้อพิจารณา

เพื่อให้เด็กนักเรียนได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่เหมาะสม

ข้อเสนอ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หากเห็นสมควร กรุณาลงนามหนังสือที่แนบ

(ลงชื่อ).....

(นายวัชรพงษ์ โนรีรัตน์)

นักวิชาการศึกษา

ลงชื่อ).....

(นายศักดิ์ดา ภาชู)

หัวหน้าสำนักปลัด

-เสนอนายก อบต.นาสี/ ความเห็นปลัด อบต.

- เห็นควรพิจารณาอนุมัติ
 ไม่เห็นควรพิจารณาอนุมัติ

(ลงชื่อ).....

(นายพงศ์ดี สมสมัยพงศ์กุล)
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

ความเห็นนายก อบต.นาสี

- อนุมัติ
 ไม่อนุมัติ

(ลงชื่อ).....

(นายสถิตรัฐ พาไสย์)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี



ประกาศศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี
เรื่อง รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กประจำเดือนมกราคม ๒๕๖๘

ตามที่หนังสือด่วนที่สุด ที่ นก.๐๐๒๓.๓/ว ๑๐๖๖ ลงวันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๗ เรื่องการติดตาม ตรวจสอบและประเมินผลดำเนินงานโครงการอาหารกลางวันประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ และหนังสือด่วนที่สุด ที่ นก. ๐๐๒๓.๓/ว๒๘๑๙ ลงวันที่ ๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖ เพื่อความโปร่งใส และเสริมสร้างการมีส่วนร่วมในการป้องกันและปราบปรามการทุจริตงบประมาณค่าอาหารกลางวัน ให้ปิดประกาศรายการอาหารและจำนวนปริมาณสำคัญที่ใช้ประกอบอาหารในแต่ละวัน ให้ผู้ปกครองและนักเรียนรับทราบ โดยพิจารณาปิดประกาศเป็นรายสัปดาห์รายเดือนตามความเหมาะสม นั้น

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวัน ประจำเดือนมกราคม ๒๕๖๘ แบบอัตโนมัติ Thai School Lunch (TSL) เพื่อให้เด็กได้รับประทานอาหาร กลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่เหมาะสม คือ มีสารอาหารครบ ๕ หมู่ ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน โปรตีน และเกลือแร่ จำนวนนักเรียน ๘๘ คนๆละ ๒๗ บาท วันละ ๑ มื้อ รวมทั้งสิ้น ๒๒ วันทำการ ตามรายการอาหารแนบท้าย

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑๙ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

(นายสถิตร์รัฐ พาไสย์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี
สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี อ.สุวรรณคูหา จ.หนองบัวลำภู
ประจำเดือนมกราคม ๒๕๖๘

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง
๒ มกราคม ๒๕๖๘	ข้าวผัดหมู+แกงจืดสาหร่าย	แตงโม
๓ มกราคม ๒๕๖๘	ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส+ไข่ต้ม	ส้มเขียวหวาน
๖ มกราคม ๒๕๖๘	ผัดแตงกวาใส่ไข่+แกงจืดเต้าหู้	องุ่น
๗ มกราคม ๒๕๖๘	ข้าวต้มทะเลรวม+ไข่ต้ม+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	โดนัท
๘ มกราคม ๒๕๖๘	ข้าวมันไก่+แกงจืดไข่น้ำ	แซนวิช
๙ มกราคม ๒๕๖๘	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+ไก่ทอด	วุ้นกะทิ
๑๐ มกราคม ๒๕๖๘	ไข่พะโล้หมูสามชั้น+ผัดวุ้นเส้น	ส้มเขียวหวาน
๑๓ มกราคม ๒๕๖๘	ข้าวหมูแดง+แกงจืดสาหร่าย	องุ่น
๑๔ มกราคม ๒๕๖๘	ผัดกะเพราไก่+ไข่ดาว+แกงจืดไข่น้ำ	โดนัท
๑๕ มกราคม ๒๕๖๘	ข้าวผัดหมู+ไก่ต้มฟัก	แอปเปิ้ล
๑๖ มกราคม ๒๕๖๘	ไข่เจียวทรงเครื่อง+แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	วุ้นกะทิ
๑๗ มกราคม ๒๕๖๘	ข้าวต้มทะเลรวม+ไข่ต้ม+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	แซนวิช
๒๐ มกราคม ๒๕๖๘	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+ไก่ทอด	ข้าวโพดคอกเนย
๒๑ มกราคม ๒๕๖๘	ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส+ไข่ต้ม	แตงโม
๒๒ มกราคม ๒๕๖๘	ผัดแตงกวาใส่ไข่+ต้มยำข้าวไก่	โดนัท
๒๓ มกราคม ๒๕๖๘	ไข่พะโล้หมูสามชั้น+ผัดถั่วงอกใส่ลูกชิ้น	เค้กกล้วยหอม
๒๔ มกราคม ๒๕๖๘	ข้าวหมูแดง+แกงจืดสาหร่าย	กล้วยไข่
๒๗ มกราคม ๒๕๖๘	ผัดกะเพราไก่+ไข่ดาว+แกงจืดไข่น้ำ	วุ้นกะทิ
๒๘ มกราคม ๒๕๖๘	ข้าวต้มทะเลรวม+ไข่ต้ม+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	แซนวิช
๒๙ มกราคม ๒๕๖๘	ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส+ไข่ต้ม	แตงโม
๓๐ มกราคม ๒๕๖๘	ไข่พะโล้หมูสามชั้น+ผัดถั่วงอกใส่ลูกชิ้น	เค้กกล้วยหอม
๓๑ มกราคม ๒๕๖๘	ผัดแตงกวาใส่ไข่+ต้มยำข้าวไก่	โดนัท

- | | |
|---|------------------|
| ๑. ข้าวผัดหมู+แกงจืดสาหร่าย | ๑.แตงโม |
| ๒. ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส+ไข่ต้ม | ๒.ส้มเขียวหวาน |
| ๓.ไข่พะโล้หมูสามชั้น+ผัดวุ้นเส้น | ๓.องุ่น |
| ๔.ข้าวเหนียว+ไก่ทอด+ส้มตำ | ๔.กล้วยไข่ |
| ๕.ข้าวไข่เจียวทรงเครื่อง+แกงจืดเต้าหู้หมูสับ | ๕.โดนัท |
| ๖. ข้าวต้มทะเลรวมมิตร+ไข่ต้ม+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง | ๖.วุ้นกะทิ |
| ๗. ข้าวมันไก่ต้ม+แกงจืดไข่น้ำ | ๗.แซนวิช |
| ๘.ข้าวหมูแดง+แกงจืดสาหร่าย | ๘. ข้าวโพดคอกเนย |
| ๙.ผัดกะเพราไก่ (ดับ ถั่วงอกยาวหอมหัวใหญ่)+ไข่ดาว+แกงจืดไข่น้ำ | ๙.เค้กกล้วยหอม |



สถาบันโภชนาการ

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC
a member of NHTA

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

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

ช่วงวันที่

02/01/2568

ถึง 31/01/2568

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
02/01/68	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ ค่ะน่า 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
	แกงจืดไข่น้ำ ตำลึง 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
	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
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 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	12.62	19.43	20.19	12.10	11.64	22.91	29.90	37.60	14.12	7.27	717.16	12.78
03/01/68	กล้วยเด็ยน้ำส้มหมักขาวหมู ลูกชิ้นปลา ใส่ ต้ม ถังออก 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
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 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
คะแนนรวม 2 สำหรับ		21.56	34.93	31.14	23.11	25.98	47.36	52.85	67.55	22.80	13.66	1,479.68	25.46
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		10.78	17.46	15.57	11.56	12.99	23.68	26.43	33.78	11.40	6.83	739.84	12.73
06/01/68	ผัดแตงกวาหมูสับ 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
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง 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
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 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	8.62	16.75	16.46	11.20	22.15	15.73	27.70	31.35	5.52	5.08	608.14	13.35
07/01/68	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
	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
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 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	
08/01/68	ข้าวมันไก่ต้ม เลือก ฟูพริก แต่งกว่า 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
	แกงจืดไข่น้ำ ตำลึง 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
	ขนมปังแซนด์วิช (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
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 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
09/01/68	ข้าวเหนียวขาวหึ่ง 35 กรัม 1 บั๊น (1 บั๊น 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 ชิ้นกินข้าว 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
	วุ้นกะทิใบเตย 1 ชิ้น 55 กรัม ขนาด 1.5x1.5 นิ้ว หมา 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
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 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	
คะแนนรวม 5 สำหรับ		56.30	85.24	90.75	56.50	84.27	75.20	75.10	161.93	44.84	34.50	3,601.10	80.47
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		11.26	17.05	18.15	11.30	16.85	15.04	15.02	32.39	8.97	6.90	720.22	16.09
13/01/68	ข้าวหมูแดง แต่งกว่า 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
	แกงจืดไข่น้ำ ตำลึง 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
	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
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 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	12.50	20.11	17.38	11.64	12.41	20.71	31.00	37.30	7.16	6.35	820.20	16.17
14/01/68	ข้าวผัดกะเพราไก่ ใส่ต้ม ถังผักยาว หอม ใหญ่ 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 ตำลึง 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
	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
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 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
15/01/68	ข้าวคั่วหยาบ ใส่ไข่ คั่วน้ำ 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
	ไก่ต้มขมิ้นใส่ผักเขียว 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
16/01/68	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ พริกทอง ตำลึง 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 หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง 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
	วุ้นกะทิใบเตย 1 ช้อน 55 กรัม ขนาด 1.5x1.5 นิ้ว หนา 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
17/01/68	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
	ขนมปังแซนด์วิช (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
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		60.56	95.41	93.82	58.20	68.39	100.28	108.25	177.18	38.68	31.87	3,807.84	75.29
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		12.11	19.08	18.76	11.64	13.68	20.06	21.65	35.44	7.74	6.37	761.57	15.06
20/01/68	ข้าวเหนียวขาวนึ่ง 35 กรัม 1 มื้อ (1 มื้อ 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 ซ่อนกินข้าว 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
	ข้าวโพดคั่ว 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
21/01/68	กล้วยเดียน้ำเส้นหมี่ขาวไก่ ลูกชิ้นปลา ใส่ ดับ ตัวออก ผักปรุง 2 ทัพพี	4.97	6.76	4.48	1.62	9.56	9.89	1.60	7.85	3.38	4.76	638.00	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
	แดงโม 3 ช้อนพอส่า 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	9.19	14.76	12.21	10.99	12.54	19.89	7.45	33.85	5.87	5.47	763.86	12.09
22/01/68	ผัดแตงกวาหมูสับ 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
	โดนัทโรยน้ำตาล 1 ช้อนกลม 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
23/01/68	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
	ผัดหัวหอมหมู ใส่เลือด 1 ทัพพี	2.71	6.41	5.70	0.54	29.65	0.57	21.45	3.55	4.30	3.13	170.85	2.17
	เค้กกล้วยหอม 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 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	18.15	22.17	11.50	51.21	10.54	29.15	33.85	7.10	9.55	673.33	24.09
24/01/68	ข้าวหมูแดง แต่งกวา 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
	แกงจืดไข่น้ำ ตำลึง 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
	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	13.26	20.42	17.42	11.61	12.79	20.85	31.05	38.80	9.42	8.01	821.33	19.40
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		57.39	85.12	91.83	55.49	100.72	67.35	92.40	173.80	42.89	45.91	3,300.24	87.57
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		11.48	17.02	18.37	11.10	20.14	13.47	18.48	34.76	8.58	9.18	660.05	17.51
27/01/68	ข้าวผัดกะเพราไก่ ใส่ดับ ตัวผักยาว 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 ตำลึง 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
	วุ้นกะทิใบเตย 1 ช้อน 55 กรัม ขนาด 1.5x1.5 นิ้ว หนา 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
28/01/68	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
	ขนมปังแซนด์วิช (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
29/01/68	ถ้วยเดียน้ำเส้นมะพร้าว ลูกชิ้นหมู ผัก กว้างคุ้ง ถ่วงอก 2 ทัพพี	5.72	10.38	4.37	1.63	8.98	2.62	17.00	4.45	7.68	3.21	933.68	2.87
	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
	แดงโม 3 ชั้นพอค่า 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	9.94	18.38	12.10	10.99	11.96	12.62	22.85	30.45	10.16	3.93	1,059.54	12.86
30/01/68	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
	ผัดถั่วงอกหมู ใส่เลือด 1 ทัพพี	2.71	6.41	5.70	0.54	29.65	0.57	21.45	3.55	4.30	3.13	170.85	2.17
	เค้กกล้วยหอม 1 ชั้นสี่เหลี่ยม 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	18.15	22.17	11.50	51.21	10.54	29.15	33.85	7.10	9.55	673.33	24.09
31/01/68	ผัดแดงกวางหมูสัน 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
	ต้มข่าไก่ 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
	โค้นัทโรยน้ำตาล 1 ชั้นกลม 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
	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	14.45	22.14	31.07	19.56	13.07	14.24	19.00	59.00	4.88	8.01	755.13	21.50
	คะแนนรวม 5 สำหรับ	63.83	100.77	107.93	66.27	101.77	90.00	92.00	202.53	33.08	33.97	4,200.85	89.23
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)	12.77	20.15	21.59	13.25	20.35	18.00	18.40	40.51	6.62	6.79	840.17	17.85

วันที่พิมพ์รายงาน 19/12/2024 12:03:28