



บันทึกข้อความ

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

ที่ นก.๗๕๗.๐๑/๑๐๑.....วันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง ..ประกาศรายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ประจำเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

เรื่องเดิม

ด้วยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๘ ตามประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ลงวันที่ ๒๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๘ นั้น

ข้อเท็จจริง

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนกุมภาพันธ์ 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 ๑๙ 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 โนริรัตน์)

นักวิชาการศึกษา

ลงชื่อ).....

(นายศักดิ์ดา ภาชู)

หัวหน้าสำนักปลัด

-เสนอนายก อบต.นาสี/ ความเห็นปลัด อบต.

- เห็นควรพิจารณาอนุมัติ
 ไม่เห็นควรพิจารณาอนุมัติ

(ลงชื่อ).....

(นางนียดา จวงไส)

รองปลัด อบต.นาสี รักษาราชการแทน
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

ความเห็นนายก อบต.นาสี

- อนุมัติ
 ไม่อนุมัติ

(ลงชื่อ).....

(นายสถิตรัฐ พาไสย์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี



ประกาศศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี
เรื่อง รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กประจำเดือนกุมภาพันธ์ 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 ให้ผู้ปกครองและนักเรียน รับทราบ โดยพิจารณาปิดประกาศเป็นรายสัปดาห์รายเดือนตามความเหมาะสม นั้น

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวัน ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 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 ๑๙ วันทำการ ตามรายการอาหารแนบท้าย

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๘

(นายสถิตรัฐ พาไสย์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี
 สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี อ.สุวรรณคูหา จ.หนองบัวลำภู
 ประจำเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง
๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘	ข้าวผัดหมู+แกงจืดสาหร่าย	แตงโม
๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘	ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส+ไข่ต้ม	ส้มเขียวหวาน
๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘	ผัดแตงกวาใส่ไข่+แกงจืดเต้าหู้	ขนมไทย (ขนมชั้น)
๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘	ข้าวต้มทะเลรวม+ไข่ต้ม+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	โดนัท
๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘	ข้าวมันไก่+แกงจืดไข่น้ำ	แซนวิช
๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+ไก่ทอด	ลอดช่องน้ำกะทิ
๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘	ไข่พะโล้หมูสามชั้น+ผัดวุ้นเส้น	ส้มเขียวหวาน
๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘	ข้าวหมูแดง+แกงจืดสาหร่าย	ข้าวโพดต้ม
๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘	ผัดกะเพราไก่+ไข่ดาว+แกงจืดไข่น้ำ	โดนัท
๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘	ข้าวผัดหมู+ไก่ต้มฟัก	แอปเปิ้ล
๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘	ไข่เจียวทรงเครื่อง+แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	วุ้นกะทิ
๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘	ข้าวต้มทะเลรวม+ไข่ต้ม+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	แซนวิช
๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+ไก่ทอด	ข้าวโพดคั่วกลูเนย
๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘	ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส+ไข่ต้ม	แตงโม
๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘	ผัดแตงกวาใส่ไข่+ต้มยำขาไก่	โดนัท
๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘	ไข่พะโล้หมูสามชั้น+ผัดผักรวมใส่ลูกชิ้น	เค้กกล้วยหอม
๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘	ข้าวหมูแดง+แกงจืดสาหร่าย	กล้วยไข่
๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘	ผัดกะเพราไก่+ไข่ดาว+แกงจืดไข่น้ำ	วุ้นกะทิ
๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘	ข้าวต้มทะเลรวม+ไข่ต้ม+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	แซนวิช

- | | |
|---|----------------------|
| ๑. ข้าวผัดหมู+แกงจืดสาหร่าย | ๑.แตงโม |
| ๒. ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส+ไข่ต้ม | ๒.ส้มเขียวหวาน |
| ๓.ไข่พะโล้หมูสามชั้น+ผัดผักรวมใส่ลูกชิ้น | ๓.เค้กกล้วย |
| ๔.ข้าวเหนียว+ไก่ทอด+ส้มตำ | ๔.โดนัท |
| ๕.ข้าวไข่เจียวทรงเครื่อง+แกงจืดเต้าหู้หมูสับ | ๕.วุ้นกะทิ |
| ๖. ข้าวต้มทะเลรวมมิตร+ไข่ต้ม+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง | ๖.ลอดช่องน้ำกะทิ |
| ๗. ข้าวมันไก่ต้ม+แกงจืดไข่น้ำ | ๗.แซนวิช |
| ๘.ข้าวหมูแดง+แกงจืดสาหร่าย | ๘. ข้าวโพดคั่วกลูเนย |
| ๙.ผัดกะเพราไก่ (ดับ ถั่วพิกยาวหอมหัวใหญ่)+ไข่ดาว+แกงจืดไข่น้ำ | ๙.เค้กกล้วยหอม |
| | ๑๐. ข้าวโพดต้ม |



สถาบันโภชนาการ

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร



ศูนย์เทคโนโลยีชีวภาพอาหารและคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

โรงเรียน ศพต.ช่างทอง
ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี)

ช่วงวันที่

03/02/2568

ถึง 28/02/2568

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
03/02/68	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ ไข่ขาว 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
04/02/68	กล้วยเด็ยวุ้นเส้นหมูขียวหมู ใส่ส้ม ถั่วอก กล้วย 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
	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	8.94	15.06	11.10	11.59	12.54	23.30	27.45	30.55	16.24	6.69	700.77	12.68
05/02/68	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
	ขนมมัน 1 ชิ้นกลม 50 กรัม ขนาด 2.5 นิ้ว หน้า 1 นิ้ว	2.90	0.54	2.89	0.40	2.00	0.01	8.60	2.95	1.16	3.83	88.39	11.95
	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	11.02	17.14	19.33	11.52	23.85	15.73	35.75	33.60	6.55	7.54	694.48	20.98
06/02/68	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 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
	โดบัทโรยน้ำตาล 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	
07/02/68	ข้าวมันไก่ ดับเลือด ชุปพริก 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
	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
	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
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		58.24	89.81	87.40	58.63	73.85	100.83	112.90	169.73	47.97	34.69	4,037.53	70.18
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		11.65	17.96	17.48	11.73	14.77	20.17	22.58	33.95	9.59	6.94	807.51	14.04
10/02/68	ข้าวเหนียวขาวนึ่ง 35 กรัม 1 ม้วน (1 ม้วน ขนาดเท่าไข่เบ็ด)	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
	ลอดช่องสิงคโปร์น้ำกะทิ 1.5 ทัพพี	2.33	0.48	4.35	1.39	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	4.75	6.13
	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	11.82	14.14	18.70	11.79	10.31	6.44	7.75	27.60	13.98	7.74	374.07	21.93	
11/02/68	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
	ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใส่ไข่ กะหล่ำปลี แครอท 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
	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	10.70	16.39	20.79	11.46	26.73	14.13	19.85	35.00	14.28	8.59	651.57	16.26
13/02/68	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 บวบ แครอท 2 ทัพพี	3.30	6.12	7.41	1.44	4.63	8.85	5.30	9.65	3.53	2.31	288.63	0.80
	ข้าวโพดต้ม 1/4 ผักใหญ่ 45 กรัม ขนาด 19.3x5.5 ซม.	1.88	1.19	0.44	0.19	2.70	0.27	2.05	1.80	1.69	7.50	7.17	0.13
	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	13.85	20.74	17.78	11.42	13.81	16.32	34.50	37.60	8.87	11.66	822.92	11.98
14/02/68	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 บวบ แครอท 2 ทัพพี	3.30	6.12	7.41	1.44	4.63	8.85	5.30	9.65	3.53	2.31	288.63	0.80
	โดบัทโรยน้ำตาล 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	16.95	23.74	31.49	12.69	15.49	35.19	14.90	51.20	9.32	7.62	831.33	15.00	
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		53.31	75.01	88.76	47.35	66.33	72.08	77.00	151.40	46.45	35.60	2,679.89	65.16
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		13.33	18.75	22.19	11.84	16.58	18.02	19.25	37.85	11.61	8.90	669.97	16.29

17/02/68	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ ละครับ 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
	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	11.44	17.20	15.90	10.91	8.92	8.68	27.40	29.50	15.25	6.75	731.08	15.78
18/02/68	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสัน พักทอง ต่ำลึง 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 ต่ำลึง 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 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
	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	9.22	15.25	17.19	10.93	21.43	18.29	28.10	30.30	5.32	4.47	521.98	19.52
19/02/68	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 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
	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
	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	10.42	18.70	11.84	11.68	9.15	12.77	8.85	28.08	1.78	5.85	900.85	8.83
20/02/68	ข้าวเหนียวขาวนึ่ง 35 กรัม 1 ช้อน (1 ช้อน 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 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
	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
	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	11.49	14.77	14.97	10.59	12.13	6.68	9.75	29.30	15.63	14.87	376.59	17.88
21/02/68	กล้วยเดี่ยวน้ำส่นะหมี่หมู ลูกชิ้นหมู ผัก กวางตุ้ง ถั่วงอก 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 ช้อนพอคำ 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	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
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		52.51	84.30	72.00	55.10	63.58	59.04	96.95	147.63	48.14	35.88	3,590.04	74.87
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		10.50	16.86	14.40	11.02	12.72	11.81	19.39	29.53	9.63	7.18	718.01	14.97
24/02/68	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 เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	2.31	5.21	3.88	0.69	3.29	0.32	1.35	9.60	3.20	3.07	476.09	0.84
	โคนัทโรยน้ำตาล 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
	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	10.47	17.66	20.97	11.02	8.14	9.48	15.15	37.55	6.02	6.04	894.43	14.05
25/02/68	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
	ผัดผักรวมมิตรหมู ใส่ต้น 1 ทัพพี	2.51	5.33	5.84	1.03	7.87	22.67	21.75	5.45	10.28	2.54	166.04	0.76
	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
	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	11.85	17.07	22.32	11.99	29.43	32.64	29.45	35.75	13.07	8.96	668.53	22.68
26/02/68	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
	แกงจืดไข่น้ำ บวบ แครอท 2 ทัพพี	3.30	6.12	7.41	1.44	4.63	8.85	5.30	9.65	3.53	2.31	288.63	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
	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	13.23	20.00	17.40	11.27	11.79	16.21	33.05	38.00	9.57	7.18	818.93	19.40
27/02/68	ข้าวผัดกะเพราไก่ ใส่ต้น 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 ต่ำลึง 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 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
	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	16.97	23.40	30.74	12.54	16.40	39.83	12.15	51.15	9.17	6.63	812.00	21.95
28/02/68	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 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
	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
	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	10.42	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		62.94	96.83	103.27	58.50	74.89	110.93	98.65	190.53	39.61	34.67	4,094.74	86.91
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		12.59	19.37	20.65	11.70	14.98	22.19	19.73	38.11	7.92	6.93	818.95	17.38