



บันทึกข้อความ

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

ที่ นก.๗๕๗.๐๑/๑๐๑๓.....วันที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๘.....

เรื่อง.....ประกาศรายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ประจำเดือนกันยายน ๒๕๖๘.....

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

เรื่องเดิม

ด้วยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๘ ตามประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ลงวันที่ ๒๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๘ นั้น

ข้อเท็จจริง

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๘ แบบอัตโนมัติ Thai School Lunch (TSL) เพื่อให้เด็กได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่เหมาะสม คือ มีสารอาหารครบ ๕ หมู่ ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน โปรตีน และเกลือแร่ จำนวนนักเรียน ๗๐ คนๆ ละ 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)

หัวหน้าสำนักงานปลัด

-เสนอนายก อบต.นาสี/ ความเห็นปลัด อบต.

- ☐ เห็นควรพิจารณาอนุมัติ
☐ ไม่เห็นควรพิจารณาอนุมัติ

(ลงชื่อ).....

(นายพงศ์ศักดิ์ สมสมัยพงศ์กุล)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

ความเห็นนายก อบต.นาสี

- ☒ อนุมัติ
☐ ไม่อนุมัติ

(ลงชื่อ).....

(นายสถิตรัฐ พาไสย)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี



ประกาศศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี
เรื่อง รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กประจำเดือนกันยายน 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 เพื่อความ โปร่งใสและเสริมสร้างการ มีส่วนร่วมในการป้องกันและปราบปรามการทุจริตงบประมาณค่าอาหารกลางวัน ให้ปิดประกาศรายการอาหารและจำนวนปริมาณสำคัญที่ใช้ประกอบอาหารในแต่ละวัน ให้ผู้ปกครองและ นักเรียนรับทราบ โดยพิจารณาปิดประกาศเป็นรายสัปดาห์รายเดือนตามความเหมาะสม นั้น

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวัน ประจำเดือนกันยายน ๒๕๖๘ แบบอัตโนมัติ Thai School Lunch (TSL) เพื่อให้เด็กได้รับประทานอาหาร กลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่เหมาะสม คือ มีสารอาหารครบ ๕ หมู่ ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน โปรตีน และเกลือแร่ จำนวนนักเรียน ๗๐ คนๆละ ๒๗ บาท วันละ ๑ มื้อ รวมทั้งสิ้น ๒๒ วันทำการ ตามรายการอาหารแนบท้าย

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๘

(นายสถิตรัฐ พาไสย์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี
สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี อ.สุวรรณคูหา จ.หนองบัวลำภู
ประจำเดือนกันยายน ๒๕๖๘

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง
๑ กันยายน ๒๕๖๘	ข้าวผัดหมู+แกงจืดสาหร่าย	แตงโม
๒ กันยายน ๒๕๖๘	ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส+ไข่ต้ม	แคนตาลูป
๓ กันยายน ๒๕๖๘	ผัดแตงกวาใส่ไข่+แกงจืดเต้าหู้	ขนมไทย (ขนมชั้น)
๔ กันยายน ๒๕๖๘	ข้าวต้มทะเลรวม+ไข่ต้ม+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	โดนัท
๕ กันยายน ๒๕๖๘	ข้าวมันไก่+แกงจืดไข่น้ำ	แซนวิช
๘ กันยายน ๒๕๖๘	ไข่พะโล้หมูสามชั้น+ผัดวุ้นเส้น	แคนตาลูป
๙ กันยายน ๒๕๖๘	ข้าวหมูแดง+แกงจืดสาหร่าย	ข้าวโพดต้ม
๑๐ กันยายน ๒๕๖๘	ข้าวผัดหมู+ไก่ต้มฟัก	แอปเปิ้ล
๑๑ กันยายน ๒๕๖๘	ไข่เจียวทรงเครื่อง+แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	นมเปรี้ยว
๑๒ กันยายน ๒๕๖๘	ข้าวต้มทะเลรวม+ไข่ต้ม+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	แซนวิช
๑๕ กันยายน ๒๕๖๘	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+ไก่ทอด	ข้าวโพดคั่วกลูเนย
๑๖ กันยายน ๒๕๖๘	ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส+ไข่ต้ม	แตงโม
๑๗ กันยายน ๒๕๖๘	ผัดแตงกวาใส่ไข่+ต้มยำขาไก่	โดนัท
๑๘ กันยายน ๒๕๖๘	ไข่พะโล้หมูสามชั้น+ผัดผักรวมใส่ลูกชิ้น	เค้กกล้วยหอม
๑๙ กันยายน ๒๕๖๘	ข้าวหมูแดง+แกงจืดสาหร่าย	กล้วยไข่
๒๒ กันยายน ๒๕๖๘	ผัดกะเพราไก่+แกงจืดไข่น้ำ	นมเปรี้ยว
๒๓ กันยายน ๒๕๖๘	ข้าวต้มทะเลรวม+ไข่ต้ม+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	แซนวิช
๒๔ กันยายน ๒๕๖๘	ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส+ไข่ต้ม	แตงโม
๒๕ กันยายน ๒๕๖๘	ไข่เจียวทรงเครื่อง+แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	นมเปรี้ยว
๒๖ กันยายน ๒๕๖๘	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+ไก่ทอด	ข้าวโพดคั่วกลูเนย
๒๙ กันยายน ๒๕๖๘	ข้าวหมูแดง+แกงจืดสาหร่าย	กล้วยไข่
๓๐ กันยายน ๒๕๖๘	ผัดแตงกวาใส่ไข่+ต้มยำขาไก่	โดนัท

๑. ข้าวผัดหมู+แกงจืดสาหร่าย

๒. ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส+ไข่ต้ม

๓. ไข่พะโล้หมูสามชั้น+ผัดผักรวมใส่ลูกชิ้น

๔. ข้าวเหนียว+ไก่ทอด+ส้มตำ

๕. ข้าวไข่เจียวทรงเครื่อง+แกงจืดเต้าหู้หมูสับ

๖. ข้าวต้มทะเลรวมมิตร+ไข่ต้ม+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง

๗. ข้าวมันไก่ต้ม+แกงจืดไข่น้ำ

๘. ข้าวหมูแดง+แกงจืดสาหร่าย

๙. ผัดกะเพราไก่ (ดับ ถั่วฝักยาวหอมหัวใหญ่)+แกงจืดไข่น้ำ

๑. แตงโม

๒. แคนตาลูป

๓. กล้วยไข่

๔. สับปะรด

๕. นมเปรี้ยว

๖. ลอดช่องน้ำกะทิ

๗. แซนวิช

๘. ข้าวโพดคั่วกลูเนย

๙. เค้กกล้วยหอม

๑๐. ข้าวโพดต้ม

๑๑. โดนัท



สถาบันโภชนาการ

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC
a member of NECTA

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

โรงเรียน ศพด. ขำทอง
ช่วงชั้น อนุบาล/ศพด.

ช่วงวันที่

01/09/2568

ถึง 30/09/2568

วันที่	รายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
01/09/68	แดงโม 3 ช้อนพุด	0.30	0.22	0.00	0.08	0.28	1.20	0.77	0.77	2.92	0.63	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ ค่ะน้ำ แครอท	5.14	5.59	6.53	1.30	3.97	4.29	16.02	4.98	8.71	2.49	307.76	2.20
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) ไข่ลวก กะหล่ำปลี	2.32	3.48	5.04	0.89	2.54	3.31	1.38	4.89	6.51	1.33	287.87	0.93
	รวม	10.46	13.47	16.50	10.12	7.70	14.19	21.81	29.73	18.14	4.45	687.15	12.97
02/09/68	แคนดูลูป 4 ช้อนพุด	0.27	0.20	0.03	0.29	1.14	4.12	0.68	0.45	15.04	1.03	3.00	2.52
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง	0.74	2.14	1.40	0.47	1.52	4.52	0.91	3.77	0.00	0.00	34.33	0.16
	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่ขาวหมู ใส่ต้น ถั่วฝักยาว	3.37	4.28	2.32	1.69	7.92	16.98	13.29	4.05	11.44	3.74	604.71	2.06
	รวม	7.07	10.80	8.69	10.30	11.49	31.00	18.52	27.37	26.48	4.77	732.04	12.13
03/09/68	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตาลึง	1.67	3.69	2.72	1.06	14.99	5.92	7.47	2.94	2.44	1.93	292.74	0.27
	ขนมกล้วย 1 ชิ้น	1.22	0.27	0.96	0.13	0.82	0.02	0.00	0.00	0.00	1.04	54.48	5.72
	ผัดแตงกวาหมูสับ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.60	4.08	6.00	0.75	2.69	3.23	7.08	4.08	2.97	0.96	178.39	1.46
	รวม	8.19	12.22	14.61	9.79	19.42	14.56	18.19	26.11	5.40	3.92	615.61	14.85
04/09/68	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง	0.74	2.14	1.40	0.47	1.52	4.52	0.91	3.77	0.00	0.00	34.33	0.16
	ลูกชิ้นหมู 2 ขม. 4 ลูก	0.78	2.16	1.00	0.29	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	164.00	0.25
	โดนัทโรยน้ำตาล 1 ชิ้น	1.62	0.83	2.57	0.46	0.08	0.00	0.68	0.77	0.00	1.60	68.68	4.38
	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร ผักโขม	3.36	4.59	1.43	1.33	4.05	4.87	1.89	2.52	2.51	2.48	522.92	0.22
05/09/68	รวม	9.19	13.91	11.34	10.40	7.35	14.77	7.12	26.16	2.51	4.08	879.94	12.40
	ขนมปังแซนวิช 1 แผ่น	1.65	1.79	1.15	0.47	0.99	0.00	1.73	0.34	0.00	3.00	88.16	0.80
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวมันไก่ ต้มเลือด ขุ่ยผัก แดงกวา	5.08	4.67	5.06	0.58	7.83	9.47	2.43	6.72	6.62	2.08	628.76	2.70
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) ไข่ลวก กะหล่ำปลี	2.32	3.48	5.04	0.89	2.54	3.31	1.38	4.89	6.51	1.33	287.87	0.93
08/09/68	รวม	11.75	14.12	16.18	9.78	12.27	18.16	9.17	31.04	13.12	6.41	1094.79	11.83
	คะแนนรวม 5 สัปดาห์	46.66	64.51	67.33	50.39	58.24	92.67	74.80	140.41	65.66	23.64	4,009.53	64.18
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	9.33	12.90	13.47	10.08	11.65	18.53	14.96	28.08	13.13	4.73	801.91	12.84
	แคนดูลูป 4 ช้อนพุด	0.27	0.20	0.03	0.29	1.14	4.12	0.68	0.45	15.04	1.03	3.00	2.52
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
09/09/68	ผัดวุ้นเส้นไก่สับ กะหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ	2.87	2.12	5.28	0.50	2.76	0.75	1.02	2.73	5.79	1.76	250.22	1.86
	ไข่พะโล้หมู ใส่เลือด หัวผักกาด	2.75	4.64	4.99	1.26	18.83	6.20	3.36	6.96	2.72	3.48	311.00	4.51
	รวม	8.58	11.15	15.23	9.89	23.64	16.46	8.70	29.24	23.55	6.27	654.22	16.28
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวหมูแดง แดงกวา	5.25	6.48	3.17	0.86	4.90	1.85	19.44	4.11	3.85	1.47	462.89	4.56
10/09/68	ข้าวโพดต้ม 1/4 ฝักใหญ่	1.66	0.97	0.36	0.17	2.45	0.30	1.86	1.64	1.99	6.62	7.17	0.13
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) หมูสับ กะหล่ำปลี	2.37	3.70	5.16	0.87	2.60	3.29	6.90	4.29	6.51	1.33	294.73	0.93
	รวม	11.98	15.34	13.63	9.75	10.87	10.82	31.84	29.13	12.35	9.42	854.79	13.02
	แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก	0.74	0.07	0.04	0.25	1.25	0.30	0.50	0.77	0.97	0.97	35.20	6.06
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
11/09/68	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ ค่ะน้ำ แครอท	5.14	5.59	6.53	1.30	3.97	4.29	16.02	4.98	8.71	2.49	307.76	2.20
	ไก่ต้มในมะขามอ่อน	1.52	3.37	2.30	0.50	2.77	2.26	2.28	3.30	3.53	2.86	270.85	0.13
	รวม	10.10	13.21	13.80	9.90	8.90	12.24	22.44	28.14	13.21	6.33	703.81	15.79
	แดงโม 3 ช้อนพุด	0.30	0.22	0.00	0.08	0.28	1.20	0.77	0.77	2.92	0.63	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
12/09/68	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตาลึง	1.67	3.69	2.72	1.06	14.99	5.92	7.47	2.94	2.44	1.93	292.74	0.27
	ไข่เจียวทรงเครื่องไก่สับ แครอท กะหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.00	2.59	5.02	0.68	1.82	3.93	1.23	3.87	4.50	1.90	144.04	0.88
	รวม	6.68	10.67	12.67	9.67	18.00	16.44	13.11	26.67	9.85	4.46	528.31	10.99
	ขนมปังแซนวิช 1 แผ่น	1.65	1.79	1.15	0.47	0.99	0.00	1.73	0.34	0.00	3.00	88.16	0.80
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
12/09/68	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง	0.74	2.14	1.40	0.47	1.52	4.52	0.91	3.77	0.00	0.00	34.33	0.16
	ลูกชิ้นหมู 2 ขม. 4 ลูก	0.78	2.16	1.00	0.29	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	164.00	0.25
	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร ผักโขม	3.36	4.59	1.43	1.33	4.05	4.87	1.89	2.52	2.51	2.48	522.92	0.22
	รวม	9.22	14.86	9.92	10.41	8.27	14.77	8.16	25.72	2.51	5.48	899.42	8.83

คะแนนรวม 5 สัปดาห์		46.56	65.23	65.24	49.61	69.68	70.73	84.25	138.90	61.49	31.96	3,640.55	64.90
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		9.31	13.05	13.05	9.92	13.94	14.15	16.85	27.78	12.30	6.39	728.11	12.98
15/09/68	ข้าวเหนียวขาวตึง 1.5 ปี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.79	1.65	0.11	0.11	0.75	0.00	0.77	0.00	0.00	0.49	6.60	0.07
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวโพดคั่ว 1.5 หัฟฟ์	2.80	1.39	0.85	0.27	3.60	0.40	2.77	2.36	3.01	9.79	45.30	4.09
	ส้มตำไทย ผักสด	1.89	3.09	2.21	1.08	5.56	0.93	2.13	2.67	14.20	5.63	158.64	6.15
	ไก่ทอดกระเทียม ผักเคียง	2.15	2.69	4.77	0.36	1.71	1.15	0.99	2.94	3.87	2.12	196.14	2.48
	รวม	12.32	13.00	12.87	9.66	12.53	7.86	10.30	27.06	21.07	18.04	496.68	20.18
16/09/68	แตงโม 3 ชิ้นพอดีคำ	0.30	0.22	0.00	0.08	0.28	1.20	0.77	0.77	2.92	0.63	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง	0.74	2.14	1.40	0.47	1.52	4.52	0.91	3.77	0.00	0.00	34.33	0.16
	กล้วยเดียน้ำเส้นหิมะขาวหุ้ม ใส่น้ำ ถั่วถั่ว	3.37	4.28	2.32	1.69	7.92	16.98	13.29	4.05	11.44	3.74	604.71	2.06
	รวม	7.11	10.82	8.66	10.09	10.63	28.08	18.61	27.69	14.36	4.37	730.56	12.05
17/09/68	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	โคนโรยน้ำตาล 1 ชิ้น	1.62	0.83	2.57	0.46	0.08	0.00	0.68	0.77	0.00	1.60	68.68	4.38
	ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า	2.65	3.30	6.07	0.46	3.49	0.25	1.17	7.80	2.62	4.31	286.54	0.90
	ผัดแตงกวาหมูสับ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.60	4.08	6.00	0.75	2.69	3.23	7.08	4.08	2.97	0.96	178.39	1.46
	รวม	9.57	12.39	19.58	9.52	7.17	8.86	12.57	31.74	5.59	6.87	623.61	14.14
18/09/68	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	เค้กกล้วยหอม 1 ชิ้น	2.93	1.41	3.57	0.83	0.00	0.94	0.18	2.55	0.00	1.65	97.60	10.45
	ผัดผักรวมมิตรหมู ใส่น้ำ	2.16	3.90	4.75	0.78	8.56	32.69	16.29	5.46	11.31	2.18	202.95	0.79
	ไข่พะโล้นหมู ใส่เลือด หัวผักกาด	2.75	4.64	4.99	1.26	18.83	6.20	3.36	6.96	2.72	3.48	311.00	4.51
	รวม	10.54	14.14	18.24	10.72	28.30	45.21	23.47	34.06	14.02	7.31	701.56	23.14
19/09/68	กล้วยไข่ 1 ผล	1.12	0.37	0.05	0.03	0.62	0.17	0.55	2.00	2.82	2.67	3.18	7.55
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวหมูแดง แดงกวาง	5.25	6.48	3.17	0.86	4.90	1.85	19.44	4.11	3.85	1.47	462.89	4.56
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) หมูสับ กะหล่ำปลี	2.37	3.70	5.16	0.87	2.60	3.29	6.90	4.29	6.51	1.33	294.73	0.93
	รวม	11.44	14.73	13.32	9.62	9.03	10.69	30.52	29.49	13.18	5.47	850.81	20.44
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		50.98	65.09	72.67	49.61	67.66	100.71	95.47	150.04	68.22	42.06	3,403.21	89.96
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		10.20	13.02	14.53	9.92	13.53	20.14	19.09	30.01	13.64	8.41	680.64	17.99
22/09/68	แตงโม 3 ชิ้นพอดีคำ	0.30	0.22	0.00	0.08	0.28	1.20	0.77	0.77	2.92	0.63	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวผัดกะเพราไก่ ใส่น้ำ ถั่วถั่วขาว หอมใหญ่	5.07	4.16	6.78	0.81	4.71	10.53	2.10	8.13	5.60	2.88	284.83	2.18
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) ไก่สับ กะหล่ำปลี	2.32	3.48	5.04	0.89	2.54	3.31	1.38	4.89	6.51	1.33	287.87	0.93
	รวม	10.40	12.04	16.76	9.63	8.44	20.42	7.89	32.88	15.03	4.84	664.23	12.95
23/09/68	ขนมปังแซนวิช 1 แผ่น	1.65	1.79	1.15	0.47	0.99	0.00	1.73	0.34	0.00	3.00	88.16	0.80
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง	0.74	2.14	1.40	0.47	1.52	4.52	0.91	3.77	0.00	0.00	34.33	0.16
	ลูกชิ้นหมู 2 ขม. 4 ลูก	0.78	2.16	1.00	0.29	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	164.00	0.25
	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร ผักโขม	3.36	4.59	1.43	1.33	4.05	4.87	1.89	2.52	2.51	2.48	522.92	0.22
	รวม	9.22	14.86	9.92	10.41	8.27	14.77	8.16	25.72	2.51	5.48	899.42	8.83
24/09/68	แตงโม 3 ชิ้นพอดีคำ	0.30	0.22	0.00	0.08	0.28	1.20	0.77	0.77	2.92	0.63	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง	0.74	2.14	1.40	0.47	1.52	4.52	0.91	3.77	0.00	0.00	34.33	0.16
	กล้วยเดียน้ำเส้นหิมะขาวหุ้ม ใส่น้ำ ถั่วถั่ว	3.37	4.28	2.32	1.69	7.92	16.98	13.29	4.05	11.44	3.74	604.71	2.06
	รวม	7.11	10.82	8.66	10.09	10.63	28.08	18.61	27.69	14.36	4.37	730.56	12.05
25/09/68	แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก	0.74	0.07	0.04	0.25	1.25	0.30	0.50	0.77	0.97	0.97	35.20	6.06
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) หมูสับ กะหล่ำปลี	2.37	3.70	5.16	0.87	2.60	3.29	6.90	4.29	6.51	1.33	294.73	0.93
	ไข่เจียวทรงเครื่องไก่สับ แครอท กะหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.00	2.59	5.02	0.68	1.82	3.93	1.23	3.87	4.50	1.90	144.04	0.88
	รวม	7.82	10.55	15.15	9.65	6.58	12.90	12.27	28.02	11.98	4.20	563.97	15.26
26/09/68	ข้าวเหนียวขาวตึง 1.5 ปี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.79	1.65	0.11	0.11	0.75	0.00	0.77	0.00	0.00	0.49	6.60	0.07
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวโพดคั่ว 1 หัฟฟ์	1.77	0.91	0.50	0.17	2.34	0.27	1.82	1.55	1.95	6.37	7.27	2.07
	ส้มตำไทย ผักสด	1.89	3.09	2.21	1.08	5.56	0.93	2.13	2.67	14.20	5.63	158.64	6.15
	ไก่ทอดกระเทียม ผักเคียง	2.15	2.69	4.77	0.36	1.71	1.15	0.99	2.94	3.87	2.12	196.14	2.48
	รวม	11.29	12.53	12.53	9.56	11.27	7.73	9.35	26.25	20.01	14.61	458.65	18.17
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		45.83	60.79	63.02	49.34	45.20	83.90	56.27	140.56	63.89	33.50	3,316.83	67.26

คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		9.17	12.16	12.60	9.87	9.04	16.78	11.25	28.11	12.78	6.70	663.37	13.45
29/09/68	กล้วยไข่ 1 ผล	1.12	0.37	0.05	0.03	0.62	0.17	0.55	2.00	2.82	2.67	3.18	7.55
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวหมูแดง แดงกวาง	5.25	6.48	3.17	0.86	4.90	1.85	19.44	4.11	3.85	1.47	462.89	4.56
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) หมูสับ กะหล่ำปลี	2.37	3.70	5.16	0.87	2.60	3.29	6.90	4.29	6.51	1.33	294.73	0.93
	รวม	11.44	14.73	13.32	9.62	9.03	10.69	30.52	29.49	13.18	5.47	850.81	20.44
30/09/68	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	โดบัทโระน้ำตาล 1 ช้อน	1.62	0.83	2.57	0.46	0.08	0.00	0.68	0.77	0.00	1.60	68.68	4.38
	ต้มยำไก่ พริกเขียว	2.58	3.08	6.06	0.50	3.04	0.24	1.14	2.55	6.37	3.88	285.65	0.83
	ผัดแตงกวาหมูสับ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.60	4.08	6.00	0.75	2.69	3.23	7.08	4.08	2.97	0.96	178.39	1.46
	รวม	9.50	12.18	19.57	9.56	6.72	8.85	12.54	26.49	9.34	6.44	622.72	14.06
คะแนนรวม 2 สัปดาห์		20.94	26.91	32.89	19.18	15.76	19.55	43.06	55.98	22.52	11.91	1,473.52	34.50
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		10.47	13.46	16.44	9.59	7.88	9.77	21.53	27.99	11.26	5.95	736.76	17.25

วันที่พิมพ์รายงาน 26/08/2025 13:47:21