



บันทึกข้อความ

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

ที่ นก ๗๕๗.๐๑/๗๒ วันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๙.....

เรื่อง ประกาศรายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ประจำเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๙.....

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

เรื่องเดิม

ด้วยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๙ ตามประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ลงวันที่ ๒๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๙ นั้น

ข้อเท็จจริง

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๙ 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 ๒๐ วันทำการ

ข้อระเบียบ

ตามที่หนังสือด่วนที่สุด ที่ นก.๐๐๒๓.๓/ว ๑๐๖๖ วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๗ เรื่องการติดตาม ตรวจสอบและประเมินผลดำเนินงานโครงการอาหารกลางวัน เพื่อป้องกันผลกระทบต่อภาวะทุพโภชนาการเด็กนักเรียนและคุณภาพการจัดการเรียนการสอน

ข้อพิจารณา

เพื่อให้เด็กนักเรียนได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่เหมาะสม

ข้อเสนอ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หากเห็นสมควร กรุณาลงนามหนังสือที่แนบ

(ลงชื่อ)จำเอก.....

(สมคิด จันทะวงษ์)

นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ รักษาราชการแทน

นักวิชาการศึกษา

(ลงชื่อ).....

(นายศักดิ์ดา ภาชู)

หัวหน้าสำนักปลัด

-เสนอนายก อบต.นาสี/ ความเห็นปลัด อบต.

- ☐ เห็นควรพิจารณาอนุมัติ
☐ ไม่เห็นควรพิจารณาอนุมัติ

(ลงชื่อ).....
(นายพงศ์ดี สมสมัยพงศ์กุล)
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

ความเห็นนายก อบต.นาสี

- ☒ อนุมัติ
☐ ไม่อนุมัติ

(ลงชื่อ).....
(นายพงศ์ดี สมสมัยพงศ์กุล)
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ปฏิบัติหน้าที่
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี



ประกาศศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี
เรื่อง รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กประจำเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๙

ตามที่หนังสือด่วนที่สุด ที่ นก.๐๐๒๓.๓/ว ๑๐๖๖ ลงวันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๗ เรื่องการติดตาม ตรวจสอบและประเมินผลดำเนินงานโครงการอาหารกลางวันประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙ และหนังสือด่วนที่สุด ที่ นก. ๐๐๒๓.๓/ว๒๘๑๙ ลงวันที่ ๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖ เพื่อความ โปร่งใสและเสริมสร้างการ มีส่วนร่วมในการป้องกันและปราบปรามการทุจริตงบประมาณค่าอาหารกลางวัน ให้ปิดประกาศรายการอาหารและจำนวนปริมาณสำคัญที่ใช้ประกอบอาหารในแต่ละวัน ให้ผู้ปกครอง และนักเรียนรับทราบ โดยพิจารณาปิดประกาศเป็นรายสัปดาห์รายเดือนตามความเหมาะสม นั้น

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวัน ประจำเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๙ 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 ๒๐ วันทำการ ตามรายการอาหารแนบท้าย

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๙

(นายพงศ์ศักดิ์ สมสมัยพงศ์กุล)
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ปฏิบัติหน้าที่
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี
สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี อ.สุวรรณคูหา จ.หนองบัวลำภู
ประจำเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๙

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง
๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙	ข้าวผัดหมู+แกงจืดสาหร่าย	แตงโม
๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙	ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส+ไข่ต้ม	แคนตาลูป
๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙	ผัดแตงกวาใส่ไข่+แกงจืดเต้าหู้	ขนมไทย (ขนมชั้น)
๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+ไก่ทอด	ลอดช่องน้ำกะทิ
๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙	ข้าวมันไก่+แกงจืดไข่น้ำ	แซนวิช
๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙	ไข่พะโล้หมูสามชั้น+ผัดวุ้นเส้น	แคนตาลูป
๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙	ข้าวหมูแดง+แกงจืดไข่น้ำ	ข้าวโพดต้ม
๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙	ผัดกะเพราไก่+แกงจืดสาหร่าย	ส้มเขียวหวาน
๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙	ไข่เจียวทรงเครื่อง+แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	นมเปรี้ยว
๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙	ข้าวต้มทะเลรวม+ไข่ต้ม+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	เค้กกล้วยหอม
๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+ไก่ทอด	ข้าวโพดคั่วกลูเนย
๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙	ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส+ไข่ต้ม	แตงโม
๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙	ผัดแตงกวาใส่ไข่+ต้มยำขาไก่	โดนัท
๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙	ไข่พะโล้หมูสามชั้น+ผัดผักรวมใส่ลูกชิ้น	เค้กกล้วยหอม
๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙	ข้าวหมูแดง+แกงจืดไข่น้ำ	ส้มเขียวหวาน
๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙	ผัดกะเพราไก่+แกงจืดสาหร่าย	นมเปรี้ยว
๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙	ข้าวผัดหมู+ไก่ต้มฟัก	แซนวิช
๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙	ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส+ไข่ต้ม	แตงโม
๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙	ไข่เจียวทรงเครื่อง+แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	นมเปรี้ยว
๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙	ผัดแตงกวาใส่ไข่+ต้มยำขาไก่	โดนัท

- | | |
|--|----------------------|
| ๑. ข้าวผัดหมู+แกงจืดสาหร่าย | ๑.แตงโม |
| ๒. ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส+ไข่ต้ม | ๒.แคนตาลูป |
| ๓.ไข่พะโล้หมูสามชั้น+ผัดผักรวมใส่ลูกชิ้น | ๓. ส้มเขียวหวาน |
| ๔.ข้าวเหนียว+ไก่ทอด+ส้มตำ | ๔. สับปะรด |
| ๕.ข้าวไข่เจียวทรงเครื่อง+แกงจืดเต้าหู้หมูสับ | ๕. นมเปรี้ยว |
| ๖. ข้าวต้มทะเลรวมมิตร+ไข่ต้ม+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง | ๖. ลอดช่องน้ำกะทิ |
| ๗. ข้าวมันไก่ต้ม+แกงจืดไข่น้ำ | ๗. แซนวิช |
| ๘.ข้าวหมูแดง+แกงจืดสาหร่าย | ๘. ข้าวโพดคั่วกลูเนย |
| ๙.ผัดกะเพราไก่ (ดับ ถั่วฝักยาวหอมหัวใหญ่)+แกงจืดไข่น้ำ | ๙. เค้กกล้วยหอม |
| | ๑๐. ข้าวโพดต้ม |
| | ๑๑. โดนัท |



สถาบันโภชนาการ

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC
a member of NECTA

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

โรงเรียน ศพด. ขำทอง

ช่วงชั้น อนุบาล/ศพด.

ช่วงวันที่

02/02/2569

ถึง 27/02/2569

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
02/02/69	แดงโม 3 ช้อนพอส	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 ค่ะน่า 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
	แกงจืดสาหร่ายหุ้มน้ำ ใส่กุ้ง เต้าหู้ไข่ (สำหรับอาหารเด็กก่อนวัยเรียน)	2.55	6.29	2.46	4.38	11.94	7.42	7.11	3.06	8.00	14.08	468.05	0.50
	รวม	10.69	16.27	13.92	13.60	17.10	18.30	27.54	27.90	19.64	17.20	867.33	12.54
03/02/69	แคนตาลูป 4 ช้อนพอส	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
	กล้วยเดียน้ำเส้นมะขามแขก ลูกชิ้นหมู ผัก กวางตุ้ง หัวหอม	4.89	7.80	3.48	1.38	7.54	2.67	12.78	3.66	7.81	2.39	965.81	2.80
	รวม	8.59	14.32	9.85	9.98	11.11	16.69	18.01	26.98	22.85	3.42	1093.15	12.87
04/02/69	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
	ขนมถ้วย 3 ถ้วยเล็ก	1.70	0.46	2.23	0.10	0.99	0.00	0.27	0.14	0.00	0.46	63.23	5.79
	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
	ผัดแตงกวาไก่สับ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.55	3.86	5.88	0.77	2.63	3.25	1.56	4.68	2.97	0.96	171.53	1.46
	รวม	8.62	12.18	15.76	9.78	19.53	14.55	12.94	26.85	5.40	3.34	617.5	14.92
05/02/69	ข้าวเหนียวขาวนึ่ง 1.5 ปิ่น (แนะนำสำหรับ อนุบาล 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
	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
	ลอดช่องสิงคโปร์น้ำกะทิ 1.5 ถ้วย	2.06	0.39	3.57	1.25	0.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.07	4.75	6.13
	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
06/02/69	รวม	11.58	12.01	15.59	10.64	9.61	7.46	7.53	24.70	18.07	8.32	456.13	22.22
	ขนมปังแบนครึ่ง 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 ขุปผัก แตงกวา	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) 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
09/02/69	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	51.23	68.90	71.30	53.79	69.62	75.16	75.19	137.47	79.09	38.69	4,128.90	74.38
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	10.25	13.78	14.26	10.76	13.92	15.03	15.04	27.49	15.82	7.74	825.78	14.88
	แคนตาลูป 4 ช้อนพอส	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
10/02/69	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
	ไข่พะโล้ ใส่เต้าหู้ หัวผักกาด	2.29	4.23	3.68	1.44	7.96	6.01	2.19	6.93	2.72	3.48	291.17	4.51
	รวม	8.12	10.73	13.93	10.07	12.77	16.26	7.53	29.21	23.55	6.27	634.39	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 แตงกวา	5.25	6.48	3.17	0.86	4.90	1.85	19.44	4.11	3.85	1.47	462.89	4.56
11/02/69	ข้าวโพดต้ม 1/4 ผักใหญ่	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) 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	11.93	15.11	13.50	9.77	10.81	10.84	26.32	29.73	12.35	9.42	847.93	13.02
	ส้มเขียวหวาน 1/2 ผล	0.35	0.23	0.05	0.16	0.13	0.32	0.82	0.50	6.11	1.44	1.44	3.02
	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
12/02/69	ข้าวผัดกะเพราไก่ ใส่ต้น ถั่วฝักยาว 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
	แกงจืดสาหร่ายหุ้มน้ำ ใส่กุ้ง เต้าหู้ไข่ (สำหรับอาหารเด็กก่อนวัยเรียน)	2.55	6.29	2.46	4.38	11.94	7.42	7.11	3.06	8.00	14.08	468.05	0.50
	รวม	10.67	14.85	14.22	13.19	17.69	23.65	13.66	30.78	19.72	18.40	844.32	13.10
	แดงโม 3 ช้อนพอส	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
13/02/69	แกงจืดเต้าหู้ไข่ ไก่สับ ใส่เลือด ตาลึง	1.67	3.57	2.61	1.24	9.50	7.55	2.28	3.84	3.20	2.45	302.52	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	10.55	12.56	9.85	12.51	18.06	7.92	27.57	10.61	4.99	538.09	10.99
	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
13/02/69	ลูกชิ้นหมู 2 ชม. 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
	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

	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	10.50	14.48	12.34	10.77	7.28	15.71	6.62	27.93	2.51	4.13	908.86	18.48
	คะแนนรวม 5 สัปดาห์	47.90	65.74	66.56	53.65	61.05	84.52	62.05	145.22	68.75	43.20	3,773.58	71.86
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	9.58	13.15	13.31	10.73	12.21	16.90	12.41	29.04	13.75	8.64	754.72	14.37
16/02/69	ข้าวเหนียวขาวนึ่ง 1.5 ขัน (แนะนำสำหรับ อนุบาล 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 แพคเกจ	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
17/02/69	แตงโม 3 ขันพอคำ	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
	กล้วยเด็ยน้ำเส้นมะพร้าว ลูกชิ้นหมู ผัก กวางตุ้ง หัวหอม	4.89	7.80	3.48	1.38	7.54	2.67	12.78	3.66	7.81	2.39	965.81	2.80
	กล้วยเด็ยน้ำเส้นมะพร้าว ลูกชิ้นหมู ผัก กวางตุ้ง หัวหอม	4.89	7.80	3.48	1.38	7.54	2.67	12.78	3.66	7.81	2.39	965.81	2.80
	รวม	13.51	22.14	13.30	11.15	17.79	16.44	30.88	30.96	18.54	5.41	2057.48	15.58
18/02/69	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
	โดนัทโรยน้ำตาล 1 ขัน	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
	ผัดแตงกวาไก่สับ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.55	3.86	5.88	0.77	2.63	3.25	1.56	4.68	2.97	0.96	171.53	1.46
	รวม	9.53	12.17	19.45	9.54	7.11	8.88	7.05	32.34	5.59	6.87	616.74	14.14
19/02/69	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 ขัน	2.93	1.41	3.57	0.83	0.00	0.94	0.18	2.55	0.00	1.65	97.60	10.45
	ผัดกุ้งเส้นไก่สับ กะหล่ำปลี แครอท มะเขือ เทศ	2.87	2.12	5.28	0.50	2.76	0.75	1.02	2.73	5.79	1.76	250.22	1.86
	ไข่พะโล้ ใส่เต้าหู้ หัวผักกาด	2.29	4.23	3.68	1.44	7.96	6.01	2.19	6.93	2.72	3.48	291.17	4.51
	รวม	10.78	11.95	17.47	10.61	11.63	13.08	7.03	31.30	8.51	6.89	728.99	24.21
20/02/69	ส้มเขียวหวาน 1/2 ผล	0.35	0.23	0.05	0.16	0.13	0.32	0.82	0.50	6.11	1.44	1.44	3.02
	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 แตงกวา	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) ไก่สับ กะหล่ำ ปลี	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	10.62	14.37	13.19	9.76	8.48	10.86	25.27	28.59	16.48	4.24	842.2	15.91
	คะแนนรวม 5 สัปดาห์	55.73	73.15	75.93	50.63	56.29	56.99	79.58	149.43	69.13	38.03	4,704.07	88.02
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	11.15	14.63	15.19	10.13	11.26	11.40	15.92	29.89	13.83	7.61	940.81	17.60
23/02/69	แตงโม 3 ขันพอคำ	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 ใส่ผัก ถั่วฝักยาว หอม ใหญ่	5.07	4.16	6.78	0.81	4.71	10.53	2.10	8.13	5.60	2.88	284.83	2.18
	แกงจืดสาหร่ายหมูสับ ใส่กุ้ง เต้าหู้ไข่ (สำหรับอาหารเด็กก่อนวัยเรียน)	2.55	6.29	2.46	4.38	11.94	7.42	7.11	3.06	8.00	14.08	468.05	0.50
	รวม	10.63	14.84	14.17	13.12	17.84	24.53	13.62	31.05	16.53	17.59	844.41	12.52
24/02/69	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
	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ มะนาว 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
	ไก่ต้มใบมะขามอ่อน	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	11.00	14.93	14.91	10.11	8.64	11.94	23.66	27.71	12.24	8.36	756.77	10.53
25/02/69	แตงโม 3 ขันพอคำ	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
	กล้วยเด็ยน้ำเส้นมะพร้าว ลูกชิ้นหมู ผัก กวางตุ้ง หัวหอม	4.89	7.80	3.48	1.38	7.54	2.67	12.78	3.66	7.81	2.39	965.81	2.80
	รวม	8.62	14.34	9.82	9.78	10.25	13.77	18.10	27.30	10.73	3.02	1091.67	12.79
26/02/69	แคนดูลูป 4 ขันพอคำ	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
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ ไก่สับ ใส่เลือด ตำลึง	1.67	3.57	2.61	1.24	9.50	7.55	2.28	3.84	3.20	2.45	302.52	0.27
	ไข่เจียวทรงเครื่องไก่สับ แครอท กะหล่ำ ปลี (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	6.64	10.53	12.60	10.05	13.37	20.98	7.83	27.26	22.74	5.38	539.56	11.07
27/02/69	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
	โดนัทโรยน้ำตาล 1 ขัน	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
	ผัดแตงกวาไก่สับ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.55	3.86	5.88	0.77	2.63	3.25	1.56	4.68	2.97	0.96	171.53	1.46
	รวม	9.53	12.17	19.45	9.54	7.11	8.88	7.05	32.34	5.59	6.87	616.74	14.14

คะแนนรวม 5 สำหรับ	46.42	66.82	70.95	52.61	57.20	80.10	70.26	145.66	67.83	41.22	3,849.16	61.04
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)	9.28	13.36	14.19	10.52	11.44	16.02	14.05	29.13	13.57	8.24	769.83	12.21