



## บันทึกข้อความ

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

ที่ นก ๓๕๗.๐๑/๓๙๕..... วันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๙

เรื่อง..... ประกาศรายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ประจำเดือนเมษายน ๒๕๖๙

เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

### เรื่องเดิม

ด้วยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๖๙ ตามประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ลงวันที่ ๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๙ นั้น

### ข้อเท็จจริง

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนเมษายน 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 ๑๘ 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 จันทร์วงษ์)

นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ รักษาราชการแทน

นักวิชาการศึกษา

(ลงชื่อ).....

(นายศักดิ์ดา ภาชู)

หัวหน้าสำนักปลัด

-เสนอนายก อบต.นาสี/ ความเห็นปลัด อบต.

- เห็นควรพิจารณาอนุมัติ  
 ไม่เห็นควรพิจารณาอนุมัติ

(ลงชื่อ).....

(นายพงศ์ดี สมสมัยพงศ์กุล)  
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

ความเห็นนายก อบต.นาสี

- อนุมัติ  
 ไม่อนุมัติ

(ลงชื่อ).....

(นายดวงสี ทิพย์สุวรรณ)  
รองนายก อบต.นาสี รักษาการแทน  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี



ประกาศศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี  
เรื่อง รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กประจำเดือนเมษายน 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 ประจำเดือนเมษายน ๒๕๖๙ แบบอัตโนมัติ Thai School Lunch (TSL) เพื่อให้เด็กได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่เหมาะสม คือ มีสารอาหารครบ ๕ หมู่ ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน โปรตีน และเกลือแร่ จำนวนนักเรียน ๗๐ คนๆละ ๒๗ บาท วันละ ๑ มื้อ รวมทั้งสิ้น ๑๘ วันทำการ ตามรายการอาหารแนบท้าย

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๙

(นายดวงสี ทิพย์สุวรรณ)

รองนายก อบต.นาสี รักษาการแทน  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี



สถาบันโภชนาการ

## สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC  
a member of NSEDA

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

โรงเรียน สพต. ข่าภูทอง  
ช่วงชั้น อนุบาล/สพต.

ช่วงวันที่

01/04/2569

ถึง 30/04/2569

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
01/04/69	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ	0.30	0.22	0.00	0.08	0.28	1.20	0.77	0.77	2.92	0.63	1.52	2.44
	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
	ข้าวผัดไก่ ใส่ไข่ คุกกี้ แครอท	4.91	4.67	6.23	1.10	3.49	4.04	1.92	4.77	6.49	2.20	297.99	2.20
	แกงจืดสาหร่ายหุ้มน้ำ ใส่กุ้ง เต้าหู้ไข่ (ตำรับอาหารเด็กก่อนวัยเรียน)	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	10.47	15.35	13.62	13.40	16.62	18.04	13.44	27.69	17.42	16.91	857.57	12.54
02/04/69	แคนดูลูป 4 ชิ้นพอคำ	0.27	0.20	0.03	0.29	1.14	4.12	0.68	0.45	15.04	1.03	3.00	2.52
	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
	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
	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นหมี่ขาวหมู ใส่ต้น ถั่วงอก คุกกี้	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
03/04/69	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
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ ไก่สับ ใส่เลือด ต่ำสัง	1.67	3.57	2.61	1.24	9.50	7.55	2.28	3.84	3.20	2.45	302.52	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	12.10	14.51	9.97	13.93	16.18	13.00	27.01	6.16	4.45	625.39	14.85
คะแนนรวม 3 สัปดาห์		25.73	38.26	36.82	33.67	42.03	65.22	44.95	82.07	50.06	26.13	2,215.00	39.52
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		8.58	12.75	12.27	11.22	14.01	21.74	14.98	27.36	16.69	8.71	738.33	13.17
07/04/69	ข้าวเหนียวขาวนึ่ง 1.5 ถ้วย (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
	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
	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 ทัพพี	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
	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
08/04/69	ขนมปังแซนด์วิช 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
	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
	ข้าวมันไก่ ดับ เลือด ซุปผัก 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
	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
09/04/69	แคนดูลูป 4 ชิ้นพอคำ	0.27	0.20	0.03	0.29	1.14	4.12	0.68	0.45	15.04	1.03	3.00	2.52
	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
	ผัดวุ้นเส้นหมูสับ กะหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ	2.93	2.40	5.43	0.47	2.84	0.73	7.92	1.98	5.79	1.76	258.80	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	8.64	11.43	15.39	9.86	23.72	16.44	15.60	28.49	23.55	6.27	662.8	16.28
10/04/69	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 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
	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
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		43.91	52.66	60.66	40.06	56.41	52.90	58.62	113.96	67.10	30.42	3,061.65	63.35
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		10.98	13.17	15.17	10.01	14.10	13.22	14.66	28.49	16.77	7.60	765.41	15.84
16/04/69	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
	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
	ข้าวผัดกะเพราไก่ ใส่ต้น ถั่วงอก 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 (ตำรับอาหารเด็กก่อนวัยเรียน)	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
17/04/69	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ	0.30	0.22	0.00	0.08	0.28	1.20	0.77	0.77	2.92	0.63	1.52	2.44
	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
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ ไก่สับ ใส่เลือด ต่ำสัง	1.67	3.57	2.61	1.24	9.50	7.55	2.28	3.84	3.20	2.45	302.52	0.27
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ แครอท กะหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.95	2.72	4.77	0.66	1.97	3.92	6.78	3.66	4.50	1.90	144.91	0.88
	รวม	6.62	10.69	12.32	9.83	12.65	18.05	13.47	27.36	10.61	4.99	538.96	10.99
คะแนนรวม 2 สัปดาห์		17.29	25.54	26.54	23.02	30.34	41.70	27.13	58.14	30.34	23.38	1,383.28	24.09
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		8.65	12.77	13.27	11.51	15.17	20.85	13.57	29.07	15.17	11.69	691.64	12.05

20/04/69	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
	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 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
21/04/69	ข้าวเหนียวขาวปิ้ง 1.5 บั๊น (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
	ข้าวโพดคอก 1 ท็อปปี	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
22/04/69	แดงโม 3 ชิ้นพอดำ	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
	กล้วยเดียน้ำเส้นหนึ่ขาวหมู ใส่น้ำ ถั่วอก ค่น้ำ	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
	รวม	49.10	61.92	70.12	50.59	51.67	73.53	48.59	145.35	50.98	36.87	3,461.17	87.05
23/04/69	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 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 ใสเลือด เห็ดนางฟ้า	2.54	3.27	5.73	0.47	7.24	0.30	1.11	7.65	2.62	4.31	303.90	0.90
	ผัดแดงกวางไก่ส้ม กุ้งแห้ง ไข่ไข่ (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	9.41	12.14	19.12	9.56	10.86	8.93	6.99	32.19	5.59	6.87	634.1	14.14
	รวม	49.10	61.92	70.12	50.59	51.67	73.53	48.59	145.35	50.98	36.87	3,461.17	87.05
24/04/69	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 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
	ผัดวันเส้นไก่ส้ม 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 ใสเต้าหู้ 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
	รวม	49.10	61.92	70.12	50.59	51.67	73.53	48.59	145.35	50.98	36.87	3,461.17	87.05
27/04/69	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 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) ไก่ส้ม 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
	รวม	49.10	61.92	70.12	50.59	51.67	73.53	48.59	145.35	50.98	36.87	3,461.17	87.05
28/04/69	แดงโม 3 ชิ้นพอดำ	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 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
	แกงจืดสาหร่ายหมูส้ม ใส่น้ำ 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
	รวม	49.10	61.92	70.12	50.59	51.67	73.53	48.59	145.35	50.98	36.87	3,461.17	87.05
29/04/69	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 ไข่ไข่ ค่น้ำ 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
	ไก่ต้มขมิ้นใสผักเขียว	1.15	2.84	1.95	0.29	1.34	0.08	0.81	1.65	5.77	1.63	257.85	0.15
	รวม	10.63	14.40	14.56	9.90	7.22	9.75	22.19	26.06	14.49	7.13	743.77	10.55
	รวม	49.10	61.92	70.12	50.59	51.67	73.53	48.59	145.35	50.98	36.87	3,461.17	87.05
30/04/69	แดงโม 3 ชิ้นพอดำ	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
	กล้วยเดียน้ำเส้นหนึ่หมู ลูกชิ้นหมู ผัก กวางตุ้ง ถั่วอก	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
	รวม	40.50	57.95	51.74	42.55	43.79	58.92	79.19	113.00	58.22	31.98	3,522.05	51.77
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		40.50	57.95	51.74	42.55	43.79	58.92	79.19	113.00	58.22	31.98	3,522.05	51.77
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		10.13	14.49	12.94	10.64	10.95	14.73	19.80	28.25	14.56	7.99	880.51	12.94