



บันทึกข้อความ

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

ที่ นก ๓๕๗.๐๑/๕๒๒.....วันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๙

เรื่องประกาศรายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ประจำเดือนพฤษภาคม ๒๕๖๙

เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

เรื่องเดิม

ด้วยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๙ ตามประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ลงวันที่ ๒๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๙ นั้น

ข้อเท็จจริง

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนพฤษภาคม 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.....

(นางศศิประภา จันทร์รัตน์)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผน รักษาราชการแทน

นักวิชาการศึกษา

(ลงชื่อ).....

(นายศักดิ์ดา ภาชู)

หัวหน้าสำนักปลัด

-เสนอนายก อบต.นาสี/ ความเห็นปลัด อบต.

- เห็นควรพิจารณาอนุมัติ
 ไม่เห็นควรพิจารณาอนุมัติ

(ลงชื่อ).....

(นายพงศักดิ์ สมสมัยพงศ์กุล)
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

ความเห็นนายก อบต.นาสี

- อนุมัติ
 ไม่อนุมัติ

(ลงชื่อ).....

(นายลิน ศรีแก้วนิน)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี



ประกาศศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี
เรื่อง รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กประจำเดือนพฤษภาคม 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 เพื่อความโปร่งใสและเสริมสร้างการมีส่วนร่วมในการป้องกันและปราบปรามการทุจริตงบประมาณค่าอาหารกลางวัน ให้ปิดประกาศรายการอาหารและจำนวนปริมาณสำคัญที่ใช้ประกอบอาหารในแต่ละวัน ให้ผู้ปกครอง และนักเรียนรับทราบ โดยพิจารณาปิดประกาศเป็นรายสัปดาห์รายเดือนตามความเหมาะสม นั้น

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวัน ประจำเดือนพฤษภาคม 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 ๒๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๙

(นายลีน ศรีแก้วนิน)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี
 สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี อ.สุวรรณคูหา จ.หนองบัวลำภู
 ประจำเดือนพฤษภาคม ๒๕๖๙

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง
๑ พฤษภาคม ๒๕๖๙	ข้าวผัดหมู+แกงจืดสาหร่าย	แตงโม
๕ พฤษภาคม ๒๕๖๙	ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส+ไข่ต้ม	แคนตาลูป
๖ พฤษภาคม ๒๕๖๙	ผัดแตงกวาใส่ไข่+แกงจืดเต้าหู้	ขนมไทย (ขนมชั้น)
๗ พฤษภาคม ๒๕๖๙	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+ไก่ทอด	ลอดช่องน้ำกะทิ
๘ พฤษภาคม ๒๕๖๙	ข้าวมันไก่+แกงจืดไข่น้ำ	แซนวิช
๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๙	ไข่พะโล้หมูสามชั้น+ผัดวุ้นเส้น	แคนตาลูป
๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๙	ข้าวหมูแดง+แกงจืดไข่น้ำ	ข้าวโพดต้ม
๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๙	ผัดกะเพราไก่+แกงจืดสาหร่าย	ส้มเขียวหวาน
๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๙	ไข่เจียวทรงเครื่อง+แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	นมเปรี้ยว
๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๙	ข้าวต้มทะเลรวม+ไข่ต้ม+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	เค้กกล้วยหอม
๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๙	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+ไก่ทอด	ข้าวโพดคอกเนย
๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๙	ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส+ไข่ต้ม	แตงโม
๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๙	ผัดแตงกวาใส่ไข่+ต้มยำขาไก่	โดนัท
๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๙	ไข่พะโล้หมูสามชั้น+ผัดผักรวมใส่ลูกชิ้น	เค้กกล้วยหอม
๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๙	ข้าวหมูแดง+แกงจืดไข่น้ำ	ส้มเขียวหวาน
๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๙	ผัดกะเพราไก่+แกงจืดสาหร่าย	นมเปรี้ยว
๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๙	ข้าวผัดหมู+ไก่ต้มฟัก	แซนวิช
๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๙	ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส+ไข่ต้ม	แตงโม
๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๙	ผัดแตงกวาใส่ไข่+ต้มยำขาไก่	โดนัท
๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๙	ข้าวต้มทะเลรวม+ไข่ต้ม+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	เค้กกล้วยหอม

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 (ตับ ถั่วฝักยาวหอมหัวใหญ่)+แกงจืดไข่น้ำ

๑.แตงโม

๒.แคนตาลูป

๓. ส้มเขียวหวาน

๔. สับปะรด

๕. นมเปรี้ยว

๖. ลอดช่องน้ำกะทิ

๗. แซนวิช

๘. ข้าวโพดคอกเนย

๙. เค้กกล้วยหอม

๑๐. ข้าวโพดต้ม

๑๑. โดนัท



สถาบันโภชนาการ

โรงเรียน ศพด. ฆ่าทอง
ช่วงชั้น อนุบาล/ศพด.

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC
a member of NISTEA

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

ช่วงวันที่

01/05/2569

ถึง 29/05/2569

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
01/05/69	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 แคโรท	5.14	5.59	6.53	1.30	3.97	4.29	16.02	4.98	8.71	2.49	307.76	2.20
	แกงจืดสาหร่ายหุ้มส้ม 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
คะแนนรวม 1 สำหรับ		10.69	16.27	13.92	13.60	17.10	18.30	27.54	27.90	19.64	17.20	867.33	12.54
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		10.69	16.27	13.92	13.60	17.10	18.30	27.54	27.90	19.64	17.20	867.33	12.54
05/05/69	แคนดาลูป 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
	กล้วยเด็ยนำเส้นหมี่ขาวหมู ใส่ส้ม ถั่วอก ค่ะน่า	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
06/05/69	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
	แกงจืดเต้าหู้ขาว ไข่ ใส่ส้ม แคโรท	1.73	3.14	2.65	1.05	5.11	11.93	1.77	6.84	7.46	4.23	289.68	1.67
	กล้วยบวชชี 1/2 ผล 1 หัวพี	2.98	0.51	3.83	0.12	1.15	0.05	0.59	0.36	1.73	2.25	51.05	16.53
	ผัดแดงกวางดัดหมู ใส่ไข่	2.22	3.47	4.81	0.59	15.22	66.27	3.15	9.30	5.80	0.96	283.04	2.15
	รวม	9.63	11.30	16.22	9.61	22.40	83.63	9.15	35.59	14.99	7.44	713.77	27.75
07/05/69	ข้าวเหนียวขาวนึ่ง 1.5 ช้อน (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 หัวพี	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
08/05/69	ขนมปังแบนครัวซัว 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 ดับ เลือด ชุปปีก แดงกวาง	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 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	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 4 สำหรับ		40.03	48.23	56.69	40.33	55.78	140.25	44.37	118.71	72.66	26.93	2,996.72	73.93
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		10.01	12.06	14.17	10.08	13.94	35.06	11.09	29.68	18.16	6.73	749.18	18.48
11/05/69	แคนดาลูป 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
	ผัดวุ้นเส้นไก่สับ กะหล่ำปลี แคโรท 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
12/05/69	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
	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
	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 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	11.93	15.11	13.50	9.77	10.81	10.84	26.32	29.73	12.35	9.42	847.93	13.02
13/05/69	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
	ข้าวผัดกะเพราไก่ ใส่ส้ม 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
	แกงจืดสาหร่ายหุ้มส้ม 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	
14/05/69	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
	แกงจืดเต้าหู้ขาว ไข่ ใส่ส้ม แคโรท	1.73	3.14	2.65	1.05	5.11	11.93	1.77	6.84	7.46	4.23	289.68	1.67
	ไข่เจียวทรงเครื่องไก่สับ แคโรท 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	6.74	10.13	12.60	9.66	8.12	22.44	7.41	30.57	14.87	6.76	525.25	12.39
15/05/69	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
	คะแนนรวม 5 สำหรับ	47.96	65.31	66.59	53.46	56.66	88.90	61.54	148.22	73.01	44.98	3,760.75	73.26
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)	9.59	13.06	13.32	10.69	11.33	17.78	12.31	29.64	14.60	9.00	752.15	14.65
18/05/69	ข้าวเหนียวขาวนึ่ง 1.5 ช้อน (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
	ข้าวโพดคอก 1 ทัพพี	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
19/05/69	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
	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
	กล้วยเตียนำเส้นหมี่ขาวหมู ใส่น้ำ ถั่วอกค่น้ำ	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
20/05/69	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 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
	ผัดแดงกวางไถ่ส้ม กุ้งแห้ง ใส่น้ำ (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
21/05/69	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
	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
	ไข่พะโล้ ใส่น้ำ หั้วผักกาด	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	10.07	13.72	16.94	10.90	17.43	45.01	22.30	34.03	14.02	7.31	681.72	23.14
22/05/69	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) ไก่ต้ม 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	10.62	14.37	13.19	9.76	8.48	10.86	25.27	28.59	16.48	4.24	842.2	15.91
	คะแนนรวม 5 สำหรับ	48.62	63.61	70.77	49.85	54.92	100.57	82.58	148.89	70.46	37.40	3,329.88	83.41
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)	9.72	12.72	14.15	9.97	10.98	20.11	16.52	29.78	14.09	7.48	665.98	16.68
25/05/69	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
	ข้าวผัดกะเพราไก่ ใส่น้ำ 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
	แกงจืดสาหร่ายหมูส้ม ใส่น้ำ 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	10.63	14.84	14.17	13.12	17.84	24.53	13.62	31.05	16.53	17.59	844.41	12.52
26/05/69	ขนมปังแซนวิชวี 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 ใส่น้ำ 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
	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
27/05/69	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
	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
	กล้วยเตียนำเส้นหมี่ขาวหมู ใส่น้ำ ถั่วอกค่น้ำ	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
28/05/69	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 เห็ดนางฟ้า	1.92	3.91	2.86	0.68	3.10	0.44	1.23	9.57	4.58	3.00	511.63	0.90
	ผัดแดงกวางไถ่ส้ม กุ้งแห้ง ใส่น้ำ (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	8.79	12.79	16.25	9.77	6.72	9.07	7.11	34.11	7.55	5.55	841.84	14.14
29/05/69	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
	คะแนนรวม 5 สำหรับ	48.03	67.87	66.34	53.85	51.11	89.34	69.62	148.49	53.18	40.00	4,082.44	67.72

คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	9.61	13.57	13.27	10.77	10.22	17.87	13.92	29.70	10.64	8.00	816.49	13.54
--	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	--------	-------

วันที่พิมพ์รายงาน 28/04/2026 10:45:25