



## บันทึกข้อความ

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

ที่ นก ๗๕๗๐๑/๗๕๗.....วันที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๗

เรื่อง ..ประกาศรายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ประจำเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๗.....

เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

### เรื่องเดิม

ด้วยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ ตามประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ลงวันที่ ๒๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๗ นั้น

### ข้อเท็จจริง

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ แบบอัตโนมัติ Thai School Lunch (TSL) เพื่อให้เด็กได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่เหมาะสม คือ มีสารอาหารครบ ๕ หมู่ ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน โปรตีน และเกลือแร่ จำนวนนักเรียน ๙๑ คนๆละ ๒๗ บาท วันละ ๑ มื้อ รวมทั้งสิ้น ๒๑ วันทำการ

### ข้อระเบียบ

ตามที่หนังสือด่วนที่สุด ที่ นก.๐๐๒๓.๓/ว๑๓๒๘๒ วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๖ เรื่องการติดตาม ตรวจสอบและประเมินผลดำเนินงานโครงการอาหารกลางวันประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ และหนังสือด่วนที่สุด ที่ นก. ๐๐๒๓.๓/ว ๒๘๑๙ ลงวันที่ ๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

### ข้อพิจารณา

เพื่อให้เด็กนักเรียนได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่เหมาะสม

### ข้อเสนอ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หากเห็นสมควร กรุณาลงนามหนังสือที่แนบ

(ลงชื่อ).....

(นายวัชรพงษ์ โนรีรัตน์)

นักวิชาการศึกษา

ลงชื่อ).....

(นายศักดิ์ดา ภาชู)

หัวหน้าสำนักปลัด

-เสนอนายก อบต.นาสี/ ความเห็นปลัด อบต.

- เห็นควรพิจารณาอนุมัติ  
 ไม่เห็นควรพิจารณาอนุมัติ

(ลงชื่อ).....

(นายพงศ์ดี สมสมัยพงศ์กุล)  
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

ความเห็นนายก อบต.นาสี

- อนุมัติ  
 ไม่อนุมัติ

(ลงชื่อ).....

(นายสถิตรัฐ พาไสย์)  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี



ประกาศศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี  
เรื่อง รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กประจำเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๗

ตามหนังสือด่วนที่สุด ที่ นก.๐๐๒๓.๓/ว๑๓๒๘๒ วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๖ เรื่อง การติดตามตรวจสอบและประเมินผลดำเนินงานโครงการอาหารกลางวันประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ และหนังสือด่วนที่สุด ที่ นก. ๐๐๒๓.๓/ว๒๘๑๙ ลงวันที่ ๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖ เพื่อความโปร่งใสและเสริมสร้างการมีส่วนร่วมในการป้องกันและปราบปรามการทุจริตงบประมาณค่าอาหารกลางวัน ให้ปิดประกาศรายการอาหารและจำนวนปริมาณสำคัญที่ใช้ประกอบอาหารในแต่ละวัน ให้ผู้ปกครองและนักเรียนรับทราบ โดยพิจารณาปิดประกาศเป็นรายสัปดาห์รายเดือนตามความเหมาะสม นั้น

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๗ แบบอัตโนมัติ Thai School Lunch (TSL) เพื่อให้เด็กได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่เหมาะสม คือ มีสารอาหารครบ ๕ หมู่ ประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน โปรตีน และเกลือแร่ จำนวนนักเรียน ๘๕ คนๆละ ๒๗ บาท วันละ ๑ มื้อ รวมทั้งสิ้น ๒๑ วันทำการ ตามรายการอาหารแนบท้าย

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๗

(นายสถิตรัฐ พาไสย์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี  
สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี อ.สุวรรณคูหา จ.หนองบัวลำภู  
ประจำเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๗

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗	ไข่เจียวหมูสับ+แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ	แตงโม/สับปะรด	
๒ กรกฎาคม ๒๕๖๗	ข้าวมันไก่(ตับ เลือด แตงกวา)+แกงจืดไข่น้ำ	แอปเปิ้ล/แตงโม	
๓ กรกฎาคม ๒๕๖๗	ไข่พะโล้หมู+ผัดวุ้นเส้น	ฝรั่ง/กล้วยไข่	
๔ กรกฎาคม ๒๕๖๗	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+น่องไก่ทอด	ลอดช่องรวมมิตร	
๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร+ไข่ต้ม+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	แซนวิช	
๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗	ไข่พะโล้หมู+ผัดวุ้นเส้น	กล้วยไข่/แอปเปิ้ล	
๙ กรกฎาคม ๒๕๖๗	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+น่องไก่ทอด	ลอดช่องรวมมิตร	
๑๐ กรกฎาคม ๒๕๖๗	ก๋วยเตี๋ยวเส้นบะหมี่หมู (ลูกชิ้นหมู ผักบุงจิ้น ถั่วงอก)	เค้กกล้วยหอม	
	ไข่ต้ม		
๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗	ข้าวหมูแดง+ไข่ต้ม+แกงจืดเต้าหู้ไข่	แอปเปิ้ล/แตงโม	
๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๗	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร+ไข่ดาว+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	โดนัท	
๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗	ข้าวผัดหมู(ใส่ไข่ คะน้า แครอท)+แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ	กล้วยไข่/แตงโม	
๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๗	ก๋วยเตี๋ยวบะหมี่หมู+ไข่ต้ม	แซนวิช	
๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๗	ผัดกะเพราไก่ (ตับ ถั่วงอก หอมหัวใหญ่)+แกงจืดเต้าหู้ไข่	ฝรั่ง/สับปะรด	
	ไข่ดาว		
๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗	ข้าวมันไก่ต้ม (เลือด แตงกวา)+แกงจืดไข่น้ำ	แตงโม/กล้วยไข่	
๑๙ กรกฎาคม ๒๕๖๗	ข้าวผัดหมู(ใส่ไข่ คะน้า แครอท)+แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ	วุ้นกะทิ	
๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๗	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร+ไข่ต้ม +ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	เค้กกล้วยหอม	
๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๗	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+น่องไก่ทอด	ลอดช่องรวมมิตร	
๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗	ข้าวผัดหมู+ไก่ต้มฟัก	เงาะ/ลางสาด	
๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๗	ข้าวมันไก่ต้ม (เลือด แตงกวา)+แกงจืดไข่น้ำ	แตงโม/สับปะรด	
๓๐ กรกฎาคม ๒๕๖๗	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่+ไข่ดาวทรงเครื่อง	แซนวิช	
๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗	ข้าวหมูแดง+ไข่ต้ม+แกงจืดไข่น้ำ	ฝรั่ง/แอปเปิ้ล	

- |  |                  |
|--|------------------|
| ๑. ข้าวผัดหมู+แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ                           | ๑.ฝรั่ง/แอปเปิ้ล |
| ๒. ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่+ไข่ดาวทรงเครื่อง                           | ๒.แตงโม/สับปะรด  |
| ๓. ไข่พะโล้หมูสามชั้น+ผัดวุ้นเส้น                                | ๓.ฝรั่ง/สับปะรด  |
| ๔. ข้าวเหนียว+น่องไก่ทอด+ส้มตำ                                   | ๔.แตงโม/กล้วยไข่ |
| ๕. ข้าวไข่เจียวหมูสับ+แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ                   | ๕.โดนัท          |
| ๖. ข้าวต้มทะเลรวมมิตร+ไข่ดาว+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง                     | ๖.วุ้นกะทิ       |
| ๗. ข้าวมันไก่ต้ม+เลือด+แตงกวา+แกงจืดไข่น้ำ+ไข่ต้ม                | ๗.แซนวิช         |
| ๘. ข้าวหมูแดง+ไข่ต้ม+แกงจืดเต้าหู้ไข่                            | ๘.ลอดช่องรวมมิตร |
| ๙. ผัดกะเพราไก่ (ตับ ถั่วงอก หอมหัวใหญ่)+แกงจืดเต้าหู้ไข่+ไข่ดาว | ๙.เค้กกล้วยหอม   |



สถาบันโภชนาการ

## สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC  
a member of NESTEC

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

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

ช่วงวันที่ 01/07/2567 ถึง 31/07/2567

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
01/07/67	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสัน แครอท กะหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.50	4.54	6.31	0.91	2.80	4.91	9.45	5.50	3.80	2.14	133.06	0.93
	แกงจืดแดงควายัดใส่หมูสัน ใส่ต้น แครอท 2 ทัพพี	2.70	6.63	4.73	0.97	6.73	13.66	13.40	4.25	3.94	2.40	254.22	1.00
	แดงโม 3 ชิ้นพอกำ 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
	สับปะรด 3 ชิ้นพอกำ 54 กรัม	0.82	0.17	0.04	0.24	0.57	0.00	2.45	1.10	3.35	2.05	2.23	6.08
	รวม	6.37	11.61	11.08	2.21	10.39	19.66	26.15	11.70	13.58	7.31	391.03	10.45
02/07/67	ข้าวมันไก่ ดับ เลือด ซุปผัก แดงกว่า 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
	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
	แดงโม 3 ชิ้นพอกำ 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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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	14.60	18.80	21.84	11.59	18.28	27.48	11.60	40.75	12.59	7.33	992.32	19.02	
03/07/67	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
	ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.81	0.35	0.05	0.09	0.68	0.05	1.25	2.50	71.99	8.70	4.02	4.82
	ผัดวุ้นเส้นหมูสัน ไข่ไข่ 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
	ไข่พะโล้หมู ใสเลือด 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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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	12.37	16.91	20.85	11.41	27.95	14.05	20.80	39.15	83.48	18.68	657.33	25.61	
04/07/67	ข้าวเหนียวขาวึ่ง 35 กรัม 1 ปั้น (1 ปั้น 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
	ลอดช่องเผือกข้าวโพด 1.5 ทัพพี	3.71	1.06	3.50	1.90	10.59	0.29	1.90	2.00	0.78	4.86	60.42	14.56
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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	13.20	14.72	17.85	12.30	20.15	6.73	9.65	29.60	14.76	12.52	429.74	30.37	
05/07/67	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 ซม. 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
	ขนมปังแซนด์วิช (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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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		56.95	80.74	83.46	49.19	85.91	80.69	77.05	149.28	126.18	51.70	3,371.27	94.27
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		11.39	16.15	16.69	9.84	17.18	16.14	15.41	29.86	25.24	10.34	674.25	18.85
08/07/67	ไข่พะโล้หมู ใสเลือด 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
	ผัดวุ้นเส้นหมูสัน ไข่ไข่ 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
	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
	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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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	12.41	16.65	20.84	11.60	28.65	14.27	20.10	37.50	12.31	11.08	688.51	26.84	
09/07/67	ข้าวเหนียวขาวึ่ง 35 กรัม 1 ปั้น (1 ปั้น 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
	ลอดช่องเผือกข้าวโพด 1.5 ทัพพี	3.71	1.06	3.50	1.90	10.59	0.29	1.90	2.00	0.78	4.86	60.42	14.56
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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	13.20	14.72	17.85	12.30	20.15	6.73	9.65	29.60	14.76	12.52	429.74	30.37	
10/07/67	กล้วยเดี่ยวน้ำเส้นมะพร้าว 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
	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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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	12.91	19.85	16.46	11.82	11.65	12.38	22.20	32.40	7.68	5.08	1,155.62	20.88
11/07/67	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
	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
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสัน ใสเลือด 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



	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
	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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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	12.47	21.58	14.17	12.00	26.92	19.17	43.65	35.55	9.54	6.22	854.59	19.91
12/07/67	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
	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
	ลูกชิ้นหมู 2 ขม. 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
	โดนัทโรยน้ำตาล 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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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	12.26	20.15	19.05	12.21	9.82	16.84	8.70	32.75	1.78	4.27	915.70	12.56
	คะแนนรวม 5 สัปดาห์	63.24	92.94	88.37	59.93	97.17	69.38	104.30	167.80	46.06	39.16	4,044.16	110.55
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	12.65	18.59	17.67	11.99	19.43	13.88	20.86	33.56	9.21	7.83	808.83	22.11
15/07/67	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ ค่ะน่า 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
	แกงจืดแดงกวางยัดไส้หมูสับ ใส่ผัก แครอท 2 ทัพพี	2.70	6.63	4.73	0.97	6.73	13.66	13.40	4.25	3.94	2.40	254.22	1.00
	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
	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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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	13.25	19.98	17.56	11.32	13.42	23.22	40.60	33.60	17.08	9.57	683.52	20.54
16/07/67	กล้วยเต๋ยน้ำเส้นมะพร้าว 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
	ขนมปังเชนดวีซ (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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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	11.46	20.31	13.50	11.42	12.74	11.54	23.90	29.98	7.68	6.61	1,146.18	11.22
17/07/67	ข้าวผัดกะเพราไก่ ใส่ผัก ถั่วงอก 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
	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
	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
	ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.81	0.35	0.05	0.09	0.68	0.05	1.25	2.50	71.99	8.70	4.02	4.82
	สับปะรด 3 ชิ้นพอคำ 54 กรัม	0.82	0.17	0.04	0.24	0.57	0.00	2.45	1.10	3.35	2.05	2.23	6.08
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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	15.24	22.31	23.52	12.37	29.10	32.94	26.65	47.85	83.71	16.80	736.68	20.93
18/07/67	ข้าวมันไก่ ดับเลือด ขุปผัก แดงกว่า 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
	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
	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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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	15.02	19.16	21.86	11.35	17.59	27.36	11.65	42.10	14.15	9.26	960.30	20.51
19/07/67	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ ค่ะน่า 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
	แกงจืดแดงกวางยัดไส้หมูสับ ใส่ผัก แครอท 2 ทัพพี	2.70	6.63	4.73	0.97	6.73	13.66	13.40	4.25	3.94	2.40	254.22	1.00
	รุ่นกะทิใบเตย 1 ชิ้น 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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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	13.47	19.53	19.87	11.22	12.43	21.99	39.15	30.55	12.20	5.83	725.76	21.88
	คะแนนรวม 5 สัปดาห์	68.44	101.28	96.31	57.67	85.27	117.05	141.95	184.08	134.82	48.07	4,252.44	95.10
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	13.69	20.26	19.26	11.53	17.05	23.41	28.39	36.82	26.96	9.61	850.49	19.02
23/07/67	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 ขม. 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
	เด็กกล้วยหอม 1 ชิ้นสีเหลี่ยม 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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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	11.86	18.24	14.80	12.09	8.06	13.61	7.15	30.50	1.78	4.32	910.29	18.48
24/07/67	ข้าวเหนียวขาวยาว 35 กรัม 1 ชิ้น (1 ชิ้น 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 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
	ลอดช่องเผือกข้าวโพด 1.5 ทัพพี	3.71	1.06	3.50	1.90	10.59	0.29	1.90	2.00	0.78	4.86	60.42	14.56
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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	13.20	14.72	17.85	12.30	20.15	6.73	9.65	29.60	14.76	12.52	429.74	30.37
25/07/67	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ ค่ะน่า 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
	ไก่ต้มขมิ้นใส่ผักเขียว 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
	เงาะ 2 ผล ส่วนที่กินได้ 38 กรัม	0.73	0.30	0.03	0.13	0.38	0.00	0.40	1.50	10.74	2.06	1.16	6.80
	ล้างสาด 5 ผลส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.59	0.25	0.03	0.08	1.23	0.02	1.40	0.70	6.32	0.83	0.92	4.69

	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	11.92	17.66	15.91	10.83	9.15	8.44	28.65	30.85	31.47	8.55	697.97	21.21
26/07/67	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ขุปฟัก แดงกว่า 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 ต่ำสัง 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
	แดงโม 3 ชิ้นพอดำ 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
	สับปะรด 3 ชิ้นพอดำ 54 กรัม	0.82	0.17	0.04	0.24	0.57	0.00	2.45	1.10	3.35	2.05	2.23	6.08
	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	14.58	18.89	21.84	11.55	17.47	27.21	13.50	41.00	15.11	8.29	959.35	19.04
	คะแนนรวม 4 สำหรับ	51.56	69.51	70.40	46.76	54.82	55.99	58.95	131.95	63.12	33.67	2,997.34	89.10
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)	12.89	17.38	17.60	11.69	13.71	14.00	14.74	32.99	15.78	8.42	749.33	22.28
30/07/67	กล้วยเตียนำเส้นหมี่ขาวหมู ลูกชิ้นปลา ไส้ ตับ ตั่วงอก ผักบุ้ง 2 ทัพพี	4.67	7.48	3.16	1.57	11.52	15.26	17.05	4.25	3.49	4.76	636.75	2.10
	ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด	3.50	5.69	7.47	1.36	4.48	8.96	2.95	9.20	3.23	2.86	170.48	0.98
	ขนมปังแซนด์วิช (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	13.08	20.47	18.04	12.20	18.09	29.06	25.90	34.83	6.72	11.02	985.39	11.28
31/07/67	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
	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
	แกงจืดไข่น้ำ ต่ำสัง 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
	ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.81	0.35	0.05	0.09	0.68	0.05	1.25	2.50	71.99	8.70	4.02	4.82
	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	14.48	23.02	19.16	12.47	15.84	25.09	33.25	44.10	79.85	14.78	891.70	22.89
	คะแนนรวม 2 สำหรับ	27.56	43.49	37.20	24.66	33.93	54.15	59.15	78.93	86.57	25.80	1,877.09	34.17
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)	13.78	21.75	18.60	12.33	16.96	27.08	29.58	39.46	43.29	12.90	938.55	17.08

วันที่พิมพ์รายงาน 24/06/2024 11:06:04