



รายการอาหารกลางวันและอาหารว่าง
โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ประจำปีการศึกษา 1/2565 (มิถุนายน 2565)

สัปดาห์/ชุด	บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต	อนุบาล 1-3	ประถมศึกษา 1-3	ประถมศึกษา 4-6
	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)
MONDAY 20 มิถุนายน 2565 (ข้าว+กับข้าว)	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม
	2.ไข่พะโล้	2.ไข่พะโล้	2.ไข่พะโล้ (หมู)	2.ไข่พะโล้ (หมู)
	3.ผัดผักกาดขาวหมูสับ	3.ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ	3.ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ	3.ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ
	4.มะละกอสุก	4.มะละกอสุก	4.มะละกอสุก	4.มะละกอสุก
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	ทับทิมกรอบ	ทับทิมกรอบ	ทับทิมกรอบ	ทับทิมกรอบ
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด
สัปดาห์/ชุด	บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต	อนุบาล 1-3	ประถมศึกษา 1-3	ประถมศึกษา 4-6
	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)
TUESDAY 21 มิถุนายน 2565 (อาหารจานเดียว:ข้าว)	1.ข้าวผัดอเมริกันแฮม(ไส้กรอกทอด)	1.ข้าวผัดอเมริกันแฮม(ไส้กรอกทอด)	1.ข้าวผัดอเมริกันแฮม(ไส้กรอกทอด)	1.ข้าวผัดอเมริกันแฮม(ไส้กรอกทอด)
	2.แกงจืดเจ้าเงาะ	2.แกงจืดเจ้าเงาะ	2.แกงจืดเจ้าเงาะ	2.แกงจืดเจ้าเงาะ
	3.แคนตาลูป	3.แคนตาลูป	3.แคนตาลูป	3.แคนตาลูป
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	ขนมปังชีส	ขนมปังชีส	ขนมปังชีส	ขนมปังชีส
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด
สัปดาห์/ชุด	บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต	อนุบาล 1-3	ประถมศึกษา 1-3	ประถมศึกษา 4-6
	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)
WEDNESDAY 22 มิถุนายน 2565 (อาหารจานเดียว:เส้น)	1.แกงเจี๊ยบผัดวุ้นเส้น	1.แกงเจี๊ยบผัดวุ้นเส้น	1.แกงเจี๊ยบผัดวุ้นเส้น	1.แกงเจี๊ยบผัดวุ้นเส้น
	2.ผัดวุ้นเส้นหมูสับ	2.ผัดวุ้นเส้นหมูสับ	2.ผัดวุ้นเส้นหมูสับ	2.ผัดวุ้นเส้นหมูสับ
	3.แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	3.แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	3.แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	3.แกงจืดเต้าหู้หมูสับ
	4.ผลไม้	4.ผลไม้	4.ผลไม้	4.ผลไม้
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	เค้กโรลส้ม	เค้กโรลส้ม	เค้กโรลส้ม	เค้กโรลส้ม
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด
สัปดาห์/ชุด	บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต	อนุบาล 1-3	ประถมศึกษา 1-3	ประถมศึกษา 4-6
	นมรสจืด/โยเกิร์ต (เช้า)	นมรสจืด/โยเกิร์ต (เช้า)	นมรสจืด/โยเกิร์ต (เช้า)	นมรสจืด/โยเกิร์ต (เช้า)
THURSDAY 23 มิถุนายน 2565 (ข้าวสุก+กับข้าว)	1.ข้าวหอมมะลิผัดหมูสับ	1.ข้าวหอมมะลิผัดหมูสับ	1.ข้าวหอมมะลิผัดหมูสับ	1.ข้าวหอมมะลิผัดหมูสับ
	2.ผัดเต้าหู้ทรงเครื่องไก่สับ	2.ผัดเต้าหู้ทรงเครื่องไก่สับ	2.ผัดเต้าหู้ทรงเครื่องไก่สับ	2.ผัดเต้าหู้ทรงเครื่องไก่สับ
	3.ซุปรสขจร	3.ซุปรสขจร	3.ซุปรสขจรหมูสับ	3.ซุปรสขจรหมูสับ
	4.ผลไม้	4.ผลไม้	4.ผลไม้	4.ผลไม้
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	บัวลอยเผือก	บัวลอยเผือก	บัวลอยเผือก	บัวลอยเผือก
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด
สัปดาห์/ชุด	บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต	อนุบาล 1-3	ประถมศึกษา 1-3	ประถมศึกษา 4-6
	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)
FRIDAY 24 มิถุนายน 2565 (อาหารนานาชาติ,ท้องถิ่น)	1.บะหมี่น้ำหมูสับ	1.ข้าวซอยไก่	1.ข้าวซอยไก่	1.ข้าวซอยไก่
	2.แก้วนม	2.แก้วนม	2.แก้วนม	2.แก้วนม
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	ข้าวแต๋น	ข้าวแต๋น	ข้าวแต๋น	ข้าวแต๋น
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด

1. การกำหนดรายการอาหารและสัดส่วนอาหารจะถูกกำหนดโดยนักกำหนดอาหาร ตามความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละช่วงวัย
2. รายการอาหารอาจมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
3. สำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร จะมีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับลักษณะการแพ้อาหารของนักเรียน