



รายการอาหารกลางวันและอาหารว่าง
โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ประจำปีการศึกษา 1/2565 (กรกฎาคม 2565)

วัน/สัปดาห์/ชุด	บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต	อนุบาล 1-3	ประถมศึกษา 1-3	ประถมศึกษา 4-6
	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)
MONDAY (ข้าว+กับข้าว)	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม
	2.ผัดกะหล่ำดอกหมูสับ	2.ผัดดอกหอมหมูสับดับหมู	2.ผัดดอกหอมหมูสับดับหมู	2.ผัดดอกหอมหมูสับดับหมู
	3.ซุปรสมันฝรั่ง	3.ต้มข้าวไก่เห็ดชิเมจิดำ	3.ต้มข้าวไก่เห็ดชิเมจิดำ	3.ต้มข้าวไก่เห็ดชิเมจิดำ
	4.มะละกอสุก	4.มะละกอสุก	4.มะละกอสุก	4.มะละกอสุก
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	วันกะทิ	ตะโก้เผือก	ตะโก้เผือก	ตะโก้เผือก
	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 (อาหารจานเดียว:ข้าว)	1.ข้าวผัดมะเขือเทศหมูสับ	1.ข้าวผัดน้ำพริกอ่อน +ไข่ต้ม	1.ข้าวผัดน้ำพริกอ่อน +ไข่ต้ม	1.ข้าวผัดน้ำพริกอ่อน +ไข่ต้ม
	2.ไข่ต้ม	2.แครบหมู	2.แครบหมู	2.แครบหมู
	3.ซุปรสผักเห็ดหอม	3.ซุปรสผักเห็ดหอม	3.ซุปรสผักเห็ดหอม	3.ซุปรสผักเห็ดหอม
	4.แอปเปิ้ลแดง	4.แอปเปิ้ลแดง	4.แอปเปิ้ลแดง	4.แอปเปิ้ลแดง
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	ขนมตาล	ขนมน้ำตาลดอกไม้	ขนมน้ำตาลดอกไม้	ขนมน้ำตาลดอกไม้
	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 (อาหารจานเดียว:เส้น)	1.ซุปรสผักโรตีสีหมูสับ	1.ซุปรสผักโรตีสีไก่สับ	1.ซุปรสผักโรตีสีไก่	1.ซุปรสผักโรตีสีไก่
	2.กล้วย	2.องุ่นแดง (ผ่าครึ่ง)	2.องุ่นแดง	2.องุ่นแดง
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	เค้กช็อกโกแลต	เค้กช็อกโกแลต	เค้กช็อกโกแลต	เค้กช็อกโกแลต
	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)
THURSDAY (ข้าวสุขภาพ+กับข้าว)	1.ข้าวผสมข้าวกล้อง	1.ข้าวผสมข้าวกล้อง	1.ข้าวผสมข้าวกล้อง	1.ข้าวผสมข้าวกล้อง
	2.ผัดผักรวมหมู	2.ผัดผักรวมหมูสับ	2.ผัดผักรวมหมู	2.ผัดผักรวมหมู
	3.ซุปรสเห็ดเต้าหู้ไข่	3.ซุปรสเห็ดเต้าหู้ไข่	3.ซุปรสเห็ดเต้าหู้ไข่หมูสับ	3.ซุปรสเห็ดเต้าหู้ไข่หมูสับ
	4.แก้วมังกร	4.แก้วมังกร	4.แก้วมังกร	4.แก้วมังกร
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	ข้าวโพดคั่วกลูเนย	ข้าวโพดคั่วกลูเนย	ข้าวโพดคั่วกลูเนย	ข้าวโพดคั่วกลูเนย
	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 1 กรกฎาคม 2565 (อาหารนานาชาติ,ท้องถิ่น)	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม
	2.ไก่ทอดน้ำแดง	2.ไก่ทอดน้ำแดง	2.ไก่ทอดน้ำแดง	2.ไก่ทอดน้ำแดง
	3.ซุปรสเห็ด	3.ซุปรสเห็ด	3.ซุปรสเห็ด	3.ซุปรสเห็ด
	4.แตงโม	4.แตงโม	4.แตงโม	4.แตงโม
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	มินิซาลาเปาหมูสับ	มินิซาลาเปาหมูสับ	มินิซาลาเปาหมูสับ	มินิซาลาเปาหมูสับ
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด

1. การกำหนดรายการอาหารและสัดส่วนอาหารจะถูกกำหนดโดยนักกำหนดอาหาร ตามความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละช่วงวัย
2. รายการอาหารอาจมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
3. สำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร จะมีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับลักษณะการแพ้อาหารของนักเรียน