



รายการอาหารกลางวันและอาหารว่าง

โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ประจำปีการศึกษา 1/2565 (กรกฎาคม 2565)

สัปดาห์/ชุด	บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต	อนุบาล 1-3	ประถมศึกษา 1-3	ประถมศึกษา 4-6
	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)
MONDAY 4 กรกฎาคม 2565 (ข้าว+กับข้าว)	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม
	2.ผัดเห็ดขีเมจิหมูสับ	2.ผัดเห็ดขีเมจิหมูสับ	2.ผัดเห็ดขีเมจิหมูสับ	2.ผัดเห็ดขีเมจิหมูสับ
	3.แกงจืดลูกรอก	3.แกงจืดลูกรอก	3.แกงจืดลูกรอก	3.แกงจืดลูกรอก
	4.แคนตาลูป	4.แคนตาลูป	4.แคนตาลูป	4.แคนตาลูป
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	ขนมกล้วย	ขนมกล้วย	ขนมกล้วย	ขนมกล้วย
	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 5 กรกฎาคม 2565 (อาหารจานเดียว:ข้าว)	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวกะเพราหมูสับ	1.ข้าวกะเพราหมูสับ	1.ข้าวกะเพราหมูสับ
	2.ไข่พะโล้	2.ไข่ดาว	2.ไข่ดาว	2.ไข่ดาว
	3.แกงจืดผักสามสี	3.แกงจืดผักสามสี	3.แกงจืดผักสามสีไก่สับ	3.แกงจืดผักสามสีไก่สับ
	4.แตงโม	4.ส้มโอ	4.ส้มโอ	4.ส้มโอ
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	เยลลี่ฟรุตสลัด	เยลลี่ฟรุตสลัด	เยลลี่ฟรุตสลัด	เยลลี่ฟรุตสลัด
	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 6 กรกฎาคม 2565 (อาหารจานเดียว:เส้น)	1.ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่เส้นน้ำหมูสับ+ตับ	1.ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่เส้นน้ำใสหมูสับ	1.ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่เส้นน้ำใสหมูสับ	1.ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่เส้นน้ำใสหมูสับ
	2.กล้วยหอม	2.กล้วยหอม	2.กล้วยหอม	2.กล้วยหอม
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	ขนมปังไส้กรอก	ขนมปังไส้กรอก	ขนมปังไส้กรอก	ขนมปังไส้กรอก
	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 7 กรกฎาคม 2565 (ข้าวสุกพาท+กับข้าว)	1.ข้าวผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่	1.ข้าวผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่	1.ข้าวผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่	1.ข้าวผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่
	2.ผัดผักรวมกุ้งสดหมูสับ	2.ผัดผักรวมกุ้งสดหมูสับ	2.ผัดผักรวมกุ้งสดหมูสับ	2.ผัดผักรวมกุ้งสดหมูสับ
	3.แกงจืดผักโขม	3.ซูปไก่	3.ซูปไก่	3.ซูปไก่
	4.มะละกอสุก	4.มะละกอสุก	4.มะละกอสุก	4.มะละกอสุก
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	สาหร่ายข้าวโพด	สาหร่ายข้าวโพด	สาหร่ายข้าวโพด	สาหร่ายข้าวโพด
	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 8 กรกฎาคม 2565 (อาหารนานาชาติ,ท้องถิ่น)	1.ข้าวหน้าหมูต้มซี่โครงญี่ปุ่น	1.ข้าวหน้าหมู (ญี่ปุ่น)	1.ข้าวหน้าหมู (ญี่ปุ่น)	1.ข้าวหน้าหมู (ญี่ปุ่น)
	2.ไข่หวาน	2.ไข่หวาน	2.ไข่หวาน	2.ไข่หวาน
	3.ผัดกะหล่ำปลีแครอท	3.ผัดกะหล่ำปลีแครอท	3.ผัดกะหล่ำปลีแครอท	3.ผัดกะหล่ำปลีแครอท
	4.ซูปมิโซะ	4.ซูปมิโซะ	4.ซูปมิโซะ	4.ซูปมิโซะ
	5.องุ่นแดง (ผ่าครึ่ง)	5.องุ่นแดง (ผ่าครึ่ง)	5.องุ่นแดง	5.องุ่นแดง
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	บราวนี่	บราวนี่	บราวนี่	บราวนี่
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด

1. การกำหนดรายการอาหารและสัดส่วนอาหารจะถูกกำหนดโดยนักกำหนดอาหาร ตามความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละช่วงวัย
2. รายการอาหารอาจมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
3. สำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร จะมีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับลักษณะการแพ้อาหารของนักเรียน