



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 11 กรกฎาคม 2565 (ข้าว+กับข้าว)	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม
	2.แกงจืดหมูสับ+เลือดหมู	2.แกงส้มผักบุ้ง	2.แกงส้มผักบุ้ง	2.แกงส้มผักบุ้ง
	3.ไข่เจียว	3.ปลาเล็กปลาน้อย+ไข่เจียว	3.ปลาเล็กปลาน้อย+ไข่เจียว	3.ปลาเล็กปลาน้อย+ไข่เจียว
	4.ฝรั่ง (นึ่ง)	4.ฝรั่ง (นึ่ง)	4.ฝรั่ง (นึ่ง)	4.ฝรั่ง (นึ่ง)
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	ลอดช่องน้ำกะทิ	ลอดช่องน้ำกะทิ	ลอดช่องน้ำกะทิ	ลอดช่องน้ำกะทิ
	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 12 กรกฎาคม 2565 (อาหารจานเดียว:ข้าว)	1.ข้าวผัดกุ้งเคียง	1.ข้าวผัดรถไฟ (หมูสับ)	1.ข้าวผัดรถไฟ (หมู)	1.ข้าวผัดรถไฟ (หมู)
	2.ซูปไข่เนื้อ	2.ซูปใสเห็ดเข็มทองเต้าหู้ไข่	2.ซูปใสเห็ดเข็มทองเต้าหู้ไข่	2.ซูปใสเห็ดเข็มทองเต้าหู้ไข่
	3.แตงโม	3.แตงโม	3.แตงโม	3.แตงโม
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	เอแคลร์	เอแคลร์	เอแคลร์	เอแคลร์
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด
สัปดาห์/ชุด	บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต	อนุบาล 1-3	ประถมศึกษา 1-3	ประถมศึกษา 4-6
WEDNESDAY 13 กรกฎาคม 2565 (อาหารจานเดียว:เส้น)				
	วันหยุด	วันหยุด	วันหยุด	วันหยุด
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
สัปดาห์/ชุด	บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต	อนุบาล 1-3	ประถมศึกษา 1-3	ประถมศึกษา 4-6
THURSDAY 14 กรกฎาคม 2565 (ข้าวสุก+กับข้าว)				
	วันหยุด	วันหยุด	วันหยุด	วันหยุด
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
สัปดาห์/ชุด	บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต	อนุบาล 1-3	ประถมศึกษา 1-3	ประถมศึกษา 4-6
FRIDAY 15 กรกฎาคม 2565 (อาหารนานาชาติ,ห้องถิ่น)				
	วันหยุด	วันหยุด	วันหยุด	วันหยุด
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย

1. การกำหนดรายการอาหารและสัดส่วนอาหารจะถูกกำหนดโดยนักกำหนดอาหาร ตามความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละช่วงวัย
2. รายการอาหารอาจมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
3. สำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร จะมีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับลักษณะการแพ้อาหารของนักเรียน