



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 18 กรกฎาคม 2565 (ข้าว+กับข้าว)	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม
	2.ผัดผักกาดขาวหมูสับ	2.ผัดผักกาดขาวหมูสับ	2.ผัดผักกาดขาวหมูสับ	2.ผัดผักกาดขาวหมูสับ
	3.ซุปรสขจร่ายเต้าหู้ไข่	3.ซุปรสขจร่ายเต้าหู้ไข่	3.ซุปรสขจร่ายเต้าหู้ไข่	3.ซุปรสขจร่ายเต้าหู้ไข่
	4.มะละกอสุก	4.มะละกอสุก	4.มะละกอสุก	4.มะละกอสุก
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	ขนมชั้นใบเตย	ขนมชั้นใบเตย	ขนมชั้นใบเตย	ขนมชั้นใบเตย
	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 19 กรกฎาคม 2565 (อาหารจานเดียว:ข้าว)	1.ข้าวหมูแดง	1.ข้าวหมูแดง	1.ข้าวหมูแดง (หมูกรอบ)	1.ข้าวหมูแดง (หมูกรอบ)
	2.ไข่ต้ม	2.ไข่ต้ม	2.ไข่ต้ม	2.ไข่ต้ม
	3.ซุปรสขจร่ายเต้าหู้ไข่	3.ซุปรสขจร่ายเต้าหู้ไข่	3.ซุปรสขจร่ายเต้าหู้ไข่	3.ซุปรสขจร่ายเต้าหู้ไข่
	4.แก้วมังกร	4.แก้วมังกร	4.แก้วมังกร	4.แก้วมังกร
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	ขนมปังกรอบ	ขนมปังกรอบ	ขนมปังกรอบ	ขนมปังกรอบ
	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 20 กรกฎาคม 2565 (อาหารจานเดียว:เส้น)	1.บะหมี่น้ำหมูสับ	1.ผัดไทยเส้นจันท์กุ้งสด	1.ผัดไทยเส้นจันท์กุ้งสด	1.ผัดไทยเส้นจันท์กุ้งสด
	2.น้ำซุปรสขจร่ายเต้าหู้ไข่	2.กล้วยไข่	2.กล้วยไข่	2.กล้วยไข่
	3.กล้วยไข่			
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	ข้าวเหนียวหมูชีอิ้ว	ข้าวเหนียวหมูชีอิ้ว	ข้าวเหนียวหมูชีอิ้ว	ข้าวเหนียวหมูชีอิ้ว
	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 21 กรกฎาคม 2565 (ข้าวสุก+กับข้าว)	1.ข้าวผัดหมูสับโรตชีเบอร์รี่	1.ข้าวผัดหมูสับโรตชีเบอร์รี่	1.ข้าวผัดหมูสับโรตชีเบอร์รี่	1.ข้าวผัดหมูสับโรตชีเบอร์รี่
	2.ไก่อบซอสเทรียกกี	2.ไก่อบซอสเทรียกกี	2.ไก่อบซอสเทรียกกี	2.ไก่อบซอสเทรียกกี
	3.ซุปรสขจร่ายเต้าหู้ไข่	3.ต้มยำกุ้ง	3.ต้มยำกุ้ง	3.ต้มยำกุ้ง
	4.องุ่นแดง (ผ่าครึ่ง)	4.องุ่นแดง (ผ่าครึ่ง)	4.องุ่นแดง	4.องุ่นแดง
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	ซอสพริก (ซอสไก่)	ซอสพริก (ซอสไก่)	ซอสพริก (ซอสไก่)	ซอสพริก (ซอสไก่)
	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 22 กรกฎาคม 2565 (อาหารนานาชาติ,ทองถิ่น)	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม
	2.หมูสับอ้อ	2.หมูอ้อ	2.หมูอ้อ	2.หมูอ้อ
	3.ซุปรสขจร่ายเต้าหู้ไข่	3.ปลาต้มขมิ้น	3.ปลาต้มขมิ้น	3.ปลาต้มขมิ้น
	4.ฝรั่ง (นิ่ม)	4.ฝรั่ง (นิ่ม)	4.ฝรั่ง (นิ่ม)	4.ฝรั่ง (นิ่ม)
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	ทับทิมกรอบกับน้ำแข็ง	ทับทิมกรอบกับน้ำแข็ง	ทับทิมกรอบกับน้ำแข็ง	ทับทิมกรอบกับน้ำแข็ง
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด

1. การกำหนดรายการอาหารและสัดส่วนอาหารจะถูกกำหนดโดยนักกำหนดอาหาร ตามความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละช่วงวัย
2. รายการอาหารอาจมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
3. สำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร จะมีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับลักษณะการแพ้อาหารของนักเรียน