



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 25 กรกฎาคม 2565 (ข้าว+กับข้าว)	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม
	2.ผัดบรอกโคลีแครรอตหมูสับ	2.ผัดบรอกโคลีแครรอตหมูสับ	2.ผัดบรอกโคลีแครรอตหมูสับ	2.ผัดบรอกโคลีแครรอตหมูสับ
	3.ซूपไข่ไก่	3.ซूपไข่ไก่	3.ซूपไข่ไก่	3.ซूपไข่ไก่
	4.แก้วมังกร	4.แก้วมังกร	4.แก้วมังกร	4.แก้วมังกร
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	ชิฟฟอน	ชิฟฟอน	ชิฟฟอน	ชิฟฟอน
	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 26 กรกฎาคม 2565 (อาหารจานเดียว:ข้าว)	1.ข้าวผัดแฮมไข่	1.ข้าวอบสับปะรด (แฮมไข่)	1.ข้าวอบสับปะรด (แฮมไข่)	1.ข้าวอบสับปะรด (แฮมไข่)
	2.แกงจืดเต้าหู้ไข่	2.แกงจืดเต้าหู้ไข่	2.แกงจืดเต้าหู้ไข่	2.แกงจืดเต้าหู้ไข่
	3.แอปเปิ้ลแดง	3.แอปเปิ้ลแดง	3.แอปเปิ้ลแดง	3.แอปเปิ้ลแดง
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	ไก่ป๋อ	ไก่ป๋อ	ไก่ป๋อ	ไก่ป๋อ
	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 27 กรกฎาคม 2565 (อาหารจานเดียว:เส้น)	1.ก๋วยจั๊บน้ำร้อน (เลือดหมู)	1.ก๋วยจั๊บน้ำร้อน (เลือดหมู)	1.ก๋วยจั๊บน้ำร้อน (เลือดหมู)	1.ก๋วยจั๊บน้ำร้อน (เลือดหมู)
	2.ฝรั่ง (นึ่ง)	2.ฝรั่ง (นึ่ง)	2.ฝรั่ง (นึ่ง)	2.ฝรั่ง (นึ่ง)
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	ทาร์ตไข่	ทาร์ตไข่	ทาร์ตไข่	ทาร์ตไข่
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด
สัปดาห์/ชุด	บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต	อนุบาล 1-3	ประถมศึกษา 1-3	ประถมศึกษา 4-6
THURSDAY 28 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 29 กรกฎาคม 2565 (อาหารนานาชาติ,ห้องถิ่น)				
	วันหยุด	วันหยุด	วันหยุด	วันหยุด
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย

1. การกำหนดรายการอาหารและสัดส่วนอาหารจะถูกกำหนดโดยนักกำหนดอาหาร ตามความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละช่วงวัย
2. รายการอาหารอาจมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
3. สำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร จะมีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับลักษณะการแพ้อาหารของนักเรียน