

| วันที่จัดบริการ                                        | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต        | อนุบาล 1-3                   | ประถมศึกษา 1-3               | ประถมศึกษา 4-6               |
|--------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| MONDAY<br><br>(ข้าว+กับข้าว)                           |                              |                              |                              |                              |
|                                                        |                              |                              |                              |                              |
|                                                        |                              |                              |                              |                              |
|                                                        |                              |                              |                              |                              |
|                                                        |                              |                              |                              |                              |
|                                                        | ว่างป่วย                     | ว่างป่วย                     | ว่างป่วย                     | ว่างป่วย                     |
|                                                        |                              |                              |                              |                              |
|                                                        |                              |                              |                              |                              |
|                                                        |                              |                              |                              |                              |
| วันที่จัดบริการ                                        | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต        | อนุบาล 1-3                   | ประถมศึกษา 1-3               | ประถมศึกษา 4-6               |
| TUESDAY<br>1 พฤศจิกายน 2565<br>(อาหารจานเดียว:ข้าว)    | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               |
|                                                        | 1.ข้าวผัดหมู                 | 1.ข้าวผัดหมู                 | 1.ข้าวผัดหมู                 | 1.ข้าวผัดหมู                 |
|                                                        | 2.ซูปใสเห็ดเข็มทองเต้าหู้ไข่ | 2.ซูปใสเห็ดเข็มทองเต้าหู้ไข่ | 2.ซูปใสเห็ดเข็มทองเต้าหู้ไข่ | 2.ซูปใสเห็ดเข็มทองเต้าหู้ไข่ |
|                                                        | 3.กล้วยหอม                   | 3.กล้วยหอม                   | 3.กล้วยหอม                   | 3.กล้วยหอม                   |
|                                                        |                              |                              |                              |                              |
|                                                        | ว่างป่วย                     | ว่างป่วย                     | ว่างป่วย                     | ว่างป่วย                     |
|                                                        | วุ้นเป็ด                     | วุ้นเป็ด                     | วุ้นเป็ด                     | วุ้นเป็ด                     |
|                                                        | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      |
| WEDNESDAY<br>2 พฤศจิกายน 2565<br>(อาหารจานเดียว:เส้น)  | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               |
|                                                        | 1.บะหมี่น้ำไก่ตุ๋น           | 1.บะหมี่น้ำไก่ตุ๋น           | 1.บะหมี่น้ำไก่ตุ๋น           | 1.บะหมี่น้ำไก่ตุ๋น           |
|                                                        | 2.แคนตาลูป                   | 2.แคนตาลูป                   | 2.แคนตาลูป                   | 2.แคนตาลูป                   |
|                                                        |                              |                              |                              |                              |
|                                                        |                              |                              |                              |                              |
|                                                        | ว่างป่วย                     | ว่างป่วย                     | ว่างป่วย                     | ว่างป่วย                     |
|                                                        | มินิครวัชของค์แฮมชีส         | มินิครวัชของค์แฮมชีส         | มินิครวัชของค์แฮมชีส         | มินิครวัชของค์แฮมชีส         |
|                                                        | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      |
| THURSDAY<br>3 พฤศจิกายน 2565<br>(ข้าวสุก+กับข้าว)      | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               |
|                                                        | 1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่ | 1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่ | 1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่ | 1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่ |
|                                                        | 2.ปลากะพงชุบแป้งทอด          | 2.ปลากะพงชุบแป้งทอด          | 2.ปลากะพงชุบแป้งทอด          | 2.ปลากะพงชุบแป้งทอด          |
|                                                        | 3.แกงจืดสาหร่ายหมูสับ        | 3.แกงจืดสาหร่ายหมูสับ        | 3.แกงจืดสาหร่ายหมูสับ        | 3.แกงจืดสาหร่ายหมูสับ        |
|                                                        | 4.แอปเปิ้ลแดง                | 4.แอปเปิ้ลแดง                | 4.แอปเปิ้ลแดง                | 4.แอปเปิ้ลแดง                |
|                                                        |                              |                              |                              |                              |
|                                                        | ว่างป่วย                     | ว่างป่วย                     | ว่างป่วย                     | ว่างป่วย                     |
|                                                        | มินิซาลาเปาไส้หมูสับ         | มินิซาลาเปาไส้หมูสับ         | มินิซาลาเปาไส้หมูสับ         | มินิซาลาเปาไส้หมูสับ         |
| FRIDAY<br>4 พฤศจิกายน 2565<br>(อาหารนานาชาติ,ท้องถิ่น) | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               |
|                                                        | 1.สปาเกตตีคาโบนารา           | 1.สปาเกตตีคาโบนารา           | 1.สปาเกตตีคาโบนารา           | 1.สปาเกตตีคาโบนารา           |
|                                                        | 2.องุ่นแดง (ผ่าครึ่ง)        | 2.องุ่นแดง (ผ่าครึ่ง)        | 2.องุ่นแดง                   | 2.องุ่นแดง                   |
|                                                        |                              |                              |                              |                              |
|                                                        |                              |                              |                              |                              |
|                                                        | ว่างป่วย                     | ว่างป่วย                     | ว่างป่วย                     | ว่างป่วย                     |
|                                                        | นักเก็ต                      | นักเก็ต                      | นักเก็ต                      | นักเก็ต                      |
|                                                        | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      |

- 1.การกำหนดรายการอาหารและสัดส่วนอาหารจะถูกกำหนดโดยนักกำหนดอาหาร ตามความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละช่วงวัย
- 2.รายการอาหารอาจมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
- 3.สำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร จะมีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับลักษณะการแพ้อาหารของนักเรียน

| วันที่จัดบริการ                                         | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต     | อนุบาล 1-3                | ประถมศึกษา 1-3         | ประถมศึกษา 4-6         |
|---------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------|------------------------|
|                                                         | นมรสจืด (เช้า)            | นมรสจืด (เช้า)            | นมรสจืด (เช้า)         | นมรสจืด (เช้า)         |
| MONDAY<br>7 พฤศจิกายน 2565<br>(ข้าว+กับข้าว)            | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม          | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม          | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม       | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม       |
|                                                         | 2.หมูปั้นก้อนทอด          | 2.หมูปั้นก้อนทอด          | 2.หมูปั้นก้อนทอด       | 2.หมูปั้นก้อนทอด       |
|                                                         | 3.ซूपใสผักกาดขาว          | 3.ซूपใสผักกาดขาว          | 3.ซूपใสผักกาดขาว       | 3.ซूपใสผักกาดขาว       |
|                                                         | 4.ฝรั่ง (นิ่ม)            | 4.ฝรั่ง (นิ่ม)            | 4.ฝรั่ง (นิ่ม)         | 4.ฝรั่ง (นิ่ม)         |
|                                                         |                           |                           |                        |                        |
|                                                         | ว่างบ่าย                  | ว่างบ่าย                  | ว่างบ่าย               | ว่างบ่าย               |
|                                                         | ขนมปังสังขยา              | ขนมปังสังขยา              | ขนมปังสังขยา           | ขนมปังสังขยา           |
|                                                         | นมรสจืด                   | นมรสจืด                   | นมรสจืด                | นมรสจืด                |
|                                                         |                           |                           |                        |                        |
| วันที่จัดบริการ                                         | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต     | อนุบาล 1-3                | ประถมศึกษา 1-3         | ประถมศึกษา 4-6         |
|                                                         | นมรสจืด (เช้า)            | นมรสจืด (เช้า)            | นมรสจืด (เช้า)         | นมรสจืด (เช้า)         |
| TUESDAY<br>8 พฤศจิกายน 2565<br>(อาหารจานเดียว:ข้าว)     | 1.ข้าวหน้าไก่สับ          | 1.ข้าวหน้าไก่             | 1.ข้าวหน้าไก่          | 1.ข้าวหน้าไก่          |
|                                                         | 2.ซूपใสแตงกวาหมูสับ       | 2.ซूपใสแตงกวาหมูสับ       | 2.ซूपใสแตงกวาหมูสับ    | 2.ซूपใสแตงกวาหมูสับ    |
|                                                         | 3.แตงโม                   | 3.แตงโม                   | 3.แตงโม                | 3.แตงโม                |
|                                                         |                           |                           |                        |                        |
|                                                         | ว่างบ่าย                  | ว่างบ่าย                  | ว่างบ่าย               | ว่างบ่าย               |
|                                                         | เปาะเปี๊ยะทอด             | เปาะเปี๊ยะทอด             | เปาะเปี๊ยะทอด          | เปาะเปี๊ยะทอด          |
|                                                         | นมรสจืด                   | นมรสจืด                   | นมรสจืด                | นมรสจืด                |
|                                                         |                           |                           |                        |                        |
| วันที่จัดบริการ                                         | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต     | อนุบาล 1-3                | ประถมศึกษา 1-3         | ประถมศึกษา 4-6         |
|                                                         | นมรสจืด (เช้า)            | นมรสจืด (เช้า)            | นมรสจืด (เช้า)         | นมรสจืด (เช้า)         |
| WEDNESDAY<br>9 พฤศจิกายน 2565<br>(อาหารจานเดียว:เส้น)   | 1.เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วหมูสับ | 1.เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วหมูสับ | 1.เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วหมู | 1.เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วหมู |
|                                                         | 2.ซूपหัวไชเท้าแครร์รอต    | 2.ซूपหัวไชเท้าแครร์รอต    | 2.ซूपหัวไชเท้าแครร์รอต | 2.ซूपหัวไชเท้าแครร์รอต |
|                                                         | 3.แก้วมังกร               | 3.แก้วมังกร               | 3.แก้วมังกร            | 3.แก้วมังกร            |
|                                                         |                           |                           |                        |                        |
|                                                         | ว่างบ่าย                  | ว่างบ่าย                  | ว่างบ่าย               | ว่างบ่าย               |
|                                                         | ข้าวเหนียวหมูฝอย          | ข้าวเหนียวหมูฝอย          | ข้าวเหนียวหมูฝอย       | ข้าวเหนียวหมูฝอย       |
|                                                         | นมรสจืด                   | นมรสจืด                   | นมรสจืด                | นมรสจืด                |
|                                                         |                           |                           |                        |                        |
| วันที่จัดบริการ                                         | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต     | อนุบาล 1-3                | ประถมศึกษา 1-3         | ประถมศึกษา 4-6         |
|                                                         | นมรสจืด (เช้า)            | นมรสจืด (เช้า)            | นมรสจืด (เช้า)         | นมรสจืด (เช้า)         |
| THURSDAY<br>10 พฤศจิกายน 2565<br>(ข้าวสุก+กับข้าว)      | 1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง     | 1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง     | 1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง  | 1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง  |
|                                                         | 2.บวบผัดไข่หมูสับ         | 2.บวบผัดไข่หมูสับ         | 2.บวบผัดไข่หมูสับ      | 2.บวบผัดไข่หมูสับ      |
|                                                         | 3.ซूपฟักเห็ดหอม           | 3.ซूपฟักเห็ดหอม           | 3.ซूपฟักเห็ดหอม        | 3.ซूपฟักเห็ดหอม        |
|                                                         | 4.มะละกอสุก               | 4.มะละกอสุก               | 4.มะละกอสุก            | 4.มะละกอสุก            |
|                                                         |                           |                           |                        |                        |
|                                                         | ว่างบ่าย                  | ว่างบ่าย                  | ว่างบ่าย               | ว่างบ่าย               |
|                                                         | เค้กวานิลลา               | เค้กวานิลลา               | เค้กวานิลลา            | เค้กวานิลลา            |
|                                                         | นมรสจืด                   | นมรสจืด                   | นมรสจืด                | นมรสจืด                |
|                                                         |                           |                           |                        |                        |
| วันที่จัดบริการ                                         | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต     | อนุบาล 1-3                | ประถมศึกษา 1-3         | ประถมศึกษา 4-6         |
|                                                         | นมรสจืด (เช้า)            | นมรสจืด (เช้า)            | นมรสจืด (เช้า)         | นมรสจืด (เช้า)         |
| FRIDAY<br>11 พฤศจิกายน 2565<br>(อาหารนานาชาติ,ท้องถิ่น) | 1.ข้าวอบกระเทียม          | 1.ข้าวอบกระเทียม          | 1.ข้าวอบกระเทียม       | 1.ข้าวอบกระเทียม       |
|                                                         | 2.สเต็กปลาแซลมอนราด       | 2.สเต็กปลาแซลมอนราด       | 2.สเต็กปลาแซลมอนราด    | 2.สเต็กปลาแซลมอนราด    |
|                                                         | ไวท์ซอส (Homemade)        | ไวท์ซอส (Homemade)        | ไวท์ซอส (Homemade)     | ไวท์ซอส (Homemade)     |
|                                                         | 3.ซूपหอมใหญ่              | 3.ซूपหอมใหญ่              | 3.ซूपหอมใหญ่           | 3.ซूपหอมใหญ่           |
|                                                         | 4.แคนตาลูป                | 4.แคนตาลูป                | 4.แคนตาลูป             | 4.แคนตาลูป             |
|                                                         |                           |                           |                        |                        |
|                                                         | ว่างบ่าย                  | ว่างบ่าย                  | ว่างบ่าย               | ว่างบ่าย               |
|                                                         | ขนมโตเกียว                | ขนมโตเกียว                | ขนมโตเกียว             | ขนมโตเกียว             |
|                                                         | นมรสจืด                   | นมรสจืด                   | นมรสจืด                | นมรสจืด                |

- 1.การกำหนดรายการอาหารและสัดส่วนอาหารจะถูกกำหนดโดยนักกำหนดอาหาร ตามความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละช่วงวัย
- 2.รายการอาหารอาจมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
- 3.สำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร จะมีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับลักษณะการแพ้อาหารของนักเรียน

| วันที่จัดบริการ                                         | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต         | อนุบาล 1-3                    | ประถมศึกษา 1-3                | ประถมศึกษา 4-6                |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                                                         | นมรสจืด (เช้า)                | นมรสจืด (เช้า)                | นมรสจืด (เช้า)                | นมรสจืด (เช้า)                |
| MONDAY<br>14 พฤศจิกายน 2565<br>(ข้าว+กับข้าว)           | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม              | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม              | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม              | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม              |
|                                                         | 2.ไก่ซีอิ๊ว                   | 2.ไก่ซีอิ๊ว                   | 2.ไก่ซีอิ๊ว                   | 2.ไก่ซีอิ๊ว                   |
|                                                         | 3.แกงจืดวันเส้นหมูสับ         | 3.แกงจืดวันเส้นหมูสับ         | 3.แกงจืดวันเส้นหมูสับ         | 3.แกงจืดวันเส้นหมูสับ         |
|                                                         | 4.ส้มเขียวหวาน                | 4.ส้มเขียวหวาน                | 4.ส้มเขียวหวาน                | 4.ส้มเขียวหวาน                |
|                                                         |                               |                               |                               |                               |
|                                                         | ว่างบ่าย                      | ว่างบ่าย                      | ว่างบ่าย                      | ว่างบ่าย                      |
|                                                         | ข้าวโพดคั่วกลูเนย             | ข้าวโพดคั่วกลูเนย             | ข้าวโพดคั่วกลูเนย             | ข้าวโพดคั่วกลูเนย             |
|                                                         | นมรสจืด                       | นมรสจืด                       | นมรสจืด                       | นมรสจืด                       |
|                                                         |                               |                               |                               |                               |
| วันที่จัดบริการ                                         | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต         | อนุบาล 1-3                    | ประถมศึกษา 1-3                | ประถมศึกษา 4-6                |
|                                                         | นมรสจืด (เช้า)                | นมรสจืด (เช้า)                | นมรสจืด (เช้า)                | นมรสจืด (เช้า)                |
| TUESDAY<br>15 พฤศจิกายน 2565<br>(อาหารจานเดียว:ข้าว)    | 1.ข้าวแกงกะหรี่ญี่ปุ่นทงคัตสึ | 1.ข้าวแกงกะหรี่ญี่ปุ่นทงคัตสึ | 1.ข้าวแกงกะหรี่ญี่ปุ่นทงคัตสึ | 1.ข้าวแกงกะหรี่ญี่ปุ่นทงคัตสึ |
|                                                         | 2.ซูปมิโซะ                    | 2.ซูปมิโซะ                    | 2.ซูปมิโซะ                    | 2.ซูปมิโซะ                    |
|                                                         | 3.ฝรั่ง (นึ่ง)                | 3.ฝรั่ง (นึ่ง)                | 3.ฝรั่ง (นึ่ง)                | 3.ฝรั่ง (นึ่ง)                |
|                                                         |                               |                               |                               |                               |
|                                                         | ว่างบ่าย                      | ว่างบ่าย                      | ว่างบ่าย                      | ว่างบ่าย                      |
|                                                         | ขนมไข่                        | ขนมไข่                        | ขนมไข่                        | ขนมไข่                        |
|                                                         | นมรสจืด                       | นมรสจืด                       | นมรสจืด                       | นมรสจืด                       |
|                                                         |                               |                               |                               |                               |
| วันที่จัดบริการ                                         | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต         | อนุบาล 1-3                    | ประถมศึกษา 1-3                | ประถมศึกษา 4-6                |
|                                                         | นมรสจืด (เช้า)                | นมรสจืด (เช้า)                | นมรสจืด (เช้า)                | นมรสจืด (เช้า)                |
| WEDNESDAY<br>16 พฤศจิกายน 2565<br>(อาหารจานเดียว:เส้น)  | 1.ซูปมักกะโรนีไก่สับ          | 1.ผัดมักกะโรนีไก่             | 1.ผัดมักกะโรนีไก่             | 1.ผัดมักกะโรนีไก่             |
|                                                         | 2.อ๋องแดง (ผัดครึ่ง)          | 2.ซูปใสกะหล่ำปลี              | 2.ซูปใสกะหล่ำปลี              | 2.ซูปใสกะหล่ำปลี              |
|                                                         |                               | 3.อ๋องแดง (ผัดครึ่ง)          | 3.อ๋องแดง                     | 3.อ๋องแดง                     |
|                                                         |                               |                               |                               |                               |
|                                                         | ว่างบ่าย                      | ว่างบ่าย                      | ว่างบ่าย                      | ว่างบ่าย                      |
|                                                         | เค้กช็อกโกแลต                 | เค้กช็อกโกแลต                 | เค้กช็อกโกแลต                 | เค้กช็อกโกแลต                 |
|                                                         | นมรสจืด                       | นมรสจืด                       | นมรสจืด                       | นมรสจืด                       |
|                                                         |                               |                               |                               |                               |
| วันที่จัดบริการ                                         | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต         | อนุบาล 1-3                    | ประถมศึกษา 1-3                | ประถมศึกษา 4-6                |
|                                                         | นมรสจืด (เช้า)                | นมรสจืด (เช้า)                | นมรสจืด (เช้า)                | นมรสจืด (เช้า)                |
| THURSDAY<br>17 พฤศจิกายน 2565<br>(ข้าวสุก+กับข้าว)      | 1.ข้าวผสมข้าวกล้อง            | 1.ข้าวผสมข้าวกล้อง            | 1.ข้าวผสมข้าวกล้อง            | 1.ข้าวผสมข้าวกล้อง            |
|                                                         | 2.ผัดผักรวมหมู                | 2.ผัดผักรวมหมูสับ             | 2.ผัดผักรวมหมู                | 2.ผัดผักรวมหมู                |
|                                                         | 3.ซูปสาหร่ายเต้าหู้ไข่        | 3.ซูปสาหร่ายเต้าหู้ไข่        | 3.ซูปสาหร่ายเต้าหู้ไข่+หมูสับ | 3.ซูปสาหร่ายเต้าหู้ไข่+หมูสับ |
|                                                         | 4.แก้วนึ่งกร                  | 4.แก้วนึ่งกร                  | 4.แก้วนึ่งกร                  | 4.แก้วนึ่งกร                  |
|                                                         |                               |                               |                               |                               |
|                                                         | ว่างบ่าย                      | ว่างบ่าย                      | ว่างบ่าย                      | ว่างบ่าย                      |
|                                                         | ขนมกล้วย                      | ขนมกล้วย                      | ขนมกล้วย                      | ขนมกล้วย                      |
|                                                         | นมรสจืด                       | นมรสจืด                       | นมรสจืด                       | นมรสจืด                       |
|                                                         |                               |                               |                               |                               |
| วันที่จัดบริการ                                         | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต         | อนุบาล 1-3                    | ประถมศึกษา 1-3                | ประถมศึกษา 4-6                |
|                                                         | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม              | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม              | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม              | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม              |
| FRIDAY<br>18 พฤศจิกายน 2565<br>(อาหารนานาชาติ,ท้องถิ่น) | 2.ไก่ทอดน้ำแดง                | 2.ไก่ทอดน้ำแดง                | 2.ไก่ทอดน้ำแดง                | 2.ไก่ทอดน้ำแดง                |
|                                                         | 3.ซูปเหี่ยวไผ่                | 3.ซูปเหี่ยวไผ่                | 3.ซูปเหี่ยวไผ่                | 3.ซูปเหี่ยวไผ่                |
|                                                         | 4.แตงโม                       | 4.แตงโม                       | 4.แตงโม                       | 4.แตงโม                       |
|                                                         |                               |                               |                               |                               |
|                                                         |                               |                               |                               |                               |
|                                                         | ว่างบ่าย                      | ว่างบ่าย                      | ว่างบ่าย                      | ว่างบ่าย                      |
|                                                         | เอแคลร์                       | เอแคลร์                       | เอแคลร์                       | เอแคลร์                       |
|                                                         | นมรสจืด                       | นมรสจืด                       | นมรสจืด                       | นมรสจืด                       |

- 1.การกำหนดรายการอาหารและสัดส่วนอาหารจะถูกกำหนดโดยนักกำหนดอาหาร ตามความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละช่วงวัย
- 2.รายการอาหารอาจมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
- 3.สำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร จะมีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับลักษณะการแพ้อาหารของนักเรียน

| วันที่จัดบริการ                                          | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต             | อนุบาล 1-3                        | ประถมศึกษา 1-3                    | ประถมศึกษา 4-6                    |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
|                                                          | นมรสจืด (เช้า)                    | นมรสจืด (เช้า)                    | นมรสจืด (เช้า)                    | นมรสจืด (เช้า)                    |
| MONDAY<br>21 พฤศจิกายน 2565<br>(ข้าว+กับข้าว)            | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม                  | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม                  | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม                  | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม                  |
|                                                          | 2.ไข่พะโล้                        | 2.ไข่พะโล้                        | 2.ไข่พะโล้ (ปีกบนไก่)             | 2.ไข่พะโล้ (ปีกบนไก่)             |
|                                                          | 3.ผัดผักกาดขาวหมูสับ              | 3.ผัดผักกาดขาวหมูสับ              | 3.ผัดผักกาดขาวหมูสับ              | 3.ผัดผักกาดขาวหมูสับ              |
|                                                          | 4.มะละกอสุก                       | 4.มะละกอสุก                       | 4.มะละกอสุก                       | 4.มะละกอสุก                       |
|                                                          |                                   |                                   |                                   |                                   |
|                                                          | ว่างบ่าย                          | ว่างบ่าย                          | ว่างบ่าย                          | ว่างบ่าย                          |
|                                                          | คุกกี้ช็อกชิพ                     | คุกกี้ช็อกชิพ                     | คุกกี้ช็อกชิพ                     | คุกกี้ช็อกชิพ                     |
|                                                          | นมรสจืด                           | นมรสจืด                           | นมรสจืด                           | นมรสจืด                           |
|                                                          |                                   |                                   |                                   |                                   |
| วันที่จัดบริการ                                          | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต             | อนุบาล 1-3                        | ประถมศึกษา 1-3                    | ประถมศึกษา 4-6                    |
|                                                          | นมรสจืด (เช้า)                    | นมรสจืด (เช้า)                    | นมรสจืด (เช้า)                    | นมรสจืด (เช้า)                    |
| TUESDAY<br>22 พฤศจิกายน 2565<br>(อาหารจานเดียว:ข้าว)     | 1.ข้าวผัดอเมริกัน(ไข่ดาว+ไส้กรอก) | 1.ข้าวผัดอเมริกัน(ไข่ดาว+ไส้กรอก) | 1.ข้าวผัดอเมริกัน(ไข่ดาว+ไส้กรอก) | 1.ข้าวผัดอเมริกัน(ไข่ดาว+ไส้กรอก) |
|                                                          | 2.ซูปไก่กะหล่ำปลีแครร์รอต         | 2.ซูปไก่กะหล่ำปลีแครร์รอต         | 2.ซูปไก่กะหล่ำปลีแครร์รอต         | 2.ซูปไก่กะหล่ำปลีแครร์รอต         |
|                                                          | 3.กล้วยน้ำว้า                     | 3.กล้วยน้ำว้า                     | 3.กล้วยน้ำว้า                     | 3.กล้วยน้ำว้า                     |
|                                                          |                                   |                                   |                                   |                                   |
|                                                          | ว่างบ่าย                          | ว่างบ่าย                          | ว่างบ่าย                          | ว่างบ่าย                          |
|                                                          | แพนเค้กกับซอสช็อกโกแลต            | แพนเค้กกับซอสช็อกโกแลต            | แพนเค้กกับซอสช็อกโกแลต            | แพนเค้กกับซอสช็อกโกแลต            |
|                                                          | นมรสจืด                           | นมรสจืด                           | นมรสจืด                           | นมรสจืด                           |
|                                                          |                                   |                                   |                                   |                                   |
| วันที่จัดบริการ                                          | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต             | อนุบาล 1-3                        | ประถมศึกษา 1-3                    | ประถมศึกษา 4-6                    |
|                                                          | นมรสจืด (เช้า)                    | นมรสจืด (เช้า)                    | นมรสจืด (เช้า)                    | นมรสจืด (เช้า)                    |
| WEDNESDAY<br>23 พฤศจิกายน 2565<br>(อาหารจานเดียว:เส้น)   | 1.อูดังน้ำหมู+ลูกชิ้นปลาญี่ปุ่น   | 1.อูดังน้ำหมู+ลูกชิ้นปลาญี่ปุ่น   | 1.อูดังน้ำหมู+ลูกชิ้นปลาญี่ปุ่น   | 1.อูดังน้ำหมู+ลูกชิ้นปลาญี่ปุ่น   |
|                                                          | 2.ฝรั่ง (นิ่ม)                    | 2.ฝรั่ง (นิ่ม)                    | 2.ฝรั่ง (นิ่ม)                    | 2.ฝรั่ง (นิ่ม)                    |
|                                                          |                                   |                                   |                                   |                                   |
|                                                          |                                   |                                   |                                   |                                   |
|                                                          | ว่างบ่าย                          | ว่างบ่าย                          | ว่างบ่าย                          | ว่างบ่าย                          |
|                                                          | เค้กส้ม                           | เค้กส้ม                           | เค้กส้ม                           | เค้กส้ม                           |
|                                                          | นมรสจืด                           | นมรสจืด                           | นมรสจืด                           | นมรสจืด                           |
|                                                          |                                   |                                   |                                   |                                   |
| วันที่จัดบริการ                                          | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต             | อนุบาล 1-3                        | ประถมศึกษา 1-3                    | ประถมศึกษา 4-6                    |
|                                                          | นมรสจืด (เช้า)                    | นมรสจืด (เช้า)                    | นมรสจืด (เช้า)                    | นมรสจืด (เช้า)                    |
| THURSDAY<br>24 พฤศจิกายน 2565<br>(ข้าวสุกสุขภาพ+กับข้าว) | 1.ข้าวหอมมะลิผสมข้าวกล้อง         | 1.ข้าวหอมมะลิผสมข้าวกล้อง         | 1.ข้าวหอมมะลิผสมข้าวกล้อง         | 1.ข้าวหอมมะลิผสมข้าวกล้อง         |
|                                                          | 2.ไก่ชุบแป้งทอด                   | 2.ไก่ชุบแป้งทอด                   | 2.ไก่ชุบแป้งทอด                   | 2.ไก่ชุบแป้งทอด                   |
|                                                          | 3.ต้มจับฉ่าย                      | 3.ต้มจับฉ่าย                      | 3.ต้มจับฉ่าย                      | 3.ต้มจับฉ่าย                      |
|                                                          | 4.แคนตาลูป                        | 4.แคนตาลูป                        | 4.แคนตาลูป                        | 4.แคนตาลูป                        |
|                                                          |                                   |                                   |                                   |                                   |
|                                                          | ว่างบ่าย                          | ว่างบ่าย                          | ว่างบ่าย                          | ว่างบ่าย                          |
|                                                          | เฉาก๊วยกับน้ำแข็ง                 | เฉาก๊วยกับน้ำแข็ง                 | เฉาก๊วยกับน้ำแข็ง                 | เฉาก๊วยกับน้ำแข็ง                 |
|                                                          | นมรสจืด                           | นมรสจืด                           | นมรสจืด                           | นมรสจืด                           |
|                                                          |                                   |                                   |                                   |                                   |
| วันที่จัดบริการ                                          | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต             | อนุบาล 1-3                        | ประถมศึกษา 1-3                    | ประถมศึกษา 4-6                    |
|                                                          | นมรสจืด (เช้า)                    | นมรสจืด (เช้า)                    | นมรสจืด (เช้า)                    | นมรสจืด (เช้า)                    |
| FRIDAY<br>25 พฤศจิกายน 2565<br>(อาหารนานาชาติ,ท้องถิ่น)  | 1.ข้าวสวยญี่ปุ่น                  | 1.ข้าวสวยญี่ปุ่น                  | 1.ข้าวสวยญี่ปุ่น                  | 1.ข้าวสวยญี่ปุ่น                  |
|                                                          | 2.หมูเกาหลี                       | 2.หมูเกาหลี                       | 2.หมูเกาหลี                       | 2.หมูเกาหลี                       |
|                                                          | 3.ซูปสาหร่ายเกาหลี                | 3.ซูปสาหร่ายเกาหลี                | 3.ซูปสาหร่ายเกาหลี                | 3.ซูปสาหร่ายเกาหลี                |
|                                                          | 4.แก้วมังกร                       | 4.แก้วมังกร                       | 4.แก้วมังกร                       | 4.แก้วมังกร                       |
|                                                          | ว่างบ่าย                          | ว่างบ่าย                          | ว่างบ่าย                          | ว่างบ่าย                          |
|                                                          | คอร์นดอก                          | คอร์นดอก                          | คอร์นดอก                          | คอร์นดอก                          |
|                                                          | นมรสจืด                           | นมรสจืด                           | นมรสจืด                           | นมรสจืด                           |

- 1.การกำหนดรายการอาหารและสัดส่วนอาหารจะถูกกำหนดโดยนักกำหนดอาหาร ตามความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละช่วงวัย
- 2.รายการอาหารอาจมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
- 3.สำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร จะมีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับลักษณะการแพ้อาหารของนักเรียน

| วันที่จัดบริการ                                        | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต          | อนุบาล 1-3                     | ประถมศึกษา 1-3                 | ประถมศึกษา 4-6                 |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                                        | นมรสจืด (เช้า)                 | นมรสจืด (เช้า)                 | นมรสจืด (เช้า)                 | นมรสจืด (เช้า)                 |
| MONDAY<br>28 พฤศจิกายน 2565<br>(ข้าว+กับข้าว)          | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม               | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม               | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม               | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม               |
|                                                        | 2.ผัดเห็ดขี้เมจิหมูสับ         | 2.ผัดเห็ดขี้เมจิหมูสับ         | 2.ผัดเห็ดขี้เมจิหมูสับ         | 2.ผัดเห็ดขี้เมจิหมูสับ         |
|                                                        | 3.แกงจืดลูกรอก                 | 3.แกงจืดลูกรอก                 | 3.แกงจืดลูกรอก                 | 3.แกงจืดลูกรอก                 |
|                                                        | 3.แตงโม                        | 3.แตงโม                        | 3.แตงโม                        | 3.แตงโม                        |
|                                                        |                                |                                |                                |                                |
|                                                        | ว่างบ่าย                       | ว่างบ่าย                       | ว่างบ่าย                       | ว่างบ่าย                       |
|                                                        | ขนมนางเล็ด                     | ขนมนางเล็ด                     | ขนมนางเล็ด                     | ขนมนางเล็ด                     |
|                                                        | นมรสจืด                        | นมรสจืด                        | นมรสจืด                        | นมรสจืด                        |
|                                                        |                                |                                |                                |                                |
|                                                        |                                |                                |                                |                                |
| วันที่จัดบริการ                                        | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต          | อนุบาล 1-3                     | ประถมศึกษา 1-3                 | ประถมศึกษา 4-6                 |
|                                                        | นมรสจืด (เช้า)                 | นมรสจืด (เช้า)                 | นมรสจืด (เช้า)                 | นมรสจืด (เช้า)                 |
| TUESDAY<br>29 พฤศจิกายน 2565<br>(อาหารจานเดียว:ข้าว)   | 1.ข้าวมันไก่                   | 1.ข้าวหมกไก่                   | 1.ข้าวหมกไก่                   | 1.ข้าวหมกไก่                   |
|                                                        | 2.ซูปใสหอมใหญ่มะเขือเทศ        | 2.ซูปใสหอมใหญ่มะเขือเทศ        | 2.ซูปใสหอมใหญ่มะเขือเทศ        | 2.ซูปใสหอมใหญ่มะเขือเทศ        |
|                                                        | 3.แคนตาลูป                     | 3.แคนตาลูป                     | 3.แคนตาลูป                     | 3.แคนตาลูป                     |
|                                                        |                                |                                |                                |                                |
|                                                        |                                |                                |                                |                                |
|                                                        | ว่างบ่าย                       | ว่างบ่าย                       | ว่างบ่าย                       | ว่างบ่าย                       |
|                                                        | กล้วยไข่ทนกระเทาะทอด           | กล้วยไข่ทนกระเทาะทอด           | กล้วยไข่ทนกระเทาะทอด           | กล้วยไข่ทนกระเทาะทอด           |
|                                                        | นมรสจืด                        | นมรสจืด                        | นมรสจืด                        | นมรสจืด                        |
|                                                        |                                |                                |                                |                                |
|                                                        |                                |                                |                                |                                |
| วันที่จัดบริการ                                        | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต          | อนุบาล 1-3                     | ประถมศึกษา 1-3                 | ประถมศึกษา 4-6                 |
|                                                        | นมรสจืด (เช้า)                 | นมรสจืด (เช้า)                 | นมรสจืด (เช้า)                 | นมรสจืด (เช้า)                 |
| WEDNESDAY<br>30 พฤศจิกายน 2565<br>(อาหารจานเดียว:เส้น) | 1.บะหมี่ผัดหมูแดง (บะหมี่แห้ง) | 1.บะหมี่ผัดหมูแดง (บะหมี่แห้ง) | 1.บะหมี่ผัดหมูแดง (บะหมี่แห้ง) | 1.บะหมี่ผัดหมูแดง (บะหมี่แห้ง) |
|                                                        | 2.น้ำซุปรก้วยเตี๋ยว            | 2.น้ำซุปรก้วยเตี๋ยว            | 2.น้ำซุปรก้วยเตี๋ยว            | 2.น้ำซุปรก้วยเตี๋ยว            |
|                                                        | 3.แอปเปิ้ลแดง                  | 3.แอปเปิ้ลแดง                  | 3.แอปเปิ้ลแดง                  | 3.แอปเปิ้ลแดง                  |
|                                                        |                                |                                |                                |                                |
|                                                        |                                |                                |                                |                                |
|                                                        | ว่างบ่าย                       | ว่างบ่าย                       | ว่างบ่าย                       | ว่างบ่าย                       |
|                                                        | กล้วยหอมเคลือบช็อกโกแลต        | กล้วยหอมเคลือบช็อกโกแลต        | กล้วยหอมเคลือบช็อกโกแลต        | กล้วยหอมเคลือบช็อกโกแลต        |
|                                                        | นมรสจืด                        | นมรสจืด                        | นมรสจืด                        | นมรสจืด                        |
|                                                        |                                |                                |                                |                                |
|                                                        |                                |                                |                                |                                |
|                                                        | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต          | อนุบาล 1-3                     | ประถมศึกษา 1-3                 | ประถมศึกษา 4-6                 |
|                                                        |                                |                                |                                |                                |
| THURSDAY<br><br>(ข้าวสุก+กับข้าว)                      |                                |                                |                                |                                |
|                                                        |                                |                                |                                |                                |
|                                                        |                                |                                |                                |                                |
|                                                        |                                |                                |                                |                                |
|                                                        |                                |                                |                                |                                |
|                                                        | ว่างบ่าย                       | ว่างบ่าย                       | ว่างบ่าย                       | ว่างบ่าย                       |
|                                                        |                                |                                |                                |                                |
|                                                        |                                |                                |                                |                                |
|                                                        |                                |                                |                                |                                |
|                                                        |                                |                                |                                |                                |
|                                                        | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต          | อนุบาล 1-3                     | ประถมศึกษา 1-3                 | ประถมศึกษา 4-6                 |
|                                                        |                                |                                |                                |                                |
| FRIDAY<br><br>(อาหารนานาชาติ,ท้องถิ่น)                 |                                |                                |                                |                                |
|                                                        |                                |                                |                                |                                |
|                                                        |                                |                                |                                |                                |
|                                                        |                                |                                |                                |                                |
|                                                        |                                |                                |                                |                                |
|                                                        | ว่างบ่าย                       | ว่างบ่าย                       | ว่างบ่าย                       | ว่างบ่าย                       |
|                                                        |                                |                                |                                |                                |
|                                                        |                                |                                |                                |                                |
|                                                        |                                |                                |                                |                                |
|                                                        |                                |                                |                                |                                |

- 1.การกำหนดรายการอาหารและสัดส่วนอาหารจะถูกกำหนดโดยนักกำหนดอาหาร ตามความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละช่วงวัย
- 2.รายการอาหารอาจมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
- 3.สำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร จะมีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับลักษณะการแพ้อาหารของนักเรียน

| วันที่จัดบริการ                                     | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต | อนุบาล 1-3            | ประถมศึกษา 1-3        | ประถมศึกษา 4-6        |
|-----------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| MONDAY<br><br>(ข้าว+กับข้าว)                        |                       |                       |                       |                       |
|                                                     |                       |                       |                       |                       |
|                                                     |                       |                       |                       |                       |
|                                                     |                       |                       |                       |                       |
|                                                     |                       |                       |                       |                       |
|                                                     | ว่างป่าย              | ว่างป่าย              | ว่างป่าย              | ว่างป่าย              |
|                                                     |                       |                       |                       |                       |
|                                                     |                       |                       |                       |                       |
| วันที่จัดบริการ                                     | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต | อนุบาล 1-3            | ประถมศึกษา 1-3        | ประถมศึกษา 4-6        |
| TUESDAY<br><br>(อาหารจานเดียว:ข้าว)                 |                       |                       |                       |                       |
|                                                     |                       |                       |                       |                       |
|                                                     |                       |                       |                       |                       |
|                                                     |                       |                       |                       |                       |
|                                                     |                       |                       |                       |                       |
|                                                     | ว่างป่าย              | ว่างป่าย              | ว่างป่าย              | ว่างป่าย              |
|                                                     |                       |                       |                       |                       |
|                                                     |                       |                       |                       |                       |
| วันที่จัดบริการ                                     | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต | อนุบาล 1-3            | ประถมศึกษา 1-3        | ประถมศึกษา 4-6        |
| WEDNESDAY<br><br>(อาหารจานเดียว:เส้น)               |                       |                       |                       |                       |
|                                                     |                       |                       |                       |                       |
|                                                     |                       |                       |                       |                       |
|                                                     |                       |                       |                       |                       |
|                                                     |                       |                       |                       |                       |
|                                                     | ว่างป่าย              | ว่างป่าย              | ว่างป่าย              | ว่างป่าย              |
|                                                     |                       |                       |                       |                       |
|                                                     |                       |                       |                       |                       |
| วันที่จัดบริการ                                     | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต | อนุบาล 1-3            | ประถมศึกษา 1-3        | ประถมศึกษา 4-6        |
|                                                     | นมรสจืด (เช้า)        | นมรสจืด (เช้า)        | นมรสจืด (เช้า)        | นมรสจืด (เช้า)        |
| THURSDAY<br>1 ธันวาคม 2565<br>(ข้าวสุก+กับข้าว)     | 1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง | 1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง | 1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง | 1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง |
|                                                     | 2.ไก่ตุ๋นน้ำแดง       | 2.ไก่ตุ๋นน้ำแดง       | 2.ไก่ตุ๋นน้ำแดง       | 2.ไก่ตุ๋นน้ำแดง       |
|                                                     | 3.ซุปรสขจืดเต้าหู้ไข่ | 3.ซุปรสขจืดเต้าหู้ไข่ | 3.ซุปรสขจืดเต้าหู้ไข่ | 3.ซุปรสขจืดเต้าหู้ไข่ |
|                                                     | 4.แก้วมังกร           | 4.แก้วมังกร           | 4.แก้วมังกร           | 4.แก้วมังกร           |
|                                                     |                       |                       |                       |                       |
|                                                     | ว่างป่าย              | ว่างป่าย              | ว่างป่าย              | ว่างป่าย              |
|                                                     | เปาะเปี๊ยะทอด         | เปาะเปี๊ยะทอด         | เปาะเปี๊ยะทอด         | เปาะเปี๊ยะทอด         |
|                                                     | นมรสจืด               | นมรสจืด               | นมรสจืด               | นมรสจืด               |
| วันที่จัดบริการ                                     | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต | อนุบาล 1-3            | ประถมศึกษา 1-3        | ประถมศึกษา 4-6        |
|                                                     | นมรสจืด (เช้า)        | นมรสจืด (เช้า)        | นมรสจืด (เช้า)        | นมรสจืด (เช้า)        |
| FRIDAY<br>2 ธันวาคม 2565<br>(อาหารนานาชาติ,ทองถิ่น) | 1.ข้าวหน้าหมูญี่ปุ่น  | 1.ข้าวหน้าหมูญี่ปุ่น  | 1.ข้าวหน้าหมูญี่ปุ่น  | 1.ข้าวหน้าหมูญี่ปุ่น  |
|                                                     | 2.ซุปรสขจืด           | 2.ซุปรสขจืด           | 2.ซุปรสขจืด           | 2.ซุปรสขจืด           |
|                                                     | 3.องุ่นแดง (ผ่าครึ่ง) | 3.องุ่นแดง (ผ่าครึ่ง) | 3.องุ่นแดง            | 3.องุ่นแดง            |
|                                                     |                       |                       |                       |                       |
|                                                     |                       |                       |                       |                       |
|                                                     | ว่างป่าย              | ว่างป่าย              | ว่างป่าย              | ว่างป่าย              |
|                                                     | มินิซาลาเปาไส้ครีม    | มินิซาลาเปาไส้ครีม    | ซาลาเปาไส้ครีม        | ซาลาเปาไส้ครีม        |
|                                                     | นมรสจืด               | นมรสจืด               | นมรสจืด               | นมรสจืด               |

- 1.การกำหนดรายการอาหารและสัดส่วนอาหารจะถูกกำหนดโดยนักกำหนดอาหาร ตามความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละช่วงวัย
- 2.รายการอาหารอาจมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
- 3.สำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร จะมีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับลักษณะการแพ้อาหารของนักเรียน

| วันที่จัดบริการ                                     | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต        | อนุบาล 1-3                   | ประถมศึกษา 1-3               | ประถมศึกษา 4-6               |
|-----------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| MONDAY<br>5 ธันวาคม 2565<br>(ข้าว+กับข้าว)          |                              |                              |                              |                              |
|                                                     |                              |                              |                              |                              |
|                                                     | วันหยุด                      | วันหยุด                      | วันหยุด                      | วันหยุด                      |
|                                                     |                              |                              |                              |                              |
|                                                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     |
|                                                     |                              |                              |                              |                              |
|                                                     |                              |                              |                              |                              |
|                                                     |                              |                              |                              |                              |
|                                                     |                              |                              |                              |                              |
| วันที่จัดบริการ                                     | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต        | อนุบาล 1-3                   | ประถมศึกษา 1-3               | ประถมศึกษา 4-6               |
| TUESDAY<br>6 ธันวาคม 2565<br>(อาหารจานเดียว:ข้าว)   | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               |
|                                                     | 1.ข้าวหน้าสตว์ไก่            | 1.ข้าวหน้าสตว์ไก่            | 1.ข้าวหน้าสตว์ไก่            | 1.ข้าวหน้าสตว์ไก่            |
|                                                     | 2.ซูปใสกะหล่ำปลีแครร์รอต     | 2.ซูปใสกะหล่ำปลีแครร์รอต     | 2.ซูปใสกะหล่ำปลีแครร์รอต     | 2.ซูปใสกะหล่ำปลีแครร์รอต     |
|                                                     | 3.ฝรั่ง (นิม)                | 3.ฝรั่ง (นิม)                | 3.ฝรั่ง (นิม)                | 3.ฝรั่ง (นิม)                |
|                                                     |                              |                              |                              |                              |
|                                                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     |
|                                                     | เยลลี่ฟรุตสลัด               | เยลลี่ฟรุตสลัด               | เยลลี่ฟรุตสลัด               | เยลลี่ฟรุตสลัด               |
|                                                     | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      |
|                                                     |                              |                              |                              |                              |
|                                                     |                              |                              |                              |                              |
| วันที่จัดบริการ                                     | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต        | อนุบาล 1-3                   | ประถมศึกษา 1-3               | ประถมศึกษา 4-6               |
| WEDNESDAY<br>7 ธันวาคม 2565<br>(อาหารจานเดียว:เส้น) | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               |
|                                                     | 1.เกี๊ยวน้ำหมูแดง            | 1.เกี๊ยวน้ำหมูแดง            | 1.เกี๊ยวน้ำหมูแดง            | 1.เกี๊ยวน้ำหมูแดง            |
|                                                     | 2.น้ำซูปก้วยเตี๋ย            | 2.น้ำซูปก้วยเตี๋ย            | 2.น้ำซูปก้วยเตี๋ย            | 2.น้ำซูปก้วยเตี๋ย            |
|                                                     | 3.กล้วยน้ำว้า                | 3.กล้วยน้ำว้า                | 3.กล้วยน้ำว้า                | 3.กล้วยน้ำว้า                |
|                                                     |                              |                              |                              |                              |
|                                                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     |
|                                                     | ขนมปังหน้าหมู                | ขนมปังหน้าหมู                | ขนมปังหน้าหมู                | ขนมปังหน้าหมู                |
|                                                     | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      |
|                                                     |                              |                              |                              |                              |
|                                                     |                              |                              |                              |                              |
| วันที่จัดบริการ                                     | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต        | อนุบาล 1-3                   | ประถมศึกษา 1-3               | ประถมศึกษา 4-6               |
| THURSDAY<br>8 ธันวาคม 2565<br>(ข้าวสุก+กับข้าว)     | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               |
|                                                     | 1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่ | 1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่ | 1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่ | 1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่ |
|                                                     | 2.แตงกวาผัดไข่               | 2.แตงกวาผัดไข่               | 2.แตงกวาผัดไข่               | 2.แตงกวาผัดไข่               |
|                                                     | 3.ต้มจืดวุ้นเส้นหมูสับ       | 3.ต้มยำไก่                   | 3.ต้มยำไก่                   | 3.ต้มยำไก่                   |
|                                                     | 4.มะละกอสูก                  | 4.มะละกอสูก                  | 4.มะละกอสูก                  | 4.มะละกอสูก                  |
|                                                     |                              |                              |                              |                              |
|                                                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     |
|                                                     | สาคุเปียกข้าวโพด             | สาคุเปียกข้าวโพด             | สาคุเปียกข้าวโพด             | สาคุเปียกข้าวโพด             |
|                                                     | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      |
|                                                     |                              |                              |                              |                              |
|                                                     |                              |                              |                              |                              |
| วันที่จัดบริการ                                     | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต        | อนุบาล 1-3                   | ประถมศึกษา 1-3               | ประถมศึกษา 4-6               |
| FRIDAY<br>9 ธันวาคม 2565<br>(อาหารนานาชาติ,ทองถิ่น) | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               |
|                                                     | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม             | 1.ข้าวเหนียว                 | 1.ข้าวเหนียว                 | 1.ข้าวเหนียว                 |
|                                                     | 2.ไก่ซีอิ๊ว                  | 2.ไก่ย่าง                    | 2.ไก่ย่าง                    | 2.ไก่ย่าง                    |
|                                                     | 3.ซูปไข่น้ำ                  | 3.ลาบหมู                     | 3.ลาบหมู                     | 3.ลาบหมู                     |
|                                                     | 4.แตงโม                      | 4.แตงโม                      | 4.แตงโม                      | 4.แตงโม                      |
|                                                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     |
|                                                     | ขนมโตเกียว                   | ขนมโตเกียว                   | ขนมโตเกียว                   | ขนมโตเกียว                   |
|                                                     | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      |
|                                                     |                              |                              |                              |                              |
|                                                     |                              |                              |                              |                              |

- 1.การกำหนดรายการอาหารและสัดส่วนอาหารจะถูกกำหนดโดยนักกำหนดอาหาร ตามความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละช่วงวัย
- 2.รายการอาหารอาจมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
- 3.สำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร จะมีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับลักษณะการแพ้อาหารของนักเรียน

| วันที่จัดบริการ                                       | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต  | อนุบาล 1-3             | ประถมศึกษา 1-3             | ประถมศึกษา 4-6             |
|-------------------------------------------------------|------------------------|------------------------|----------------------------|----------------------------|
| MONDAY<br>12 ธันวาคม 2565<br>(ข้าว+กับข้าว)           |                        |                        |                            |                            |
|                                                       | วันหยุดชดเชย           | วันหยุดชดเชย           | วันหยุดชดเชย               | วันหยุดชดเชย               |
|                                                       |                        |                        |                            |                            |
|                                                       |                        |                        |                            |                            |
|                                                       |                        |                        |                            |                            |
|                                                       | ว่างบ่าย               | ว่างบ่าย               | ว่างบ่าย                   | ว่างบ่าย                   |
|                                                       |                        |                        |                            |                            |
|                                                       |                        |                        |                            |                            |
|                                                       |                        |                        |                            |                            |
|                                                       |                        |                        |                            |                            |
| วันที่จัดบริการ                                       | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต  | อนุบาล 1-3             | ประถมศึกษา 1-3             | ประถมศึกษา 4-6             |
| TUESDAY<br>13 ธันวาคม 2565<br>(อาหารจานเดียว:ข้าว)    | นมรสจืด (เช้า)         | นมรสจืด (เช้า)         | นมรสจืด (เช้า)             | นมรสจืด (เช้า)             |
|                                                       | 1.ข้าวผัดรถไฟ (หมู)    | 1.ข้าวผัดรถไฟ (หมู)    | 1.ข้าวผัดรถไฟ (หมู)        | 1.ข้าวผัดรถไฟ (หมู)        |
|                                                       | 2.ซูปฟักเห็ดหอม        | 2.ซูปฟักเห็ดหอม        | 2.ซูปฟักเห็ดหอม            | 2.ซูปฟักเห็ดหอม            |
|                                                       | 3.องุ่นแดง (ผ่าครึ่ง)  | 3.องุ่นแดง (ผ่าครึ่ง)  | 3.องุ่นแดง                 | 3.องุ่นแดง                 |
|                                                       |                        |                        |                            |                            |
|                                                       | ว่างบ่าย               | ว่างบ่าย               | ว่างบ่าย                   | ว่างบ่าย                   |
|                                                       | ขนมจีบหมู              | ขนมจีบหมู              | ขนมจีบหมู                  | ขนมจีบหมู                  |
|                                                       | นมรสจืด                | นมรสจืด                | นมรสจืด                    | นมรสจืด                    |
|                                                       |                        |                        |                            |                            |
|                                                       |                        |                        |                            |                            |
| วันที่จัดบริการ                                       | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต  | อนุบาล 1-3             | ประถมศึกษา 1-3             | ประถมศึกษา 4-6             |
| WEDNESDAY<br>14 ธันวาคม 2565<br>(อาหารจานเดียว:เส้น)  | นมรสจืด (เช้า)         | นมรสจืด (เช้า)         | นมรสจืด (เช้า)             | นมรสจืด (เช้า)             |
|                                                       | 1.สปาเกตตีซอสมะเขือเทศ | 1.สปาเกตตีซอสมะเขือเทศ | 1.สปาเกตตีซอสมะเขือเทศ     | 1.สปาเกตตีซอสมะเขือเทศ     |
|                                                       | 2.กล้วยหอม             | 2.กล้วยหอม             | 2.กล้วยหอม                 | 2.กล้วยหอม                 |
|                                                       |                        |                        |                            |                            |
|                                                       |                        |                        |                            |                            |
|                                                       | ว่างบ่าย               | ว่างบ่าย               | ว่างบ่าย                   | ว่างบ่าย                   |
|                                                       | เค้กวานิลลา            | เค้กวานิลลา            | เค้กวานิลลา                | เค้กวานิลลา                |
|                                                       | นมรสจืด                | นมรสจืด                | นมรสจืด                    | นมรสจืด                    |
|                                                       |                        |                        |                            |                            |
|                                                       |                        |                        |                            |                            |
| วันที่จัดบริการ                                       | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต  | อนุบาล 1-3             | ประถมศึกษา 1-3             | ประถมศึกษา 4-6             |
| THURSDAY<br>15 ธันวาคม 2565<br>(ข้าวสุกขาว+กับข้าว)   | นมรสจืด (เช้า)         | นมรสจืด (เช้า)         | นมรสจืด (เช้า)             | นมรสจืด (เช้า)             |
|                                                       | 1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง  | 1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง  | 1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง      | 1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง      |
|                                                       | 2.ผัดเห็ดขีเมจิหมูสับ  | 2.ผัดเห็ดขีเมจิหมูสับ  | 2.ผัดเห็ดขีเมจิหมู         | 2.ผัดเห็ดขีเมจิหมู         |
|                                                       | 3.ซูปใสกะหล่ำปลี       | 3.ซูปใสกะหล่ำปลี       | 3.ซูปใสกะหล่ำปลีเต้าหู้ไข่ | 3.ซูปใสกะหล่ำปลีเต้าหู้ไข่ |
|                                                       | 4.แคนตาลูป             | 4.แคนตาลูป             | 4.แคนตาลูป                 | 4.แคนตาลูป                 |
|                                                       |                        |                        |                            |                            |
|                                                       | ว่างบ่าย               | ว่างบ่าย               | ว่างบ่าย                   | ว่างบ่าย                   |
|                                                       | ขนมตาล                 | ขนมตาล                 | ขนมตาล                     | ขนมตาล                     |
|                                                       | นมรสจืด                | นมรสจืด                | นมรสจืด                    | นมรสจืด                    |
|                                                       |                        |                        |                            |                            |
| วันที่จัดบริการ                                       | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต  | อนุบาล 1-3             | ประถมศึกษา 1-3             | ประถมศึกษา 4-6             |
| FRIDAY<br>16 ธันวาคม 2565<br>(อาหารนานาชาติ,ท้องถิ่น) | นมรสจืด (เช้า)         | นมรสจืด (เช้า)         | นมรสจืด (เช้า)             | นมรสจืด (เช้า)             |
|                                                       | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม       | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม       | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม           | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม           |
|                                                       | 2.หมูฮ้อง              | 2.หมูฮ้อง              | 2.หมูฮ้อง                  | 2.หมูฮ้อง                  |
|                                                       | 3.แกงจืดวุ้นเส้นไก่สับ | 3.ปลาต้มขมิ้น          | 3.ปลาต้มขมิ้น              | 3.ปลาต้มขมิ้น              |
|                                                       | 4.แอปเปิ้ลแดง          | 4.แอปเปิ้ลแดง          | 4.แอปเปิ้ลแดง              | 4.แอปเปิ้ลแดง              |
|                                                       | ว่างบ่าย               | ว่างบ่าย               | ว่างบ่าย                   | ว่างบ่าย                   |
|                                                       | นักเก็ตไก่             | นักเก็ตไก่             | นักเก็ตไก่                 | นักเก็ตไก่                 |
|                                                       | นมรสจืด                | นมรสจืด                | นมรสจืด                    | นมรสจืด                    |
|                                                       |                        |                        |                            |                            |
|                                                       |                        |                        |                            |                            |

- 1.การกำหนดรายการอาหารและสัดส่วนอาหารจะถูกกำหนดโดยนักกำหนดอาหาร ตามความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละช่วงวัย
- 2.รายการอาหารอาจมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
- 3.สำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร จะมีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับลักษณะการแพ้อาหารของนักเรียน

| วันที่จัดบริการ                                                            | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต        | อนุบาล 1-3                   | ประถมศึกษา 1-3               | ประถมศึกษา 4-6               |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| <b>MONDAY</b><br><b>19 ธันวาคม 2565</b><br><b>(ข้าว+กับข้าว)</b>           | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               |
|                                                                            | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม             | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม             | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม             | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม             |
|                                                                            | 2.ไก่นึ่งซีอิ๊ว              | 2.ไก่นึ่งซีอิ๊ว              | 2.ไก่นึ่งซีอิ๊ว              | 2.ไก่นึ่งซีอิ๊ว              |
|                                                                            | 3.ต้มจืดวุ้นเส้นหมูสับ       | 3.ต้มจืดวุ้นเส้นหมูสับ       | 3.ต้มจืดวุ้นเส้นหมูสับ       | 3.ต้มจืดวุ้นเส้นหมูสับ       |
|                                                                            | 4.มะละกอสุก                  | 4.มะละกอสุก                  | 4.มะละกอสุก                  | 4.มะละกอสุก                  |
|                                                                            |                              |                              |                              |                              |
|                                                                            | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     |
|                                                                            | ขนมปังไส้หมูหย็อง            | ขนมปังไส้หมูหย็อง            | ขนมปังไส้หมูหย็อง            | ขนมปังไส้หมูหย็อง            |
|                                                                            | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      |
|                                                                            |                              |                              |                              |                              |
| วันที่จัดบริการ                                                            | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต        | อนุบาล 1-3                   | ประถมศึกษา 1-3               | ประถมศึกษา 4-6               |
| <b>TUESDAY</b><br><b>20 ธันวาคม 2565</b><br><b>(อาหารจานเดียว:ข้าว)</b>    | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               |
|                                                                            | 1.ข้าวแฉลมอย่างขอสเทรียกิ    | 1.ข้าวแฉลมอย่างขอสเทรียกิ    | 1.ข้าวแฉลมอย่างขอสเทรียกิ    | 1.ข้าวแฉลมอย่างขอสเทรียกิ    |
|                                                                            | 2.ซูปมิโซะ                   | 2.ซูปมิโซะ                   | 2.ซูปมิโซะ                   | 2.ซูปมิโซะ                   |
|                                                                            | 3.ส้มเขียวหวาน               | 3.ส้มเขียวหวาน               | 3.ส้มเขียวหวาน               | 3.ส้มเขียวหวาน               |
|                                                                            |                              |                              |                              |                              |
|                                                                            |                              |                              |                              |                              |
|                                                                            | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     |
|                                                                            | บานอฟฟี่                     | บานอฟฟี่                     | บานอฟฟี่                     | บานอฟฟี่                     |
|                                                                            | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      |
|                                                                            |                              |                              |                              |                              |
| วันที่จัดบริการ                                                            | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต        | อนุบาล 1-3                   | ประถมศึกษา 1-3               | ประถมศึกษา 4-6               |
| <b>WEDNESDAY</b><br><b>21 ธันวาคม 2565</b><br><b>(อาหารจานเดียว:เส้น)</b>  | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               |
|                                                                            | 1.ราดหน้าหมูกรอบหมู          | 1.ราดหน้าหมูกรอบหมู          | 1.ราดหน้าหมูกรอบหมู          | 1.ราดหน้าหมูกรอบหมู          |
|                                                                            | 2.แตงโม                      | 2.แตงโม                      | 2.แตงโม                      | 2.แตงโม                      |
|                                                                            |                              |                              |                              |                              |
|                                                                            |                              |                              |                              |                              |
|                                                                            |                              |                              |                              |                              |
|                                                                            | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     |
|                                                                            | ข้าวเหนียวหมูฝอย             | ข้าวเหนียวหมูฝอย             | ข้าวเหนียวหมูฝอย             | ข้าวเหนียวหมูฝอย             |
|                                                                            | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      |
|                                                                            |                              |                              |                              |                              |
| วันที่จัดบริการ                                                            | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต        | อนุบาล 1-3                   | ประถมศึกษา 1-3               | ประถมศึกษา 4-6               |
| <b>THURSDAY</b><br><b>22 ธันวาคม 2565</b><br><b>(ข้าวสุก+กับข้าว)</b>      | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               |
|                                                                            | 1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่ | 1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่ | 1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่ | 1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่ |
|                                                                            | 2.ไข่เจียวหมูสับ             | 2.ไข่เจียวหมูสับ             | 2.ไข่เจียวหมูสับ             | 2.ไข่เจียวหมูสับ             |
|                                                                            | 3.ซูปผักกาดขาวเต้าหู้ไข่     | 3.แกงส้มผักบุ้ง              | 3.แกงส้มผักบุ้ง              | 3.แกงส้มผักบุ้ง              |
|                                                                            | 4.องุ่นแดง (ผ่าครึ่ง)        | 4.องุ่นแดง (ผ่าครึ่ง)        | 4.องุ่นแดง                   | 4.องุ่นแดง                   |
|                                                                            |                              |                              |                              |                              |
|                                                                            | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     |
|                                                                            | พายกรอบ                      | พายกรอบ                      | พายกรอบ                      | พายกรอบ                      |
|                                                                            | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      |
|                                                                            |                              |                              |                              |                              |
| วันที่จัดบริการ                                                            | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต        | อนุบาล 1-3                   | ประถมศึกษา 1-3               | ประถมศึกษา 4-6               |
| <b>FRIDAY</b><br><b>23 ธันวาคม 2565</b><br><b>(อาหารนานาชาติ,ห้องถิ่น)</b> | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               |
|                                                                            | 1.นักเก็ตไก่                 | 1.มินิเบอร์เกอร์หมู          | 1.เบอร์เกอร์หมู+นักเก็ต      | 1.เบอร์เกอร์หมู+นักเก็ต      |
|                                                                            | 2.เฟรนช์ฟรายส์               | 2.เฟรนช์ฟรายส์               | 2.เฟรนช์ฟรายส์               | 2.เฟรนช์ฟรายส์               |
|                                                                            | 3.ชีสบอล                     | 3.ชีสบอล                     | 3.ชีสบอล                     | 3.ชีสบอล                     |
|                                                                            |                              |                              |                              |                              |
|                                                                            |                              |                              |                              |                              |
| <b>กิจกรรมวันคริสต์มาส</b>                                                 | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     |
|                                                                            | เค้กช็อกโกแลต                | เค้กช็อกโกแลต                | เค้กช็อกโกแลต                | เค้กช็อกโกแลต                |
|                                                                            | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      |
|                                                                            |                              |                              |                              |                              |

- 1.การกำหนดรายการอาหารและสัดส่วนอาหารจะถูกกำหนดโดยนักกำหนดอาหาร ตามความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละช่วงวัย
- 2.รายการอาหารอาจมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
- 3.สำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร จะมีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับลักษณะการแพ้อาหารของนักเรียน

| วันที่จัดบริการ                                        | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต            | อนุบาล 1-3                       | ประถมศึกษา 1-3                   | ประถมศึกษา 4-6                   |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
|                                                        | นมรสจืด (เช้า)                   | นมรสจืด (เช้า)                   | นมรสจืด (เช้า)                   | นมรสจืด (เช้า)                   |
| MONDAY<br>26 ธันวาคม 2565<br>(ข้าว+กับข้าว)            | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม                 | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม                 | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม                 | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม                 |
|                                                        | 2.ไก่ชุบแป้งทอด (ซอสมะเขือเทศ)   | 2.ไก่ชุบแป้งทอด (ซอสมะเขือเทศ)   | 2.ไก่ชุบแป้งทอด (ซอสมะเขือเทศ)   | 2.ไก่ชุบแป้งทอด (ซอสมะเขือเทศ)   |
|                                                        | 3.ซูปไชน้ำ                       | 3.ซูปไชน้ำ                       | 3.ซูปไชน้ำ                       | 3.ซูปไชน้ำ                       |
|                                                        | 4.กล้วยน้ำว้า                    | 4.กล้วยน้ำว้า                    | 4.กล้วยน้ำว้า                    | 4.กล้วยน้ำว้า                    |
|                                                        |                                  |                                  |                                  |                                  |
|                                                        | ว่างบ่าย                         | ว่างบ่าย                         | ว่างบ่าย                         | ว่างบ่าย                         |
|                                                        | สังขยาฟักทอง                     | สังขยาฟักทอง                     | สังขยาฟักทอง                     | สังขยาฟักทอง                     |
|                                                        | นมรสจืด                          | นมรสจืด                          | นมรสจืด                          | นมรสจืด                          |
| วันที่จัดบริการ                                        | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต            | อนุบาล 1-3                       | ประถมศึกษา 1-3                   | ประถมศึกษา 4-6                   |
|                                                        | นมรสจืด (เช้า)                   | นมรสจืด (เช้า)                   | นมรสจืด (เช้า)                   | นมรสจืด (เช้า)                   |
| TUESDAY<br>27 ธันวาคม 2565<br>(อาหารจานเดียว:ข้าว)     | 1.ข้าวหมูแดง (กุนเชียง+ไข่ต้ม)   | 1.ข้าวหมูแดง (กุนเชียง+ไข่ต้ม)   | 1.ข้าวหมูแดง (กุนเชียง+ไข่ต้ม)   | 1.ข้าวหมูแดง (กุนเชียง+ไข่ต้ม)   |
|                                                        | 2.ซูปฟักเห็ดหอม                  | 2.ซูปฟักเห็ดหอม                  | 2.ซูปฟักเห็ดหอม                  | 2.ซูปฟักเห็ดหอม                  |
|                                                        | 3.แตงโม                          | 3.แตงโม                          | 3.แตงโม                          | 3.แตงโม                          |
|                                                        |                                  |                                  |                                  |                                  |
|                                                        | ว่างบ่าย                         | ว่างบ่าย                         | ว่างบ่าย                         | ว่างบ่าย                         |
|                                                        | เกี้ยวซ่า                        | เกี้ยวซ่า                        | เกี้ยวซ่า                        | เกี้ยวซ่า                        |
|                                                        | นมรสจืด                          | นมรสจืด                          | นมรสจืด                          | นมรสจืด                          |
| วันที่จัดบริการ                                        | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต            | อนุบาล 1-3                       | ประถมศึกษา 1-3                   | ประถมศึกษา 4-6                   |
|                                                        | นมรสจืด (เช้า)                   | นมรสจืด (เช้า)                   | นมรสจืด (เช้า)                   | นมรสจืด (เช้า)                   |
| WEDNESDAY<br>28 ธันวาคม 2565<br>(อาหารจานเดียว:เส้น)   | 1.บะหมี่น้ำลูกชิ้นกับหมูสับ      | 1.บะหมี่น้ำลูกชิ้นกับหมูสับ      | 1.บะหมี่น้ำลูกชิ้นกับหมูสับ      | 1.บะหมี่น้ำลูกชิ้นกับหมูสับ      |
|                                                        | 2.เกี้ยวทอด                      | 2.เกี้ยวทอด                      | 2.เกี้ยวทอด                      | 2.เกี้ยวทอด                      |
|                                                        | 3.ฝรั่ง (นิ่ม)                   | 3.ฝรั่ง (นิ่ม)                   | 3.ฝรั่ง (นิ่ม)                   | 3.ฝรั่ง (นิ่ม)                   |
|                                                        |                                  |                                  |                                  |                                  |
|                                                        | ว่างบ่าย                         | ว่างบ่าย                         | ว่างบ่าย                         | ว่างบ่าย                         |
|                                                        | แซนวิชแฮมชีส                     | แซนวิชแฮมชีส                     | แซนวิชแฮมชีส                     | แซนวิชแฮมชีส                     |
|                                                        | นมรสจืด                          | นมรสจืด                          | นมรสจืด                          | นมรสจืด                          |
| วันที่จัดบริการ                                        | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต            | อนุบาล 1-3                       | ประถมศึกษา 1-3                   | ประถมศึกษา 4-6                   |
|                                                        | นมรสจืด (เช้า)                   | นมรสจืด (เช้า)                   | นมรสจืด (เช้า)                   | นมรสจืด (เช้า)                   |
| THURSDAY<br>29 ธันวาคม 2565<br>(ข้าวสุกสุขภาพ+กับข้าว) | 1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง            | 1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง            | 1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง            | 1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง            |
|                                                        | 2.ผัดผักกวางตุ้งฮ่องเต้ใส่หมูสับ | 2.ผัดผักกวางตุ้งฮ่องเต้ใส่หมูสับ | 2.ผัดผักกวางตุ้งฮ่องเต้ใส่หมูสับ | 2.ผัดผักกวางตุ้งฮ่องเต้ใส่หมูสับ |
|                                                        | 3.ซูปใสมันฝรั่ง                  | 3.ต้มข้าไก่                      | 3.ต้มข้าไก่                      | 3.ต้มข้าไก่                      |
|                                                        | 4.มะละกอสุก                      | 4.มะละกอสุก                      | 4.มะละกอสุก                      | 4.มะละกอสุก                      |
|                                                        |                                  |                                  |                                  |                                  |
|                                                        | ว่างบ่าย                         | ว่างบ่าย                         | ว่างบ่าย                         | ว่างบ่าย                         |
|                                                        | มินิโดนัท                        | มินิโดนัท                        | มินิโดนัท                        | มินิโดนัท                        |
|                                                        | นมรสจืด                          | นมรสจืด                          | นมรสจืด                          | นมรสจืด                          |
| วันที่จัดบริการ                                        | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต            | อนุบาล 1-3                       | ประถมศึกษา 1-3                   | ประถมศึกษา 4-6                   |
|                                                        | นมรสจืด (เช้า)                   | นมรสจืด (เช้า)                   | นมรสจืด (เช้า)                   | นมรสจืด (เช้า)                   |
| FRIDAY<br>30 ธันวาคม 2565<br>(อาหารนานาชาติ,ท้องถิ่น)  | 1.ข้าวอบกระเทียม                 | 1.ข้าวอบกระเทียม                 | 1.ข้าวอบกระเทียม                 | 1.ข้าวอบกระเทียม                 |
|                                                        | 2.ไก่ทอดอบราดซอสเกรวี่           | 2.ไก่ทอดอบราดซอสเกรวี่           | 2.ไก่ทอดอบราดซอสเกรวี่           | 2.ไก่ทอดอบราดซอสเกรวี่           |
|                                                        | (Homemade Gravy)                 | (Homemade Gravy)                 | (Homemade Gravy)                 | (Homemade Gravy)                 |
|                                                        | 3.ซูปหอมใหญ่                     | 3.ซูปหอมใหญ่                     | 3.ซูปหอมใหญ่                     | 3.ซูปหอมใหญ่                     |
|                                                        | 4.องุ่นแดง (ผ่าครึ่ง)            | 4.องุ่นแดง (ผ่าครึ่ง)            | 4.องุ่นแดง                       | 4.องุ่นแดง                       |
|                                                        | ว่างบ่าย                         | ว่างบ่าย                         | ว่างบ่าย                         | ว่างบ่าย                         |
|                                                        | ซอพคูกี้ (ชีสโกแลตชิพส์)         | ซอพคูกี้ (ชีสโกแลตชิพส์)         | ซอพคูกี้ (ชีสโกแลตชิพส์)         | ซอพคูกี้ (ชีสโกแลตชิพส์)         |
|                                                        | นมรสจืด                          | นมรสจืด                          | นมรสจืด                          | นมรสจืด                          |

- 1.การกำหนดรายการอาหารและสัดส่วนอาหารจะถูกกำหนดโดยนักกำหนดอาหาร ตามความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละช่วงวัย
- 2.รายการอาหารอาจมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
- 3.สำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร จะมีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับลักษณะการแพ้อาหารของนักเรียน

| วันที่จัดบริการ                                      | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต              | อนุบาล 1-3                         | ประถมศึกษา 1-3                     | ประถมศึกษา 4-6                     |
|------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| MONDAY<br>2 มกราคม 2566<br>(ข้าว+กับข้าว)            |                                    |                                    |                                    |                                    |
|                                                      |                                    |                                    |                                    |                                    |
|                                                      | วันหยุดชดเชย                       | วันหยุดชดเชย                       | วันหยุดชดเชย                       | วันหยุดชดเชย                       |
|                                                      |                                    |                                    |                                    |                                    |
|                                                      | ว่างป่าย                           | ว่างป่าย                           | ว่างป่าย                           | ว่างป่าย                           |
|                                                      |                                    |                                    |                                    |                                    |
|                                                      |                                    |                                    |                                    |                                    |
|                                                      |                                    |                                    |                                    |                                    |
| วันที่จัดบริการ                                      | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต              | อนุบาล 1-3                         | ประถมศึกษา 1-3                     | ประถมศึกษา 4-6                     |
|                                                      | นมรสจืด (เช้า)                     | นมรสจืด (เช้า)                     | นมรสจืด (เช้า)                     | นมรสจืด (เช้า)                     |
| TUESDAY<br>3 มกราคม 2566<br>(อาหารจานเดียว:ข้าว)     | 1.ข้าวหน้าหมูอบ<br>(ราดซอสเทรียกิ) | 1.ข้าวหน้าหมูอบ<br>(ราดซอสเทรียกิ) | 1.ข้าวหน้าหมูอบ<br>(ราดซอสเทรียกิ) | 1.ข้าวหน้าหมูอบ<br>(ราดซอสเทรียกิ) |
|                                                      | 2.ซูปไก่กะหล่ำปลีแครร์รอต          | 2.ซูปไก่กะหล่ำปลีแครร์รอต          | 2.ซูปไก่กะหล่ำปลีแครร์รอต          | 2.ซูปไก่กะหล่ำปลีแครร์รอต          |
|                                                      | 3.ส้มเขียวหวาน                     | 3.ส้มเขียวหวาน                     | 3.ส้มเขียวหวาน                     | 3.ส้มเขียวหวาน                     |
|                                                      | ว่างป่าย                           | ว่างป่าย                           | ว่างป่าย                           | ว่างป่าย                           |
|                                                      | เค้กโรลวานิลลา                     | เค้กโรลวานิลลา                     | เค้กโรลวานิลลา                     | เค้กโรลวานิลลา                     |
|                                                      | นมรสจืด                            | นมรสจืด                            | นมรสจืด                            | นมรสจืด                            |
| วันที่จัดบริการ                                      | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต              | อนุบาล 1-3                         | ประถมศึกษา 1-3                     | ประถมศึกษา 4-6                     |
|                                                      | นมรสจืด (เช้า)                     | นมรสจืด (เช้า)                     | นมรสจืด (เช้า)                     | นมรสจืด (เช้า)                     |
| WEDNESDAY<br>4 มกราคม 2566<br>(อาหารจานเดียว:เส้น)   | 1.ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ น้ำใสหมูสับ   | 1.ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ น้ำใสหมูสับ   | 1.ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ น้ำใสหมูสับ   | 1.ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ น้ำใสหมูสับ   |
|                                                      | 2.เกี๊ยวทอด                        | 2.เกี๊ยวทอด                        | 2.เกี๊ยวหมูทอด                     | 2.เกี๊ยวหมูทอด                     |
|                                                      | 3.แอปเปิ้ลแดง                      | 3.แอปเปิ้ลแดง                      | 3.แอปเปิ้ลแดง                      | 3.แอปเปิ้ลแดง                      |
|                                                      |                                    |                                    |                                    |                                    |
|                                                      | ว่างป่าย                           | ว่างป่าย                           | ว่างป่าย                           | ว่างป่าย                           |
|                                                      | ข้าวเหนียวหมูฝอย                   | ข้าวเหนียวหมูฝอย                   | ข้าวเหนียวหมูฝอย                   | ข้าวเหนียวหมูฝอย                   |
|                                                      | นมรสจืด                            | นมรสจืด                            | นมรสจืด                            | นมรสจืด                            |
| วันที่จัดบริการ                                      | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต              | อนุบาล 1-3                         | ประถมศึกษา 1-3                     | ประถมศึกษา 4-6                     |
|                                                      | นมรสจืด (เช้า)                     | นมรสจืด (เช้า)                     | นมรสจืด (เช้า)                     | นมรสจืด (เช้า)                     |
| THURSDAY<br>5 มกราคม 2566<br>(ข้าวสุกสุขภาพ+กับข้าว) | 1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง              | 1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง              | 1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง              | 1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง              |
|                                                      | 2.ผัดกะหล่ำดอกหมูสับ+ตับหมู        | 2.ผัดกะหล่ำดอกหมูสับ+ตับหมู        | 2.ผัดกะหล่ำดอกหมูสับ+ตับหมู        | 2.ผัดกะหล่ำดอกหมูสับ+ตับหมู        |
|                                                      | 3.ซูปหัวไชเท้า                     | 3.ซูปหัวไชเท้า                     | 3.ซูปหัวไชเท้า                     | 3.ซูปหัวไชเท้า                     |
|                                                      | 4.กล้วยหอม                         | 4.กล้วยหอม                         | 4.กล้วยหอม                         | 4.กล้วยหอม                         |
|                                                      |                                    |                                    |                                    |                                    |
|                                                      | ว่างป่าย                           | ว่างป่าย                           | ว่างป่าย                           | ว่างป่าย                           |
|                                                      | ขนมไส้ไส้                          | ขนมไส้ไส้                          | ขนมไส้ไส้                          | ขนมไส้ไส้                          |
|                                                      | นมรสจืด                            | นมรสจืด                            | นมรสจืด                            | นมรสจืด                            |
| วันที่จัดบริการ                                      | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต              | อนุบาล 1-3                         | ประถมศึกษา 1-3                     | ประถมศึกษา 4-6                     |
|                                                      | นมรสจืด (เช้า)                     | นมรสจืด (เช้า)                     | นมรสจืด (เช้า)                     | นมรสจืด (เช้า)                     |
| FRIDAY<br>6 มกราคม 2566<br>(อาหารนานาชาติ,ท้องถิ่น)  | 1.ข้าวแกงกะหรี่ญี่ปุ่นไก่ทอด       | 1.ข้าวแกงกะหรี่ญี่ปุ่นไก่ทอด       | 1.ข้าวแกงกะหรี่ญี่ปุ่นไก่ทอด       | 1.ข้าวแกงกะหรี่ญี่ปุ่นไก่ทอด       |
|                                                      | 2.ซูปสาหร่ายวากาเมะ                | 2.ซูปสาหร่ายวากาเมะ                | 2.ซูปสาหร่ายวากาเมะ                | 2.ซูปสาหร่ายวากาเมะ                |
|                                                      | 3.องุ่นแดง (ผ่าครึ่ง)              | 3.องุ่นแดง (ผ่าครึ่ง)              | 3.องุ่นแดง                         | 3.องุ่นแดง                         |
|                                                      |                                    |                                    |                                    |                                    |
|                                                      |                                    |                                    |                                    |                                    |
|                                                      | ว่างป่าย                           | ว่างป่าย                           | ว่างป่าย                           | ว่างป่าย                           |
|                                                      | ขนมปังหน้าหมู                      | ขนมปังหน้าหมู                      | ขนมปังหน้าหมู                      | ขนมปังหน้าหมู                      |
|                                                      | นมรสจืด                            | นมรสจืด                            | นมรสจืด                            | นมรสจืด                            |

- 1.การกำหนดรายการอาหารและสัดส่วนอาหารจะถูกกำหนดโดยนักกำหนดอาหาร ตามความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละช่วงวัย
- 2.รายการอาหารอาจมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
- 3.สำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร จะมีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับลักษณะการแพ้อาหารของนักเรียน

| วันที่จัดบริการ                                      | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต        | อนุบาล 1-3                   | ประถมศึกษา 1-3               | ประถมศึกษา 4-6               |
|------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
|                                                      | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               |
| MONDAY<br>9 มกราคม 2566<br>(ข้าว+กับข้าว)            | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม             | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม             | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม             | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม             |
|                                                      | 2.ไข่เจียว                   | 2.ไข่เจียวหมูสับ             | 2.ไข่เจียวหมูสับ             | 2.ไข่เจียวหมูสับ             |
|                                                      | 3.ซูปใส่ผักกาดขาวหมูสับ      | 3.แกงส้มผักบุ้ง              | 3.แกงส้มผักบุ้ง              | 3.แกงส้มผักบุ้ง              |
|                                                      | 4.แตงโม                      | 4.แตงโม                      | 4.แตงโม                      | 4.แตงโม                      |
|                                                      |                              |                              |                              |                              |
|                                                      | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     |
|                                                      | มินิซาลาเปาไส้ครีม           | มินิซาลาเปาไส้ครีม           | มินิซาลาเปาไส้ครีม           | มินิซาลาเปาไส้ครีม           |
|                                                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      |
| วันที่จัดบริการ                                      | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต        | อนุบาล 1-3                   | ประถมศึกษา 1-3               | ประถมศึกษา 4-6               |
|                                                      | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               |
| TUESDAY<br>10 มกราคม 2566<br>(อาหารจานเดียว:ข้าว)    | 1.ข้าวหน้าไก่สับ             | 1.ข้าวหน้าไก่สับ             | 1.ข้าวหน้าไก่ชิ้น            | 1.ข้าวหน้าไก่ชิ้น            |
|                                                      | 2.ซูปใส่หัวไชเท้า            | 2.ซูปใส่หัวไชเท้า            | 2.ซูปใส่หัวไชเท้า            | 2.ซูปใส่หัวไชเท้า            |
|                                                      | 3.ฝรั่ง (นิ่ม)               | 3.ฝรั่ง (นิ่ม)               | 3.ฝรั่ง (นิ่ม)               | 3.ฝรั่ง (นิ่ม)               |
|                                                      |                              |                              |                              |                              |
|                                                      | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     |
|                                                      | ข้าวโพดคั่วกลูเนย            | ข้าวโพดคั่วกลูเนย            | ข้าวโพดคั่วกลูเนย            | ข้าวโพดคั่วกลูเนย            |
|                                                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      |
| วันที่จัดบริการ                                      | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต        | อนุบาล 1-3                   | ประถมศึกษา 1-3               | ประถมศึกษา 4-6               |
|                                                      | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               |
| WEDNESDAY<br>11 มกราคม 2566<br>(อาหารจานเดียว:เส้น)  | 1.สุกีน้ำหมูนุ่ม             | 1.สุกีน้ำหมูนุ่ม             | 1.สุกีน้ำหมูนุ่ม             | 1.สุกีน้ำหมูนุ่ม             |
|                                                      | 2.มะละกอสุก                  | 2.มะละกอสุก                  | 2.มะละกอสุก                  | 2.มะละกอสุก                  |
|                                                      |                              |                              |                              |                              |
|                                                      |                              |                              |                              |                              |
|                                                      | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     |
|                                                      | แซนวิชแฮมชีส                 | แซนวิชแฮมชีส                 | แซนวิชแฮมชีส                 | แซนวิชแฮมชีส                 |
|                                                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      |
| วันที่จัดบริการ                                      | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต        | อนุบาล 1-3                   | ประถมศึกษา 1-3               | ประถมศึกษา 4-6               |
|                                                      | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               |
| THURSDAY<br>12 มกราคม 2566<br>(ข้าวสุก+กับข้าว)      | 1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่ | 1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่ | 1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่ | 1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่ |
|                                                      | 2.ปลาทอดซอสสามรส             | 2.ปลาทอดซอสสามรส             | 2.ปลาทอดซอสสามรส             | 2.ปลาทอดซอสสามรส             |
|                                                      | 3.แกงจืดสาหร่ายเต้าหู้ไข่    | 3.แกงจืดสาหร่ายเต้าหู้ไข่    | 3.แกงจืดสาหร่ายเต้าหู้ไข่    | 3.แกงจืดสาหร่ายเต้าหู้ไข่    |
|                                                      | 4.แก้วมังกร                  | 4.แก้วมังกร                  | 4.แก้วมังกร                  | 4.แก้วมังกร                  |
|                                                      |                              |                              |                              |                              |
|                                                      | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     |
|                                                      | ขนมจีบหมู                    | ขนมจีบหมู                    | ขนมจีบหมู                    | ขนมจีบหมู                    |
|                                                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      |
| วันที่จัดบริการ                                      | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต        | อนุบาล 1-3                   | ประถมศึกษา 1-3               | ประถมศึกษา 4-6               |
|                                                      | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               |
| FRIDAY<br>13 มกราคม 2566<br>(อาหารนานาชาติ,ท้องถิ่น) | 1.ข้าวเหนียว                 | 1.ข้าวเหนียว                 | 1.ข้าวเหนียว                 | 1.ข้าวเหนียว                 |
|                                                      | 2.ไก่ย่าง                    | 2.ไก่ย่าง                    | 2.ไก่ย่าง                    | 2.ไก่ย่าง                    |
|                                                      | 3.ต้มจืดหนุ่ย                | 3.ส้มตำทอด                   | 3.ส้มตำทอด                   | 3.ส้มตำทอด                   |
|                                                      | 4.แคนตาลูป                   | 4.แคนตาลูป                   | 4.แคนตาลูป                   | 4.แคนตาลูป                   |
|                                                      |                              |                              |                              |                              |
|                                                      | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     |
|                                                      | เค้กกล้วยหอม                 | เค้กกล้วยหอม                 | เค้กกล้วยหอม                 | เค้กกล้วยหอม                 |
|                                                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      |

- 1.การกำหนดรายการอาหารและสัดส่วนอาหารจะถูกกำหนดโดยนักกำหนดอาหาร ตามความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละช่วงวัย
- 2.รายการอาหารอาจมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
- 3.สำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร จะมีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับลักษณะการแพ้อาหารของนักเรียน

| วันที่จัดบริการ                                      | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต              | อนุบาล 1-3                         | ประถมศึกษา 1-3                     | ประถมศึกษา 4-6                     |
|------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
|                                                      | นมรสจืด (เช้า)                     | นมรสจืด (เช้า)                     | นมรสจืด (เช้า)                     | นมรสจืด (เช้า)                     |
| MONDAY<br>16 มกราคม 2566<br>(ข้าว+กับข้าว)           | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม                   | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม                   | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม                   | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม                   |
|                                                      | 2.ผัดบรอกโคลีหมูสับ                | 2.ผัดบรอกโคลีหมูสับ                | 2.ผัดบรอกโคลีหมู                   | 2.ผัดบรอกโคลีหมู                   |
|                                                      | 3.ซูปใสมันฝรั่ง                    | 3.ซูปใสมันฝรั่ง                    | 3.ซูปใสมันฝรั่งไก่                 | 3.ซูปใสมันฝรั่งไก่                 |
|                                                      | 4.ฝรั่ง (นิ่ม)                     | 4.ฝรั่ง (นิ่ม)                     | 4.ฝรั่ง (นิ่ม)                     | 4.ฝรั่ง (นิ่ม)                     |
|                                                      |                                    |                                    |                                    |                                    |
|                                                      | ว่างบ่าย                           | ว่างบ่าย                           | ว่างบ่าย                           | ว่างบ่าย                           |
|                                                      | วันผลไม้สด                         | วันผลไม้สด                         | วันผลไม้สด                         | วันผลไม้สด                         |
|                                                      | นมรสจืด                            | นมรสจืด                            | นมรสจืด                            | นมรสจืด                            |
| วันที่จัดบริการ                                      | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต              | อนุบาล 1-3                         | ประถมศึกษา 1-3                     | ประถมศึกษา 4-6                     |
|                                                      | นมรสจืด (เช้า)                     | นมรสจืด (เช้า)                     | นมรสจืด (เช้า)                     | นมรสจืด (เช้า)                     |
| TUESDAY<br>17 มกราคม 2566<br>(อาหารจานเดียว:ข้าว)    | 1.ข้าวผัดไก่                       | 1.ข้าวผัดไก่                       | 1.ข้าวผัดไก่                       | 1.ข้าวผัดไก่                       |
|                                                      | 2.ซูปฟักเห็ดหอม                    | 2.ซูปฟักเห็ดหอม                    | 2.ซูปฟักเห็ดหอม                    | 2.ซูปฟักเห็ดหอม                    |
|                                                      | 3.แตงโม                            | 3.แตงโม                            | 3.แตงโม                            | 3.แตงโม                            |
|                                                      |                                    |                                    |                                    |                                    |
|                                                      | ว่างบ่าย                           | ว่างบ่าย                           | ว่างบ่าย                           | ว่างบ่าย                           |
|                                                      | เผือกกล้วยกับน้ำแข็ง               | เผือกกล้วยกับน้ำแข็ง               | เผือกกล้วยกับน้ำแข็ง               | เผือกกล้วยกับน้ำแข็ง               |
|                                                      | นมรสจืด                            | นมรสจืด                            | นมรสจืด                            | นมรสจืด                            |
| วันที่จัดบริการ                                      | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต              | อนุบาล 1-3                         | ประถมศึกษา 1-3                     | ประถมศึกษา 4-6                     |
|                                                      | นมรสจืด (เช้า)                     | นมรสจืด (เช้า)                     | นมรสจืด (เช้า)                     | นมรสจืด (เช้า)                     |
| WEDNESDAY<br>18 มกราคม 2566<br>(อาหารจานเดียว:เส้น)  | 1.บะหมี่แห้งไก่อบ                  | 1.บะหมี่แห้งไก่อบ                  | 1.บะหมี่แห้งไก่อบ                  | 1.บะหมี่แห้งไก่อบ                  |
|                                                      | 2.น้ำซูป                           | 2.น้ำซูป                           | 2.น้ำซูป                           | 2.น้ำซูป                           |
|                                                      | 3.มะละกอสุก                        | 3.มะละกอสุก                        | 3.มะละกอสุก                        | 3.มะละกอสุก                        |
|                                                      |                                    |                                    |                                    |                                    |
|                                                      | ว่างบ่าย                           | ว่างบ่าย                           | ว่างบ่าย                           | ว่างบ่าย                           |
|                                                      | พายกรอบ                            | พายกรอบ                            | พายกรอบ                            | พายกรอบ                            |
|                                                      | นมรสจืด                            | นมรสจืด                            | นมรสจืด                            | นมรสจืด                            |
| วันที่จัดบริการ                                      | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต              | อนุบาล 1-3                         | ประถมศึกษา 1-3                     | ประถมศึกษา 4-6                     |
|                                                      | นมรสจืด (เช้า)                     | นมรสจืด (เช้า)                     | นมรสจืด (เช้า)                     | นมรสจืด (เช้า)                     |
| THURSDAY<br>19 มกราคม 2566<br>(ข้าวสุกขาว+กับข้าว)   | 1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง              | 1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง              | 1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง              | 1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง              |
|                                                      | 2.ปลากะพงนึ่งซีอิ๊ว                | 2.ปลากะพงนึ่งซีอิ๊ว                | 2.ปลากะพงนึ่งซีอิ๊ว                | 2.ปลากะพงนึ่งซีอิ๊ว                |
|                                                      | 3.ซูปไข่น้ำ                        | 3.ซูปไข่น้ำ                        | 3.ซูปไข่น้ำ                        | 3.ซูปไข่น้ำ                        |
|                                                      | 4.แอปเปิ้ลแดง                      | 4.แอปเปิ้ลแดง                      | 4.แอปเปิ้ลแดง                      | 4.แอปเปิ้ลแดง                      |
|                                                      |                                    |                                    |                                    |                                    |
|                                                      | ว่างบ่าย                           | ว่างบ่าย                           | ว่างบ่าย                           | ว่างบ่าย                           |
|                                                      | ขนมชั้น                            | ขนมชั้น                            | ขนมชั้น                            | ขนมชั้น                            |
|                                                      | นมรสจืด                            | นมรสจืด                            | นมรสจืด                            | นมรสจืด                            |
| วันที่จัดบริการ                                      | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต              | อนุบาล 1-3                         | ประถมศึกษา 1-3                     | ประถมศึกษา 4-6                     |
|                                                      | นมรสจืด (เช้า)                     | นมรสจืด (เช้า)                     | นมรสจืด (เช้า)                     | นมรสจืด (เช้า)                     |
| FRIDAY<br>20 มกราคม 2566<br>(อาหารนานาชาติ,ท้องถิ่น) | 1.ข้าวญี่ปุ่น                      | 1.ข้าวญี่ปุ่น                      | 1.ข้าวญี่ปุ่น                      | 1.ข้าวญี่ปุ่น                      |
|                                                      | 2.ไก่ทอด                           | 2.กุ้งต้มปรุงรส+ผักซูปแบ่งทอด      | 2.กุ้งต้มปรุงรส+ผักซูปแบ่งทอด      | 2.กุ้งต้มปรุงรส+ผักซูปแบ่งทอด      |
|                                                      | 3.ซูปสาหร่ายวากาเมะ+เต้าหู้ญี่ปุ่น | 3.ซูปสาหร่ายวากาเมะ+เต้าหู้ญี่ปุ่น | 3.ซูปสาหร่ายวากาเมะ+เต้าหู้ญี่ปุ่น | 3.ซูปสาหร่ายวากาเมะ+เต้าหู้ญี่ปุ่น |
|                                                      | 4.ชมพู                             | 4.ชมพู                             | 4.ชมพู                             | 4.ชมพู                             |
|                                                      |                                    |                                    |                                    |                                    |
|                                                      | ว่างบ่าย                           | ว่างบ่าย                           | ว่างบ่าย                           | ว่างบ่าย                           |
|                                                      | แพนเค้กซอสช็อกโกแลต                | แพนเค้กซอสช็อกโกแลต                | แพนเค้กซอสช็อกโกแลต                | แพนเค้กซอสช็อกโกแลต                |
|                                                      | นมรสจืด                            | นมรสจืด                            | นมรสจืด                            | นมรสจืด                            |

- 1.การกำหนดรายการอาหารและสัดส่วนอาหารจะถูกกำหนดโดยนักกำหนดอาหาร ตามความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละช่วงวัย
- 2.รายการอาหารอาจมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
- 3.สำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร จะมีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับลักษณะการแพ้อาหารของนักเรียน

| วันที่จัดบริการ                                      | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต         | อนุบาล 1-3                    | ประถมศึกษา 1-3                | ประถมศึกษา 4-6                |
|------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                                                      | นมรสจืด (เช้า)                | นมรสจืด (เช้า)                | นมรสจืด (เช้า)                | นมรสจืด (เช้า)                |
| MONDAY<br>23 มกราคม 2566<br>(ข้าว+กับข้าว)           | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม              | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม              | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม              | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม              |
|                                                      | 2.ผัดเต้าหู้ไข่ทรงเครื่อง     | 2.ผัดเต้าหู้ไข่ทรงเครื่อง     | 2.ผัดเต้าหู้ไข่ทรงเครื่อง     | 2.ผัดเต้าหู้ไข่ทรงเครื่อง     |
|                                                      | 3.แกงจืดกวางตุ้งฮ่องเต้ไก่สับ | 3.แกงจืดกวางตุ้งฮ่องเต้ไก่สับ | 3.แกงจืดกวางตุ้งฮ่องเต้ไก่สับ | 3.แกงจืดกวางตุ้งฮ่องเต้ไก่สับ |
|                                                      | 4.มะละกอสุก                   | 4.มะละกอสุก                   | 4.มะละกอสุก                   | 4.มะละกอสุก                   |
|                                                      |                               |                               |                               |                               |
|                                                      | ว่างบ่าย                      | ว่างบ่าย                      | ว่างบ่าย                      | ว่างบ่าย                      |
|                                                      | พายกรอบ                       | พายกรอบ                       | พายกรอบ                       | พายกรอบ                       |
|                                                      | นมรสจืด                       | นมรสจืด                       | นมรสจืด                       | นมรสจืด                       |
| วันที่จัดบริการ                                      | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต         | อนุบาล 1-3                    | ประถมศึกษา 1-3                | ประถมศึกษา 4-6                |
|                                                      | นมรสจืด (เช้า)                | นมรสจืด (เช้า)                | นมรสจืด (เช้า)                | นมรสจืด (เช้า)                |
| TUESDAY<br>24 มกราคม 2566<br>(อาหารจานเดียว:ข้าว)    | 1.ข้าวหมูสับกระเทียม(ไข่ดาว)  | 1.ข้าวหมูทอดกระเทียม(ไข่ดาว)  | 1.ข้าวหมูทอดกระเทียม(ไข่ดาว)  | 1.ข้าวหมูทอดกระเทียม(ไข่ดาว)  |
|                                                      | 2.ซูปใส่ผักกาดขาว             | 2.ซูปใส่ผักกาดขาว             | 2.ซูปใส่ผักกาดขาว             | 2.ซูปใส่ผักกาดขาว             |
|                                                      | 3.กล้วยไข่                    | 3.กล้วยไข่                    | 3.กล้วยไข่                    | 3.กล้วยไข่                    |
|                                                      |                               |                               |                               |                               |
|                                                      | ว่างบ่าย                      | ว่างบ่าย                      | ว่างบ่าย                      | ว่างบ่าย                      |
|                                                      | ลอดช่องสิงคโปร์               | ลอดช่องสิงคโปร์               | ลอดช่องสิงคโปร์               | ลอดช่องสิงคโปร์               |
|                                                      | นมรสจืด                       | นมรสจืด                       | นมรสจืด                       | นมรสจืด                       |
| วันที่จัดบริการ                                      | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต         | อนุบาล 1-3                    | ประถมศึกษา 1-3                | ประถมศึกษา 4-6                |
|                                                      | นมรสจืด (เช้า)                | นมรสจืด (เช้า)                | นมรสจืด (เช้า)                | นมรสจืด (เช้า)                |
| WEDNESDAY<br>25 มกราคม 2566<br>(อาหารจานเดียว:เส้น)  | 1.สปาเกตตีซอสมะเขือเทศหมูสับ  | 1.สปาเกตตีซอสมะเขือเทศหมูสับ  | 1.สปาเกตตีซอสมะเขือเทศหมูสับ  | 1.สปาเกตตีซอสมะเขือเทศหมูสับ  |
|                                                      | 2.ซูปหอมใหญ่                  | 2.ซูปหอมใหญ่                  | 2.ซูปหอมใหญ่                  | 2.ซูปหอมใหญ่                  |
|                                                      | 3.อ๋องแดง (ผัดครึ่ง)          | 3.อ๋องแดง (ผัดครึ่ง)          | 3.อ๋องแดง                     | 3.อ๋องแดง                     |
|                                                      |                               |                               |                               |                               |
|                                                      | ว่างบ่าย                      | ว่างบ่าย                      | ว่างบ่าย                      | ว่างบ่าย                      |
|                                                      | เค้กโรลส้ม                    | เค้กโรลส้ม                    | เค้กโรลส้ม                    | เค้กโรลส้ม                    |
|                                                      | นมรสจืด                       | นมรสจืด                       | นมรสจืด                       | นมรสจืด                       |
| วันที่จัดบริการ                                      | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต         | อนุบาล 1-3                    | ประถมศึกษา 1-3                | ประถมศึกษา 4-6                |
|                                                      | นมรสจืด (เช้า)                | นมรสจืด (เช้า)                | นมรสจืด (เช้า)                | นมรสจืด (เช้า)                |
| THURSDAY<br>26 มกราคม 2566<br>(ข้าวสุก+กับข้าว)      | 1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่  | 1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่  | 1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่  | 1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่  |
|                                                      | 2.ผัดกะหล่ำปลีแคร้งรอตหมูสับ  | 2.ผัดกะหล่ำปลีแคร้งรอตหมูสับ  | 2.ผัดกะหล่ำปลีแคร้งรอตหมู     | 2.ผัดกะหล่ำปลีแคร้งรอตหมู     |
|                                                      | 3.แกงจืดลูกรอก                | 3.แกงจืดลูกรอก                | 3.แกงจืดลูกรอก                | 3.แกงจืดลูกรอก                |
|                                                      | 4.ฝรั่ง (นึ่ง)                | 4.ฝรั่ง (นึ่ง)                | 4.ฝรั่ง (นึ่ง)                | 4.ฝรั่ง (นึ่ง)                |
|                                                      |                               |                               |                               |                               |
|                                                      | ว่างบ่าย                      | ว่างบ่าย                      | ว่างบ่าย                      | ว่างบ่าย                      |
|                                                      | บัวลอยเผือก                   | บัวลอยเผือก                   | บัวลอยเผือก                   | บัวลอยเผือก                   |
|                                                      | นมรสจืด                       | นมรสจืด                       | นมรสจืด                       | นมรสจืด                       |
| วันที่จัดบริการ                                      | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต         | อนุบาล 1-3                    | ประถมศึกษา 1-3                | ประถมศึกษา 4-6                |
|                                                      | นมรสจืด (เช้า)                | นมรสจืด (เช้า)                | นมรสจืด (เช้า)                | นมรสจืด (เช้า)                |
| FRIDAY<br>27 มกราคม 2566<br>(อาหารนานาชาติ,ท้องถิ่น) | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม              | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม              | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม              | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม              |
|                                                      | 2.หมูต้มน้ำแดง                | 2.หมูต้มน้ำแดง                | 2.หมูต้มน้ำแดง                | 2.หมูต้มน้ำแดง                |
|                                                      | 3.ซูปเยื่อไผ่                 | 3.ซูปเยื่อไผ่                 | 3.ซูปเยื่อไผ่                 | 3.ซูปเยื่อไผ่                 |
|                                                      | 4.แก้วมังกร                   | 4.แก้วมังกร                   | 4.แก้วมังกร                   | 4.แก้วมังกร                   |
|                                                      |                               |                               |                               |                               |
|                                                      | ว่างบ่าย                      | ว่างบ่าย                      | ว่างบ่าย                      | ว่างบ่าย                      |
|                                                      | ข้าวเหนียวไก่อบ               | ข้าวเหนียวไก่อบ               | ข้าวเหนียวไก่อบ               | ข้าวเหนียวไก่อบ               |
|                                                      | นมรสจืด                       | นมรสจืด                       | นมรสจืด                       | นมรสจืด                       |

- 1.การกำหนดรายการอาหารและสัดส่วนอาหารจะถูกกำหนดโดยนักกำหนดอาหาร ตามความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละช่วงวัย
- 2.รายการอาหารอาจมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
- 3.สำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร จะมีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับลักษณะการแพ้อาหารของนักเรียน

| วันที่จัดบริการ                                   | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต | อนุบาล 1-3       | ประถมศึกษา 1-3   | ประถมศึกษา 4-6   |
|---------------------------------------------------|-----------------------|------------------|------------------|------------------|
|                                                   | นมรสจืด (เช้า)        | นมรสจืด (เช้า)   | นมรสจืด (เช้า)   | นมรสจืด (เช้า)   |
| MONDAY<br>30 มกราคม 2566<br>(ข้าว+กับข้าว)        | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม      | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม |
|                                                   | 2.หมูขี้วัว           | 2.หมูขี้วัว      | 2.หมูขี้วัว      | 2.หมูขี้วัว      |
|                                                   | 3.ซूपใสกะหล่ำปลี      | 3.ซूपใสกะหล่ำปลี | 3.ซूपใสกะหล่ำปลี | 3.ซूपใสกะหล่ำปลี |
|                                                   | 4.กล้วยน้ำว้า         | 4.กล้วยน้ำว้า    | 4.กล้วยน้ำว้า    | 4.กล้วยน้ำว้า    |
|                                                   |                       |                  |                  |                  |
|                                                   | ว่างบ่าย              | ว่างบ่าย         | ว่างบ่าย         | ว่างบ่าย         |
|                                                   | ช็อกโกแลตคัพเค้ก      | ช็อกโกแลตคัพเค้ก | ช็อกโกแลตคัพเค้ก | ช็อกโกแลตคัพเค้ก |
|                                                   | นมรสจืด               | นมรสจืด          | นมรสจืด          | นมรสจืด          |
| วันที่จัดบริการ                                   | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต | อนุบาล 1-3       | ประถมศึกษา 1-3   | ประถมศึกษา 4-6   |
|                                                   | นมรสจืด (เช้า)        | นมรสจืด (เช้า)   | นมรสจืด (เช้า)   | นมรสจืด (เช้า)   |
| TUESDAY<br>31 มกราคม 2566<br>(อาหารจานเดียว:ข้าว) | 1.ข้าวมันไก่          | 1.ข้าวมันไก่     | 1.ข้าวมันไก่     | 1.ข้าวมันไก่     |
|                                                   | 2.ซूपฟักเห็ดหอม       | 2.ซूपฟักเห็ดหอม  | 2.ซूपฟักเห็ดหอม  | 2.ซूपฟักเห็ดหอม  |
|                                                   | 3.แตงโม               | 3.แตงโม          | 3.แตงโม          | 3.แตงโม          |
|                                                   |                       |                  |                  |                  |
|                                                   | ว่างบ่าย              | ว่างบ่าย         | ว่างบ่าย         | ว่างบ่าย         |
|                                                   | สาकुไส้หมู            | สาकुไส้หมู       | สาकुไส้หมู       | สาकुไส้หมู       |
|                                                   | นมรสจืด               | นมรสจืด          | นมรสจืด          | นมรสจืด          |
| วันที่จัดบริการ                                   | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต | อนุบาล 1-3       | ประถมศึกษา 1-3   | ประถมศึกษา 4-6   |
|                                                   |                       |                  |                  |                  |
| WEDNESDAY<br><br>(อาหารจานเดียว:เส้น)             |                       |                  |                  |                  |
|                                                   |                       |                  |                  |                  |
|                                                   |                       |                  |                  |                  |
|                                                   |                       |                  |                  |                  |
|                                                   | ว่างบ่าย              | ว่างบ่าย         | ว่างบ่าย         | ว่างบ่าย         |
|                                                   |                       |                  |                  |                  |
|                                                   |                       |                  |                  |                  |
| วันที่จัดบริการ                                   | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต | อนุบาล 1-3       | ประถมศึกษา 1-3   | ประถมศึกษา 4-6   |
|                                                   |                       |                  |                  |                  |
| THURSDAY<br><br>(ข้าวสุก+กับข้าว)                 |                       |                  |                  |                  |
|                                                   |                       |                  |                  |                  |
|                                                   |                       |                  |                  |                  |
|                                                   |                       |                  |                  |                  |
|                                                   | ว่างบ่าย              | ว่างบ่าย         | ว่างบ่าย         | ว่างบ่าย         |
|                                                   |                       |                  |                  |                  |
|                                                   |                       |                  |                  |                  |
| วันที่จัดบริการ                                   | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต | อนุบาล 1-3       | ประถมศึกษา 1-3   | ประถมศึกษา 4-6   |
|                                                   |                       |                  |                  |                  |
| FRIDAY<br><br>(อาหารนานาชาติ,ท้องถิ่น)            |                       |                  |                  |                  |
|                                                   |                       |                  |                  |                  |
|                                                   |                       |                  |                  |                  |
|                                                   |                       |                  |                  |                  |
|                                                   | ว่างบ่าย              | ว่างบ่าย         | ว่างบ่าย         | ว่างบ่าย         |
|                                                   |                       |                  |                  |                  |
|                                                   |                       |                  |                  |                  |

- 1.การกำหนดรายการอาหารและสัดส่วนอาหารจะถูกกำหนดโดยนักกำหนดอาหาร ตามความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละช่วงวัย
- 2.รายการอาหารอาจมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
- 3.สำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร จะมีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับลักษณะการแพ้อาหารของนักเรียน



รายการอาหารกลางวันและอาหารว่าง  
โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ประจำปีการศึกษา 2/2565 (กุมภาพันธ์ 2566)

| วันที่จัดบริการ                                             | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต     | อนุบาล 1-3                | ประถมศึกษา 1-3            | ประถมศึกษา 4-6            |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| MONDAY<br><br>(ข้าว+กับข้าว)                                |                           |                           |                           |                           |
|                                                             |                           |                           |                           |                           |
|                                                             |                           |                           |                           |                           |
|                                                             |                           |                           |                           |                           |
|                                                             |                           |                           |                           |                           |
|                                                             |                           |                           |                           |                           |
|                                                             | ว่างป่าย                  | ว่างป่าย                  | ว่างป่าย                  | ว่างป่าย                  |
|                                                             |                           |                           |                           |                           |
|                                                             |                           |                           |                           |                           |
|                                                             |                           |                           |                           |                           |
| วันที่จัดบริการ                                             | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต     | อนุบาล 1-3                | ประถมศึกษา 1-3            | ประถมศึกษา 4-6            |
| TUESDAY<br><br>(อาหารจานเดียว:ข้าว)                         |                           |                           |                           |                           |
|                                                             |                           |                           |                           |                           |
|                                                             |                           |                           |                           |                           |
|                                                             |                           |                           |                           |                           |
|                                                             |                           |                           |                           |                           |
|                                                             |                           |                           |                           |                           |
|                                                             | ว่างป่าย                  | ว่างป่าย                  | ว่างป่าย                  | ว่างป่าย                  |
|                                                             |                           |                           |                           |                           |
|                                                             |                           |                           |                           |                           |
|                                                             |                           |                           |                           |                           |
| วันที่จัดบริการ                                             | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต     | อนุบาล 1-3                | ประถมศึกษา 1-3            | ประถมศึกษา 4-6            |
| WEDNESDAY<br><br>1 กุมภาพันธ์ 2566<br>(อาหารจานเดียว:เส้น)  | นมรสจืด (เช้า)            | นมรสจืด (เช้า)            | นมรสจืด (เช้า)            | นมรสจืด (เช้า)            |
|                                                             | 1.ผัดมักกะโรนีไก่         | 1.ผัดมักกะโรนีไก่         | 1.ผัดมักกะโรนีไก่         | 1.ผัดมักกะโรนีไก่         |
|                                                             | 2.ซุปรหอมใหญ่             | 2.ซุปรหอมใหญ่             | 2.ซุปรหอมใหญ่             | 2.ซุปรหอมใหญ่             |
|                                                             | 3.อุ๋่นแดง (ผัดครึ่ง)     | 3.อุ๋่นแดง (ผัดครึ่ง)     | 3.อุ๋่นแดง                | 3.อุ๋่นแดง                |
|                                                             |                           |                           |                           |                           |
|                                                             |                           |                           |                           |                           |
|                                                             | ว่างป่าย                  | ว่างป่าย                  | ว่างป่าย                  | ว่างป่าย                  |
|                                                             | มินิขนมปังหมูหย๋อง        | มินิขนมปังหมูหย๋อง        | ขนมปังหมูหย๋อง            | ขนมปังหมูหย๋อง            |
|                                                             | นมรสจืด                   | นมรสจืด                   | นมรสจืด                   | นมรสจืด                   |
|                                                             |                           |                           |                           |                           |
| วันที่จัดบริการ                                             | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต     | อนุบาล 1-3                | ประถมศึกษา 1-3            | ประถมศึกษา 4-6            |
| THURSDAY<br><br>2 กุมภาพันธ์ 2566<br>(ข้าวสุก+กับข้าว)      | นมรสจืด (เช้า)            | นมรสจืด (เช้า)            | นมรสจืด (เช้า)            | นมรสจืด (เช้า)            |
|                                                             | 1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง     | 1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง     | 1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง     | 1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง     |
|                                                             | 2.แกงจืดผักกาดขาว         | 2.แกงส้มผักบุ้ง           | 2.แกงส้มผักบุ้ง           | 2.แกงส้มผักบุ้ง           |
|                                                             | 3.ไข่เจียวหมูสับ          | 3.ไข่เจียวหมูสับ          | 3.ไข่เจียวหมูสับ          | 3.ไข่เจียวหมูสับ          |
|                                                             | 4.แก้วมังกร               | 4.แก้วมังกร               | 4.แก้วมังกร               | 4.แก้วมังกร               |
|                                                             |                           |                           |                           |                           |
|                                                             | ว่างป่าย                  | ว่างป่าย                  | ว่างป่าย                  | ว่างป่าย                  |
|                                                             | เปาะเปี๊ยะทอด             | เปาะเปี๊ยะทอด             | เปาะเปี๊ยะทอด             | เปาะเปี๊ยะทอด             |
|                                                             | นมรสจืด                   | นมรสจืด                   | นมรสจืด                   | นมรสจืด                   |
|                                                             |                           |                           |                           |                           |
| วันที่จัดบริการ                                             | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต     | อนุบาล 1-3                | ประถมศึกษา 1-3            | ประถมศึกษา 4-6            |
| FRIDAY<br><br>3 กุมภาพันธ์ 2566<br>(อาหารนานาชาติ,ห้องถิ่น) | นมรสจืด (เช้า)            | นมรสจืด (เช้า)            | นมรสจืด (เช้า)            | นมรสจืด (เช้า)            |
|                                                             | 1.ข้าวหน้าหมูสไลด์ญี่ปุ่น | 1.ข้าวหน้าหมูสไลด์ญี่ปุ่น | 1.ข้าวหน้าหมูสไลด์ญี่ปุ่น | 1.ข้าวหน้าหมูสไลด์ญี่ปุ่น |
|                                                             | 2.ซุปรมิโซะ               | 2.ซุปรมิโซะ               | 2.ซุปรมิโซะ               | 2.ซุปรมิโซะ               |
|                                                             | 3.แตงโม                   | 3.แตงโม                   | 3.แตงโม                   | 3.แตงโม                   |
|                                                             |                           |                           |                           |                           |
|                                                             |                           |                           |                           |                           |
|                                                             | ว่างป่าย                  | ว่างป่าย                  | ว่างป่าย                  | ว่างป่าย                  |
|                                                             | มินิชาลาเปาไส้ครีม        | มินิชาลาเปาไส้ครีม        | มินิชาลาเปาไส้ครีม        | มินิชาลาเปาไส้ครีม        |
|                                                             | นมรสจืด                   | นมรสจืด                   | นมรสจืด                   | นมรสจืด                   |

- 1.การกำหนดรายการอาหารและสัดส่วนอาหารจะถูกกำหนดโดยนักกำหนดอาหาร ตามความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละช่วงวัย
- 2.รายการอาหารอาจมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
- 3.สำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร จะมีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับลักษณะการแพ้อาหารของนักเรียน



รายการอาหารกลางวันและอาหารว่าง  
โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ประจำปีการศึกษา 2/2565 (กุมภาพันธ์ 2566)

| วันที่จัดบริการ                                          | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต       | อนุบาล 1-3                  | ประถมศึกษา 1-3              | ประถมศึกษา 4-6              |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
|                                                          | นมรสจืด (เช้า)              | นมรสจืด (เช้า)              | นมรสจืด (เช้า)              | นมรสจืด (เช้า)              |
| MONDAY<br>6 กุมภาพันธ์ 2566<br>(ข้าว+กับข้าว)            | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม            | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม            | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม            | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม            |
|                                                          | 2.ไข่ลูกเขย                 | 2.ไข่ลูกเขย                 | 2.ไข่ลูกเขย                 | 2.ไข่ลูกเขย                 |
|                                                          | 3.ซูปผักกาดขาวหมูสับ        | 3.ซูปผักกาดขาวหมูสับ        | 3.ซูปผักกาดขาวหมูสับ        | 3.ซูปผักกาดขาวหมูสับ        |
|                                                          | 4.แคนตาลูป                  | 4.แคนตาลูป                  | 4.แคนตาลูป                  | 4.แคนตาลูป                  |
|                                                          |                             |                             |                             |                             |
|                                                          | ว่างบ่าย                    | ว่างบ่าย                    | ว่างบ่าย                    | ว่างบ่าย                    |
|                                                          | ตะโก้ข้าวโพด                | ตะโก้ข้าวโพด                | ตะโก้ข้าวโพด                | ตะโก้ข้าวโพด                |
|                                                          | นมรสจืด                     | นมรสจืด                     | นมรสจืด                     | นมรสจืด                     |
|                                                          |                             |                             |                             |                             |
| วันที่จัดบริการ                                          | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต       | อนุบาล 1-3                  | ประถมศึกษา 1-3              | ประถมศึกษา 4-6              |
|                                                          | นมรสจืด (เช้า)              | นมรสจืด (เช้า)              | นมรสจืด (เช้า)              | นมรสจืด (เช้า)              |
| TUESDAY<br>7 กุมภาพันธ์ 2566<br>(อาหารจานเดียว:ข้าว)     | 1.ข้าวผัดหมูสับ             | 1.ข้าวกะเพราหมูสับ          | 1.ข้าวกะเพราหมูสับ          | 1.ข้าวกะเพราหมูสับ          |
|                                                          | 2.ไข่ดาวสุก                 | 2.ไข่ดาวสุก                 | 2.ไข่ดาวสุก                 | 2.ไข่ดาวสุก                 |
|                                                          | 3.ซูปใสดอกกะหล่ำ            | 3.ซูปใสดอกกะหล่ำ            | 3.ซูปใสดอกกะหล่ำ            | 3.ซูปใสดอกกะหล่ำ            |
|                                                          | 4.สตรอว์เบอร์รี             | 4.สตรอว์เบอร์รี             | 4.สตรอว์เบอร์รี             | 4.สตรอว์เบอร์รี             |
|                                                          |                             |                             |                             |                             |
|                                                          | ว่างบ่าย                    | ว่างบ่าย                    | ว่างบ่าย                    | ว่างบ่าย                    |
|                                                          | เยลลี่ฟรุตสลัด              | เยลลี่ฟรุตสลัด              | เยลลี่ฟรุตสลัด              | เยลลี่ฟรุตสลัด              |
|                                                          | นมรสจืด                     | นมรสจืด                     | นมรสจืด                     | นมรสจืด                     |
|                                                          |                             |                             |                             |                             |
| วันที่จัดบริการ                                          | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต       | อนุบาล 1-3                  | ประถมศึกษา 1-3              | ประถมศึกษา 4-6              |
|                                                          | นมรสจืด (เช้า)              | นมรสจืด (เช้า)              | นมรสจืด (เช้า)              | นมรสจืด (เช้า)              |
| WEDNESDAY<br>8 กุมภาพันธ์ 2566<br>(อาหารจานเดียว:เส้น)   | 1.ก๋วยจั๊บน้ำข้นหมูตุ๋น     | 1.ก๋วยจั๊บน้ำข้นหมูตุ๋น     | 1.ก๋วยจั๊บน้ำข้นหมูตุ๋น     | 1.ก๋วยจั๊บน้ำข้นหมูตุ๋น     |
|                                                          | ไข่ต้ม                      | ไข่ต้ม                      | ไข่ต้ม                      | ไข่ต้ม                      |
|                                                          | 2.กล้วยหอม                  | 2.กล้วยหอม                  | 2.กล้วยหอม                  | 2.กล้วยหอม                  |
|                                                          |                             |                             |                             |                             |
|                                                          |                             |                             |                             |                             |
|                                                          | ว่างบ่าย                    | ว่างบ่าย                    | ว่างบ่าย                    | ว่างบ่าย                    |
|                                                          | ข้าวเหนียวหมูฝอย            | ข้าวเหนียวหมูฝอย            | ข้าวเหนียวหมูฝอย            | ข้าวเหนียวหมูฝอย            |
|                                                          | นมรสจืด                     | นมรสจืด                     | นมรสจืด                     | นมรสจืด                     |
|                                                          |                             |                             |                             |                             |
| วันที่จัดบริการ                                          | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต       | อนุบาล 1-3                  | ประถมศึกษา 1-3              | ประถมศึกษา 4-6              |
|                                                          | นมรสจืด (เช้า)              | นมรสจืด (เช้า)              | นมรสจืด (เช้า)              | นมรสจืด (เช้า)              |
| THURSDAY<br>9 กุมภาพันธ์ 2566<br>(ข้าวสุกภาพ+กับข้าว)    | 1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี | 1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี | 1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี | 1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี |
|                                                          | 2.บวบผัดไข่                 | 2.บวบผัดไข่                 | 2.บวบผัดไข่                 | 2.บวบผัดไข่                 |
|                                                          | 3.ซูปใส่หัวไชเท้าไก่สับ     | 3.ต้มยำไก่                  | 3.ต้มยำไก่                  | 3.ต้มยำไก่                  |
|                                                          | 4.มะละกอสุก                 | 4.มะละกอสุก                 | 4.มะละกอสุก                 | 4.มะละกอสุก                 |
|                                                          |                             |                             |                             |                             |
|                                                          | ว่างบ่าย                    | ว่างบ่าย                    | ว่างบ่าย                    | ว่างบ่าย                    |
|                                                          | ขนมไข่                      | ขนมไข่                      | ขนมไข่                      | ขนมไข่                      |
|                                                          | นมรสจืด                     | นมรสจืด                     | นมรสจืด                     | นมรสจืด                     |
|                                                          |                             |                             |                             |                             |
| วันที่จัดบริการ                                          | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต       | อนุบาล 1-3                  | ประถมศึกษา 1-3              | ประถมศึกษา 4-6              |
|                                                          | นมรสจืด (เช้า)              | นมรสจืด (เช้า)              | นมรสจืด (เช้า)              | นมรสจืด (เช้า)              |
| FRIDAY<br>10 กุมภาพันธ์ 2566<br>(อาหารนานาชาติ,ห้องถิ่น) | 1.บะหมี่น้ำใส่ไก่สับ        | 1.ข้าวซอยไก่                | 1.ข้าวซอยไก่                | 1.ข้าวซอยไก่                |
|                                                          | 2.ชมพู่                     | 2.ชมพู่                     | 2.ชมพู่                     | 2.ชมพู่                     |
|                                                          |                             |                             |                             |                             |
|                                                          |                             |                             |                             |                             |
|                                                          | ว่างบ่าย                    | ว่างบ่าย                    | ว่างบ่าย                    | ว่างบ่าย                    |
|                                                          | มินิโดนัท                   | มินิโดนัท                   | โดนัท                       | โดนัท                       |
|                                                          | นมรสจืด                     | นมรสจืด                     | นมรสจืด                     | นมรสจืด                     |

- 1.การกำหนดรายการอาหารและสัดส่วนอาหารจะถูกกำหนดโดยนักกำหนดอาหาร ตามความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละช่วงวัย
- 2.รายการอาหารอาจมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
- 3.สำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร จะมีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับลักษณะการแพ้อาหารของนักเรียน



รายการอาหารกลางวันและอาหารว่าง  
โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ประจำปีการศึกษา 2/2565 (กุมภาพันธ์ 2566)

| วันที่จัดบริการ                                         | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต          | อนุบาล 1-3                     | ประถมศึกษา 1-3                 | ประถมศึกษา 4-6                 |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                                         | นมรสจืด (เช้า)                 | นมรสจืด (เช้า)                 | นมรสจืด (เช้า)                 | นมรสจืด (เช้า)                 |
| MONDAY<br>13 กุมภาพันธ์ 2566<br>(ข้าว+กับข้าว)          | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม               | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม               | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม               | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม               |
|                                                         | 2.เต้าหู้ไข่ทรงเครื่อง         | 2.เต้าหู้ไข่ทรงเครื่อง         | 2.เต้าหู้ไข่ทรงเครื่อง         | 2.เต้าหู้ไข่ทรงเครื่อง         |
|                                                         | 3.ซุปรสขั้วหมูสับ              | 3.ซุปรสขั้วหมูสับ              | 3.ซุปรสขั้วหมูสับ              | 3.ซุปรสขั้วหมูสับ              |
|                                                         | 4.แคนตาลูป                     | 4.แคนตาลูป                     | 4.แคนตาลูป                     | 4.แคนตาลูป                     |
|                                                         |                                |                                |                                |                                |
|                                                         | ว่างบ่าย                       | ว่างบ่าย                       | ว่างบ่าย                       | ว่างบ่าย                       |
|                                                         | แซนวิชแฮมชีส                   | แซนวิชแฮมชีส                   | แซนวิชแฮมชีส                   | แซนวิชแฮมชีส                   |
|                                                         | นมรสจืด                        | นมรสจืด                        | นมรสจืด                        | นมรสจืด                        |
|                                                         |                                |                                |                                |                                |
| วันที่จัดบริการ                                         | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต          | อนุบาล 1-3                     | ประถมศึกษา 1-3                 | ประถมศึกษา 4-6                 |
|                                                         | นมรสจืด (เช้า)                 | นมรสจืด (เช้า)                 | นมรสจืด (เช้า)                 | นมรสจืด (เช้า)                 |
| TUESDAY<br>14 กุมภาพันธ์ 2566<br>(อาหารจานเดียว:ข้าว)   | 1.ข้าวผัดแฮมเบคอน+ไข่ดาว       | 1.ข้าวผัดแฮมเบคอน+ไข่ดาว       | 1.ข้าวผัดแฮมเบคอน+ไข่ดาว       | 1.ข้าวผัดแฮมเบคอน+ไข่ดาว       |
|                                                         | 2.ซูปไสผักกาดขาว               | 2.ซูปไสผักกาดขาว               | 2.ซูปไสผักกาดขาว               | 2.ซูปไสผักกาดขาว               |
|                                                         | 3.สตรอว์เบอร์รี                | 3.สตรอว์เบอร์รี                | 3.สตรอว์เบอร์รี                | 3.สตรอว์เบอร์รี                |
|                                                         |                                |                                |                                |                                |
|                                                         | ว่างบ่าย                       | ว่างบ่าย                       | ว่างบ่าย                       | ว่างบ่าย                       |
|                                                         | บราวนี่                        | บราวนี่                        | บราวนี่                        | บราวนี่                        |
|                                                         | นมรสจืด                        | นมรสจืด                        | นมรสจืด                        | นมรสจืด                        |
|                                                         |                                |                                |                                |                                |
| วันที่จัดบริการ                                         | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต          | อนุบาล 1-3                     | ประถมศึกษา 1-3                 | ประถมศึกษา 4-6                 |
|                                                         | นมรสจืด (เช้า)                 | นมรสจืด (เช้า)                 | นมรสจืด (เช้า)                 | นมรสจืด (เช้า)                 |
| WEDNESDAY<br>15 กุมภาพันธ์ 2566<br>(อาหารจานเดียว:เส้น) | 1.เส้นหมี่น้ำหมูตุ๋นลูกชิ้นหมู | 1.เส้นหมี่น้ำหมูตุ๋นลูกชิ้นหมู | 1.เส้นหมี่น้ำหมูตุ๋นลูกชิ้นหมู | 1.เส้นหมี่น้ำหมูตุ๋นลูกชิ้นหมู |
|                                                         | 2.เกี๊ยวทอด                    | 2.เกี๊ยวทอด                    | 2.เกี๊ยวหมูทอด                 | 2.เกี๊ยวหมูทอด                 |
|                                                         | 3.ส้ม                          | 3.ส้ม                          | 3.ส้ม                          | 3.ส้ม                          |
|                                                         |                                |                                |                                |                                |
|                                                         | ว่างบ่าย                       | ว่างบ่าย                       | ว่างบ่าย                       | ว่างบ่าย                       |
|                                                         | มินิทองม้วน                    | มินิทองม้วน                    | มินิทองม้วน                    | มินิทองม้วน                    |
|                                                         | นมรสจืด                        | นมรสจืด                        | นมรสจืด                        | นมรสจืด                        |
|                                                         |                                |                                |                                |                                |
| วันที่จัดบริการ                                         | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต          | อนุบาล 1-3                     | ประถมศึกษา 1-3                 | ประถมศึกษา 4-6                 |
|                                                         | นมรสจืด (เช้า)                 | นมรสจืด (เช้า)                 | นมรสจืด (เช้า)                 | นมรสจืด (เช้า)                 |
| THURSDAY<br>16 กุมภาพันธ์ 2566<br>(ข้าวสุกขาก+กับข้าว)  | 1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง          | 1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง          | 1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง          | 1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง          |
|                                                         | 2.ผัดผักกวางตุ้งฮ่องเต้หมูสับ  | 2.ผัดผักกวางตุ้งฮ่องเต้หมูสับ  | 2.ผัดผักกวางตุ้งฮ่องเต้หมูสับ  | 2.ผัดผักกวางตุ้งฮ่องเต้หมูสับ  |
|                                                         | 3.ต้มจืด                       | 3.ไข่พะโล้                     | 3.ไข่พะโล้                     | 3.ไข่พะโล้                     |
|                                                         | 4.แคนตาลูป                     | 4.แคนตาลูป                     | 4.แคนตาลูป                     | 4.แคนตาลูป                     |
|                                                         |                                |                                |                                |                                |
|                                                         |                                |                                |                                |                                |
|                                                         | ว่างบ่าย                       | ว่างบ่าย                       | ว่างบ่าย                       | ว่างบ่าย                       |
|                                                         | ขนมโตเกียว                     | ขนมโตเกียว                     | ขนมโตเกียว                     | ขนมโตเกียว                     |
|                                                         | นมรสจืด                        | นมรสจืด                        | นมรสจืด                        | นมรสจืด                        |
|                                                         |                                |                                |                                |                                |
| วันที่จัดบริการ                                         | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต          | อนุบาล 1-3                     | ประถมศึกษา 1-3                 | ประถมศึกษา 4-6                 |
|                                                         | นมรสจืด (เช้า)                 | นมรสจืด (เช้า)                 | นมรสจืด (เช้า)                 | นมรสจืด (เช้า)                 |
| FRIDAY<br>17 กุมภาพันธ์ 2566<br>(อาหารนานาชาติ,ทองถิ่น) | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม               | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม               | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม               | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม               |
|                                                         | 2.หมูย่างเกาหลี                | 2.หมูย่างเกาหลี                | 2.หมูย่างเกาหลี                | 2.หมูย่างเกาหลี                |
|                                                         | 3.ซุปรสขั้วเกาหลี              | 3.ซุปรสขั้วเกาหลี              | 3.ซุปรสขั้วเกาหลี              | 3.ซุปรสขั้วเกาหลี              |
|                                                         | 4.แอปเปิ้ลแดง                  | 4.แอปเปิ้ลแดง                  | 4.แอปเปิ้ลแดง                  | 4.แอปเปิ้ลแดง                  |
|                                                         |                                |                                |                                |                                |
|                                                         | ว่างบ่าย                       | ว่างบ่าย                       | ว่างบ่าย                       | ว่างบ่าย                       |
|                                                         | นักเก็ตไก่                     | นักเก็ตไก่                     | นักเก็ตไก่                     | นักเก็ตไก่                     |
|                                                         | นมรสจืด                        | นมรสจืด                        | นมรสจืด                        | นมรสจืด                        |

- 1.การกำหนดรายการอาหารและสัดส่วนอาหารจะถูกกำหนดโดยนักกำหนดอาหาร ตามความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละช่วงวัย
- 2.รายการอาหารอาจมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
- 3.สำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร จะมีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับลักษณะการแพ้อาหารของนักเรียน



รายการอาหารกลางวันและอาหารว่าง  
โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ประจำปีการศึกษา 2/2565 (กุมภาพันธ์ 2566)

| วันที่จัดบริการ                                          | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต        | อนุบาล 1-3                   | ประถมศึกษา 1-3               | ประถมศึกษา 4-6               |
|----------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
|                                                          | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               |
| MONDAY<br>20 กุมภาพันธ์ 2566<br>(ข้าว+กับข้าว)           | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม             | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม             | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม             | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม             |
|                                                          | 2.ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ         | 2.ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ         | 2.ผัดกะหล่ำปลีหมูชิ้น        | 2.ผัดกะหล่ำปลีหมูชิ้น        |
|                                                          | 3.ซूपไข่ต้ม                  | 3.ซूपไข่ต้ม                  | 3.ซूपไข่ต้มหมูสับ            | 3.ซूपไข่ต้มหมูสับ            |
|                                                          | 4.ส้มเขียวหวาน               | 4.ส้มเขียวหวาน               | 4.ส้มเขียวหวาน               | 4.ส้มเขียวหวาน               |
|                                                          |                              |                              |                              |                              |
|                                                          |                              |                              |                              |                              |
|                                                          |                              |                              |                              |                              |
|                                                          | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     |
|                                                          | ขนมชั้นใบเตย                 | ขนมชั้นใบเตย                 | ขนมชั้นใบเตย                 | ขนมชั้นใบเตย                 |
|                                                          | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      |
|                                                          |                              |                              |                              |                              |
| วันที่จัดบริการ                                          | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต        | อนุบาล 1-3                   | ประถมศึกษา 1-3               | ประถมศึกษา 4-6               |
|                                                          | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               |
| TUESDAY<br>21 กุมภาพันธ์ 2566<br>(อาหารจานเดียว:ข้าว)    | 1.ข้าวผัดอเมริกัน            | 1.ข้าวผัดอเมริกัน            | 1.ข้าวผัดอเมริกัน            | 1.ข้าวผัดอเมริกัน            |
|                                                          | 2.ไก่ทอด+ไส้กรอก             | 2.ไก่ทอด+ไส้กรอก             | 2.ไก่ทอด+ไส้กรอก             | 2.ไก่ทอด+ไส้กรอก             |
|                                                          | 3.ซูปฟักเห็ดหอม              | 3.ซูปฟักเห็ดหอม              | 3.ซูปฟักเห็ดหอม              | 3.ซูปฟักเห็ดหอม              |
|                                                          | 4.กล้วยไข่                   | 4.กล้วยไข่                   | 4.กล้วยไข่                   | 4.กล้วยไข่                   |
|                                                          |                              |                              |                              |                              |
|                                                          |                              |                              |                              |                              |
|                                                          | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     |
|                                                          | มินิครัวของค์แฮมชีส          | มินิครัวของค์แฮมชีส          | มินิครัวของค์แฮมชีส          | มินิครัวของค์แฮมชีส          |
|                                                          | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      |
|                                                          |                              |                              |                              |                              |
| วันที่จัดบริการ                                          | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต        | อนุบาล 1-3                   | ประถมศึกษา 1-3               | ประถมศึกษา 4-6               |
|                                                          | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               |
| WEDNESDAY<br>22 กุมภาพันธ์ 2566<br>(อาหารจานเดียว:เส้น)  | 1.ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่          | 1.ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่          | 1.ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่          | 1.ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่          |
|                                                          | 2.ซูปหัวไชเท้า               | 2.ซูปหัวไชเท้า               | 2.ซูปหัวไชเท้า               | 2.ซูปหัวไชเท้า               |
|                                                          | 3.แตงโม                      | 3.แตงโม                      | 3.แตงโม                      | 3.แตงโม                      |
|                                                          |                              |                              |                              |                              |
|                                                          |                              |                              |                              |                              |
|                                                          |                              |                              |                              |                              |
|                                                          | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     |
|                                                          | ขนมปังไส้กรอก                | ขนมปังไส้กรอก                | ขนมปังไส้กรอก                | ขนมปังไส้กรอก                |
|                                                          | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      |
|                                                          |                              |                              |                              |                              |
| วันที่จัดบริการ                                          | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต        | อนุบาล 1-3                   | ประถมศึกษา 1-3               | ประถมศึกษา 4-6               |
|                                                          | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               |
| THURSDAY<br>23 กุมภาพันธ์ 2566<br>(ข้าวสุก+กับข้าว)      | 1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่ | 1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่ | 1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่ | 1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่ |
|                                                          | 2.แซลมอนย่างเทรียกกี         | 2.แซลมอนย่างเทรียกกี         | 2.แซลมอนย่างเทรียกกี         | 2.แซลมอนย่างเทรียกกี         |
|                                                          | 3.ซูปเต้าหู้ญี่ปุ่น          | 3.ซูปเต้าหู้ญี่ปุ่น          | 3.ซูปเต้าหู้ญี่ปุ่น          | 3.ซูปเต้าหู้ญี่ปุ่น          |
|                                                          | 4.องุ่นแดง (ผ่าครึ่ง)        | 4.องุ่นแดง (ผ่าครึ่ง)        | 4.องุ่นแดง                   | 4.องุ่นแดง                   |
|                                                          |                              |                              |                              |                              |
|                                                          |                              |                              |                              |                              |
|                                                          | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     |
|                                                          | ข้าวต้มมัด                   | ข้าวต้มมัด                   | ข้าวต้มมัด                   | ข้าวต้มมัด                   |
|                                                          | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      |
|                                                          |                              |                              |                              |                              |
| วันที่จัดบริการ                                          | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต        | อนุบาล 1-3                   | ประถมศึกษา 1-3               | ประถมศึกษา 4-6               |
|                                                          | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               | นมรสจืด (เช้า)               |
| FRIDAY<br>24 กุมภาพันธ์ 2566<br>(อาหารนานาชาติ,ท้องถิ่น) | 1.พิซซ่ามะเขือเทศหมูสับ      | 1.พิซซ่ามะเขือเทศหมูสับ      | 1.พิซซ่ามะเขือเทศหมูสับ      | 1.พิซซ่ามะเขือเทศหมูสับ      |
|                                                          | 2.เฟรนช์ฟรายส์               | 2.เฟรนช์ฟรายส์               | 2.เฟรนช์ฟรายส์               | 2.เฟรนช์ฟรายส์               |
|                                                          | 3.ไก่ไม่มีกระดูก             | 3.ไก่ไม่มีกระดูก             | 3.ไก่ไม่มีกระดูก             | 3.ไก่ไม่มีกระดูก             |
|                                                          | 4.แอปเปิ้ลแดง                | 4.แอปเปิ้ลแดง                | 4.แอปเปิ้ลแดง                | 4.แอปเปิ้ลแดง                |
|                                                          |                              |                              |                              |                              |
|                                                          | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     | ว่างบ่าย                     |
|                                                          | ทับทิมกรอบกับน้ำแข็งปั่น     | ทับทิมกรอบกับน้ำแข็งปั่น     | ทับทิมกรอบกับน้ำแข็งปั่น     | ทับทิมกรอบกับน้ำแข็งปั่น     |
|                                                          | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      | นมรสจืด                      |
|                                                          |                              |                              |                              |                              |
|                                                          |                              |                              |                              |                              |

- 1.การกำหนดรายการอาหารและสัดส่วนอาหารจะถูกกำหนดโดยนักกำหนดอาหาร ตามความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละช่วงวัย
- 2.รายการอาหารอาจมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
- 3.สำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร จะมีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับลักษณะการแพ้อาหารของนักเรียน



รายการอาหารกลางวันและอาหารว่าง  
โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ประจำปีการศึกษา 2/2565 (กุมภาพันธ์ 2566)

| วันที่จัดบริการ                                       | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต       | อนุบาล 1-3                  | ประถมศึกษา 1-3              | ประถมศึกษา 4-6              |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
|                                                       | นมรสจืด (เช้า)              | นมรสจืด (เช้า)              | นมรสจืด (เช้า)              | นมรสจืด (เช้า)              |
| MONDAY<br>27 กุมภาพันธ์ 2566<br>(ข้าว+กับข้าว)        | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม            | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม            | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม            | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม            |
|                                                       | 2.หมูอบ                     | 2.หมูอบ                     | 2.หมูอบ                     | 2.หมูอบ                     |
|                                                       | 3.ต้มจับฉ่าย                | 3.ต้มจับฉ่าย                | 3.ต้มจับฉ่าย                | 3.ต้มจับฉ่าย                |
|                                                       | 4.แก้วมังกร                 | 4.แก้วมังกร                 | 4.แก้วมังกร                 | 4.แก้วมังกร                 |
|                                                       |                             |                             |                             |                             |
|                                                       | ว่างป่าย                    | ว่างป่าย                    | ว่างป่าย                    | ว่างป่าย                    |
|                                                       | แพนเค้กราดซอสสตรอว์เบอร์รี่ | แพนเค้กราดซอสสตรอว์เบอร์รี่ | แพนเค้กราดซอสสตรอว์เบอร์รี่ | แพนเค้กราดซอสสตรอว์เบอร์รี่ |
|                                                       | นมรสจืด                     | นมรสจืด                     | นมรสจืด                     | นมรสจืด                     |
| วันที่จัดบริการ                                       | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต       | อนุบาล 1-3                  | ประถมศึกษา 1-3              | ประถมศึกษา 4-6              |
|                                                       | นมรสจืด (เช้า)              | นมรสจืด (เช้า)              | นมรสจืด (เช้า)              | นมรสจืด (เช้า)              |
| TUESDAY<br>28 กุมภาพันธ์ 2566<br>(อาหารจานเดียว:ข้าว) | 1.ข้าวหน้าไก่ตุ๋นเห็ดหอม    | 1.ข้าวหน้าไก่ตุ๋นเห็ดหอม    | 1.ข้าวหน้าไก่ตุ๋นเห็ดหอม    | 1.ข้าวหน้าไก่ตุ๋นเห็ดหอม    |
|                                                       | 2.ซูปใสหั่วไซเท้า           | 2.ซูปใสหั่วไซเท้า           | 2.ซูปใสหั่วไซเท้า           | 2.ซูปใสหั่วไซเท้า           |
|                                                       | 3.กล้วยหอม                  | 3.กล้วยหอม                  | 3.กล้วยหอม                  | 3.กล้วยหอม                  |
|                                                       |                             |                             |                             |                             |
|                                                       | ว่างป่าย                    | ว่างป่าย                    | ว่างป่าย                    | ว่างป่าย                    |
|                                                       | วุ้นเป็ด                    | วุ้นเป็ด                    | วุ้นเป็ด                    | วุ้นเป็ด                    |
|                                                       | นมรสจืด                     | นมรสจืด                     | นมรสจืด                     | นมรสจืด                     |
| วันที่จัดบริการ                                       | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต       | อนุบาล 1-3                  | ประถมศึกษา 1-3              | ประถมศึกษา 4-6              |
|                                                       |                             |                             |                             |                             |
| WEDNESDAY<br><br>(อาหารจานเดียว:เส้น)                 |                             |                             |                             |                             |
|                                                       |                             |                             |                             |                             |
|                                                       |                             |                             |                             |                             |
|                                                       |                             |                             |                             |                             |
|                                                       | ว่างป่าย                    | ว่างป่าย                    | ว่างป่าย                    | ว่างป่าย                    |
|                                                       |                             |                             |                             |                             |
|                                                       |                             |                             |                             |                             |
| วันที่จัดบริการ                                       | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต       | อนุบาล 1-3                  | ประถมศึกษา 1-3              | ประถมศึกษา 4-6              |
|                                                       |                             |                             |                             |                             |
| THURSDAY<br><br>(ข้าวสุกสุขภาพ+กับข้าว)               |                             |                             |                             |                             |
|                                                       |                             |                             |                             |                             |
|                                                       |                             |                             |                             |                             |
|                                                       |                             |                             |                             |                             |
|                                                       | ว่างป่าย                    | ว่างป่าย                    | ว่างป่าย                    | ว่างป่าย                    |
|                                                       |                             |                             |                             |                             |
|                                                       |                             |                             |                             |                             |
| วันที่จัดบริการ                                       | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต       | อนุบาล 1-3                  | ประถมศึกษา 1-3              | ประถมศึกษา 4-6              |
|                                                       |                             |                             |                             |                             |
| FRIDAY<br><br>(อาหารนานาชาติ,ห้องถิ่น)                |                             |                             |                             |                             |
|                                                       |                             |                             |                             |                             |
|                                                       |                             |                             |                             |                             |
|                                                       |                             |                             |                             |                             |
|                                                       | ว่างป่าย                    | ว่างป่าย                    | ว่างป่าย                    | ว่างป่าย                    |
|                                                       |                             |                             |                             |                             |
|                                                       |                             |                             |                             |                             |

- 1.การกำหนดรายการอาหารและสัดส่วนอาหารจะถูกกำหนดโดยนักกำหนดอาหาร ตามความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละช่วงวัย
- 2.รายการอาหารอาจมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
- 3.สำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร จะมีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับลักษณะการแพ้อาหารของนักเรียน

| วันที่จัดบริการอาหาร       | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต                         | อนุบาล 1-3                                    | ประถมศึกษา 1-3                                | ประถมศึกษา 4-6                                |
|----------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                            |                                               |                                               |                                               |                                               |
|                            |                                               |                                               |                                               |                                               |
|                            |                                               |                                               |                                               |                                               |
|                            |                                               |                                               |                                               |                                               |
|                            | ว่างบ่าย                                      | ว่างบ่าย                                      | ว่างบ่าย                                      | ว่างบ่าย                                      |
|                            |                                               |                                               |                                               |                                               |
| วันที่จัดบริการอาหาร       | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต                         | อนุบาล 1-3                                    | ประถมศึกษา 1-3                                | ประถมศึกษา 4-6                                |
|                            |                                               |                                               |                                               |                                               |
|                            |                                               |                                               |                                               |                                               |
|                            |                                               |                                               |                                               |                                               |
|                            | ว่างบ่าย                                      | ว่างบ่าย                                      | ว่างบ่าย                                      | ว่างบ่าย                                      |
|                            |                                               |                                               |                                               |                                               |
| วันที่จัดบริการอาหาร       | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต                         | อนุบาล 1-3                                    | ประถมศึกษา 1-3                                | ประถมศึกษา 4-6                                |
|                            | นมรสจืด (เช้า)                                | นมรสจืด (เช้า)                                | นมรสจืด (เช้า)                                | นมรสจืด (เช้า)                                |
| WEDNESDAY<br>1 มีนาคม 2566 | 1.บะหมี่น้ำใส่หมูสับลูกชิ้นหมู<br>(เกี้ยวทอด) | 1.บะหมี่น้ำใส่หมูสับลูกชิ้นหมู<br>(เกี้ยวทอด) | 1.บะหมี่น้ำใส่หมูสับลูกชิ้นหมู<br>(เกี้ยวทอด) | 1.บะหมี่น้ำใส่หมูสับลูกชิ้นหมู<br>(เกี้ยวทอด) |
|                            | 2.แตงโม                                       | 2.แตงโม                                       | 2.แตงโม                                       | 2.แตงโม                                       |
|                            |                                               |                                               |                                               |                                               |
|                            |                                               |                                               |                                               |                                               |
|                            | ว่างบ่าย                                      | ว่างบ่าย                                      | ว่างบ่าย                                      | ว่างบ่าย                                      |
|                            | ข้าวเหนียวหมูชีอิ้ว                           | ข้าวเหนียวหมูชีอิ้ว                           | ข้าวเหนียวหมูชีอิ้ว                           | ข้าวเหนียวหมูชีอิ้ว                           |
|                            |                                               |                                               |                                               |                                               |
| วันที่จัดบริการอาหาร       | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต                         | อนุบาล 1-3                                    | ประถมศึกษา 1-3                                | ประถมศึกษา 4-6                                |
|                            | นมรสจืด (เช้า)                                | นมรสจืด (เช้า)                                | นมรสจืด (เช้า)                                | นมรสจืด (เช้า)                                |
| THURSDAY<br>2 มีนาคม 2566  | 1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่                  | 1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่                  | 1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่                  | 1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่                  |
|                            | 2.ไข่ต้มสุก                                   | 2.ไข่ต้มสุก                                   | 2.ไข่ต้มสุก                                   | 2.ไข่ต้มสุก                                   |
|                            | 3.ซูปไก่ห่อกล้วย                              | 3.ต้มยำเห็ดนางฟ้า                             | 3.ต้มยำเห็ดนางฟ้า                             | 3.ต้มยำเห็ดนางฟ้า                             |
|                            | 4.กล้วยหอม                                    | 4.กล้วยหอม                                    | 4.กล้วยหอม                                    | 4.กล้วยหอม                                    |
|                            | ว่างบ่าย                                      | ว่างบ่าย                                      | ว่างบ่าย                                      | ว่างบ่าย                                      |
|                            | เปาะเปี๊ยะทอด                                 | เปาะเปี๊ยะทอด                                 | เปาะเปี๊ยะทอด                                 | เปาะเปี๊ยะทอด                                 |
|                            | น้ำพริก                                       | น้ำพริก                                       | น้ำพริก                                       | น้ำพริก                                       |
| วันที่จัดบริการอาหาร       | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต                         | อนุบาล 1-3                                    | ประถมศึกษา 1-3                                | ประถมศึกษา 4-6                                |
|                            | นมรสจืด (เช้า)                                | นมรสจืด (เช้า)                                | นมรสจืด (เช้า)                                | นมรสจืด (เช้า)                                |
| FRIDAY<br>3 มีนาคม 2566    | 1.ข้าวสวยหุงนิ่ม                              | 1.ไข่พะองอาทิตย์                              | 1.ไข่พะองอาทิตย์                              | 1.ไข่พะองอาทิตย์                              |
|                            | 2.หมูบั่นก้อนทอด                              | 2.ซูปไก่มันฝรั่งใส่ไก่                        | 2.ซูปไก่มันฝรั่งใส่ไก่                        | 2.ซูปไก่มันฝรั่งใส่ไก่                        |
|                            | 3.ซูปไก่มันฝรั่งใส่ไก่                        | 3.มะละกอสุก                                   | 3.มะละกอสุก                                   | 3.มะละกอสุก                                   |
|                            | 4.มะละกอสุก                                   |                                               |                                               |                                               |
|                            | ว่างบ่าย                                      | ว่างบ่าย                                      | ว่างบ่าย                                      | ว่างบ่าย                                      |
|                            | ขนมปังกรอบ                                    | ขนมปังกรอบ                                    | ขนมปังกรอบ                                    | ขนมปังกรอบ                                    |
|                            | นมรสจืด                                       | นมรสจืด                                       | นมรสจืด                                       | นมรสจืด                                       |
|                            |                                               |                                               |                                               |                                               |

- 1.การกำหนดรายการอาหารและสัดส่วนอาหารจะถูกกำหนดตามความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละช่วงวัย
- 2.รายการอาหารอาจมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
- 3.สำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร จะมีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับลักษณะการแพ้อาหารของนักเรียน

| วันที่จัดบริการอาหาร       | บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต | อนุบาล 1-3         | ประถมศึกษา 1-3     | ประถมศึกษา 4-6     |
|----------------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| MONDAY<br>6 มีนาคม 2566    |                       |                    |                    |                    |
|                            | วันหยุด               | วันหยุด            | วันหยุด            | วันหยุด            |
|                            |                       |                    |                    |                    |
|                            |                       |                    |                    |                    |
|                            | ว่างบ่าย              | ว่างบ่าย           | ว่างบ่าย           | ว่างบ่าย           |
| TUESDAY<br>7 มีนาคม 2566   | นมนรสจืด (เช้า)       | นมนรสจืด (เช้า)    | นมนรสจืด (เช้า)    | นมนรสจืด (เช้า)    |
|                            | 1.ข้าวมันไก่ทอด       | 1.ข้าวมันไก่ทอด    | 1.ข้าวมันไก่ทอด    | 1.ข้าวมันไก่ทอด    |
|                            | 2.ซุปรักเห็ดหอม       | 2.ซุปรักเห็ดหอม    | 2.ซุปรักเห็ดหอม    | 2.ซุปรักเห็ดหอม    |
|                            | 3.แอปเปิ้ลแดง         | 3.แอปเปิ้ลแดง      | 3.แอปเปิ้ลแดง      | 3.แอปเปิ้ลแดง      |
|                            | ว่างบ่าย              | ว่างบ่าย           | ว่างบ่าย           | ว่างบ่าย           |
| WEDNESDAY<br>8 มีนาคม 2566 | แซนวิชแฮมชีส          | แซนวิชแฮมชีส       | แซนวิชแฮมชีส       | แซนวิชแฮมชีส       |
|                            | นมนรสจืด              | นมนรสจืด           | นมนรสจืด           | นมนรสจืด           |
|                            | ว่างบ่าย              | ว่างบ่าย           | ว่างบ่าย           | ว่างบ่าย           |
|                            | ว่างบ่าย              | ว่างบ่าย           | ว่างบ่าย           | ว่างบ่าย           |
|                            | ว่างบ่าย              | ว่างบ่าย           | ว่างบ่าย           | ว่างบ่าย           |
| THURSDAY<br>9 มีนาคม 2566  | นมนรสจืด (เช้า)       | นมนรสจืด (เช้า)    | นมนรสจืด (เช้า)    | นมนรสจืด (เช้า)    |
|                            | 1.ข้าวเหนียว,ส้มตำ    | 1.ข้าวเหนียว,ส้มตำ | 1.ข้าวเหนียว,ส้มตำ | 1.ข้าวเหนียว,ส้มตำ |
|                            | 2.หมูทอด              | 2.หมูทอด           | 2.หมูทอด           | 2.หมูทอด           |
|                            | 3.ไก่ทอด              | 3.ไก่ทอด           | 3.ไก่ทอด           | 3.ไก่ทอด           |
|                            | 4.เฟรนช์ฟรายส์        | 4.เฟรนช์ฟรายส์     | 4.เฟรนช์ฟรายส์     | 4.เฟรนช์ฟรายส์     |
| FRIDAY<br>10 มีนาคม 2566   | ว่างบ่าย              | ว่างบ่าย           | ว่างบ่าย           | ว่างบ่าย           |
|                            | ไอศกรีม               | ไอศกรีม            | ไอศกรีม            | ไอศกรีม            |
|                            | นมนรสจืด              | นมนรสจืด           | นมนรสจืด           | นมนรสจืด           |
|                            | ว่างบ่าย              | ว่างบ่าย           | ว่างบ่าย           | ว่างบ่าย           |
|                            | ว่างบ่าย              | ว่างบ่าย           | ว่างบ่าย           | ว่างบ่าย           |

1.การกำหนดรายการอาหารและสัดส่วนอาหารจะถูกกำหนดตามความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละช่วงวัย

2.รายการอาหารอาจมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

3.สำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร จะมีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับลักษณะการแพ้อาหารของนักเรียน