

วัน/สัปดาห์/เดือน	บ้านหุ้มน้อย/บ้านสาธิต	อนุบาล 1-3	ประถมศึกษา 1-3	ประถมศึกษา 4-6
MONDAY Week 1 / Month 1 (ข้าว+กับข้าว)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)
	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม
	2.ปลาทอดกระเทียม	2.ปลาทอดกระเทียม	2.ปลาทอดกระเทียม	2.ปลาทอดกระเทียม
	3.ต้มจืดปวยเล้งหมูสับ	3.ต้มจืดปวยเล้งหมูสับ	3.ต้มจืดปวยเล้งหมูสับ	3.ต้มจืดปวยเล้งหมูสับ
	4.สตร่อวเบอร์รี่	4.สตร่อวเบอร์รี่	4.สตร่อวเบอร์รี่	4.สตร่อวเบอร์รี่
	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย
	แซนวิชทูนา	แซนวิชทูนา	แซนวิชทูนา	แซนวิชทูนา
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด
TUESDAY Week 1 / Month 1 (อาหารจานเดียว:ข้าว)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)
	1.ข้าวหน้าหมูอบ (ราดซอสเทรียก)	1.ข้าวหน้าหมูทอด (ราดซอสเทรียก)	1.ข้าวหน้าหมูทอด (ราดซอสเทรียก)	1.ข้าวหน้าหมูทอด (ราดซอสเทรียก)
	2.ซูปไก่กะหล่ำปลีแครรอต	2.ซูปไก่กะหล่ำปลีแครรอต	2.ซูปไก่กะหล่ำปลีแครรอต	2.ซูปไก่กะหล่ำปลีแครรอต
	3.สมเขี้ยวหวาน	3.สมเขี้ยวหวาน	3.สมเขี้ยวหวาน	3.สมเขี้ยวหวาน
	4-01-65	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย
	เค้กโรลวานิลลา	เค้กโรลวานิลลา	เค้กโรลวานิลลา	เค้กโรลวานิลลา
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด
WEDNESDAY Week 1 / Month 1 (อาหารจานเดียว:เส้น)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)
	1.กวยเตี่ยวเส้นใหญ่หน้าไสหมูสับ	1.กวยเตี่ยวเส้นใหญ่หน้าไสหมูสับ	1.กวยเตี่ยวเส้นใหญ่หน้าไสหมูสับ	1.กวยเตี่ยวเส้นใหญ่หน้าไสหมูสับ
	2.เกี้ยวทอด	2.เกี้ยวทอด	2.เกี้ยวหมูทอด	2.เกี้ยวหมูทอด
	3.แอปเปิ้ลแดง	3.แอปเปิ้ลแดง	3.แอปเปิ้ลแดง	3.แอปเปิ้ลแดง
	5-01-65	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย
	ข้าวเหนียวหมูฝอย	ข้าวเหนียวหมูฝอย	ข้าวเหนียวหมูฝอย	ข้าวเหนียวหมูฝอย
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด
THURSDAY Week 1 / Month 1 (ข้าวสุภาพ+กับข้าว)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)
	1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง	1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง	1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง	1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง
	2.ผัดกะหล่ำดอกหมูสับ	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
6-01-65	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย
	ขนมใส่ไส้	ขนมใส่ไส้	ขนมใส่ไส้	ขนมใส่ไส้
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด
FRIDAY Week 1 / Month 1 (อาหารนานาชาติ,ท้องถิ่น)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)
	1.ข้าวอบกระเทียม	1.ข้าวอบกระเทียม	1.ข้าวอบกระเทียม	1.ข้าวอบกระเทียม
	2.อกไก่อบราดซอสเกรวี	2.อกไก่อบราดซอสเกรวี	2.อกไก่อบราดซอสเกรวี	2.อกไก่อบราดซอสเกรวี
	3.ซูปใสมะเขือเทศ	3.ซูปใสมะเขือเทศ	3.ซูปใสมะเขือเทศ	3.ซูปใสมะเขือเทศ
	4.องุ่นแดง (ผาครึ่ง)	4.องุ่นแดง (ผาครึ่ง)	4.องุ่นแดง	4.องุ่นแดง
7-01-65	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย
	ขนมปังหน้าหมู	ขนมปังหน้าหมู	ขนมปังหน้าหมู	ขนมปังหน้าหมู
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด

1.การกำหนดรายการอาหารและสัดส่วนอาหารจะถูกกำหนดโดยนักกำหนดอาหาร ตามความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละช่วงวัย

2.รายการอาหารอาจมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

3.สำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร จะมีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับลักษณะการแพ้อาหารของนักเรียน

วัน/สัปดาห์/เดือน	บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต	อนุบาล 1-3	ประถมศึกษา 1-3	ประถมศึกษา 4-6
	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)
MONDAY Week 2 / Month 1 (ข้าว+กับข้าว)	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม
	2.ไข่เจียว	2.ไข่เจียว	2.ไข่เจียว	2.ไข่เจียว
	3.ซूपัสผักกาดขาวหมูสับ	3.แกงส้มผักบุ้ง (เนื้อปลา)	3.แกงส้มผักบุ้ง (เนื้อปลา)	3.แกงส้มผักบุ้ง (เนื้อปลา)
	4.แตงโม	4.แตงโม	4.แตงโม	4.แตงโม
10-01-65	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย
	มินิซาลาเปาไส้ครีม	มินิซาลาเปาไส้ครีม	มินิซาลาเปาไส้ครีม	มินิซาลาเปาไส้ครีม
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด
วัน/สัปดาห์/เดือน	บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต	อนุบาล 1-3	ประถมศึกษา 1-3	ประถมศึกษา 4-6
	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)
TUESDAY Week 2 / Month 1 (อาหารจานเดียว:ข้าว)	1.ข้าวหน้าไก่สับ	1.ข้าวหน้าไก่สับ	1.ข้าวหน้าไก่จีน	1.ข้าวหน้าไก่จีน
	2.ซूपัสแตงกวาหมูสับ	2.ซूपัสแตงกวาหมูสับ	2.ซूपัสแตงกวาหมูสับ	2.ซूपัสแตงกวาหมูสับ
	3.ฝรั่ง (นิ่ม)	3.ฝรั่ง (นิ่ม)	3.ฝรั่ง (นิ่ม)	3.ฝรั่ง (นิ่ม)
11-01-65	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย
	ข้าวโพดคั่วกลูเนย	ข้าวโพดคั่วกลูเนย	ข้าวโพดคั่วกลูเนย	ข้าวโพดคั่วกลูเนย
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด
วัน/สัปดาห์/เดือน	บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต	อนุบาล 1-3	ประถมศึกษา 1-3	ประถมศึกษา 4-6
	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)
WEDNESDAY Week 2 / Month 1 (อาหารจานเดียว:เส้น)	1.สุกีน้าหมูสับ	1.สุกีน้าหมูนุ่ม	1.สุกีน้าทะเล (กุ้ง,เตาหูปปลา)	1.สุกีน้าทะเล (กุ้ง,เตาหูปปลา)
	2.มะละกอสุก	2.มะละกอสุก	2.มะละกอสุก	2.มะละกอสุก
12-01-65	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย
	แซนวิชแฮมชีส	แซนวิชแฮมชีส	แซนวิชแฮมชีส	แซนวิชแฮมชีส
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด
วัน/สัปดาห์/เดือน	บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต	อนุบาล 1-3	ประถมศึกษา 1-3	ประถมศึกษา 4-6
	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)
THURSDAY Week 2 / Month 1 (ข้าวสุขภาพ+กับข้าว)	1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่	1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่	1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่	1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่
	2.ปลาทอดซอสสามรส	2.ปลาทอดซอสสามรส	2.ปลาทอดซอสสามรส	2.ปลาทอดซอสสามรส
	3.แกงจืดสาหร่ายเตาหุไข่	3.แกงจืดสาหร่ายเตาหุไข่	3.แกงจืดสาหร่ายเตาหุไข่	3.แกงจืดสาหร่ายเตาหุไข่
	4.แกวมังกร	4.แกวมังกร	4.แกวมังกร	4.แกวมังกร
13-01-65	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย
	ขนมจีบหมู	ขนมจีบหมู	ขนมจีบหมู	ขนมจีบหมู
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด
วัน/สัปดาห์/เดือน	บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต	อนุบาล 1-3	ประถมศึกษา 1-3	ประถมศึกษา 4-6
	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)
FRIDAY Week 2 / Month 1 (อาหารนานาชาติ,ทองถิ่น)	1.ข้าวเหนียว	1.ข้าวเหนียว	1.ข้าวเหนียว	1.ข้าวเหนียว
	2.โก๋ย่าง	2.โก๋ย่าง	2.โก๋ย่าง	2.โก๋ย่าง
	3.ต้มจืดหมูตุ๋น	3.ต้มจืดหมู	3.ต้มจืดหมู	3.ต้มจืดหมู
	4.แคนตาลูป	4.แคนตาลูป	4.แคนตาลูป	4.แคนตาลูป
14-01-65	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย
	เค้กกล้วยหอม	เค้กกล้วยหอม	เค้กกล้วยหอม	เค้กกล้วยหอม
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด

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

วัน/สัปดาห์/เดือน	บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต	อนุบาล 1-3	ประถมศึกษา 1-3	ประถมศึกษา 4-6
	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)
MONDAY Week 3 / Month 1 (ข้าว+กับข้าว)	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม
	2.ผัดบรอกโคลีหมูสับ	2.ผัดบรอกโคลีหมูสับ	2.ผัดบรอกโคลีหมู	2.ผัดบรอกโคลีหมู
	3.ซूपัสไม้นฝรั่ง	3.ซूपัสไม้นฝรั่ง	3.ซूपัสไม้นฝรั่งโก	3.ซूपัสไม้นฝรั่งโก
	4.ฝรั่ง (นิ่ม)	4.ฝรั่ง (นิ่ม)	4.ฝรั่ง (นิ่ม)	4.ฝรั่ง (นิ่ม)
17-01-65	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย
	ขนมฟักทอง	ขนมฟักทอง	ขนมฟักทอง	ขนมฟักทอง
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด
วัน/สัปดาห์/เดือน	บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต	อนุบาล 1-3	ประถมศึกษา 1-3	ประถมศึกษา 4-6
	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)
TUESDAY Week 3 / Month 1 (อาหารจานเดียว:ข้าว)	1.ข้าวผัดไก่สับ	1.ข้าวผัดไก่สับ	1.ข้าวผัดไก่	1.ข้าวผัดไก่
	2.ซूपัสผักเห็ดหอม	2.ซूपัสผักเห็ดหอม	2.ซूपัสผักเห็ดหอม (ปีกบนโก)	2.ซूपัสผักเห็ดหอม (ปีกบนโก)
	3.แตงโม	3.แตงโม	3.แตงโม	3.แตงโม
18-01-65	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย
	เฉากวยกับน้ำแข็ง	เฉากวยกับน้ำแข็ง	เฉากวยกับน้ำแข็ง	เฉากวยกับน้ำแข็ง
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด
วัน/สัปดาห์/เดือน	บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต	อนุบาล 1-3	ประถมศึกษา 1-3	ประถมศึกษา 4-6
	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)
WEDNESDAY Week 3 / Month 1 (อาหารจานเดียว:เส้น)	1.บะหมี่แห้งไก่อบ	1.บะหมี่แห้งไก่อบ	1.บะหมี่แห้งไก่อบ	1.บะหมี่แห้งไก่อบ
	2.น้ำซूप	2.น้ำซूप	2.น้ำซूप	2.น้ำซूप
	3.มะละกอสุก	3.มะละกอสุก	3.มะละกอสุก	3.มะละกอสุก
19-01-65	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย
	พายกรอบ	พายกรอบ	พายกรอบ	พายกรอบ
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด
วัน/สัปดาห์/เดือน	บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต	อนุบาล 1-3	ประถมศึกษา 1-3	ประถมศึกษา 4-6
	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)
THURSDAY Week 3 / Month 1 (ข้าวสุขภาพ+กับข้าว)	1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง	1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง	1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง	1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง
	2.ปลาผัดเปรี้ยวหวาน	2.กุ้งผัดเปรี้ยวหวาน	2.กุ้งผัดเปรี้ยวหวาน	2.กุ้งผัดเปรี้ยวหวาน
	3.ซूपัสไชน่า	3.ซूपัสไชน่า	3.ซूपัสไชน่า	3.ซूपัสไชน่า
	4.แอปเปิ้ลแดง	4.แอปเปิ้ลแดง	4.แอปเปิ้ลแดง	4.แอปเปิ้ลแดง
20-01-65	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย
	ขนมชั้น	ขนมชั้น	ขนมชั้น	ขนมชั้น
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด
วัน/สัปดาห์/เดือน	บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต	อนุบาล 1-3	ประถมศึกษา 1-3	ประถมศึกษา 4-6
	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)
FRIDAY Week 3 / Month 1 (อาหารนานาชาติ,ทองถิ่น)	1.ข้าวญี่ปุ่น	1.ข้าวญี่ปุ่น	1.ข้าวญี่ปุ่น	1.ข้าวญี่ปุ่น
	2.โกคาราอาเกะ	2.โกคาราอาเกะ	2.โกคาราอาเกะ	2.โกคาราอาเกะ
	3.ซूपัสหอยวากาเมะ	3.ซूपัสหอยวากาเมะ	3.ซूपัสหอยวากาเมะ+เตาหุญี่ปุ่น	3.ซूपัสหอยวากาเมะ+เตาหุญี่ปุ่น
	4.ชมพู	4.ชมพู	4.ชมพู	4.ชมพู
21-01-65	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย
	แพนเค้กซอสซ็อกโกแลต	แพนเค้กซอสซ็อกโกแลต	แพนเค้กซอสซ็อกโกแลต	แพนเค้กซอสซ็อกโกแลต
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด

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

วัน/สัปดาห์/เดือน	บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต	อนุบาล 1-3	ประถมศึกษา 1-3	ประถมศึกษา 4-6
	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)
MONDAY Week 4 / Month 1 (ข้าว+กับข้าว)	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม
	2.ผัดเตาหมูโขะทรงเครื่อง	2.ผัดเตาหมูโขะทรงเครื่อง	2.ผัดเตาหมูโขะทรงเครื่อง	2.ผัดเตาหมูโขะทรงเครื่อง
	3.แกงจืดกวางตุ้งฮ่องเต้ไก่สับ	3.แกงจืดกวางตุ้งฮ่องเต้ไก่สับ	3.แกงจืดกวางตุ้งฮ่องเต้ไก่สับ	3.แกงจืดกวางตุ้งฮ่องเต้ไก่สับ
	4.มะละกอสุก	4.มะละกอสุก	4.มะละกอสุก	4.มะละกอสุก
24-01-65	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย
	ขนมตาล	ขนมตาล	ขนมตาล	ขนมตาล
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด
วัน/สัปดาห์/เดือน	บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต	อนุบาล 1-3	ประถมศึกษา 1-3	ประถมศึกษา 4-6
	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)
TUESDAY Week 4 / Month 1 (อาหารจานเดียว:ข้าว)	1.ข้าวหมูสับกระเทียม(ไขดาว)	1.ข้าวหมูทอดกระเทียม(ไขดาว)	1.ข้าวหมูทอดกระเทียม(ไขดาว)	1.ข้าวหมูทอดกระเทียม(ไขดาว)
	2.ซूपัสผักกาดขาว	2.ซूपัสผักกาดขาว	2.ซूपัสผักกาดขาว	2.ซूपัสผักกาดขาว
	3.กล้วยไข่	3.กล้วยไข่	3.กล้วยไข่	3.กล้วยไข่
25-01-65	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย
	ลอดของสิงคโปร์	ลอดของสิงคโปร์	ลอดของสิงคโปร์	ลอดของสิงคโปร์
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด
วัน/สัปดาห์/เดือน	บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต	อนุบาล 1-3	ประถมศึกษา 1-3	ประถมศึกษา 4-6
	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)
WEDNESDAY Week 4 / Month 1 (อาหารจานเดียว:เส้น)	1.สปาเกตตีซอสมะเขือเทศหมูสับ	1.สปาเกตตีซอสมะเขือเทศหมูสับ	1.สปาเกตตีซอสมะเขือเทศหมูสับ	1.สปาเกตตีซอสมะเขือเทศหมูสับ
	2.ซूपหอมใหญ่	2.ซूपหอมใหญ่	2.ซूपหอมใหญ่	2.ซूपหอมใหญ่
	3.องุ่นแดง (ผาครึ่ง)	3.องุ่นแดง (ผาครึ่ง)	3.องุ่นแดง	3.องุ่นแดง
26-01-65	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย
	เค้กโรลสม	เค้กโรลสม	เค้กโรลสม	เค้กโรลสม
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด
วัน/สัปดาห์/เดือน	บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต	อนุบาล 1-3	ประถมศึกษา 1-3	ประถมศึกษา 4-6
	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)
THURSDAY Week 4 / Month 1 (ข้าวสุภาพ+กับข้าว)	1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่	1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่	1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่	1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่
	2.ผัดกะหล่ำปลีแครอทหมูสับ	2.ผัดกะหล่ำปลีแครอทหมูสับ	2.ผัดกะหล่ำปลีแครอทหมู	2.ผัดกะหล่ำปลีแครอทหมู
	3.แกงจืดลูกรอก	3.แกงจืดลูกรอก	3.แกงจืดลูกรอก	3.แกงจืดลูกรอก
	4.ฝรั่ง (นิ่ม)	4.ฝรั่ง (นิ่ม)	4.ฝรั่ง (นิ่ม)	4.ฝรั่ง (นิ่ม)
27-01-65	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย
	บัวลอยเผือก	บัวลอยเผือก	บัวลอยเผือก	บัวลอยเผือก
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด
วัน/สัปดาห์/เดือน	บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต	อนุบาล 1-3	ประถมศึกษา 1-3	ประถมศึกษา 4-6
	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)
FRIDAY Week 4 / Month 1 (อาหารนานาชาติ,ทองถิ่น)	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม
	2.หมูตุ๋นน้ำแดง	2.หมูตุ๋นน้ำแดง	2.หมูตุ๋นน้ำแดง	2.หมูตุ๋นน้ำแดง
	3.ซूपเสฉวน	3.ซूपเสฉวน	3.ซूपเสฉวน	3.ซूपเสฉวน
	4.แกวมังกร	4.แกวมังกร	4.แกวมังกร	4.แกวมังกร
28-01-65	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย
	ข้าวเหนียวโกอบ	ข้าวเหนียวโกอบ	ข้าวเหนียวโกอบ	ข้าวเหนียวโกอบ
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด

1.การกำหนดรายการอาหารและสัดส่วนอาหารจะถูกกำหนดโดยนักกำหนดอาหาร ตามความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละช่วงวัย

2.รายการอาหารอาจมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

3.สำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร จะมีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับลักษณะการแพ้อาหารของนักเรียน

วัน/สัปดาห์/เดือน	บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต	อนุบาล 1-3	ประถมศึกษา 1-3	ประถมศึกษา 4-6
	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)
MONDAY Week 5 / Month 1 (ข้าว+กับข้าว)	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม
	2.ปลาชุบแป้งทอด(ซอสมะเขือเทศ)	2.ปลาชุบแป้งทอด(ซอสมะเขือเทศ)	2.ปลาชุบแป้งทอด(ซอสมะเขือเทศ)	2.ปลาชุบแป้งทอด(ซอสมะเขือเทศ)
	3.ต้มจืดปวยเล้งหมูสับ	3.ต้มจืดปวยเล้งหมูสับ	3.ต้มจืดปวยเล้งหมูสับ	3.ต้มจืดปวยเล้งหมูสับ
	4.กล้วยน้ำว้า	4.กล้วยน้ำว้า	4.กล้วยน้ำว้า	4.กล้วยน้ำว้า
31-01-65	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย
	ซีอิ๊วโกแลตคัพเค้ก	ซีอิ๊วโกแลตคัพเค้ก	ซีอิ๊วโกแลตคัพเค้ก	ซีอิ๊วโกแลตคัพเค้ก
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด
วัน/สัปดาห์/เดือน	บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต	อนุบาล 1-3	ประถมศึกษา 1-3	ประถมศึกษา 4-6
	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)
TUESDAY Week 5 / Month 1 (อาหารจานเดียว:ข้าว)	1.ข้าวตุนญี่ปุ่น (ปลา)	1.ข้าวแกงกะหรี่ญี่ปุ่น (ไกทอด)	1.ข้าวแกงกะหรี่ญี่ปุ่น (ไกทอด)	1.ข้าวแกงกะหรี่ญี่ปุ่น (ไกทอด)
	2.ซูปมิโซะ	2.ซูปมิโซะ	2.ซูปมิโซะ	2.ซูปมิโซะ
	3.แตงโม	3.แตงโม	3.แตงโม	3.แตงโม
	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย
	สาकुโสหมู	สาकुโสหมู	สาकुโสหมู	สาकुโสหมู
	นมรสจืด	นมรสจืด	นำผลไม้/น้ำสมุนไพรร	นำผลไม้/น้ำสมุนไพรร
วัน/สัปดาห์/เดือน	บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต	อนุบาล 1-3	ประถมศึกษา 1-3	ประถมศึกษา 4-6
	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)
WEDNESDAY Week 5 / Month 1 (อาหารจานเดียว:เส้น)	1.เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วหมูสับ	1.เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วหมูสับ	1.เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วหมู	1.เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วหมู
	2.ซูปใสดอกกะหล่ำ	2.ซูปใสดอกกะหล่ำ	2.ซูปใสดอกกะหล่ำ	2.ซูปใสดอกกะหล่ำ
	3.แคนตาลูป	3.แคนตาลูป	3.แคนตาลูป	3.แคนตาลูป
	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย
	เกี้ยวทอดใส่ผักโขมชีส	เกี้ยวทอดใส่ผักโขมชีส	เกี้ยวทอดใส่ผักโขมชีส	เกี้ยวทอดใส่ผักโขมชีส
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด
วัน/สัปดาห์/เดือน	บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต	อนุบาล 1-3	ประถมศึกษา 1-3	ประถมศึกษา 4-6
	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)
THURSDAY Week 5 / Month 1 (ข้าวสุขภาพ+กับข้าว)	1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง	1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง	1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง	1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง
	2.ผัดหน่อไม้ฝรั่งแครอทหมูสับ	2.ผัดหน่อไม้ฝรั่งแครอทหมูสับ	2.ผัดหน่อไม้ฝรั่งแครอทหมู	2.ผัดหน่อไม้ฝรั่งแครอทหมู
	3.แกงจืดวุ้นเส้นเต้าหู้ไข่	3.แกงจืดวุ้นเส้นเต้าหู้ไข่	3.แกงจืดวุ้นเส้นเต้าหู้ไข่	3.แกงจืดวุ้นเส้นเต้าหู้ไข่
	4.มะละกอสุก	4.มะละกอสุก	4.มะละกอสุก	4.มะละกอสุก
	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย
	ขนมเปียกปูน	ขนมเปียกปูน	ขนมเปียกปูน	ขนมเปียกปูน
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด
วัน/สัปดาห์/เดือน	บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต	อนุบาล 1-3	ประถมศึกษา 1-3	ประถมศึกษา 4-6
	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)
FRIDAY Week 5 / Month 1 (อาหารนานาชาติ,ทองถิ่น)	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม+ไก่อบ	1.นาซีเลอมัก	1.นาซีเลอมัก	1.นาซีเลอมัก
	2.ซูปแซก	2.ซูปแซก	2.ซูปแซก	2.ซูปแซก
	3.เมลอน	3.เมลอน	3.เมลอน	3.เมลอน
	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย	ว่างบาย
	ซีอิ๊วโกแลตคัพเค้ก	ซีอิ๊วโกแลตคัพเค้ก	ซีอิ๊วโกแลตคัพเค้ก	ซีอิ๊วโกแลตคัพเค้ก
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสสตรอว์เบอร์รี่	นมรสสตรอว์เบอร์รี่

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

โครงการละอพลัส LA-OR PLUS มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รายการอาหาร ข้าวหอมมะลิหุงนิ่ม ปลาทอดกระเทียม ต้มจืดปวยเล้งหมูสับ สตรอว์เบอร์รี่



รายการอาหารวันจันทร์ สัปดาห์ที่ 1 ของชุดที่ 8

วันจันทร์ ข้าวสวย กับข้าว 2 อย่าง : 2 คน

No.	Menu	Ingredients	Quantity	Unit	Methods
ลำดับ	เมนู	ส่วนผสม	ปริมาณ	หน่วย	วิธีทำ
1	ข้าวหอมมะลิ	ข้าวสวยหุงนิ่ม	110	กรัม	วิธีทำปลาทอดกระเทียม
2	ปลาทอดกระเทียม	เนื้อปลาสดไร้หน้ตา	60	กรัม	1. นำเนื้อปลาสด คุล็กแบ่งข้าวโพด ลงทอด
		แป้งข้าวโพด	10	กรัม	ให้เป็นสีเหลืองทอง พักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน
		กระเทียมสับ	2	กรัม	2. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันนำกระเทียมสับลงไปผัด ให้เหลือง
		น้ำมันรำข้าว	10	กรัม	3. ใส่ซอสหอยนางรม ซอสปรุงรส น้ำตาลทราย และ
		ซอสหอยนางรม	6	กรัม	น้ำสต็อก ปิดไฟ แลวนำปลาที่ทอดไว้ ลงไปผัดให้เข้ากัน
		น้ำตาลทราย	2	กรัม	พักไว้ จัดเสิร์ฟ
		ซอสปรุงรส	2	กรัม	
		น้ำสต็อก	60	มล.	
3	ต้มจืดปวยเล้ง	น้ำสต็อกไก่	200	มล.	วิธีทำต้มจืดปวยเล้งหมูสับ
	หมูสับ	ปวยเล้ง	20	กรัม	1. นำน้ำสต็อกไก่ขึ้นตั้งไฟให้เดือด
		หมูสับดิบ	20	กรัม	2. ใส่หมูสับ ลงไปต้มให้สุกตามด้วยปวยเล้ง
		ซอสปรุงรส	4	กรัม	3. ปรุงรสด้วย ซอสปรุงรส ตมตองจันปวยเล้งสุกและนิ่ม
		ต้นหอมซอย	1	กรัม	4. ปิดไฟ ตักใส่ถ้วยจัดเสิร์ฟ
4	ผลไม้	สตรอว์เบอร์รี่	80	กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 เสิร์ฟ

พลังงาน	302.8	กิโลแคลอรี
โปรตีน	11.2	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	31.1	กรัม
ไขมัน	15.2	กรัม



โครงการละอองพลัส LA-OR PLUS มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รายการอาหาร ข้าวหมูทอดซอสเทรียกิ ชุปไก่ทะเล่าปลีแครรอต สมเขียวหวาน



รายการอาหารวันอังคาร สัปดาห์ที่ 1 ของชุดที่ 8

วันอังคาร อาหารจานเดียวประเภทข้าว : 2 คน

No.	Menu	Ingredients	Quantity	Unit	Methods	
ลำดับ	เมนู	ส่วนผสม	ปริมาณ	หน่วย	วิธีทำ	
1	ข้าวหอมมะลิ หมูทอดซอสเทรียกิ	ข้าวสวยหุงนิ่ม	110	กรัม	วิธีทำข้าวหมูทอดซอสเทรียกิ 1. นำสันคอหมูมาหมักกับเกลือ พักไว้ในตู้เย็น 30 นาที 2. ชุบเนื้อหมูด้วยแป้ง ชุบด้วยไข่ไก่ และ เกล็ดขนมปัง 3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันสำหรับทอดที่ความร้อน 350 F ทอดจนเป็นสีเหลืองทอง และขึ้นเนื้อลอยตัวเหนือน้ำมันราว 5-8 นาที พลิกด้าน เพื่อให้สุกทั่วทั้งชิ้น 4. วางหมูทอดบนตะแกรงสักครู่ จากนั้นหันเป็นชิ้นๆ ก่อนเสิร์ฟ	
		สันคอหมู(ดิบ)	80	กรัม		
		ไข่ไก่	1	ฟอง		
		แป้งสาลีอเนกประสงค์	10	กรัม		
		เกล็ดขนมปัง	40	กรัม		
		เกลือ	1	กรัม		
		น้ำมันสำหรับทอด				
		ซอสเทรียกิ	ซอสเทรียกิ	20		กรัม
		ราดหมูทอด				
		จัดเสิร์ฟ	ดอกกะหล่ำลวกสุก	10		กรัม
	แครรอตลวกสุก	10	กรัม			
2	ชุบไก่ทะเล่าปลี แครรอต	นำสตอก	200	มล.	วิธีทำชุบไก่ทะเล่าปลีแครรอต 1. ใส่น้ำสตอกในหม้อตั้งไฟให้เดือด 2. ไส้ทะเล่าปลี แครรอตลงไป ต้มจนสุกนิ่ม 3. ปรงรสด้วยซีอิ้วขาว ใส่น้ำมันผักชี ตักใส่ถ้วยจัดเสิร์ฟ	
		กะหล่ำปลี	20	กรัม		
		แครรอต	10	กรัม		
		ซีอิ้วขาว	4	กรัม		
		ต้นหอมผักชีซอย	1	กรัม		
3	ผลไม้	สมเขียวหวาน	80	กรัม		

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 เสิร์ฟ

พลังงาน	247.7	กิโลแคลอรี
โปรตีน	12.2	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	31.9	กรัม
ไขมัน	7.9	กรัม



โครงการละอพลัส LA-OR PLUS มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รายการอาหาร ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ น้ำใส หมูชิ้น ลูกชิ้น ตับหมู ลวก ก๋วยทอด แอปเปิ้ลแดง



รายการอาหารวันพุธ สัปดาห์ที่ 1 ของชุดที่ 8

วันพุธ อาหารจานเดียวประเภทเส้น : 2 คน

No.	Menu	Ingredients	Quantity	Unit	Methods
ลำดับ	เมนู	ส่วนผสม	ปริมาณ	หน่วย	วิธีทำ
1	น้ำซุป	น้ำสต็อกไก่	250	กรัม	วิธีทำน้ำซุป 1. นำน้ำสต็อกไก่ตั้งไฟ พอเริ่มมีไอน้ำขึ้น และมีหยดน้ำที่ก้นหม้อลอยขึ้น (อุณหภูมิประมาณ 75-90 องศา) 2. ใส่ น้ำตาลทราย เกลือ คนให้ละลาย 3. ใส่ปลาโอแห้ง
		ปลาโอแห้ง	0.5	กรัม	
		น้ำตาลทราย	2	กรัม	
		เกลือ	0.5	กรัม	
2	ส่วนผสมก๋วยเตี๋ยว	เนื้อหมูหั่นชิ้นบางลวก	40	กรัม	วิธีจัดเสิร์ฟ ลวกเส้นใหญ่ ใส่ลูกชิ้นหมู หมูชิ้น ตับหมู ก๋วยทอด และถั่วงอก แล้วนำส่วนผสม จัดเสิร์ฟ พร้อมน้ำซุป โรยต้นหอมผักชี
		ลูกชิ้นหมูลวก	10	กรัม	
		ตับหมูหั่นบางลวก	10	กรัม	
		ก๋วยทอด	1	ชิ้น	
		เส้นใหญ่	100	กรัม	
		น้ำซุป	200	กรัม	
		ถั่วงอกเด็ดหางลวก	40	กรัม	
		ต้นหอมผักชีซอย			
	ก๋วยทอด	แผ่นก๋วย น้ำมันสำหรับทอด	2	แผ่น	
4	ผลไม้	แอปเปิ้ลแดง	80	กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 เสิร์ฟ

พลังงาน	240.6	กิโลแคลอรี
โปรตีน	11.1	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	34.4	กรัม
ไขมัน	6.5	กรัม



โครงการละอพลัส LA-OR PLUS มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รายการอาหาร ข้าวหอมมะลิผสมข้าวกล้อง ผัดกะหล่ำดอกหมูสับต้มหมู ซุปหัวไชเท้า กล้วยหอม



รายการอาหารวันหยุดพิเศษดี สัปดาห์ที่ 1 ของชุดที่ 8

วันหยุดพิเศษดี ข้าวเพื่อสุขภาพ กับข้าว 2 อย่าง : 2 คน

No. ลำดับ	Menu เมนู	Ingrediants ส่วนผสม	Quantity ปริมาณ	Unit หน่วย	Methods วิธีทำ
1	ข้าวหอมมะลิผสมข้าวกล้อง		110	กรัม	วิธีทำผัดกะหล่ำดอกหมูสับต้มหมู
2	ผัดกะหล่ำดอก หมูสับต้มหมู	กะหล่ำดอกหั่นชิ้น แครอทสไลด์บาง หมูสับดิบ ตับหมูหั่นชิ้นเล็ก กระเทียมสับ ซอสหอยนางรม น้ำตาลทราย ซอสปรุงรส น้ำสต็อก น้ำมันรำข้าว	20 20 40 10 2 6 2 2 20 6	กรัม กรัม กรัม กรัม กรัม กรัม กรัม กรัม กรัม กรัม	1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันใส่กระเทียมผัดให้กระเทียมหอม ใส่น้ำสต็อกหมูสับลงผัดให้หมูสุก ตามด้วยตับหมู ผัดจนสุก 2. ใส่กะหล่ำดอก แครอทลงผัด เติมน้ำสต็อก ผัดจนผักสุก จากนั้นปรุงรส ซอสหอยนางรม น้ำตาลทราย ซอสปรุงรส เตรียมจัดเสิร์ฟ
3	ซุปใสหัวไชเท้า	น้ำสต็อกไก่ หัวไชเท้า แครอท ซีอิ้วขาว ต้นหอมผักชีซอย	200 20 10 4 1	กรัม กรัม กรัม กรัม กรัม	วิธีทำซุปใสหัวไชเท้า 1. ใส่น้ำสต็อกในหม้อตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่หัวไชเท้าและแครอท แลวต้มจนสุกนุ่ม 3. ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว ใส่ต้นหอมผักชี ตักใส่ถ้วยจัดเสิร์ฟ
4	ผลไม้	กล้วยหอม	80	กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 เสิร์ฟ

พลังงาน	267.4	กิโลแคลอรี
โปรตีน	10.5	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	36.5	กรัม
ไขมัน	8.7	กรัม



โครงการระอพลัส LA-OR PLUS มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รายการอาหาร ข้าวหอมมะลิผสมข้าวกล้อง ผักกะหล่ำดอกหมูสับต้มสุก ซุปไข่น้ำ กล้วยหอม



รายการอาหารวันพฤหัสบดี สัปดาห์ที่ 1 ของชุดที่ 8

วันพฤหัสบดี ข้าวเพื่อสุขภาพ กับข้าว 2 อย่าง : 2 คน

No. ลำดับ	Menu เมนู	Ingrediants ส่วนผสม	Quantity ปริมาณ	Unit หน่วย	Methods วิธีทำ
1	ข้าวหอมมะลิผสมข้าวกล้อง		110	กรัม	วิธีทำผักกะหล่ำดอกหมูสับต้มสุก
2	ผักกะหล่ำดอก หมูสับต้มสุก	กะหล่ำดอกหั่นชิ้น แครอทสไลด์บาง หมูสับดิบ ตับหมูหั่นชิ้นเล็ก กระเทียมสับ ซอสหอยนางรม น้ำตาลทราย ซอสปรุงรส น้ำสต็อก น้ำมันรำข้าว	20 20 30 10 2 6 2 2 20 6	กรัม กรัม กรัม กรัม กรัม กรัม กรัม กรัม กรัม กรัม	1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันใส่กระเทียมผัดให้กระเทียมหอม ใส่น้ำสต็อกหมูสับลงผัดให้หมูสุก ตามด้วยตับหมู ผัดจนสุก 2. ใส่กะหล่ำดอก แครอทลงผัด เติมน้ำสต็อก ผัดจนผักสุก จากนั้นปรุงรส ซอสหอยนางรม น้ำตาลทราย ซอสปรุงรส เตรียมจัดเสิร์ฟ
3	ซุปไข่น้ำ	น้ำสต็อก ไข่ไก่เบอร์ 4 ซอสปรุงรส ต้นหอมซอย	200 1 4 1	มล. ฟอง กรัม กรัม	วิธีทำซุปไข่น้ำ 1. นำน้ำสต็อกไปตั้งไฟจนเดือด 2. ตีไข่ไก่ให้เข้ากัน แล้วใส่ไข่ลงไปในหม้อผวนกระชอน ให้เป็นสายจนหมด ต้มจนไข่สุก 3. ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ใส่ต้นหอมผักชี ตักใส่ถ้วยจัดเสิร์ฟ
4	ผลไม้	กล้วยหอม	120	กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 เสิร์ฟ

พลังงาน	267.4	กิโลแคลอรี
โปรตีน	10.5	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	36.5	กรัม
ไขมัน	8.7	กรัม



โครงการระอพลัส LA-OR PLUS มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รายการอาหาร ข้าวผัดกระเทียม ออกไก่อบราดซอสเกรวี ซุปใสมะเขือเทศ อบอุ่นแดง



รายการอาหารวันศุกร์ สัปดาห์ที่ 1 ของชุดที่ 8

วันศุกร์ อาหารเมนูพิเศษ : สำหรับ 2 คน

No.	Menu	Ingredients	Quantity	Unit	Methods
ลำดับ	เมนู	ส่วนผสม	ปริมาณ	หน่วย	วิธีทำ
1	ซอสเกรวี		100	กรัม	วิธีทำซอสเกรวี
		ผงเกรวี	1	ชต.	1. นำผงเกรวี น้ำสะอาด นมจืด และน้ำตาลทราย ผสมลงในหม้อและใช้ตะกร้อมือตีให้เข้ากัน 2. เปิดไฟอ่อน ต้องคนซอสตลอดเวลา ระวังซอสไหม้ 3. ซอสมีลักษณะข้นขึ้น สามารถเคลือบช้อนได้ ปิดไฟ
		น้ำสะอาด	60	กรัม	
		นมจืด	60	กรัม	
		น้ำตาลทราย	2	กรัม	
2	อกไก่อบ		80	กรัม	วิธีทำ อกไก่อบ
		อกไก่ดิบ	80	กรัม	1. อกไก่โรยเกลือเล็กน้อย 2. นำไก่เข้าอบ 170 องศาเซลเซียส ประมาณ 20 นาที หรือจนไก่สุก จัดเสิร์ฟ
		เกลือ	0.25	กรัม	
3	ซุปใสมะเขือเทศ		30	กรัม	วิธีทำซุปใสมะเขือเทศ
		มะเขือเทศหั่นเต๋า	30	กรัม	1. นำน้ำสต็อกในหม้อตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่มะเขือเทศต้มจนสุกนุ่ม 3. ปรงรสด้วยซีอิ้วขาว ใส่เกลือรสขอย ตักใส่ถ้วยจัดเสิร์ฟ
		น้ำสต็อกไก่	200	กรัม	
		ซีอิ้วขาว	4	กรัม	
		เกลือรสขอย	1	กรัม	
4	ข้าวผัดกระเทียม		110	กรัม	วิธีทำข้าวผัดกระเทียม
	ผักสำหรับ	บรอกโคลี่ต้มสุก	20	กรัม	1. ตั้งกระทะ ด้วยไฟอ่อน เจียวกระเทียมสับละเอียด 2. ใส่เนยจืด พอเนยละลาย นำข้าวสวยลงไปผัด 3. ใส่ต้นหอมซอย และน้ำตาลทราย ผัดจนทุกอย่างเข้ากัน
	จัดเสิร์ฟ	(4ตอก)			
		แครอท (6แท่ง)	20	กรัม	
5	ผลไม้	อบอุ่นแดง (ผาครึ่ง)	120	กรัม	3. ใส่ต้นหอมซอย ผัดจนสุก โรยกระเทียมเจียว จัดเสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 เสิร์ฟ

พลังงาน	286.7	กิโลแคลอรี
โปรตีน	12.2	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	31.6	กรัม
ไขมัน	12.6	กรัม



โครงการละอองพลัส LA-OR PLUS มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รายการอาหาร ข้าวสวยหุงนึ่ง ไข่เจียว แกงส้มผักบุง แดงโม



รายการอาหารวันจันทร์ สัปดาห์ที่ 2 ชุดที่ 8

วันจันทร์ ข้าวสวย กับข้าว 2 อย่าง : 2 คน

No. ลำดับ	Menu เมนู	Ingredients ส่วนผสม	Quantity ปริมาณ	Unit หน่วย	Methods วิธีทำ
1	ข้าวหอมมะลิ	ข้าวสวยหุงนึ่ง	110	กรัม	วิธีโกลกเครื่องแกงส้ม
2	แกงส้ม	ผักบุ้งไทยหันทอนสั้น	40	กรัม	1. ผาพริกแห้งเม็ดใหญ่ นำเมล็ดพริกออกให้หมด
		แครอทหั่นครึ่ง	40	กรัม	จากนั้นนำไปแช่น้ำอุ่น จนเปลือกของพริกนุ่ม
		เครื่องแกงส้ม	5	กรัม	2. นำพริกแช่น้ำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
		น้ำตาลมะพร้าว	4	กรัม	3. โขลกพริกกับเกลือ จนเนื้อละเอียด
		น้ำสต็อก	200	มล.	4. ใส่กระเทียมสับ หอมแดงสับ กระชายสับ โขลก
		ซีอิ้วขาว	4	กรัม	5. ใส่กะปิลงไปโขลกรวมกัน
		มะเขือเทศ	40	กรัม	6. ใส่ขอสมะเขือเทศ คนจนให้เข้ากัน
		น้ำปลา	2	กรัม	
		น้ำมะขามเปียก	2	กรัม	
	เครื่องแกงส้ม	พริกแห้งเม็ดใหญ่	2	กรัม	วิธีทำแกงส้มผักบุง
		กระเทียม	4	กรัม	1. นำมะเขือเทศปั่นให้ละเอียด พักไว้
		หอมแดง	4	กรัม	2. นำน้ำสต็อกใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือดใส่พริกแกงที่โขลกไว้
		กระชาย	2	กรัม	เร่งไฟให้น้ำเดือด ใส่ผัก ผักบุง แครอท พอสุก
		กะปิ	2	กรัม	ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก และน้ำตาล คนให้เข้ากัน
		เกลือ	1	กรัม	จัดเสิร์ฟ
		ขอสมะเขือเทศ	10	กรัม	
		ปลาเค็มหั่นเตาดิบ	40	กรัม	
3	ไข่เจียว	ไข่ไก่	1	ฟอง	
		น้ำมันสำหรับทอด			
		ขอสปรุงรส	2	กรัม	
4	ผลไม้	แดงโม	80	กรัม	
คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 เสิร์ฟ					

พลังงาน	300.3	กิโลแคลอรี
โปรตีน	11.1	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	30.4	กรัม
ไขมัน	14.8	กรัม



โครงการระอพลัส LA-OR PLUS มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รายการอาหาร ข้าวสวยหุงนิ่ม โภะบั้นกอนทอด ซุปใสฝักกาดขาวหมูสับ แดงโม



รายการอาหารวันจันทร์ สัปดาห์ที่ 2 ชุดที่ 8

วันจันทร์ ข้าวสวย กับข้าว 2 อย่าง : 2 คน

No.	Menu	Ingredients	Quantity	Unit	Methods
ลำดับ	เมนู	ส่วนผสม	ปริมาณ	หน่วย	วิธีทำ
1	ข้าวหอมมะลิ	ข้าวสวยหุงนิ่ม	110	กรัม	วิธีทำโภะบั้นกอนทอด
2	โภะบั้นกอนทอด	โกสัปปิยะ	60	กรัม	1. หมักโกสัปปิยะ ซึ่อิวขาว น้ำตาลทรายและแครรอต
		แครรอตสับละเอียด	10	กรัม	ใส้เข้ากัน หมักไว้ 30 นาที ในตู้เย็น
		หอมใหญ่สับละเอียด	10	กรัม	2. จากนั้น นำโกที่หมักบั้นเป็นกอน กดให้แบน แลว
		ซึ่อิวขาว	2	กรัม	คลุกกับแป้งที่เตรียมไว้
		น้ำตาลทราย	1	กรัม	3. ตั้งน้ำมันจนร้อน นำโกที่คลุกแป้ง ลงทอด
		รากผักชี	1	กรัม	เมื่อสุกแล้วนำขึ้นสะเด็ดน้ำมัน จัดเสิร์ฟ
		กระเทียม	1	กรัม	
		พริกไทยขาวป่น	0.5	กรัม	
		แป้งสาลีอเนกประสงค์	20	กรัม	
		น้ำมันสำหรับทอด			
	ตักแต่ง	บรอกโคลีลวกสุก	2	ชิ้น	
3	ซุปฝักกาดขาว หมูสับ	น้ำสต็อก	200	มล.	วิธีทำซุปฝักกาดขาวหมูสับ
		ฝักกาดขาว	20	กรัม	1. ใส่น้ำสต็อกในหม้อตั้งไฟเดือด ใส่หมูสับ ตมจนสุก
		หมูสับคิบ	20	กรัม	2. ใส่ฝักกาดขาว ลงไป ตมจนสุกนิ่ม
		ซึ่อิวขาว	4	กรัม	3. ปรงรสด้วยซึ่อิวขาว ใส้ตนหอมผักชี ตักใส้ถวยจัดเสิร์ฟ
		ต้นหอมผักชีซอย	1	กรัม	
4	ผลไม้	แดงโม	80	กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 เสิร์ฟ

พลังงาน	300.3	กิโลแคลอรี
โปรตีน	11.1	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	30.4	กรัม
ไขมัน	14.8	กรัม



โครงการละอพลัส LA-OR PLUS มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รายการอาหาร ข้าวหน้าไก่ ซุปใสแตงกวาหมูสับ ฝรั่ง



รายการอาหารวันอังคาร สัปดาห์ที่ 2 ของชุดที่ 8

วันอังคาร อาหารจานเดียวประเภทข้าว : 2 คน

No. ลำดับ	Menu เมนู	Ingredients ส่วนผสม	Quantity ปริมาณ	Unit หน่วย	Methods วิธีทำ
1	ข้าวหน้าไก่	ข้าวสวย	110	กรัม	วิธีทำข้าวหน้าไก่ 1. นำเนื้อไก่หมักกับซิงบับ ซีอิ๊วดำ ซีอิ๊วขาว คลุกเคล้าให้ทั่ว แล้วนำเขาตุ๋นหมักไว้ประมาณ 30 นาที 2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อนใส่หอมใหญ่กระเทียม ผัดจนสุกใสเนื้อไก่ ข้าวโพดอ่อน และแครอท ผัดต่อจนสุก ปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว 3. ใส่น้ำสต็อกไก่ พอเดือด ใส่แป้งข้าวโพด คนเร็วๆ พอแป้งสุก มีลักษณะใส โรยด้วยต้นหอม ปิดไฟ และจัดเสิร์ฟ
		เนื้อสะโพกไก่ดิบ	60	กรัม	
		ซิงแก่หั่นแว่นบวบ	2	กรัม	
		กระเทียมทุบ	2	กรัม	
		ซีอิ๊วดำหวาน	4	กรัม	
		ซีอิ๊วขาว	4	กรัม	
		น้ำตาลทราย	2	กรัม	
		แป้งข้าวโพด	4	กรัม	
		น้ำสต็อก	300	กรัม	
		หอมใหญ่หั่นเต๋า	10	กรัม	
		แครอทหั่นเต๋า	10	กรัม	
		ข้าวโพดอ่อน	10	กรัม	
		ต้นหอม	1	กรัม	
		2	จัดเสิร์ฟ ซุปแตงกวา หมูสับ	แตงกวา	
น้ำสต็อก	200			กรัม	
ซีอิ๊วขาว	4			กรัม	
แตงกวาหั่นเต๋า	60			กรัม	
หมูสับดิบ	20			กรัม	
แครอทหั่นเต๋า	10	กรัม			
3	ผลไม้	ฝรั่ง (นิ่ม)	80	กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 เสิร์ฟ

พลังงาน	270.8	กิโลแคลอรี
โปรตีน	12.5	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	35.4	กรัม
ไขมัน	8.8	กรัม



โครงการละอพลัส LA-OR PLUS มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รายการอาหาร สุกีน้ำหมู มะละกอสุก



รายการอาหารวันหยุด สัปดาห์ที่ 2 ของชุดที่ 8

วันหยุด อาหารจานเดียว ประเภทเส้น : 2 คน

No.	Menu	Ingredients	Quantity	Unit	Methods
ลำดับ	เมนู	ส่วนผสม	ปริมาณ	หน่วย	วิธีทำ
1	น้ำจิ้มสุกี้เด็ก	กระเทียมสับ	5	กรัม	วิธีทำน้ำจิ้มสุกี้เด็ก 1. นำส่วนผสมน้ำจิ้มใส่เครื่องปั่นรวมกันจนละเอียด จากนั้นใส่กากลงไป 2. นำตั้งไฟอ่อน เคี่ยวจนข้น พักไว้
		เตาหุ้ยทั้งน้ำและเนื้อ	10	กรัม	
		น้ำเปล่า	50	กรัม	
		น้ำตาลทราย	20	กรัม	
		น้ำมันงา	2	กรัม	
		ซอสมะเขือเทศ	50	กรัม	
		งานขาวคั่วบด	2	กรัม	
2	สุกี้	หมูสันในหั่นบาง	60	กรัม	วิธีทำสุกี้ 1. ตมน้ำสต็อกพอเดือด ใส่เนื้อหมูต้มจนสุกนุ่ม 2. ใส่แครอท ผักบุ้งจีน ต้มจนสุก ใส่ไข่ไก่ และวุ้นเส้น 3. จากนั้นใส่น้ำจิ้ม คนให้เข้ากัน
		น้ำสต็อกไก่	400	กรัม	
		แครอทซอย	10	กรัม	
		ผักบุ้งจีน	20	กรัม	
		ผักกาดขาว	20	กรัม	
		ไข่ไก่	1	ฟอง	
		น้ำจิ้มสุกี้	20	กรัม	
		วุ้นเส้นสุก	110	กรัม	
3	ผลไม้สด	มะละกอสุก	80	กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 เสิร์ฟ

พลังงาน	291.1	กิโลแคลอรี
โปรตีน	10.1	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	41.9	กรัม
ไขมัน	8.7	กรัม



โครงการละอพลัส LA-OR PLUS มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รายการอาหาร ข้าวหอมมะลิผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่ ปลาทอดซอสสามรส ต้มจัดสาหร่ายเตาหุไซ แก้วมังกร



รายการอาหารวันหยุดสัปดาห์ที่ 2 ของชุดที่ 8

วันหยุดสัปดาห์ ข้าวเพื่อสุขภาพ กับข้าว 2 อย่าง : 2 คน

No.	Menu	Ingredients	Quantity	Unit	Methods												
ลำดับ	เมนู	ส่วนผสม	ปริมาณ	หน่วย	วิธีทำ												
1	ข้าวหอมมะลิผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่		110	กรัม	วิธีทำปลาทอดซอสสามรส												
2	ปลาทอดซอสสามรส	เนื้อปลาตอริดิบ	60	กรัม	1. นำปลาหมักกับเกลือ พริกไทยขาวป่น ซอสหอยนางรม												
		เกลือ	1	กรัม	พริกไทย 30 นาที												
		พริกไทยขาวป่น	0.5	กรัม	2. ตั้งน้ำมันไทรอน ไฟปานกลาง ประมาณ 160 องศาเซลเซียส												
		แป้งทอดกรอบ	50	กรัม	3. นำแป้งทอดกรอบผสมกับน้ำเย็น และนำปลาที่หมักไว้ คลุกแป้ง												
		น้ำสะอาด	100	กรัม	ลงทอดให้เนื้อปลาสุกทั้งชิ้น พักให้สะเด็ดน้ำมัน												
	โรยหน้า	ต้นหอมซอย	1	กรัม	4. ทอดครั้งที่ 2 ใช้ไฟแรง น้ำมันร้อน ประมาณ 180 องศาเซลเซียส												
		น้ำมันสำหรับทอด			นำไก่ที่พักไว้ ลงทอดซ้ำ ไข่เวลา 1 นาที รีบตักขึ้น พักให้สะเด็ดน้ำมัน												
					นำปลาทอดคลุกเคล้ากับซอสสามรส จัดเสิร์ฟ พร้อมผักลวก โรยต้นหอม												
3	ซอสสามรส	มะขามเปียก	50	กรัม	วิธีทำซอสสามรส												
		น้ำสะอาด	100	มล.	1. นำมะขามเปียกช้ำกับน้ำปลา นำไปตั้งไฟจนเดือด นำเยื่อมะขามออก												
		น้ำตาลมะพร้าว	10	กรัม	2. ปรงรสด้วยน้ำตาลมะพร้าว น้ำปลา เกลือเล็กน้อย เคี่ยวต่ออีกครั้ง												
		น้ำปลา	5	กรัม	จนน้ำมะขามเปียกเริ่มงวด มีลักษณะข้นและเหนียว ปิดไฟ จัดเสิร์ฟ												
		เกลือ	0.5	กรัม													
4	ต้มจัดสาหร่ายเตาหุไซ	น้ำสต็อก	200	มล.	วิธีทำต้มจัดสาหร่ายเตาหุไซ												
		สาหร่ายแช่น้ำ	20	กรัม	1. ใส่สต็อกในหม้อตั้งไฟให้เดือด												
		เตาหุไซ	20	กรัม	2. ใส่สาหร่าย และเตาหุไซ ต้มต่อด้วยไฟอ่อน 3-5 นาที												
		ซีอิ๊วขาว	4	กรัม	3. ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว ใส่ต้นหอมผักชี ตักใส่ถ้วยจัดเสิร์ฟ												
		ต้นหอมผักชีซอย	1	กรัม													
5	ผลไม้	แก้วมังกร	80	กรัม													
<p>คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 เสิร์ฟ</p> <table border="1"> <tr> <td>พลังงาน</td> <td>423.4</td> <td>กิโลแคลอรี</td> </tr> <tr> <td>โปรตีน</td> <td>18.5</td> <td>กรัม</td> </tr> <tr> <td>คาร์โบไฮเดรต</td> <td>63.4</td> <td>กรัม</td> </tr> <tr> <td>ไขมัน</td> <td>10.4</td> <td>กรัม</td> </tr> </table>					พลังงาน	423.4	กิโลแคลอรี	โปรตีน	18.5	กรัม	คาร์โบไฮเดรต	63.4	กรัม	ไขมัน	10.4	กรัม	
พลังงาน	423.4	กิโลแคลอรี															
โปรตีน	18.5	กรัม															
คาร์โบไฮเดรต	63.4	กรัม															
ไขมัน	10.4	กรัม															



โครงการละอพลัส LA-OR PLUS มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รายการอาหาร ข้าวเหนียว ไก่ย่าง ต้มแซ่บหมู แคนตาลูป



รายการอาหารวันศุกร์ สัปดาห์ที่ 2 ของชุดที่ 8

วันศุกร์ อาหารเมนูพิเศษ : สำหรับ 2 คน

No.	Menu	Ingredients	Quantity	Unit	Methods
ลำดับ	เมนู	ส่วนผสม	ปริมาณ	หน่วย	วิธีทำ
1	ข้าวเหนียว	ข้าวเหนียวนึ่ง	80	กรัม	วิธีทำข้าวป้าม
2	สะโพกไก่ย่าง	สะโพกไก่	60	กรัม	
		รากผักชี	2	กรัม	
		กระเทียม	2	กรัม	
		ซีอิ๊วขาว	2	กรัม	1. โขลกกระเทียม รากผักชี
		น้ำทรายทราย	2	กรัม	2. นำไก่ใส่อ่างผสม ใส่เครื่องที่โขลกไว้ ปิ้งรส ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย หมักไว้ตู้เย็น ประมาณ 30 นาที
					3. นำไก่ย่างจนสุก แล้วหันเป็นชิ้นขนาดเล็ก จัดเสิร์ฟ
3	ต้มแซ่บหมู	สันคอหมูดิบหันเต๋า	20	กรัม	วิธีทำต้มแซ่บหมู
		น้ำสต็อก	200	มล.	1. นำน้ำสต็อกใส่หม้อตั้งไฟ ใส่หมูลงไป เดิมเกลือ
		เห็ดออริจินหันเต๋า	10	กรัม	2. นำเดือดใส่ ข้าว ตะไคร้ หอมแดง มะเขือเทศ เห็ดออริจิน ลงไป
		มะเขือเทศหันเต๋า	10	กรัม	3. นำเดือดอีกครั้ง ปิ้งรสด้วย น้ำตาลทราย น้ำปลา
		ตะไคร้บวบ	10	กรัม	และน้ำมะขามเปียก
		ขานুব	5	กรัม	4. ใส่ใบมะกรูด ผักชีใบเลื่อย ปิดไฟ ใส่น้ำมะนาว จัดเสิร์ฟ
		หอมแดง	10	กรัม	*นำตะไคร้ ข้าว ใบมะกรูด ออก ก่อนจัดเสิร์ฟ
		ใบมะกรูด	2	กรัม	
		ผักชีใบเลื่อย	2	กรัม	
		ใบโหระพา	1	กรัม	
		น้ำตาลทราย	5	กรัม	
		น้ำปลา	5	กรัม	
		น้ำมะนาว	2	กรัม	
		น้ำมะขามเปียก	2	กรัม	
		เกลือ	1	กรัม	
4	ผลไม้	แคนตาลูป	80	กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 เสิร์ฟ

พลังงาน	223.7	กิโลแคลอรี
โปรตีน	10.3	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	31.2	กรัม
ไขมัน	6.5	กรัม



โครงการละอพลัส LA-OR PLUS มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รายการอาหาร ข้าวหอมมะลิหุงนิ่ม ผัดบรอกโคลีหมูสับ ซุปใสมันฝรั่ง ฝรั่ง



รายการอาหารวันจันทร์ สัปดาห์ที่ 3 ชุดที่ 8

วันจันทร์ ข้าวสวย กับข้าว 2 อย่าง : 2 คน

No.	Menu	Ingredients	Quantity	Unit	Methods
ลำดับ	เมนู	ส่วนผสม	ปริมาณ	หน่วย	วิธีทำ
1	ข้าวหอมมะลิ	ข้าวหอมมะลิหุงนิ่ม	110	กรัม	
2	ผัดบรอกโคลีหมูสับ	หมูสับดิบ	80	กรัม	วิธีทำผัดบรอกโคลีหมูสับ 1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อนใส่กระเทียมลงไปเจียวพอหอม ใส่เนื้อหมูสับลงไปผัดให้พอสุก 2. นำบรอกโคลีและแครอทลงไปผัด ใส่น้ำสต็อกเล็กน้อย ปรุงรสด้วย ซอสปรุงรส ซอสหอยนางรมและน้ำตาลทราย จัดเสิร์ฟ 3. ปรุงรสด้วย ซอสปรุงรส ซอสหอยนางรมและน้ำตาลทราย จัดเสิร์ฟ
		บรอกโคลีลวกสุก	20	กรัม	
		แครอทลวกสุก	10	กรัม	
		กระเทียมสับ	2	กรัม	
		ซอสหอยนางรม	2	กรัม	
		น้ำตาลทราย	4	กรัม	
		ซอสปรุงรส	2	กรัม	
		น้ำมันรำข้าว	2	กรัม	
		น้ำสต็อก	20	มล.	
3	ซุปใสมันฝรั่ง	น้ำสต็อกไก่	200	มล.	วิธีทำซุปใสมันฝรั่ง 1. นำน้ำสต็อกในหม้อตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่หอมใหญ่ มะเขือเทศ มันฝรั่ง ต้มจนสุก 3. ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ใส่ขึ้นฉ่าย ตักใส่ถ้วยจัดเสิร์ฟ
		มันฝรั่งหั่นเต๋า	10	กรัม	
		หอมใหญ่หั่นเต๋า	10	กรัม	
		มะเขือเทศหั่นเต๋า	10	กรัม	
		ซีอิ๊วขาว	4	กรัม	
		ขึ้นฉ่ายซอย	1	กรัม	
4	ผลไม้	ฝรั่ง (นิ่ม)	80	กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 เสิร์ฟ

พลังงาน	212.3	กิโลแคลอรี
โปรตีน	8.9	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	29.3	กรัม
ไขมัน	6.6	กรัม



โครงการละอพลัส LA-OR PLUS มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รายการอาหาร ข้าวผัดไก่ ซุปผักเห็ดหอม แดงโม



รายการอาหารวันอังคาร สัปดาห์ที่ 3 ของชุดที่ 8

วันอังคาร อาหารจานเดียวประเภทข้าว : 2 คน

No. ลำดับ	Menu เมนู	Ingredients ส่วนผสม	Quantity ปริมาณ	Unit หน่วย	Methods วิธีทำ
1	ข้าวผัดไก่	ข้าวสวยสุก เนื้อไก่สับดิบ มะเขือเทศหั่นเต๋า บรอกโคลี ข้าวโพดอ่อน น้ำมันรำข้าว ซอสหอยนางรม น้ำตาลทราย ซีอิ้วขาว กระเทียมสับ ไข่ไก่	110 60 10 10 10 5 10 2 2 2 1	กรัม กรัม กรัม กรัม กรัม กรัม กรัม กรัม กรัม กรัม ฟอง	วิธีทำข้าวผัดไก่ 1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันสับผัดไก่หอม ใส่น้ำมันผัดจนสุก จากนั้นใส่ไข่ ผัดให้สุก นำข้าวสวยลงไปผัดให้เข้ากัน 2. ใส่ผักที่เตรียมไว้ ลงผัด จนส่วนผสมทั้งหมดเข้ากัน 3. เปรูรสด้วยน้ำตาล ซอสหอยนางรม ซีอิ้วขาว ผัดจนเข้ากัน พักไว้จัดเสิร์ฟพร้อมแตงกวา
2	ซุปผักเห็ดหอม	น้ำสต็อกไก่ ผักชีลาว เห็ดหอม ซีอิ้วขาว ต้นหอมซอย	200 40 10 4 2	กรัม กรัม กรัม กรัม กรัม	วิธีทำซุปผักเห็ดหอม 1. ใส่น้ำสต็อกในหม้อตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่ผักเห็ดหอม ต้มจนสุกนุ่ม 3. เปรูรสด้วยซีอิ้วขาว ใส่ต้นหอมผักชี ใส่น้ำมันจัดเสิร์ฟ
3	ผลไม้	แตงโม	80	กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 เสิร์ฟ

พลังงาน	225.5	กิโลแคลอรี
โปรตีน	10.1	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	26.7	กรัม
ไขมัน	8.7	กรัม



โครงการละอพลัส LA-OR PLUS มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รายการอาหาร บะหมี่ผักแห้งไก่อบ น้ำซุป มะละกอสุก



รายการอาหารวันพุธ สัปดาห์ที่ 3 ของชุดที่ 8

วันพุธ อาหารจานเดียว ประเภทเส้น : 2 คน

No.	Menu	Ingredients	Quantity	Unit	Methods
ลำดับ	เมนู	ส่วนผสม	ปริมาณ	หน่วย	วิธีทำ
1	ไก่อบ	สะโพกไก่ดิบ	80	กรัม	วิธีทำไก่อบ 1. นำไก่หมักส่วนผสมทุกอย่างในตู้เย็น 2. อบไก่ 170 องศาเซลเซียส ประมาณ 20 นาที ระหว่างอบพรมน้ำหมักไก่ และกลับเนื้อไก่เพื่อให้สุกทั่ว 3. หั่นไก่เป็นชิ้นบางๆ 4. นำน้ำหมักที่เหลือ ตั้งไฟใส่น้ำสต็อก พอเดือด ใส่แป้งมันละลายน้ำ คนจนข้นได้ที่ (สำหรับราดไก่อบ)
		รากผักชีสับ	2	กรัม	
		กระเทียมสับ	2	กรัม	
		ขอยหอยนางรม	4	กรัม	
		ซีอิ้วขาว	4	กรัม	
		ซีอิ้วดำ	1	กรัม	
		น้ำตาลปีบ	12	กรัม	
		ผงพะโล้	0.5	กรัม	
	ซอสราดไก่	แป้งมัน	1	กรัม	
		น้ำสต็อก	100	กรัม	
		น้ำซอสจากหมักไก่			
2	บะหมี่ผัก	บะหมี่ผักลวกสุก	110	กรัม	
		กวางตุ้งลวกสุก	20	กรัม	
		ถั่วงอกลวกสุก	20	กรัม	
		ไก่อบ (สุก)	60	กรัม	
		น้ำซอสราดไก่อบ	30	กรัม	
		น้ำซุปใส	150	กรัม	
		ผักชีต้นหอมซอย			
3	ผลไม้สด	มะละกอสุก	80	กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 เสิร์ฟ

พลังงาน	368.6	กิโลแคลอรี
โปรตีน	24	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	46.1	กรัม
ไขมัน	9.8	กรัม



โครงการระอพลัส LA-OR PLUS มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รายการอาหาร ข้าวหอมมะลิผสมข้าวกล้อง กุ้งผัดซอสเปรี้ยวหวาน ซุปไข่น้ำ แอปเปิ้ลแดง



รายการอาหารวันหยุดสัปดาห์ที่ 3 ชุดที่ 8

วันหยุดสัปดาห์ที่ 3 ข้าวเพื่อสุขภาพ กับข้าว 2 อย่าง : 2 คน

No.	Menu	Ingredients	Quantity	Unit	Methods
ลำดับ	เมนู	ส่วนผสม	ปริมาณ	หน่วย	วิธีทำ
1	ข้าวหอมมะลิผสมข้าวกล้อง		110	กรัม	วิธีทำ กุ้งผัดซอสเปรี้ยวหวาน
2	กุ้งผัดซอสเปรี้ยวหวาน	กุ้งสด	60	กรัม	1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันใส่กระเทียมผัดให้กระเทียมหอม
		มะเขือเทศหั่นเตาเล็ก	10	กรัม	ใส่กุ้งผัดให้สุก
		แตงกวาหั่นเตาเล็ก	10	กรัม	2. ใส่หอมใหญ่ สับปะรด แตงกวา มะเขือเทศผัด เติมน้ำสต็อก
		สับปะรดหั่นเตาเล็ก	10	กรัม	แล้วผัดจนผักสุกนิ่ม
		หอมใหญ่หั่นเตาเล็ก	10	กรัม	3. ปรงรสด้วย ซอสมะเขือเทศ น้ำตาลทราย ซอสปรุงรส
		ต้นหอมซอย	2	กรัม	ผัดให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากัน ใส่ต้นหอม จัดเสิร์ฟ
		กระเทียมสับ	2	กรัม	
		ซอสมะเขือเทศ	30	กรัม	
		น้ำตาลทราย	2	กรัม	
		ซอสปรุงรส	2	กรัม	
		น้ำมันรำข้าว	5	กรัม	
		น้ำสต็อก	40	กรัม	
3	ซุปไข่น้ำ	น้ำสต็อก	200	มล.	วิธีทำซุปไข่น้ำ
		ไข่ไก่เบอร์ 4	1	ฟอง	1. นำน้ำสต็อกใส่ตั้งไฟจนเดือด ใส่หอมใหญ่ ต้มจนสุก
		ซอสปรุงรส	4	กรัม	2. ตีไข่ไก่ให้เข้ากัน แล้วใส่ไข่ลงไปต้มจนสุก
		ต้นหอมซอย	1	กรัม	ใส่เป็นสายจนหมด ต้มจนไข่สุก
		หอมใหญ่หั่นเตาเล็ก	20	กรัม	3. ปรงรสด้วยซีอิ้วขาว ใส่ต้นหอมผักชี ตักใส่ถ้วยจัดเสิร์ฟ
4	ผลไม้	แอปเปิ้ลแดง	80	กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 เสิร์ฟ

พลังงาน	222.4	กิโลแคลอรี
โปรตีน	10.1	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	35.7	กรัม
ไขมัน	4.3	กรัม



โครงการละอพลัส LA-OR PLUS มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รายการอาหาร ข้าวหอมมะลิผสมข้าวกล้อง กุ้งผัดซอสเปรี้ยวหวาน ซุปใสหัวไชเท้า แอปเปิ้ลแดง



รายการอาหารวันหยุดพิเศษดี สัปดาห์ที่ 3 ชุดที่ 8

วันหยุดพิเศษดี ข้าวเพื่อสุขภาพ กับข้าว 2 อย่าง : 2 คน

No.	Menu	Ingredients	Quantity	Unit	Methods
ลำดับ	เมนู	ส่วนผสม	ปริมาณ	หน่วย	วิธีทำ
1	ข้าวหอมมะลิผสมข้าวกล้อง		110	กรัม	วิธีทำ กุ้งผัดซอสเปรี้ยวหวาน
2	กุ้งผัดซอสเปรี้ยวหวาน	กุ้งสด	80	กรัม	1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันใส่กระเทียมผัดให้กระเทียมหอม
		มะเขือเทศหั่นเตาเล็ก	10	กรัม	ใส่กุ้งผัดให้สุก
		แตงกวาหั่นเตาเล็ก	10	กรัม	2. ใส่หอมใหญ่ สับปะรด แตงกวา มะเขือเทศผัด เติมน้ำสต็อก
		สับปะรดหั่นเตาเล็ก	10	กรัม	แล้วผัดจนผักสุกนิ่ม
		หอมใหญ่หั่นเตาเล็ก	10	กรัม	3. ปูร์รสด้วย ซอสมะเขือเทศ น้ำตาลทราย ซอสปูร์รส
		ต้นหอมซอย	2	กรัม	ผัดให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากัน ใส่ต้นหอม จัดเสิร์ฟ
		กระเทียมสับ	2	กรัม	
		ซอสมะเขือเทศ	30	กรัม	
		น้ำตาลทราย	2	กรัม	
		ซอสปูร์รส	2	กรัม	
		น้ำมันรำข้าว	5	กรัม	
		น้ำสต็อก	40	กรัม	
3	ซุปใสหัวไชเท้า	น้ำสต็อกไก่	200	กรัม	วิธีทำซุปใสหัวไชเท้า
		หัวไชเท้า	20	กรัม	1. ใส่ น้ำสต็อกในหม้อตั้งไฟให้เดือด
		แครอท	10	กรัม	2. ใส่หัวไชเท้าและแครอท แล้วต้มจนสุกนิ่ม
		ซีอิ้วขาว	4	กรัม	3. ปูร์รสด้วยซีอิ้วขาว ใส่ต้นหอมผักชี ตักใส่ถ้วยจัดเสิร์ฟ
		ต้นหอมผักชีซอย	1	กรัม	
4	ผลไม้	แอปเปิ้ลแดง	120	กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 เสิร์ฟ

พลังงาน	222.4	กิโลแคลอรี
โปรตีน	10.1	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	35.7	กรัม
ไขมัน	4.3	กรัม



โครงการละอพลัส LA-OR PLUS มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รายการอาหาร ข้าวญี่ปุ่น ไก่คาราอาเกะ ซุปสาหร่ายวากาเมะ กล้วยหอม



รายการอาหารวันศุกร์ สัปดาห์ที่ 3 ของชุดที่ 8

วันศุกร์ อาหารเมนูพิเศษ : สำหรับ 2 คน

No.	Menu	Ingredients	Quantity	Unit	Methods
ลำดับ	เมนู	ส่วนผสม	ปริมาณ	หน่วย	วิธีทำ
1	ข้าวญี่ปุ่น	ข้าวสวยญี่ปุ่น	110	กรัม	วิธีทำไก่คาราอาเกะ
2	ไก่คาราอาเกะ	สะโพกไก่หันเตา (ดิบ)	80	กรัม	1. นำเนื้อไก่ที่หันเป็นชิ้นแล้วหมักด้วย โชยุ ชิงบด และสาเก
		โชยุ	5	กรัม	คลุกให้เข้ากัน พักไว้ 30 นาที
		ไซโก	1	ฟอง	2. เมื่อหมักได้ที่แล้ว ใส่ไซโกที่ตีแล้วลงไป คลุกให้เข้ากัน
		ชิงบด	2	กรัม	ตามด้วยแป้งสาลีอเนกประสงค์ และแป้งมันฮ่องกง คลุกให้เข้ากันอีกครั้ง
		สาเก	5	กรัม	3. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันสำหรับทอด ใช้ไฟกลางค่อนข้างแรง
		แป้งสาลีอเนกประสงค์	15	กรัม	นำไก่ลงไปทอดประมาณ 5 นาทีจนเริ่มเหลืองทอง จึงเร่งเป็นไฟแรง
		แป้งมันฮ่องกง	15	กรัม	ทอดอีกประมาณ 30 วินาที แล้วยกขึ้นพักสะเด็ดน้ำมัน
		น้ำมันสำหรับทอด			4. จัดเสิร์ฟพร้อมผักสลัด มะเขือเทศเชอร์รี่ และซอสมายองเนส
	จัดเสิร์ฟ	ผักสลัด	20	กรัม	
		มะเขือเทศเชอร์รี่	1	ลูก	
		ซอสมายองเนส	30	กรัม	
3	ซุปสาหร่ายวากาเมะ	มิโซะสีเข้ม	2.5	กรัม	วิธีทำซุปสาหร่ายวากาเมะ
		น้ำดาชิ	200	กรัม	1. นำน้ำดาชิตั้งไฟจนเดือด
		สาหร่ายวากาเมะแห้ง	0.5	กรัม	2. ใส่มิโซะ ลงไปต้ม ประมาณ 5 นาที จากนั้นใส่สาหร่ายวากาเมะ
		ต้นหอมซอย	1	กรัม	3. ใส่ต้นหอม ใส่ถ้วยจัดเสิร์ฟ
4	ผลไม้	กล้วยหอม	80	กรัม	
คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 เสิร์ฟ					
	พลังงาน	463.1	กิโลแคลอรี		
	โปรตีน	18.9	กรัม		
	คาร์โบไฮเดรต	49.6	กรัม		
	ไขมัน	21	กรัม		

โครงการละอพลัส LA-OR PLUS มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รายการอาหาร ข้าวหอมมะลิหุงนึ่ง ผัดเต้าหู้ไข่ทรงเครื่อง แกงจืดกวางตุ้งฮ่องเต้ไก่สับ มะละกอสุก



รายการอาหารวันจันทร์ สัปดาห์ที่ 4 ชุดที่ 8

วันจันทร์ ข้าวสวย กับข้าว 2 อย่าง : 2 คน

No.	Menu	Ingredients	Quantity	Unit	Methods
ลำดับ	เมนู	ส่วนผสม	ปริมาณ	หน่วย	วิธีทำ
1	ข้าวหอมมะลิ	ข้าวหอมมะลิหุงนึ่ง	110	กรัม	
2	ผัดเต้าหู้ทรงเครื่อง	เต้าหู้ไข่	20	กรัม	วิธีทำเต้าหู้ทรงเครื่อง 1. นำเต้าหู้ไข่ทอดพอเหลือง ตักขึ้นพักไว้ 2. ใส่น้ำมันรำข้าว พอร้อนใส่หอมใหญ่ ผัดจนสุก ใส่ไก่สับ ผัดให้ไก่สุก ใส่แครอท ข้าวโพดอ่อน มะเขือเทศ พอสุก 3. ใส่น้ำสต็อกไก่ลงไป ตมจนเดือด ปรงรสด้วย น้ำตาลทราย ซอสหอยนางรม ซีอิ๊วขาว 4. ใส่แป้งข้าวโพดละลายน้ำลงไป พอเริ่มข้นขึ้น ใส่ต้นหอม ตักราดบนเต้าหู้ทอด จัดเสิร์ฟ
	ไก่สับ	ไก่สับดิบ	40	กรัม	
		แครอท	10	กรัม	
		ข้าวโพดอ่อน	10	กรัม	
		หอมใหญ่	10	กรัม	
		มะเขือเทศ	10	กรัม	
		ต้นหอมซอย	2	กรัม	
		น้ำสต็อกไก่	40	กรัม	
		แป้งมัน	2	กรัม	
		น้ำตาลทราย	2	กรัม	
		ซีอิ๊วขาว	4	กรัม	
		ซอสหอยนางรม	10	กรัม	
3	แกงจืดกวางตุ้งฮ่องเต้	น้ำสต็อกไก่	200	กรัม	วิธีทำแกงจืดกวางตุ้งฮ่องเต้ไก่สับ 1. นำน้ำสต็อกไก่ตั้งไฟจนเดือด ใส่ไก่สับ ตมจนสุก 2. ใส่ผักกวางตุ้งฮ่องเต้ ลงไปตมจนสุกนึ่ง 3. ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว ใส่ต้นหอมผักชี ตักใส่ถ้วยจัดเสิร์ฟ
	ไก่สับ	ผักกวางตุ้งฮ่องเต้	20	กรัม	
		ไก่สับ(ดิบ)	20	กรัม	
		ซีอิ๊วขาว	4	กรัม	
		ต้นหอมผักชีซอย	1	กรัม	
4	ผลไม้	มะละกอสุก	80	กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 เสิร์ฟ

พลังงาน	243.6	กิโลแคลอรี
โปรตีน	11.3	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	28.9	กรัม
ไขมัน	9.3	กรัม



โครงการละอพลัส LA-OR PLUS มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รายการอาหาร ข้าวหอมมะลิหุงนึ่ง ผักกะหล่ำดอกแคร่รอตหมูสับ แกงจืดกวางตุ้งฮ่องเต้ไก่สับ มะละกอสุก



รายการอาหารวันจันทร์ สัปดาห์ที่ 4 ชุดที่ 8

วันจันทร์ ข้าวสวย กับข้าว 2 อย่าง : 2 คน

No.	Menu	Ingredients	Quantity	Unit	Methods
ลำดับ	เมนู	ส่วนผสม	ปริมาณ	หน่วย	วิธีทำ
1	ข้าวหอมมะลิ	ข้าวหอมมะลิหุงนึ่ง	110	กรัม	
2	ผักกะหล่ำดอกแคร่รอตหมูสับ	หมูสับดิบ	60	กรัม	วิธีทำผักกะหล่ำดอกแคร่รอตหมูสับ 1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อนใส่กระเทียมลงไปเจียวพอหอม ใส่เนื้อหมูสับลงไปผัดให้พอสุก 2. นำกะหล่ำดอกและแคร่รอตลงไปผัด ใส่น้ำสต็อกเล็กน้อย ปรุงรสด้วย ซอสปรุงรส ซอสหอยนางรมและน้ำตาลทราย จัดเสิร์ฟ ซอสปรุงรส น้ำตาลทราย ซอสหอยนางรม 2 กรัม 2 กรัม 2 กรัม น้ำมันรำข้าว 2 กรัม น้ำสต็อก 20 มล.
		กะหล่ำดอกลวกสุก	20	กรัม	
		แคร่รอตลวกสุก	10	กรัม	
		กระเทียมสับ	2	กรัม	
		ซอสหอยนางรม	2	กรัม	
		น้ำตาลทราย	4	กรัม	
		ซอสปรุงรส	2	กรัม	
		น้ำมันรำข้าว	2	กรัม	
3	แกงจืดกวางตุ้งฮ่องเต้ไก่สับ	น้ำสต็อกไก่	200	กรัม	วิธีทำแกงจืดกวางตุ้งฮ่องเต้ไก่สับ 1. นำน้ำสต็อกไก่ตั้งไฟจนเดือด ใส่ไก่สับ ต้มจนสุก 2. ใส่ผักกวางตุ้งฮ่องเต้ ลงไปต้มจนสุกนึ่ง 3. ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว เสิ่นหอมผักชี ตักเสิร์ฟจัดเสิร์ฟ ซีอิ้วขาว 4 กรัม เสิ่นหอมผักชีซอย 1 กรัม
		ผักกวางตุ้งฮ่องเต้	20	กรัม	
		ไก่สับ(ดิบ)	20	กรัม	
		ซีอิ้วขาว	4	กรัม	
		เสิ่นหอมผักชีซอย	1	กรัม	
4	ผลไม้	มะละกอสุก	80	กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 เสิร์ฟ

พลังงาน	243.6	กิโลแคลอรี
โปรตีน	11.3	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	28.9	กรัม
ไขมัน	9.3	กรัม



โครงการละอพลัส LA-OR PLUS มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รายการอาหาร ข้าวหมูกระเทียม ไช้ดาว ซุปใสผักกาดขาว ก๋วยไช้



รายการอาหารวันอังคาร สัปดาห์ที่ 4 ชุดที่ 8

วันอังคาร อาหารจานเดียวประเภทข้าว : 2 คน

No. ลำดับ	Menu เมนู	Ingrediants ส่วนผสม	Quantity ปริมาณ	Unit หน่วย	Methods วิธีทำ
1	ข้าวหอมมะลิ หมูกระเทียม	ข้าวสวยหุงนิ่ม	110	กรัม	วิธีทำหมูกระเทียม 1.ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันรำข้าว จากนั้นใส่กระเทียมสับลงไป เจียวให้มีกลิ่นหอม และกระเทียมมีสีเหลือง 2.ใช้ไฟปานกลาง ใส่หมูสับลงไปผัด พอหมูเริ่มสุกเติมน้ำสต็อก 3.ปรุงรสด้วยซอสปรุงรส ซอสหอยนางรม และน้ำตาลทราย 4.ผัดจนกระทั่งเนื้อหมูสุก ใส่น้ำมันหอย ผัดจนจนต้นหอมสุก ปิดไฟ จัดเสิร์ฟพร้อมไช้ดาวและแตงกวา
		หมูสับดิบ	60	กรัม	
		กระเทียมจีนสับละเอียด	4	กรัม	
		น้ำมันรำข้าว	2	กรัม	
		ซอสปรุงรส	2	กรัม	
		ซอสหอยนางรม	2	กรัม	
		น้ำตาลทราย	4	กรัม	
		น้ำสต็อกไก่	10	กรัม	
		ต้นหอมซอย	2	กรัม	
		แตงกวาหั่นแว่น	5	ชิ้น	
2	ไช้ดาว	ไช้ไก่	1	ฟอง	
		น้ำมันสำหรับทอด			
3	ซุปใสผักกาดขาว	น้ำสต็อกไก่	200	กรัม	วิธีทำซุปใสผักกาดขาว 1.ใส่น้ำสต็อกในหม้อตั้งไฟให้เดือด 2.ใส่ผักกาดขาว ต้มจนจนสุกนุ่ม 3.ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ใส่น้ำมันงผักชี ใส่น้ำมันงผักชี
		ผักกาดขาวซอย	20	กรัม	
		ซีอิ๊วขาว	4	กรัม	
		ต้นหอมผักชีซอย	2	กรัม	
4	ผลไม้	ก๋วยไช้	80	กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 เสิร์ฟ

พลังงาน	322.2	กิโลแคลอรี
โปรตีน	12.5	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	41	กรัม
ไขมัน	12.1	กรัม



โครงการละอพลัส LA-OR PLUS มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รายการอาหาร ข้าวหมูกระเทียม ไช้ดาว ต้มยำไก่ ก๋วยไช้



รายการอาหารวันอังคาร สัปดาห์ที่ 4 ชุดที่ 8

วันอังคาร อาหารจานเดียวประเภทข้าว : 2 คน

No. ลำดับ	Menu เมนู	Ingrediants ส่วนผสม	Quantity ปริมาณ	Unit หน่วย	Methods วิธีทำ
1	ข้าวหอมมะลิ หมูกระเทียม	ข้าวสวยหุงนิ่ม หมูสับดิบ กระเทียมจีนสับละเอียด น้ำมันรำข้าว ซอสปรุงรส ซอสหอยนางรม น้ำตาลทราย น้ำตาลดอกโก ต้นหอมซอย แตงกวาหั่นแฉลบ	110 40 4 2 2 2 4 10 2 5	กรัม กรัม กรัม กรัม กรัม กรัม กรัม กรัม กรัม ชิ้น	วิธีทำหมูกระเทียม 1.ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันรำข้าว จากนั้นใส่กระเทียมสับลงไป เจียวให้มีกลิ่นหอม และกระเทียมมีสีเหลือง 2.ใช้ไฟปานกลาง ใส่หมูสับลงไปผัด พอหมูเริ่มสุกเติมน้ำสต็อก 3.ปรุงรสด้วยซอสปรุงรส ซอสหอยนางรม และน้ำตาลทราย 4.ผัดจนกระทั่งเนื้อหมูสุก ใส่ต้นหอมซอย ผัดจนต้นหอมสุก ปิดไฟ จัดเสิร์ฟพร้อมไช้ดาวและแตงกวา
2	ไช้ดาว	ไช้ไก่ น้ำมันสำหรับทอด	1	ฟอง	
3	ต้มยำไก่	น้ำสต็อกไก่ สะโพกไก่หั่นชิ้น เลือดไก่หั่นเต๋า เห็ด ตะไคร้ทุบ ใบมะกรูด ข่าแก่หั่นแฉลบ ผักชีใบเลื่อย น้ำปลา น้ำมะนาวสด	200 20 20 10 1 2 2 2 4 2	มล. กรัม กรัม กรัม ต้น ใบ แฉลบ ใบ กรัม กรัม	วิธีทำต้มยำไก่ 1. ตมน้ำสต็อกไก่ให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ต้มจนเดือด ใส่สะโพกไก่ เลือดไก่ พริกขี้หนูสด เติมน้ำสต็อก 2. ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำมะนาว ใส่ผักชีใบเลื่อย จัดเสิร์ฟ
4	ผลไม้	กล้วยไข่	80	กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 เสิร์ฟ

พลังงาน	322.2	กิโลแคลอรี
โปรตีน	12.5	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	41	กรัม
ไขมัน	12.1	กรัม



โครงการละอพลัส LA-OR PLUS มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รายการอาหาร สปาเกตตีซอสมะเขือเทศหมูสับ ซุปหอมใหญ่ อุ่นแดง



รายการอาหารวันพุธ สัปดาห์ที่ 4 ของชุดที่ 8

วันพุธ อาหารจานเดียวประเภทเส้น : 2 คน

No.	Menu	Ingredients	Quantity	Unit	Methods
ลำดับ	เมนู	ส่วนผสม	ปริมาณ	หน่วย	วิธีทำ
1	สปาเกตตี	เส้นสปาเกตตี	110	กรัม	วิธีทำซอสมะเขือเทศ 1. ลวกมะเขือเทศ แลวปอกเปลือกออก หั่นเตาเล็ก พักไว้ 2. ผัดหอมใหญ่ด้วยน้ำมันมะกอกจนสุกใส ใส่กระเทียม ผัดจนหอม ใส่หมูสับ ชิมด้วยฝรั่ง แครรอต มะเขือเทศ ชิมด้วยฝรั่งหั่นเตาเล็ก ไบเกอร์วาน 3. ใส่ น้ำสต็อก เคียวจนผักนิ่ม ปรงรส เกลือ พริกไทย 4. ใส่เส้นพาสตาสุก ผัดให้เข้ากัน ใส่ชีส โหระพา จัดเสิร์ฟ พร้อมบรอกโคลีลวกสุก ตบหมู ซอสมะเขือเทศเข้มข้น ไบเกอร์วาน
	ซอสมะเขือเทศ	มะเขือเทศ	120	กรัม	
	หมูสับ	หอมใหญ่สับ	12.5	กรัม	
		แครรอตหั่นเตาเล็ก	12.5	กรัม	
		ฝรั่งหั่นเตาเล็ก	12.5	กรัม	
		กระเทียมสับ	2	กรัม	
		ซอสมะเขือเทศเข้มข้น	10	กรัม	
		น้ำมันมะกอก	10	กรัม	
		หมูสับดิบ	80	กรัม	
		ไบเกอร์วาน	1	ใบ	
		พามซานชีส	5	กรัม	
		น้ำสตอก	200	กรัม	
		โหระพา	2	ใบ	
	ตกแต่ง	บรอกโคลีลวกสุก	10	กรัม	
2	ซุปหอมใหญ่	น้ำสตอกไก่	200	กรัม	วิธีทำซุปหอมใหญ่ 1. ใส่ น้ำสตอกในหม้อตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่หอมใหญ่หั่นเตา ต้มจนสุกนุ่ม 3. ปรงรสด้วยซีอิ้วขาว ใส่ต้นหอมผักชี ใส่ถั่วจัดเสิร์ฟ
		หอมใหญ่หั่นเตา	20	กรัม	
		ซีอิ้วขาว	4	กรัม	
		ต้นหอมผักชีซอย	2	กรัม	
3	ผลไม้	อุ่นแดง (ผาครึ่ง)	80	กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 เสิร์ฟ

พลังงาน	402.3	กิโลแคลอรี
โปรตีน	18	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	47.3	กรัม
ไขมัน	15.6	กรัม



โครงการละอพลัส LA-OR PLUS มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รายการอาหาร ข้าวหอมมะลิผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่ ผักกะหล่ำปลีแครอทหมูสับ แกงจืดลูกรอก ฝรั่ง



รายการอาหารวันหยุดพิเศษ สัปดาห์ที่ 4 ของชุดที่ 8

วันหยุดพิเศษ ข้าวเพื่อสุขภาพ กับข้าว 2 อย่าง : 2 คน

No.	Menu	Ingredients	Quantity	Unit	Methods
ลำดับ	เมนู	ส่วนผสม	ปริมาณ	หน่วย	วิธีทำ
1	ข้าวหอมมะลิผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่		110	กรัม	วิธีทำผักกะหล่ำปลีแครอทหมูสับ
2	ผักกะหล่ำปลีแครอท ใส่หมูสับ	กะหล่ำปลี หมูสับดิบ กระเทียม แครอท ซอสปรุงรส ซอสหอยนางรม น้ำตาลทราย น้ำมันรำข้าว	40 60 2 10 2 2 1 5	กรัม กรัม กรัม กรัม กรัม กรัม กรัม กรัม	1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันใส่กระเทียมผัดให้กระเทียมหอม ใส่หมูสับลงผัดให้หมูสุก ผัดจนสุก 2. ใส่ กะหล่ำปลี แครอท เติมน้ำสต็อก แล้วผัดจนผักสุกนุ่ม จากนั้นปรุงรส ซอสหอยนางรม น้ำตาลทราย ซอสปรุงรส เตรียมจัดเสิร์ฟ
3	ต้มจืดลูกรอก	น้ำสต็อกไก่ ลูกรอก หัวไชเท้าหั่นเต๋า แครอทหั่นเต๋า ซีอิ๊วขาว ต้นหอมผักชีซอย	200 20 10 10 2 1	กรัม กรัม กรัม กรัม กรัม กรัม	วิธีทำแกงจืดลูกรอก 1. ใส่น้ำสต็อกในหม้อตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่หัวไชเท้าและแครอท แล้วต้มจนสุกนุ่ม ใส่ไฟปานกลาง คอยใส่ลูกรอก ตามต่อประมาณ 5 นาที 3. ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว เสิ่นหอมผักชี ตักใส่ถ้วยจัดเสิร์ฟ
4	ผลไม้	ฝรั่ง (นิ่ม)	80	กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 เสิร์ฟ

พลังงาน	256.4	กิโลแคลอรี
โปรตีน	10.6	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	27.9	กรัม
ไขมัน	11.3	กรัม



โครงการละอพลัส LA-OR PLUS มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รายการอาหาร ข้าวสวยหุงนิ่ม หมูตุ๋นน้ำแดง ซุปเสฉวน แก้วมังกร



รายการอาหารวันศุกร์ สัปดาห์ที่ 4 ชุดที่ 8

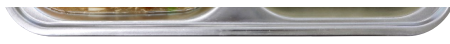
วันศุกร์ อาหารเมนูพิเศษ : 2 คน

No.	Menu	Ingredients	Quantity	Unit	Methods
ลำดับ	เมนู	ส่วนผสม	ปริมาณ	หน่วย	วิธีทำ
1	ข้าวหอมมะลิ	ข้าวหอมมะลิหุงนิ่ม	110	กรัม	วิธีทำหมูตุ๋นน้ำแดง 1. โขลก รากผักชี กระเทียม และ พริกไทย เติมน้ำและเกลือเป็นเนื้อเดียวกัน 2. นำหมูมาหมักด้วยซีอิ๊วขาว และ ส่วนผสมในข้อ 1 พักไว้ 30 นาที 3. ตั้งกระทะเปิดไฟกลาง ใส่ น้ำมันลงไป รอให้น้ำมันร้อน 4. ใส่หมูลงไปทอด แค่น้ำมันนอกมีสีเหลืองทอง กรอบ สุก 50% 5. ตักหมูขึ้นพักไว้ ใส่น้ำมันในกระทะเดิมที่เหลือ แล้วเร่งไฟแรง 6. ใส่ส่วนผสมที่เหลือและซอสลงไปทั้งหมด ผัดต่อให้ซอสเริ่มงวดขึ้น และใส่น้ำมันลงไป ผัดให้ซอสเคลือบเนื้อหมู 7. จัดเสิร์ฟ พร้อมผักกาดหอมและต้นหอมซอย
		หมูตุ๋นน้ำแดง	60	กรัม	
	ซอสมะเขือเทศ	20	กรัม		
	ซอสหอยนางรม	10	กรัม		
	หอมใหญ่	10	กรัม		
	รากผักชี	2	กรัม		
	พริกไทยขาวป่น	1	กรัม		
	กระเทียม	2	กรัม		
	เกลือ	1	กรัม		
	น้ำตาลมะพร้าว	10	กรัม		
	ซีอิ๊วขาว	2	กรัม		
	น้ำสะอาด	100	มล.		
	น้ำมันรำข้าว	5	กรัม		
	ผักกาดหอม	5	กรัม		
ต้นหอมซอย	1	กรัม			
2	ซุปเสฉวน	น้ำสต็อกไก่	200	กรัม	
		เต้าหู้ญี่ปุ่นหั่นเต๋า	10	กรัม	
		ไข่ไก่	1	ฟอง	
		เห็ดหอม	2	กรัม	
		เห็ดเข็มทอง	5	กรัม	
		แครอท	2	กรัม	
		แป้งข้าวโพด	2	กรัม	
		น้ำสะอาด	20	มล.	
		ซอสปรุงรส	4	กรัม	
		ต้นหอมซอย	1	กรัม	
3	ผลไม้	แก้วมังกร	80	กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 เสิร์ฟ

พลังงาน	321.2	กิโลแคลอรี
โปรตีน	14.6	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	38	กรัม
ไขมัน	12.5	กรัม





โครงการระอพลัส LA-OR PLUS มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
 รายการอาหาร ข้าวหอมมะลิ ปลาชุบแป้งทอด ต้มจืดปวยเล้งไก่สับ กลัวย่น้ำว้า



รายการอาหารวันจันทร์ สัปดาห์ที่ 5 ชุดที่ 8

วันจันทร์ ข้าวสวย กับข้าว 2 อย่าง : 2 คน

No.	Menu	Ingredients	Quantity	Unit	Methods
ลำดับ	เมนู	ส่วนผสม	ปริมาณ	หน่วย	วิธีทำ
1	ข้าวหอมมะลิ	ข้าวสวยหุงนิ่ม	110	กรัม	วิธีทำปลาชุบแป้งทอด
2	ปลาชุบแป้งทอด	ปลาตอริ	60	กรัม	1. ปรงรสปลาด้วยเกลือ พริกไทย
		เกลือ	1	กรัม	2. นำปลามาคลุกแป้งสาลี ไข่ไก่ เกล็ดขนมปัง ตามลำดับ
		พริกไทยขาวป่น	0.5	กรัม	3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันใช้ไฟกลาง เมื่อน้ำมันร้อน
		ไข่ไก่	2	ฟอง	นำปลาลงทอดจนสีเหลือง ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน
		แป้งสาลี	30	กรัม	จัดเสิร์ฟโรยงาขาวคั่ว
		เกล็ดขนมปังบด	30	กรัม	
		งาขาวคั่ว	2	กรัม	
		น้ำมันพืชสำหรับทอด			
3	ต้มจืดปวยเล้ง	น้ำสต็อกไก่	200	มล.	วิธีทำต้มจืดปวยเล้งหมูสับ
	หมูสับ	ปวยเล้ง	20	กรัม	1. นำน้ำสต็อกไก่ขึ้นตั้งไฟให้เดือด
		หมูสับดิบ	20	กรัม	2. ใส่หมูสับลงไปต้มให้สุกตามด้วย ปวยเล้ง
		ซอสปรุงรส	6	กรัม	3. ปรงรสด้วย ซอสปรุงรส ต้มต่อจนปวยเล้งสุกและนิ่ม
					4. ปิดไฟ ตักใส่ถ้วยจัดเสิร์ฟ
4	ผลไม้	กลัวย่น้ำว้า	80	กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 เสิร์ฟ

พลังงาน	313.2	กิโลแคลอรี
โปรตีน	14.1	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	53.5	กรัม
ไขมัน	5.6	กรัม



โครงการละอพลัส LA-OR PLUS มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รายการอาหาร ข้าวญี่ปุ่น แกงกะหรี่ญี่ปุ่น (ไก่ทอด) ซุปมิโซะ แดงโม



รายการอาหารวันอังคาร สัปดาห์ที่ 5 ของชุดที่ 8

วันอังคาร อาหารจานเดียวประเภทข้าว : 2 คน

No.	Menu	Ingredients	Quantity	Unit	Methods
ลำดับ	เมนู	ส่วนผสม	ปริมาณ	หน่วย	วิธีทำ
1	ข้าวญี่ปุ่น	ข้าวสวยญี่ปุ่น	110	กรัม	วิธีทำแกงกะหรี่ญี่ปุ่น (ไก่) 1. นำหม้อขึ้นตั้งไฟ ใส่น้ำมันลงไป ตามด้วยหอมใหญ่ ผัดจนหอมใหญ่สุกมีลักษณะใส 2. นำแครอท และมันฝรั่งใส่ลงไป ผัดต่อจนผักสุก 3. เติมน้ำสะอาดและเครื่องแกงกะหรี่ลงไป 4. เคี่ยวด้วยไฟอ่อนต่ออีก 15 นาที 5. เมื่อส่วนผสมมีความข้นขึ้น และจัดเสิร์ฟ
2	แกงกะหรี่ญี่ปุ่น	มันฝรั่งหั่นเต๋า	20	กรัม	
		แครอทหั่นเต๋า	10	กรัม	
		หอมใหญ่หั่นเต๋า	20	กรัม	
		เครื่องแกงกะหรี่ญี่ปุ่น	10	กรัม	
		น้ำสต็อก	200	มล.	
		น้ำมันรำข้าว	6	กรัม	
3	ไก่ทอด	ไก่สับดิบ	80	กรัม	วิธีทำไก่ทอด 1. นำไก่สับหมักกับไข่ไก่ แป้งสาลี และโซยุ แช่เย็น 30 นาที 2. นำไก่ที่หมักไว้ บั่นเป็นก้อนและกดให้มีลักษณะแบนเล็กน้อย 3. นำมาคลุกเกล็ดขนมปัง 4. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใช้ไฟปานกลาง พอน้ำมันร้อน นำไก่ลงทอด พอไก่สุก ตักขึ้น พักให้สะเด็ดน้ำมัน จัดเสิร์ฟพร้อมแกงกะหรี่ญี่ปุ่น
		ไข่ไก่ เบอร์ 4	1	ฟอง	
		แป้งสาลีเอนกประสงค์	20	กรัม	
		โซยุ	5	กรัม	
		เกล็ดขนมปังละเอียด			
	จัดเสิร์ฟ	กะหล่ำปลีซอยละเอียด	10	กรัม	
4	ซุปมิโซะ	มิโซะสีเข้ม	2.5	กรัม	วิธีทำซุปมิโซะ 1. นำน้ำดาชิตั้งไฟจนเดือด 2. ใส่มิโซะ ลงไปต้ม ประมาณ 5 นาที จากนั้นใส่สาหร่ายวากาเมะ เปลี่ยนไปใช้ไฟอ่อน ใส่เตาหุงญี่ปุ่น 3. ใส่ต้นหอม ใส่ถั่วจัดเสิร์ฟ
		น้ำดาชิ	200	กรัม	
		เตาหุงขามเนื้อละเอียด	5	กรัม	
		สาหร่ายวากาเมะแห้ง	0.5	กรัม	
		ต้นหอม	1	กรัม	
5	ผลไม้	แดงโม	80	กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 เสิร์ฟ

พลังงาน	399.1	กิโลแคลอรี
โปรตีน	17.1	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	38.6	กรัม
ไขมัน	16.2	กรัม



โครงการระอพลัส LA-OR PLUS มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รายการอาหาร เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วหมูสับ ซุปดอกกะหล่ำ แคนตาลูป



รายการอาหารวันพุธ สัปดาห์ที่ 5 ของชุดที่ 8

วันพุธ อาหารจานเดียวประเภทเส้น : 2 คน

No.	Menu	Ingredients	Quantity	Unit	Methods
ลำดับ	เมนู	ส่วนผสม	ปริมาณ	หน่วย	วิธีทำ
1	เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วหมูสับ	เส้นใหญ่	100	กรัม	วิธีทำเส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วหมูสับ 1. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใส่กระเทียมลงผัดให้หอม จากนั้นใส่หมูสับลงผัดจนสุก 2. ใส่เส้นใหญ่ ผัดให้เข้ากัน ปรงรส น้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ ซอสหอยนางรม ใส่ผักคะน้า ผัดจนสุก 3. เกลี่ยเส้นไว้ข้างหนึ่ง ใส่น้ำมันเล็กน้อย ตอกไข่ใส่ลง ในกระทะ พอไข่เริ่มสุก น้ำเส้นมากลบ แล้วผัดให้เข้า โรยด้วยต้นหอมซอย จัดเสิร์ฟ
		หมูสับดิบ	60	กรัม	
	ไข่ไก่ เบอร์4	1	ฟอง		
	กระเทียมสับ	2	กรัม		
	ยอดคะน้า	20	กรัม		
	ซีอิ๊วขาว	4	กรัม		
	ซีอิ๊วดำ	2	กรัม		
	ซอสหอยนางรม	4	กรัม		
	น้ำตาลทราย	2	กรัม		
	น้ำมันรำข้าว	1	กรัม		
			ต้นหอมซอย		
	ซุปดอกกะหล่ำ	น้ำสต็อกไก่	200	กรัม	วิธีทำซุปดอกกะหล่ำ 1. ใส่น้ำสต็อกในหม้อตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่ดอกกะหล่ำ แครรอต ต้มจนสุกนุ่ม 3. ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว ใส่น้ำมันผักชี ใส่น้ำจัดเสิร์ฟ
		ดอกกะหล่ำ	10	กรัม	
		แครรอตหั่นเต๋า	10	กรัม	
		ซีอิ๊วขาว	4	กรัม	
		ต้นหอมซอยโรยหน้า	2	กรัม	
4	ผลไม้สด	แคนตาลูป	80	กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 เสิร์ฟ

พลังงาน	263.5	กิโลแคลอรี
โปรตีน	11.8	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	29.9	กรัม
ไขมัน	11.1	กรัม



โครงการระอพลัส LA-OR PLUS มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รายการอาหาร ข้าวหอมมะลิผสมข้าวกล้อง ผัดหน่อไม้ฝรั่งแครอทหมูสับ แกงจืดวุ้นเส้นเต้าหู้ไข่ มะละกอสุก



รายการอาหารวันหยุดพิเศษ สัปดาห์ที่ 5 ของชุดที่ 8

วันหยุดพิเศษ ข้าวเพื่อสุขภาพ กับข้าว 2 อย่าง : 2 คน

No.	Menu	Ingredients	Quantity	Unit	Methods
ลำดับ	เมนู	ส่วนผสม	ปริมาณ	หน่วย	วิธีทำ
1	ข้าวหอมมะลิผสมข้าวกล้อง		110	กรัม	วิธีทำผัดหน่อไม้ฝรั่งแครอทหมูสับ
2	ผัดหน่อไม้ฝรั่งแครอทหมูสับ	เนื้อหมูสับดิบ	60	กรัม	1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อนใส่กระเทียมลงไปเจียว
		หน่อไม้ฝรั่ง	10	กรัม	พหอม ใส่เนื้อหมูสับ ลงไปผัดให้พอสุก
		แครอท	10	กรัม	2. นำหน่อไม้ฝรั่งและแครอทลงไปผัด ใส่น้ำสต็อกเล็กน้อย
		กระเทียมสับ	2	กรัม	ปรุงรสด้วย ซอสปรุงรส ซอสหอยนางรมและน้ำตาลทราย
		ซอสหอยนางรม	2	กรัม	จัดเสิร์ฟ
		น้ำตาลทราย	4	กรัม	
		ซอสปรุงรส	2	กรัม	
		น้ำมันรำข้าว	2	กรัม	
		น้ำสต็อก	20	มล.	
3	แกงจืดวุ้นเส้นเต้าหู้ไข่	น้ำสต็อกไก่	200	มล.	วิธีทำแกงจืดวุ้นเส้นเต้าหู้ไข่
		วุ้นเส้น	20	กรัม	1. นำน้ำสต็อกในหม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่วุ้นเส้น ต้มจนสุก
		เต้าหู้ไข่	10	กรัม	2. ใส่หอมใหญ่ แครอท ต้มต่อจนสุก ใส่เต้าหู้ไข่
		หอมใหญ่หั่นเต๋า	10	กรัม	3. ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ใส่ต้นหอม ตักใส่ถ้วยจัดเสิร์ฟ
		แครอทหั่นเต๋า	10	กรัม	
		ซีอิ๊วขาว	4	กรัม	
		ต้นหอมซอย	1	กรัม	
4	ผลไม้	มะละกอสุก	80	กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 เสิร์ฟ

พลังงาน	232.3	กิโลแคลอรี
โปรตีน	7.4	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	36.8	กรัม
ไขมัน	6	กรัม



โครงการละอพลัส LA-OR PLUS มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รายการอาหาร นาซีเลอหมัก ซุปแขก เมล่อน



รายการอาหารวันศุกร์ สัปดาห์ที่ 5 ชุดที่ 8

วันศุกร์ อาหารเมนูพิเศษ : 2 คน

No.	Menu	Ingredients	Quantity	Unit	Methods
ลำดับ	เมนู	ส่วนผสม	ปริมาณ	หน่วย	วิธีทำ
1	ข้าวหอมมะลิ	ข้าวหอมมะลิหุงนิ่ม	110	กรัม	วิธีทำข้าวมัน 1. ข้าวขาวแล้วสะเด็ดน้ำ ใส่ในหม้อหุงข้าว ใส่กะทิ น้ำ และเกลือ คนให้เข้ากัน ใส่ใบเตยทั้งใบ แลวหุงจนสุก 2. เมื่อข้าวสุกคนข้าวให้คลายร้อน เอาใบเตยออก แล้วจัดเสิร์ฟ วิธีเตรียมเครื่องเคียง 1. นำไก่ผสมซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย หมักไว้ประมาณ 30 นาที แลวนำไปทอด พอสุกสะเด็ดน้ำมัน หั่นเป็นชิ้นเล็ก จัดเสิร์ฟ 2. ทอดปลาข้าวสารจนสุก เหลืองสะเด็ดน้ำมันพักไว้ 3. ผ่าไข่มเป็น 4 ส่วน 4. ทอดถั่วลิสงจนสุก พักไว้ วิธีทำซอสชานาซีเลอหมัก นำส่วนผสมทั้งหมด บัณรวมกัน แลวนำไปเคี่ยวในกระทะจนงวด พักไว้รอจัดเสิร์ฟ
		ข้าวสาร	50	กรัม	
	น้ำ	50	มล.		
	กะทิ	50	มล.		
	ใบเตย	1	ใบ		
	เกลือ	0.25	กรัม		
	เครื่องเคียง	เนื้อสะโพกไก่	60	กรัม	
		ซีอิ๊วขาว	3	กรัม	
		น้ำตาลทราย	1	กรัม	
		แป้งทอดกรอบ	3	กรัม	
		ปลาข้าวสาร	10	กรัม	
		น้ำมันสำหรับทอด			
		ไข่มเบอร์3	1	ฟอง	
ซอสมะเขือเทศ	ถั่วลิสง	4	กรัม		
	บร็อคโคลี่	20	กรัม		
	มะเขือเทศ	50	กรัม		
	หอมแดง	10	กรัม		
	กระเทียม	1	กรัม		
ซุปแขก	เกลือ	0.5	กรัม		
	น้ำตาลทราย	5	กรัม		
	หอมใหญ่	10	กรัม		
	มะเขือเทศ	10	กรัม		
	มันฝรั่ง	10	กรัม		
	คีนชาย	0.5	กรัม		
	น้ำสต็อก	200	กรัม		
ผลไม้	ซีอิ๊วขาว	4	กรัม		
	เมล่อน	80	กรัม		
คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 เสิร์ฟ					
พลังงาน	313.4	กิโลแคลอรี			
โปรตีน	11.2	กรัม			
คาร์โบไฮเดรต	31.6	กรัม			
ไขมัน	15.8	กรัม			