LA-OR Plus ละอองพลัส

รายการอาหารกลางวันและอาหารว่าง
โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ประจำปีการศึกษา 2564 (ชุดที่ 7)

วัน/สัปดาห์/เดือน	บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต	อนุบาล 1-3	ประถมศึกษา 1-3	ประถมศึกษา 4-6
	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)	นมรสจืด (เช้า)
MONDAY Week 1 / Month 12 (ข้าว+กับข้าว)	1.ข้าวหอมมะลิหุงนิ่ม	1.ข้าวหอมมะลิหุงนิ่ม	1.ข้าวหอมมะลิหุงนิ่ม	1.ข้าวหอมมะลิหุงนิ่ม
	2.ผัดฟักทองใส่หมูสับ	2.ผัดฟักทองใส่หมูสับ	2.ผัดฟักทองใส่หมู	2.ผัดฟักทองใส่หมู
	3.ซุปผักกาดขาวเต้าหู้ไข่	3.ซุปผักกาดขาวเต้าหู้ไข่	3.ซุปผักกาดขาวเต้าหู้ไข่	3.ซุปผักกาดขาวเต้าหู้ไข่
	4.แคนตาลูป	4.แคนตาลูป	4.แคนตาลูป	4.แคนตาลูป
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	เกี๊ยวซ่า	เกี๊ยวซ่า	เกี๊ยวซ่า	เกี๊ยวซ่า
	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 1 / Month 12 (อาหารจานเดียว:ข้าว)	1.ข้าวผัดหมูสับ	1.ข้าวผัดกุ้ง	1.ข้าวผัดกุ้ง+ไข่ดาว	1.ข้าวผัดกุ้ง+ไข่ดาว
	2.แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ	2.แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ	2.แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ	2.แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ
	3.แอปเปิลแดง	3.แอปเปิลแดง	3.แอปเปิลแดง	3.แอปเปิลแดง
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	ขนมปุยฝ้าย	ขนมปุยฝ้าย	ขนมปุยฝ้าย	ขนมปุยฝ้าย
	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 1 / Month 12 (อาหารจานเดียว:เส้น)	1.สปาเกตตีคาโบนารา	1.สปาเกตตีคาโบนารา	1.สปาเกตตีคาโบนารา	1.สปาเกตตีคาโบนารา
	(แฮม+เบคอน)	(แฮม+เบคอน)	(แฮม+เบคอน)	(แฮม+เบคอน)
	2.มะละกอสุก	2.มะละกอสุก	2.มะละกอสุก	2.มะละกอสุก
1-12-64	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	ซอฟคุกกี้ (ช็อกโกแลตชิพส์)	ซอฟคุกกี้ (ช็อกโกแลตชิพส์)	ซอฟคุกกี้ (ช็อกโกแลตชิพส์)	ซอฟคุกกี้ (ช็อกโกแลตชิพส์)
	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 1 / Month 12 (ข้าวสุขภาพ+กับข้าว)	1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง	1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง	1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง	1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง
	2.ผัดผักรวมหมูสับ	2.ผัดผักรวมหมูสับ	2.ผัดผักรวมหมู	2.ผัดผักรวมหมู
	3.ซุปสาหร่ายเต้าหู้ไข่	3.ซุปสาหร่ายเต้าหู้ไข่	3.ซุปสาหร่ายเต้าหู้ไข่	3.ซุปสาหร่ายเต้าหู้ไข่
	4.แก้วมังกร	4.แก้วมังกร	4.แก้วมังกร	4.แก้วมังกร
2-12-64	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	เปาะเปี๊ยะทอด	เปาะเปี๊ยะทอด	เปาะเปี๊ยะทอด	เปาะเปี๊ยะทอด
	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 1 / Month 12 (อาหารนานาชาติ,ท้องถิ่น)	1.ผัดมี่สั้วไก่สับ	1.ผัดมี่สั้วไก่สับ	1.ผัดมี่สั้วไก่	1.ผัดมี่สั้วไก่
	2.แกงจืดเจ้าเงาะ	2.แกงจืดเจ้าเงาะ	2.แกงจืดเจ้าเงาะ	2.แกงจืดเจ้าเงาะ
	3.แตงโม	3.แตงโม	3.แตงโม	3.แตงโม
3-12-64	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	มินิซาลาเปาหมูสับ	มินิซาลาเปาหมูสับ	มินิซาลาเปาหมูสับ	มินิซาลาเปาหมูสับ
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด

1.การกำหนดรายการอาหารและสัดส่วนอาหารจะถูกกำหนดโดยนักกำหนดอาหาร ตามความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละช่วงวัย
2.รายการอาหารอาจมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
3.สำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร จะมีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับลักษณะการแพ้อาหารของนักเรียน

LA-OR Plus ละอองพลัส

รายการอาหารกลางวันและอาหารว่าง

โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ประจำปีการศึกษา 2564 (ชุดที่ 7)

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 12 (ข้าว+กับข้าว)				
	หยุดชดเชย	หยุดชดเชย	หยุดชดเชย	หยุดชดเชย
6-12-64 หยุดชดเชย				
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	หยุดชดเชย	หยุดชดเชย	หยุดชดเชย	หยุดชดเชย
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 12 (อาหารจานเดียว:ข้าว)	1.ข้าวสตูว์ไก่	1.ข้าวสตูว์ไก่	1.ข้าวสตูว์ไก่	1.ข้าวสตูว์ไก่
	2.ซุปใสผักโขมหมูสับ	2.ซุปใสผักโขมหมูสับ	2.ซุปใสผักโขมหมูสับ	2.ซุปใสผักโขมหมูสับ
	3.แตงโม	3.แตงโม	3.แตงโม	3.แตงโม
7-12-64	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	เยลลี่ฟรุตสลัด	เยลลี่ฟรุตสลัด	เยลลี่ฟรุตสลัด	เยลลี่ฟรุตสลัด
	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 12 (อาหารจานเดียว:เส้น)	1.เกี๊ยวน้ำหมู	1.เกี๊ยวน้ำหมู	1.เกี๊ยวน้ำหมู+ไข่ต้ม	1.เกี๊ยวน้ำหมู+ไข่ต้ม
	2.น้ำซุปก๋วยเตี๋ยว	2.น้ำซุปก๋วยเตี๋ยว	2.น้ำซุปก๋วยเตี๋ยว	2.น้ำซุปก๋วยเตี๋ยว
	3.กล้วยน้ำว้า	3.กล้วยน้ำว้า	3.กล้วยน้ำว้า	3.กล้วยน้ำว้า
8-12-64	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	ขนมปังหน้าหมู	ขนมปังหน้าหมู	ขนมปังหน้าหมู	ขนมปังหน้าหมู
	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 12 (ข้าวสุขภาพ+กับข้าว)	1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี	1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี	1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี	1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี
	2.แตงกวาผัดไข่	2.แตงกวาผัดไข่	2.แตงกวาผัดไข่	2.แตงกวาผัดไข่
	3.ซุปใสฟักทองใส่ไก่สับ	3.ต้มยำไก่	3.ต้มยำไก่	3.ต้มยำไก่
	4.มะละกอสุก	4.มะละกอสุก	4.มะละกอสุก	4.มะละกอสุก
9-12-64	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	สาคูเปียกข้าวโพด	สาคูเปียกข้าวโพด	สาคูเปียกข้าวโพด	สาคูเปียกข้าวโพด
	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 12 (อาหารนานาชาติ,ท้องถิ่น)				
	วันหยุด	วันหยุด	วันหยุด	วันหยุด
10-12-64 วันหยุด				
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย

1.การกำหนดรายการอาหารและสัดส่วนอาหารจะถูกกำหนดโดยนักกำหนดอาหาร ตามความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละช่วงวัย

2.รายการอาหารอาจมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

3.สำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร จะมีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับลักษณะการแพ้อาหารของนักเรียน

LA-OR Plus ละอองพลัส

รายการอาหารกลางวันและอาหารว่าง

โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ประจำปีการศึกษา 2564 (ชุดที่ 7)

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 12 (ข้าว+กับข้าว)	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม
	2.ผัดบรอกโคลีหมูสับ	2.ผัดบรอกโคลีหมูสับ	2.ผัดบรอกโคลีหมูสับ	2.ผัดบรอกโคลีหมูสับ
	3.ซุปใสมันฝรั่ง	3.ซุปใสมันฝรั่ง	3.ซุปใสมันฝรั่ง	3.ซุปใสมันฝรั่ง
	4.มะละกอสุก	4.มะละกอสุก	4.มะละกอสุก	4.มะละกอสุก
13-12-64				
	ว่างบ่าย	**ว่างบ่าย**	**ว่างบ่าย**	**ว่างบ่าย**
	ลอดช่องน้ำกะทิ	ลอดช่องน้ำกะทิ	ลอดช่องน้ำกะทิ	ลอดช่องน้ำกะทิ
	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 12 (อาหารจานเดียว:ข้าว)	1.ข้าวผัดรถไฟ (หมูสับ)	1.ข้าวผัดรถไฟ (หมูสับ)	1.ข้าวผัดรถไฟ (หมู)	1.ข้าวผัดรถไฟ (หมู)
	2.ซุปไข่น้ำ	2.ซุปไข่น้ำ	2.ซุปไข่น้ำ	2.ซุปไข่น้ำ
	3.แตงโม	3.แตงโม	3.แตงโม	3.แตงโม
14-12-64	**ว่างบ่าย**	**ว่างบ่าย**	**ว่างบ่าย**	**ว่างบ่าย**
	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)**
WEDNESDAY Week 3 / Month 12 (อาหารจานเดียว:เส้น)	1.ผัดหมี่สีชมพู (เนื้อไก่,ไข่)	1.ผัดหมี่สีชมพู (เนื้อไก่,ไข่)	1.ผัดหมี่สีชมพู (เนื้อไก่,ไข่)	1.ผัดหมี่สีชมพู (เนื้อไก่,ไข่)
	2.ซุปใสหัวไชเท้า	2.ซุปใสหัวไชเท้า	2.ซุปใสหัวไชเท้า	2.ซุปใสหัวไชเท้า
	3.ฝรั่ง (นิ่ม)	3.ฝรั่ง (นิ่ม)	3.ฝรั่ง (นิ่ม)	3.ฝรั่ง (นิ่ม)
15-12-64	**ว่างบ่าย**	**ว่างบ่าย**	**ว่างบ่าย**	**ว่างบ่าย**
	เค้กวานิลลา	เค้กวานิลลา	เค้กวานิลลา	เค้กวานิลลา
	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 12 (ข้าวสุขภาพ+กับข้าว)	1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง	1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง	1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง	1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง
	2.ผัดเห็ดชิเมจิหมูสับ	2.ผัดเห็ดชิเมจิหมูสับ	2.ผัดเห็ดชิเมจิหมู	2.ผัดเห็ดชิเมจิหมู
	3.ซุปใสกะหล่ำปลี	3.ซุปใสกะหล่ำปลี	3.ซุปใสกะหล่ำปลีเต้าหู้ไข่	3.ซุปใสกะหล่ำปลีเต้าหู้ไข่
	4.แคนตาลูป	4.แคนตาลูป	4.แคนตาลูป	4.แคนตาลูป
16-12-64				
	ว่างบ่าย	**ว่างบ่าย**	**ว่างบ่าย**	**ว่างบ่าย**
	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)**
FRIDAY Week 3 / Month 12 (อาหารนานาชาติ,ท้องถิ่น)	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.แอปเปิลแดง	4.แอปเปิลแดง	4.แอปเปิลแดง	4.แอปเปิลแดง
17-12-64	**ว่างบ่าย**	**ว่างบ่าย**	**ว่างบ่าย**	**ว่างบ่าย**
	นักเก็ตไก่	นักเก็ตไก่	นักเก็ตไก่	นักเก็ตไก่
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด

1.การกำหนดรายการอาหารและสัดส่วนอาหารจะถูกกำหนดโดยนักกำหนดอาหาร ตามความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละช่วงวัย

2.รายการอาหารอาจมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

3.สำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร จะมีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับลักษณะการแพ้อาหารของนักเรียน

LA-OR Plus ละอองพลัส

รายการอาหารกลางวันและอาหารว่าง

โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ประจำปีการศึกษา 2564 (ชุดที่ 7)

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 12 (ข้าว+กับข้าว)	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม
	2.ไก่นึ่งซีอิ๊ว	2.ไก่นึ่งซีอิ๊ว	2.ไก่นึ่งซีอิ๊ว	2.ไก่นึ่งซีอิ๊ว
	3.ต้มจืดปวยเล้งไก่สับ(เลือด)	3.ต้มจืดปวยเล้งไก่สับ(เลือด)	3.ต้มจืดปวยเล้งไก่สับ(เลือด)	3.ต้มจืดปวยเล้งไก่สับ(เลือด)
	4.มะละกอสุก	4.มะละกอสุก	4.มะละกอสุก	4.มะละกอสุก
20-12-64	**ว่างบ่าย**	**ว่างบ่าย**	**ว่างบ่าย**	**ว่างบ่าย**
	ขนมปังไส้หมูหย็อง	ขนมปังไส้หมูหย็อง	ขนมปังไส้หมูหย็อง	ขนมปังไส้หมูหย็อง
	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 12 (อาหารจานเดียว:ข้าว)	1.ข้าวหมูอบซอสเทริยากิ	1.ข้าวหมูย่างซอสเทริยากิ	1.ข้าวหมูย่างซอสเทริยากิ	1.ข้าวหมูย่างซอสเทริยากิ
	2.ซุปสาหร่ายวากาเมะ	2.ซุปสาหร่ายวากาเมะ	2.ซุปสาหร่ายวากาเมะ	2.ซุปสาหร่ายวากาเมะ
	3.ส้มเขียวหวาน	3.ส้มเขียวหวาน	3.ส้มเขียวหวาน	3.ส้มเขียวหวาน
21-12-64	**ว่างบ่าย**	**ว่างบ่าย**	**ว่างบ่าย**	**ว่างบ่าย**
	เผือกทอด	เผือกทอด	เผือกทอด	เผือกทอด
	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 12 (อาหารจานเดียว:เส้น)	1.ผัดไทยเส้นจันท์ไก่สับ	1.ผัดไทยเส้นจันท์ไก่สับ	1.ผัดไทยเส้นจันท์ไก่	1.ผัดไทยเส้นจันท์ไก่
	2.ซุปหัวไชเท้าแคร์รอต	2.ซุปหัวไชเท้าแคร์รอต	2.ซุปหัวไชเท้าแคร์รอต	2.ซุปหัวไชเท้าแคร์รอต
	3.แตงโม	3.แตงโม	3.แตงโม	3.แตงโม
22-12-64	**ว่างบ่าย**	**ว่างบ่าย**	**ว่างบ่าย**	**ว่างบ่าย**
	ข้าวเหนียวหมูซีอิ๊ว	ข้าวเหนียวหมูซีอิ๊ว	ข้าวเหนียวหมูซีอิ๊ว	ข้าวเหนียวหมูซีอิ๊ว
	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 12 (ข้าวสุขภาพ+กับข้าว)	1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี	1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี	1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี	1.ข้าวหอมผสมข้าวไรซ์เบอร์รี
	2.ไก่ผัดซอสเปรี้ยวหวาน	2.ไก่ผัดซอสเปรี้ยวหวาน	2.ไก่ผัดซอสเปรี้ยวหวาน	2.ไก่ผัดซอสเปรี้ยวหวาน
	3.ซุปผักกาดขาวเต้าหู้ไข่	3.ซุปผักกาดขาวเต้าหู้ไข่	3.ซุปผักกาดขาวเต้าหู้ไข่	3.ซุปผักกาดขาวเต้าหู้ไข่
	4.องุ่นแดง (ผ่าครึ่ง)	4.องุ่นแดง (ผ่าครึ่ง)	4.องุ่นแดง	4.องุ่นแดง
23-12-64	**ว่างบ่าย**	**ว่างบ่าย**	**ว่างบ่าย**	**ว่างบ่าย**
	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)**
FRIDAY Week 4 / Month 12 (อาหารนานาชาติ,ท้องถิ่น)	1.นักเก็ตไก่	1.เบอร์เกอร์หมู	1.เบอร์เกอร์หมู	1.เบอร์เกอร์หมู
	2.เฟรนช์ฟรายส์	2.เฟรนช์ฟรายส์	2.เฟรนช์ฟรายส์	2.เฟรนช์ฟรายส์
	3.ชีสบอล	3.ชีสบอล	3.ชีสบอล	3.ชีสบอล
24-12-64 กิจกรรมวันคริสต์มาส	**ว่างบ่าย**	**ว่างบ่าย**	**ว่างบ่าย**	**ว่างบ่าย**
	เค้กช็อกโกแลต	เค้กช็อกโกแลต	เค้กช็อกโกแลต	เค้กช็อกโกแลต
	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด	นมรสจืด

1.การกำหนดรายการอาหารและสัดส่วนอาหารจะถูกกำหนดโดยนักกำหนดอาหาร ตามความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละช่วงวัย

2.รายการอาหารอาจมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

3.สำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร จะมีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับลักษณะการแพ้อาหารของนักเรียน

LA-OR Plus ละอองพลัส

รายการอาหารกลางวันและอาหารว่าง

โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ประจำปีการศึกษา 2564 (ชุดที่ 7)

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 12 (ข้าว+กับข้าว)	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม	1.ข้าวสวยหุงนิ่ม
	2.ปลาชุบแป้งทอด (ซอสมะเขือเทศ)	2.กุ้งชุบแป้งทอด (ซอสมะเขือเทศ)	2.กุ้งชุบแป้งทอด (ซอสมะเขือเทศ)	2.กุ้งชุบแป้งทอด (ซอสมะเขือเทศ)
	3.ซุปไข่น้ำ	3.ซุปไข่น้ำ	3.ซุปไข่น้ำ	3.ซุปไข่น้ำ
	4.กล้วยน้ำว้า	4.กล้วยน้ำว้า	4.กล้วยน้ำว้า	4.กล้วยน้ำว้า
27-12-64				
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	สังขยาฟักทอง	สังขยาฟักทอง	สังขยาฟักทอง	สังขยาฟักทอง
	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 12 (อาหารจานเดียว:ข้าว)	1.ข้าวมันไก่ (เลือดไก่)	1.ข้าวมันไก่ (เลือดไก่)	1.ข้าวมันไก่ (เลือดไก่)	1.ข้าวมันไก่ (เลือดไก่)
	2.ซุปฟักเห็ดหอม	2.ซุปฟักเห็ดหอม	2.ซุปฟักเห็ดหอม	2.ซุปฟักเห็ดหอม
	3.แตงโม	3.แตงโม	3.แตงโม	3.แตงโม
28-12-64	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	เกี๊ยวซ่า	เกี๊ยวซ่า	เกี๊ยวซ่า	เกี๊ยวซ่า
	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 5 / Month 12 (อาหารจานเดียว:เส้น)	1.บะหมี่น้ำลูกชิ้นกับหมูสับ	1.บะหมี่น้ำลูกชิ้นกับหมูสับ	1.บะหมี่น้ำลูกชิ้นกับหมูสับ	1.บะหมี่น้ำลูกชิ้นกับหมูสับ
	2.เกี๊ยวทอด	2.เกี๊ยวทอด	2.เกี๊ยวทอด	2.เกี๊ยวทอด
	3.ฝรั่ง (นิ่ม)	3.ฝรั่ง (นิ่ม)	3.ฝรั่ง (นิ่ม)	3.ฝรั่ง (นิ่ม)
29-12-64	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	แซนวิชไข่ชีส	แซนวิชไข่ชีส	แซนวิชไข่ชีส	แซนวิชไข่ชีส
	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 12 (ข้าวสุขภาพ+กับข้าว)	1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง	1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง	1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง	1.ข้าวหอมผสมข้าวกล้อง
	2.ผัดผักกวางตุ้งฮ่องเต้ใส่หมูสับ	2.ผัดผักกวางตุ้งฮ่องเต้ใส่หมูสับ	2.ผัดผักกวางตุ้งฮ่องเต้ใส่หมูสับ	2.ผัดผักกวางตุ้งฮ่องเต้ใส่หมูสับ
	3.ต้มข่าไก่	3.ต้มข่าไก่	3.ต้มข่าไก่	3.ต้มข่าไก่
	4.มะละกอสุก	4.มะละกอสุก	4.มะละกอสุก	4.มะละกอสุก
30-12-64	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	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 5 / Month 12 (อาหารนานาชาติ,ท้องถิ่น)				
	วันหยุดสิ้นปี	วันหยุดสิ้นปี	วันหยุดสิ้นปี	วันหยุดสิ้นปี
วันหยุดสิ้นปี	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย

1.การกำหนดรายการอาหารและสัดส่วนอาหารจะถูกกำหนดโดยนักกำหนดอาหาร ตามความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละช่วงวัย

2.รายการอาหารอาจมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

3.สำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร จะมีการจัดอาหารให้เหมาะสมกับลักษณะการแพ้อาหารของนักเรียน