



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ.....สำนักปลัด งานการศึกษา องค์การบริหารส่วนตำบลนาสี โทร.๐๔๒-๑๐๙๙๔

ที่ นก ๓๕๗๐๑/๕๒๒.....วันที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๖๗

เรื่อง.....ประกาศรายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ประจำเดือนพฤษภาคม ๒๕๖๗

เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

เรื่องเดิม

ด้วยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ ตามประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ลงวันที่ ๒๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๗ นั้น

ข้อเท็จจริง

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ แบบอัตโนมัติ Thai School Lunch (TSL) เพื่อให้เด็กได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่เหมาะสม คือ มีสารอาหารครบ ๕ หมู่ ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน โปรตีน และเกลือแร่ จำนวนนักเรียน ๙๑ คนๆละ ๒๗ บาท วันละ ๑ มื้อ รวมทั้งสิ้น ๒๐ วันทำการ

ข้อระเบียบ

ตามที่หนังสือด่วนที่สุด ที่ นก.๐๐๒๓.๓/ว๑๓๒๘๒ วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๖ เรื่อง การติดตาม ตรวจสอบและประเมินผลดำเนินงานโครงการอาหารกลางวันประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ และหนังสือด่วนที่สุด ที่ นก. ๐๐๒๓.๓/ว ๒๘๑๙ ลงวันที่ ๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

ข้อพิจารณา

เพื่อให้เด็กนักเรียนได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่เหมาะสม

ข้อเสนอ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หากเห็นสมควร กรุณาลงนามหนังสือที่แนบ

(ลงชื่อ).....

(นายวัชรพงษ์ โนรีรัตน์)

นักวิชาการศึกษา

ลงชื่อ).....

(นายศักดิ์ดา ภาชู)

หัวหน้าสำนักปลัด

-เสนอนายก อบต.นาสี/ ความเห็นปลัด อบต.

- เห็นควรพิจารณาอนุมัติ
 ไม่เห็นควรพิจารณาอนุมัติ

(ลงชื่อ).....

(นายศักดิ์ดา ภาชู)

หัวหน้าสำนักปลัด รักษาราชการแทน
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

ความเห็นนายก อบต.นาสี

- อนุมัติ
 ไม่อนุมัติ

(ลงชื่อ).....

(นายสถิตรัฐ พาไสย์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี



ประกาศศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี
เรื่อง รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กประจำเดือนพฤษภาคม ๒๕๖๗

ตามที่หนังสือด่วนที่สุด ที่ นก.๐๐๒๓.๓/ว๑๓๒๘๒ วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๖ เรื่อง การติดตามตรวจสอบและประเมินผลดำเนินงานโครงการอาหารกลางวันประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ และหนังสือด่วนที่สุด ที่ นก. ๐๐๒๓.๓/ว๒๘๑๙ ลงวันที่ ๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖ เพื่อความโปร่งใสและเสริมสร้างการมีส่วนร่วมในการป้องกันและปราบปรามการทุจริตงบประมาณค่าอาหารกลางวัน ให้ปิดประกาศรายการอาหารและจำนวนปริมาณสำคัญที่ใช้ประกอบอาหารในแต่ละวัน ให้ผู้ปกครองและนักเรียนรับทราบ โดยพิจารณาปิดประกาศเป็นรายสัปดาห์รายเดือนตามความเหมาะสม นั้น

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนพฤษภาคม ๒๕๖๗ แบบอัตโนมัติ Thai School Lunch (TSL) เพื่อให้เด็กได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่เหมาะสม คือ มีสารอาหารครบ ๕ หมู่ ประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน โปรตีน และเกลือแร่ จำนวนนักเรียน ๙๑ คนๆละ ๒๗ บาท วันละ ๑ มื้อ รวมทั้งสิ้น ๒๐ วันทำการ ตามรายการอาหารแนบท้าย

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๗

(นายสถิตรัฐ พาไสย์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี อ.สุวรรณคูหา จ.หนองบัวลำภู

ประจำเดือน พฤษภาคม ๒๕๖๗

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่ทะเลรวม+ไข่ต้ม	แตงโม/มันแกว	
๒ พฤษภาคม ๒๕๖๗	ข้าวมันไก่(ตับ เลือด แดงกวา)+แกงจืดไข่น้ำ+ไข่ต้ม	แอปเปิ้ล/แตงโม	
๓ พฤษภาคม ๒๕๖๗	ไข่พะโล้หมู+ผัดวุ้นเส้น	ฝรั่ง/แตงไทย	
๗ พฤษภาคม ๒๕๖๗	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+น่องไก่ทอด	แกงบวดฟักทอง	
๘ พฤษภาคม ๒๕๖๗	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร+ไข่ดาว+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	แซนวิช	
๙ พฤษภาคม ๒๕๖๗	ไข่พะโล้หมู+ผัดวุ้นเส้น	กล้วยไข่/แอปเปิ้ล	
๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๗	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+น่องไก่ทอด	ลอดช่องรวมมิตร	
๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๗	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่หมู (ลูกชิ้นหมู ผักบั้งจีน ถั่วงอก)	เค้กกล้วยหอม	
	ไข่ดาว		
๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๗	ข้าวหมูแดง+ไข่ต้ม+แกงจืดเต้าหู้ไข่	แอปเปิ้ล/แตงโม	
๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๗	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร+ไข่ดาว+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	โดนัท	
๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๗	ข้าวผัดหมู(ใส่ไข่ กระดาษ แครอท)+แกงจืดแตงกวายัดใส่หมูสับ	กล้วยไข่/แตงโม	
๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๗	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่ทะเลรวม+ไข่ต้ม	แตงโม/ส้มเขียวหวาน	
๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗	ผัดกะเพราไก่ (ตับ ถั้วฝักยาว หอมหัวใหญ่)+แกงจืดเต้าหู้ไข่	ฝรั่ง/แอปเปิ้ล	
	ไข่ดาว		
๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๗	ข้าวมันไก่ต้ม (เลือด แดงกวา)+ไข่ต้ม+แกงจืดไข่น้ำ	องุ่น/แตงไทย	
๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๗	ข้าวผัดหมู(ใส่ไข่ กระดาษ แครอท)+แกงจืดแตงกวายัดใส่หมูสับ	วุ้นกะทิ	
๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๗	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร+ไข่ดาว +ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	เค้กกล้วยหอม	
๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๗	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+น่องไก่ทอด	ลอดช่องรวมมิตร	
๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๗	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่ทะเลรวม+ไข่ต้ม	ข้าวโพดคอกนย	
๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๗	ข้าวมันไก่ต้ม (เลือด แดงกวา)+ไข่ต้ม+แกงจืดไข่น้ำ	องุ่น/แตงไทย	
๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗	ผัดกะเพราไก่ (ตับ ถั้วฝักยาว หอมหัวใหญ่)+แกงจืดเต้าหู้ไข่	ฝรั่ง/แอปเปิ้ล	
	ไข่ดาว		

๑. ข้าวผัดหมู+แกงจืดแตงกวายัดใส่หมูสับ

๒. ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่ทะเลรวม+ไข่ต้ม

๓. ไข่พะโล้หมูสามชั้น+ผัดวุ้นเส้น

๔. ข้าวเหนียว+น่องไก่ทอด+ส้มตำ

๕. ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่ทะเลรวม+ไข่ต้ม

๖. ข้าวต้มทะเลรวมมิตร+ไข่ดาว+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง

๗. ข้าวมันไก่ต้ม+เลือด+แดงกวา+แกงจืดไข่น้ำ+ไข่ต้ม

๘. ข้าวหมูแดง+ไข่ต้ม+แกงจืดเต้าหู้ไข่

๙. ผัดกะเพราไก่ (ตับ ถั้วฝักยาวหอมหัวใหญ่)+แกงจืดเต้าหู้ไข่+ไข่ดาว

๑. ฝรั่ง/แอปเปิ้ล

๒. แตงโม/มันแกว

๓. แตงไทย/แอปเปิ้ล

๔. แตงโม/กล้วยไข่

๕. โดนัท

๖. วุ้นกะทิ

๗. ข้าวโพดคอกนย

๘. ลอดช่องรวมมิตร

๙. เค้กกล้วยหอม

๑๐. แกงบวดฟักทอง



สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร



ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

สถาบันโภชนาการ

โรงเรียน ศพด.ช่างทอง
ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี)

ช่วงวันที่

01/05/2567

ถึง 31/05/2567

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
01/05/67	กล้วยเดี่ยวราดหน้าเส้นใหญ่หมู ใส่น้ำ ค่ะนำ แครอท ข้าวโพดอ่อน 1.5 ทัพพี	6.00	7.12	6.86	1.52	8.72	14.36	21.60	4.70	9.62	3.57	651.26	2.61
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.83	2.62	1.71	0.53	1.68	4.07	1.00	4.15	0.00	0.00	34.33	0.16
	แดงโม 3 ช้อนพุดค่า 55 กรัม	0.34	0.26	0.00	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	มันแกว 4 ช้อนพุดค่า 50 กรัม	0.44	0.36	0.04	0.19	1.25	0.03	0.75	0.25	3.38	7.83	2.00	0.86
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	10.67	15.48	14.63	11.08	12.95	24.39	28.20	30.95	15.49	12.12	779.12	13.47
02/05/67	ข้าวมันไก่ ต้ม เลือด ขุปฟัก แดงกว่า 1.5 ทัพพี	7.04	6.79	8.35	0.69	9.97	7.78	2.90	7.60	5.90	2.38	574.56	2.33
	แกงจืดไข่น้ำ ตำสึง แครอท 2 ทัพพี	3.33	6.54	7.43	1.78	5.63	13.50	3.30	10.45	3.38	3.13	291.03	0.80
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.83	2.62	1.71	0.53	1.68	4.07	1.00	4.15	0.00	0.00	34.33	0.16
	แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.84	0.09	0.04	0.28	1.38	0.27	0.55	0.85	0.83	1.10	35.20	6.06
	แดงโม 3 ช้อนพุดค่า 55 กรัม	0.34	0.26	0.00	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
รวม	15.43	21.42	23.55	12.12	19.96	31.55	12.60	44.90	12.59	7.33	1,026.65	19.18	
03/05/67	ไข่พะโล้หมู ใสเลือด หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.98	4.89	6.10	1.29	20.56	4.28	3.50	6.50	2.79	4.55	314.89	4.07
	ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใสไข่ กะหล่ำปลี แครอท 1 ทัพพี	4.27	6.10	8.61	1.25	5.04	4.71	11.45	6.95	6.29	2.40	245.24	1.76
	ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.81	0.35	0.05	0.09	0.68	0.05	1.25	2.50	71.99	8.70	4.02	4.82
	แดงไทยสุก 4 ช้อนพุดค่า 50 กรัม	0.17	0.08	0.00	0.34	0.16	0.04	1.25	0.50	13.91	0.48	3.27	1.48
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	11.28	16.54	20.78	11.71	27.43	13.94	21.45	37.45	94.99	16.14	657.42	19.53
คะแนนรวม 3 สัปดาห์	37.38	53.45	58.96	34.91	60.33	69.87	62.25	113.30	123.07	35.59	2,463.19	52.17	
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	12.46	17.82	19.65	11.64	20.11	23.29	20.75	37.77	41.02	11.86	821.06	17.39	
07/05/67	ข้าวเหนียวขาวนึ่ง 35 กรัม 1 บั๊น (1 บั๊น ขนาดเท่าไข่เป็ด)	2.00	1.29	0.09	0.08	0.53	0.00	0.55	0.00	0.00	0.35	4.20	0.04
	ส้มตำไทย (เผ็ดน้อย) ผักสด 1 ทัพพี	1.84	3.17	2.06	1.13	5.95	0.75	1.95	2.65	10.64	5.23	127.19	6.31
	ไก่ทอดกระเทียม 2 ช้อนกินข้าว ผักเคียง	2.60	4.08	6.20	0.45	2.09	0.85	1.25	3.95	3.34	2.08	147.93	2.05
	ฟักทองแกงบวด 2 ทัพพี	4.47	1.23	6.32	0.97	14.36	2.01	1.50	1.50	3.76	4.25	110.64	20.58
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	13.96	14.89	20.67	11.36	23.92	8.45	9.25	29.10	17.74	11.90	479.96	36.39
08/05/67	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร 2 ทัพพี	3.79	6.13	1.49	1.57	4.51	3.85	1.95	2.55	1.78	2.45	524.35	0.23
	ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	2.70	5.24	7.19	1.06	3.35	8.14	2.00	8.35	0.00	0.00	68.67	0.31
	ลูกชิ้นหมู 2 ชม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	164.00	0.25
	ขนมปังแซนด์วิช (1 แผ่น)	1.86	2.19	1.40	0.52	1.09	0.00	1.90	0.38	0.00	3.40	88.16	0.80
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	12.29	21.32	17.32	12.21	10.82	16.84	9.85	32.28	1.78	5.85	935.18	8.99
09/05/67	ไข่พะโล้หมู ใสเลือด หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.98	4.89	6.10	1.29	20.56	4.28	3.50	6.50	2.79	4.55	314.89	4.07
	ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใสไข่ กะหล่ำปลี แครอท 1 ทัพพี	4.27	6.10	8.61	1.25	5.04	4.71	11.45	6.95	6.29	2.40	245.24	1.76
	กล้วยไข่ 1 ผลส่วนที่กินได้ 40 กรัม	1.26	0.45	0.07	0.04	0.68	0.15	0.60	2.20	2.39	3.03	3.18	7.55
	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 110 กรัม	1.68	0.18	0.09	0.57	2.75	0.54	1.10	1.65	1.65	2.20	70.40	12.11
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	13.24	16.74	20.88	11.89	30.02	14.54	20.65	38.30	13.14	12.18	723.71	32.89
คะแนนรวม 3 สัปดาห์	39.50	52.95	58.87	35.46	64.76	39.82	39.75	99.68	32.65	29.94	2,138.86	78.27	
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	13.17	17.65	19.62	11.82	21.59	13.27	13.25	33.23	10.88	9.98	712.95	26.09	
13/05/67	ข้าวเหนียวขาวนึ่ง 35 กรัม 1 บั๊น (1 บั๊น ขนาดเท่าไข่เป็ด)	2.00	1.29	0.09	0.08	0.53	0.00	0.55	0.00	0.00	0.35	4.20	0.04
	ส้มตำไทย (เผ็ดน้อย) ผักสด 1 ทัพพี	1.84	3.17	2.06	1.13	5.95	0.75	1.95	2.65	10.64	5.23	127.19	6.31
	ไก่ทอดกระเทียม 2 ช้อนกินข้าว ผักเคียง	2.60	4.08	6.20	0.45	2.09	0.85	1.25	3.95	3.34	2.08	147.93	2.05
	ลอดช่องเผือกข้าวโพด 1.5 ทัพพี	3.71	1.06	3.50	1.90	10.59	0.29	1.90	2.00	0.78	4.86	60.42	14.56
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	13.20	14.72	17.85	12.30	20.15	6.73	9.65	29.60	14.76	12.52	429.74	30.37
14/05/67	กล้วยเดี่ยวน้ำเส้นมะพร้าว ลูกชิ้นหมู ผัก กวางตุ้ง ถั่วงอก 2 ทัพพี	5.72	10.38	4.37	1.63	8.98	2.62	17.00	4.45	7.68	3.21	933.68	2.87
	ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	2.70	5.24	7.19	1.06	3.35	8.14	2.00	8.35	0.00	0.00	68.67	0.31
	เค้กกล้วยหอม 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 2 นิ้ว	3.31	1.73	4.36	0.93	0.00	0.84	0.20	2.80	0.00	1.87	97.60	10.45

	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	14.78	22.47	21.93	12.35	13.33	16.45	23.20	36.60	7.68	5.08	1,189.95	21.03
15/05/67	ข้าวหมูแดง แดงกว่า 1.5 ทัพพี	5.62	8.31	3.91	1.04	5.48	2.35	23.15	5.15	3.65	1.85	437.11	3.66
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.83	2.62	1.71	0.53	1.68	4.07	1.00	4.15	0.00	0.00	34.33	0.16
	แกงจืดไข่น้ำ ตำลึง แครอท 2 ทัพพี	3.33	6.54	7.43	1.78	5.63	13.50	3.30	10.45	3.38	3.13	291.03	0.80
	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 110 กรัม	1.68	0.18	0.09	0.57	2.75	0.54	1.10	1.65	1.65	2.20	70.40	12.11
	แดงโม 3 ขึ้นพอกค่า 55 กรัม	0.34	0.26	0.00	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	14.86	23.03	19.16	12.76	16.84	26.39	33.40	43.25	11.17	7.90	924.41	26.56
16/05/67	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร 2 ทัพพี	3.79	6.13	1.49	1.57	4.51	3.85	1.95	2.55	1.78	2.45	524.35	0.23
	ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	2.70	5.24	7.19	1.06	3.35	8.14	2.00	8.35	0.00	0.00	68.67	0.31
	ลูกชิ้นหมู 2 ขม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	164.00	0.25
	โดัทโรยน้ำตาล 1 ขึ้นกลม 17 กรัม ขนาด 1.5x0.7 นิ้ว	1.83	1.02	3.14	0.52	0.09	0.00	0.75	0.85	0.00	1.81	68.68	4.38
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	12.26	20.15	19.05	12.21	9.82	16.84	8.70	32.75	1.78	4.27	915.70	12.56
17/05/67	ข้าวผัดหมู ไข่ไข่ คนำ แครอท 1.5 ทัพพี	5.89	7.51	6.75	1.48	4.71	3.48	21.75	5.30	8.26	3.42	334.60	2.15
	แกงจืดแดงกวางยัดไส้ไก่สับ ไข่ต้ม แครอท 2 ทัพพี	2.60	6.09	4.49	1.01	4.74	8.30	1.95	7.80	3.84	2.40	241.06	1.00
	กล้วยไข่ 1 ผลส่วนที่กินได้ 40 กรัม	1.26	0.45	0.07	0.04	0.68	0.15	0.60	2.20	2.39	3.03	3.18	7.55
	แดงโม 3 ขึ้นพอกค่า 55 กรัม	0.34	0.26	0.00	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	13.14	19.43	17.32	11.36	11.43	17.86	29.15	37.15	16.97	9.57	670.37	20.54
	คะแนนรวม 5 สัปดาห์	68.24	99.79	95.31	60.98	71.55	84.26	104.10	179.35	52.35	39.33	4,130.16	111.06
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	13.65	19.96	19.06	12.20	14.31	16.85	20.82	35.87	10.47	7.87	826.03	22.21
20/05/67	กล้วยเดี่ยวขนาดหน้าเส้นใหญ่หมู ไข่ต้ม คนำ แครอท ข้าวโพดอ่อน 1.5 ทัพพี	6.00	7.12	6.86	1.52	8.72	14.36	21.60	4.70	9.62	3.57	651.26	2.61
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.35	8.14	2.00	8.35	0.00	0.00	68.67	0.31
	แดงโม 3 ขึ้นพอกค่า 55 กรัม	0.34	0.26	0.00	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	ส้มเขียวหวาน 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.39	0.28	0.06	0.17	0.14	0.29	0.90	0.55	5.19	1.63	1.44	3.02
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	11.46	18.02	16.36	11.59	13.52	28.71	29.35	35.45	17.30	5.92	812.89	15.79
21/05/67	ข้าวผัดกะเพราไก่ ไข่ต้ม ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ 1.5 ทัพพี	6.06	6.25	7.74	0.93	6.42	13.35	2.85	11.35	5.78	3.50	315.35	2.11
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ไข่เสือด ตำลึง 2 ทัพพี	1.79	5.18	2.49	1.31	17.09	6.55	14.10	3.55	2.58	2.55	256.42	0.21
	ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	2.70	5.24	7.19	1.06	3.35	8.14	2.00	8.35	0.00	0.00	68.67	0.31
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	4.95	143.99	17.40	8.04	9.65
	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 110 กรัม	1.68	0.18	0.09	0.57	2.75	0.54	1.10	1.65	1.65	2.20	70.40	12.11
	รวม	16.90	22.66	23.62	12.78	31.97	33.54	26.55	50.85	154.01	25.65	808.87	31.79
23/05/67	ข้าวมันไก่ ดับ เลือด ขหมูฝัก แดงกว่า 1.5 ทัพพี	7.04	6.79	8.35	0.69	9.97	7.78	2.90	7.60	5.90	2.38	574.56	2.33
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.83	2.62	1.71	0.53	1.68	4.07	1.00	4.15	0.00	0.00	34.33	0.16
	แกงจืดไข่น้ำ ตำลึง แครอท 2 ทัพพี	3.33	6.54	7.43	1.78	5.63	13.50	3.30	10.45	3.38	3.13	291.03	0.80
	อ่องนเขียวผลใหญ่ 6-7 ลูก 35 กรัม	0.50	0.14	0.03	0.08	0.30	0.01	0.55	0.70	0.13	1.37	2.06	4.32
	แดงไทยสุก 4 ขึ้นพอกค่า 50 กรัม	0.17	0.08	0.00	0.34	0.16	0.04	1.25	0.50	13.91	0.48	3.27	1.48
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	14.92	21.29	23.54	12.17	18.73	30.25	13.00	44.40	23.32	7.37	995.25	16.47
24/05/67	ข้าวผัดหมู ไข่ไข่ คนำ แครอท 1.5 ทัพพี	5.89	7.51	6.75	1.48	4.71	3.48	21.75	5.30	8.26	3.42	334.60	2.15
	แกงจืดแดงกวางยัดไส้ไก่สับ ไข่ต้ม แครอท 2 ทัพพี	2.60	6.09	4.49	1.01	4.74	8.30	1.95	7.80	3.84	2.40	241.06	1.00
	วุ้นกะทิใบเตย 1 ขึ้น 55 กรัม ขนาด 1.5x1.5 นิ้ว หน้า 1 นิ้ว	1.82	0.26	2.37	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	46.94	11.33
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	13.36	18.98	19.62	11.26	10.45	16.63	27.70	34.10	12.10	5.83	712.60	21.88
	คะแนนรวม 4 สัปดาห์	56.63	80.95	83.13	47.79	74.66	109.12	96.60	164.80	206.72	44.76	3,329.61	85.93
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	14.16	20.24	20.78	11.95	18.67	27.28	24.15	41.20	51.68	11.19	832.40	21.48
27/05/67	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร 2 ทัพพี	3.79	6.13	1.49	1.57	4.51	3.85	1.95	2.55	1.78	2.45	524.35	0.23
	ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	2.70	5.24	7.19	1.06	3.35	8.14	2.00	8.35	0.00	0.00	68.67	0.31
	ลูกชิ้นหมู 2 ขม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	164.00	0.25
	เค้กกล้วยหอม 1ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 2 นิ้ว	3.31	1.73	4.36	0.93	0.00	0.84	0.20	2.80	0.00	1.87	97.60	10.45
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	13.74	20.86	20.27	12.61	9.73	17.68	8.15	34.70	1.78	4.32	944.62	18.64
28/05/67	ข้าวเหนียวขาจริง 35 กรัม 1 บับ (1 บับ ขนาดเท่าไข่เป็ด)	2.00	1.29	0.09	0.08	0.53	0.00	0.55	0.00	0.00	0.35	4.20	0.04

	ส้มตำไทย (เผ็ดน้อย) ผักสด 1 ทัพพี	1.84	3.17	2.06	1.13	5.95	0.75	1.95	2.65	10.64	5.23	127.19	6.31
	แกงจืดไข่น้ำ ตำลึง แครอท 2 ทัพพี	3.33	6.54	7.43	1.78	5.63	13.50	3.30	10.45	3.38	3.13	291.03	0.80
	ลอดช่องเผือกข้าวโพด 1.5 ทัพพี	3.71	1.06	3.50	1.90	10.59	0.29	1.90	2.00	0.78	4.86	60.42	14.56
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	13.93	17.17	19.09	13.63	23.69	19.38	11.70	36.10	14.80	13.57	572.84	29.11
29/05/67	กล้วยเดี่ยวราดหน้าเส้นใหญ่หมู ใส่น้ำคั้น แครอท ข้าวโพดอ่อน 1.5 ทัพพี	6.00	7.12	6.86	1.52	8.72	14.36	21.60	4.70	9.62	3.57	651.26	2.61
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.83	2.62	1.71	0.53	1.68	4.07	1.00	4.15	0.00	0.00	34.33	0.16
	ข้าวโพดคอก 1.5 ทัพพี 75 กรัม	3.16	1.70	1.03	0.30	3.96	0.36	3.05	2.60	2.56	11.10	45.30	4.09
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	13.05	16.56	15.62	11.10	15.35	23.63	29.65	32.45	12.18	14.67	820.89	14.26
30/05/67	ข้าวมันไก่ ต้มเลือด ขุปผัก แดงกว่า 1.5 ทัพพี	7.04	6.79	8.35	0.69	9.97	7.78	2.90	7.60	5.90	2.38	574.56	2.33
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.83	2.62	1.71	0.53	1.68	4.07	1.00	4.15	0.00	0.00	34.33	0.16
	แกงจืดไข่น้ำ ตำลึง แครอท 2 ทัพพี	3.33	6.54	7.43	1.78	5.63	13.50	3.30	10.45	3.38	3.13	291.03	0.80
	องุ่นเขียวผลใหญ่ 6-7 ลูก 35 กรัม	0.50	0.14	0.03	0.08	0.30	0.01	0.55	0.70	0.13	1.37	2.06	4.32
	แดงไทยสุก 4 ชิ้นพอคำ 50 กรัม	0.17	0.08	0.00	0.34	0.16	0.04	1.25	0.50	13.91	0.48	3.27	1.48
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	14.92	21.29	23.54	12.17	18.73	30.25	13.00	44.40	23.32	7.37	995.25	16.47
31/05/67	ข้าวผัดกะเพราไก่ ใส่น้ำต้มสุกหอม ใหญ่ 1.5 ทัพพี	6.06	6.25	7.74	0.93	6.42	13.35	2.85	11.35	5.78	3.50	315.35	2.11
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสัน ใส่น้ำต้มสุก 2 ทัพพี	1.79	5.18	2.49	1.31	17.09	6.55	14.10	3.55	2.58	2.55	256.42	0.21
	ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	2.70	5.24	7.19	1.06	3.35	8.14	2.00	8.35	0.00	0.00	68.67	0.31
	ฝรั่ง 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	4.95	143.99	17.40	8.04	9.65
	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 110 กรัม	1.68	0.18	0.09	0.57	2.75	0.54	1.10	1.65	1.65	2.20	70.40	12.11
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	16.90	22.66	23.62	12.78	31.97	33.54	26.55	50.85	154.01	25.65	808.87	31.79
	คะแนนรวม 5 สัปดาห์	72.53	98.53	102.13	62.29	99.47	124.47	89.05	198.50	206.09	65.58	4,142.47	110.27
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	14.51	19.71	20.43	12.46	19.89	24.89	17.81	39.70	41.22	13.12	828.49	22.05

วันที่พิมพ์รายงาน 26/04/2024 10:26:51