



บันทึกข้อความ

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

ที่ นก.๗๕๗๐๑/ ๒๕๕๗ วันที่ ๒๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง ประกาศรายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ประจำเดือนมีนาคม ๒๕๖๗

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

เรื่องเดิม

ด้วยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ ตามประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ลงวันที่ ๒๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๗ นั้น

ข้อเท็จจริง

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนมีนาคม 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 ๒๑ 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

(ลงชื่อ).....

(นายวัชรพงษ์ โนรีรัตน์)

นักวิชาการศึกษา

(ลงชื่อ).....

(นายศักดิ์ดา ภาชู)

หัวหน้าสำนักปลัด

ความเห็นของปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

← Wanò / 1st

(ลงชื่อ).....

(นายพงศ์ศักดิ์ สมสมัยพงศ์กุล)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

29 Nov

ความเห็นของนายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

(ลงชื่อ).....

(นายสถิตรัฐ พาไสย์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี



ประกาศศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี
เรื่อง รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กประจำเดือนมีนาคม 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 ให้ปิดประกาศรายการอาหารและจำนวนปริมาตรสำคัญที่ใช้ประกอบอาหารในแต่ละวัน ให้ผู้ปกครองและนักเรียนรับทราบ โดยพิจารณาปิดประกาศเป็นรายสัปดาห์รายเดือนตามความเหมาะสม นั้น

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนมีนาคม 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 ๒๑ วันทำการ ตามรายการอาหารแนบท้าย

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๗

(นายสถิตรัฐ พาไสย์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี
สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี อ.สุวรรณคูหา จ.หนองบัวลำภู
ประจำเดือน มีนาคม ๒๕๖๗

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑ มีนาคม ๒๕๖๗	ต้มยำรวมมิตร(กุ้ง หมู ลูกชิ้นปลา เห็ดนางฟ้า มะเขือเทศ)	แตงโม/มันแกว	
	ไข่เจียวทรงเครื่อง(หมูสับ มะเขือเทศ หอมหัวใหญ่)		
๔ มีนาคม ๒๕๖๗	ข้าวมันไก่(ตับ เลือด ซุปฟัก แตงกวา)+ต้มจับฉ่ายไก่	แอปเปิ้ล/แตงโม	
๕ มีนาคม ๒๕๖๗	ก๋วยเตี๋ยวเส้นบะหมี่หมู (ลูกชิ้นหมู ผักบั้งจิ้น ถั่วงอก)	เค้กกล้วยหอม	
	ไข่ดาวทรงเครื่อง		
๖ มีนาคม ๒๕๖๗	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+น่องไก่ทอด	ฟักทองแกงบวช	
๗ มีนาคม ๒๕๖๗	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร+ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง (หมู ฟักทอง ตำลึง)	ข้าวโพดคั่วกลูเนย	
๘ มีนาคม ๒๕๖๗	ไข่พะโล้หมู+ผัดผักรวมมิตร	กล้วยไข่/ส้มเขียวหวาน	
๑๑ มีนาคม ๒๕๖๗	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+น่องไก่ทอด	ลอดช่องรวมมิตร	
๑๒ มีนาคม ๒๕๖๗	ก๋วยเตี๋ยวเส้นบะหมี่หมู (ลูกชิ้นหมู ผักบั้งจิ้น ถั่วงอก)	เค้กกล้วยหอม	
	ไข่ดาวทรงเครื่อง		
๑๓ มีนาคม ๒๕๖๗	ข้าวหมูแดง+ไข่ต้ม+แกงจืดเต้าหู้ไข่	แอปเปิ้ล/แตงโม	
๑๔ มีนาคม ๒๕๖๗	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร+ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง (หมู ฟักทอง ตำลึง)	โดนัท	
๑๕ มีนาคม ๒๕๖๗	ข้าวผัดหมู(ใส่ไข่ คะน้า แครอท)+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง+น้ำซุปรัก	กล้วยไข่/แตงโม	
๑๘ มีนาคม ๒๕๖๗	ต้มยำรวมมิตร+ไข่เจียวทรงเครื่อง	แตงโม/ส้มเขียวหวาน	
	(หมูสับ มะเขือเทศ หอมใหญ่ กะหล่ำปลี)		
๑๙ มีนาคม ๒๕๖๗	ผัดกะเพราไก่ (ตับ ถั่วงอก หอมหัวใหญ่)+แกงจืดเต้าหู้ไข่	ส้มเขียวหวาน/แอปเปิ้ล	
	ไข่ดาว		
๒๐ มีนาคม ๒๕๖๗	ก๋วยเตี๋ยวเส้นบะหมี่หมู (ลูกชิ้นหมู ผักบั้งจิ้น ถั่วงอก)	ข้าวโพดคั่วกลูเนย	
	ไข่ดาวทรงเครื่อง		
๒๑ มีนาคม ๒๕๖๗	ข้าวผัดหมู(ใส่ไข่ คะน้า แครอท)+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง+น้ำซุปรัก	วันกะทิ	
๒๒ มีนาคม ๒๕๖๗	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร+ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง (หมู ฟักทอง ตำลึง)	เค้กกล้วยหอม	
๒๕ มีนาคม ๒๕๖๗	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+น่องไก่ทอด	ลอดช่องรวมมิตร	
๒๖ มีนาคม ๒๕๖๗	ข้าวผัดหมู(ใส่ไข่ คะน้า แครอท)+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง+น้ำซุปรัก	ส้มเขียวหวาน/แตงโม	
	(กะหล่ำดอกบดเกลือโคลี ใส่หมูสับ)		
๒๗ มีนาคม ๒๕๖๗	ก๋วยเตี๋ยวเส้นบะหมี่หมู (ลูกชิ้นหมู ผักบั้งจิ้น ถั่วงอก)	โดนัท	
	ไข่ดาวทรงเครื่อง		
๒๘ มีนาคม ๒๕๖๗	ข้าวหมูแดง+ไข่ต้ม+แกงจืดเต้าหู้ไข่	แตงโม/แอปเปิ้ล	
๒๙ มีนาคม ๒๕๖๗	ไข่พะโล้หมู+ผัดผักรวมมิตร(กะหล่ำปลี แครอท หมูสับ)	วันกะทิ	

๑. ข้าวผัดหมู+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง+น้ำซุปรัก

๒. ก๋วยเตี๋ยวเส้นบะหมี่หมู+ไข่ดาวทรงเครื่อง

๑. ส้มเขียวหวาน/แอปเปิ้ล

๒. แตงโม/มันแกว

- ๔. ข้าวเหนียว+น่องไก่ทอด+ส้มตำ
- ๕. ต้มยำรวมมิตร+ไข่เจียวทรงเครื่อง
- ๖. ผัดกะเพราไก่+แกงจืดเต้าหู้+ไข่ดาว
- ๗. ข้าวต้มทะเลรวมมิตร+ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง
- ๘. ข้าวมันไก่ต้ม+เลือด+แตงกวา+ต้มจับฉ่ายไก่
- ๙. ข้าวหมูแดง+ไข่ต้ม+แกงจืดเต้าหู้ไข่

- ๔. ส้มเขียวหวาน/กล้วยไข่
- ๕. กล้วยไข่/แอปเปิ้ล
- ๖. โดนัท
- ๗. วุ้นกะทิ
- ๘. ข้าวโพดคั่วกลูเนย
- ๙. ลอดช่องรวมมิตร
- ๑๐. เค้กกล้วยหอม
- ๑๑. แกงบวชฟักทอง



สถาบันโภชนาการ

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC
a member of NECTDA

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

โรงเรียน ศพด. ขำทอง

ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี)

ช่วงวันที่

01/03/2567

ถึง 29/03/2567

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
01/03/67	ต้มยำรวมมิตร (กุ้งหอยลูกชิ้นปลา) เติบผง (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	1.98	5.06	2.93	0.93	3.89	0.22	6.20	4.45	2.99	2.39	546.53	0.71
	ไข่เจียวทรงเครื่องไก่สับ มะเขือเทศ หอมใหญ่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.60	4.12	6.94	0.73	2.60	4.36	1.70	5.50	3.85	1.05	141.67	0.82
	แดงโม 3 ชิ้นพอคำ 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 ชิ้นพอคำ 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
	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	8.42	14.93	15.92	10.68	9.04	10.55	13.50	32.05	12.70	11.99	781.72	12.23
คะแนนรวม 1 สัปดาห์		8.42	14.93	15.92	10.68	9.04	10.55	13.50	32.05	12.70	11.99	781.72	12.23
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		8.42	14.93	15.92	10.68	9.04	10.55	13.50	32.05	12.70	11.99	781.72	12.23
04/03/67	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
	ต้มยำจืดไก่ 1.5 ทัพพี	2.31	5.16	4.34	1.56	8.64	1.71	2.10	4.15	6.49	4.02	258.38	2.33
	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 ชิ้นพอคำ 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
	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	13.58	17.43	18.76	11.37	21.29	15.70	10.40	34.45	15.70	8.22	959.66	20.56
05/03/67	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่หมู ลุกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง 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
	ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด	3.50	5.69	7.47	1.36	4.48	8.96	2.95	9.20	3.23	2.86	170.48	0.98
	เค้กกล้วยหอม 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้วหนา 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
	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	15.57	22.91	22.21	12.65	14.46	17.27	24.15	37.45	10.91	7.94	1,291.76	21.70
06/03/67	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 ข้อนกินข้าว 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
	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	13.96	14.89	20.67	11.36	23.92	8.45	9.25	29.10	17.74	11.90	479.96	36.39
07/03/67	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
	ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู ฟักทอง ตาลึง (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.71	4.24	3.22	0.79	3.19	6.50	9.80	5.05	2.08	2.04	202.09	0.97
	ข้าวโพดคั่ว 1 ทัพพี	2.00	1.11	0.61	0.19	2.58	0.24	2.00	1.70	1.65	7.22	7.27	2.07
	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	10.55	16.60	11.35	11.30	11.27	15.44	17.75	30.30	5.51	11.71	823.71	10.67
08/03/67	ไข่พะโล้ ใส่เต้าหู้ หัวผักกาด	3.52	7.61	6.76	2.14	10.71	8.17	3.35	11.10	2.79	4.55	329.70	4.23
	ผัดผักรวมมิตรไก่ ใส่ต้ม 1 ทัพพี	2.55	5.27	6.01	1.06	4.65	13.67	2.70	9.95	10.11	2.54	165.29	0.76
	กล้วยไข่ 2 ผลกินได้ 80 กรัม	2.52	0.90	0.13	0.08	1.36	0.31	1.20	4.40	4.79	6.05	6.37	15.10
	ส้มเขียวหวาน 1 ผลส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.77	0.54	0.11	0.34	0.27	0.56	1.70	1.00	10.09	3.17	2.80	5.88
	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	12.41	19.43	19.03	12.36	17.99	27.56	12.95	47.45	27.78	16.32	594.15	33.36
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		66.07	91.27	92.02	59.04	88.92	84.41	74.50	178.75	77.64	56.10	4,149.25	122.67
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		13.21	18.25	18.40	11.81	17.78	16.88	14.90	35.75	15.53	11.22	829.85	24.53
11/03/67	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 ข้อนกินข้าว 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
	ลอดช่องสิงคโปร์น้ำกะทิ 1.5 ทัพพี	2.33	0.48	4.35	1.39	0.75	0.00	0.00	0.00	0.08	4.75	6.13	
	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	11.82	14.14	18.70	11.79	10.31	6.44	7.75	27.60	13.98	7.74	374.07	21.93
12/03/67	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่หมู ลุกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง 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
	ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด	3.50	5.69	7.47	1.36	4.48	8.96	2.95	9.20	3.23	2.86	170.48	0.98
	เค้กกล้วยหอม 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้วหนา 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
	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	15.57	22.91	22.21	12.65	14.46	17.27	24.15	37.45	10.91	7.94	1,291.76	21.70
13/03/67	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 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
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ต่ำสิ่ง 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
	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
	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ 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		13.31	24.20	15.88	12.53	28.59	23.24	44.65	39.75	9.54	6.22	888.92	20.07
14/03/67	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
	ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู พักทอง ต่ำสิ่ง (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.71	4.24	3.22	0.79	3.19	6.50	9.80	5.05	2.08	2.04	202.09	0.97
	โดบัทโรยน้ำตาล 1 ชิ้นกลม 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	10.38	16.51	13.87	11.62	8.78	15.20	16.50	29.45	3.85	6.31	885.12	12.97
15/03/67	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ ค่ะป๋อ 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
	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
	กล้วยไข่ 2 ผลกินได้ 80 กรัม	2.52	0.90	0.13	0.08	1.36	0.31	1.20	4.40	4.79	6.05	6.37	15.10
	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ 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		12.68	16.43	14.11	10.71	8.25	9.72	27.80	31.55	15.52	10.19	596.49	27.34
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		63.76	94.19	84.78	59.30	70.38	71.87	120.85	165.80	53.80	38.40	4,036.37	104.00
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		12.75	18.84	16.96	11.86	14.08	14.37	24.17	33.16	10.76	7.68	807.27	20.80
18/03/67	ต้มยำรวมมิตร (กุ้งหมูลูกชิ้นปลา) เติมนางฟ้า (ใบโศภน) 2 ทัพพี	1.98	4.95	2.93	0.90	3.69	0.24	5.40	8.45	2.23	2.86	544.53	0.71
	ไข่เจียวทรงเครื่องไก่สับ แครอท กะหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.63	4.40	6.70	1.01	2.75	5.27	1.85	6.00	4.52	2.81	134.86	1.15
	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ 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 ผลส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.77	0.54	0.11	0.34	0.27	0.56	1.70	1.00	10.09	3.17	2.80	5.88
	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		8.77	15.28	15.75	11.08	8.01	12.01	13.80	37.30	19.33	9.55	773.71	17.58
19/03/67	ข้าวผัดกะเพราไก่ ใส่ต้น 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 ใส่เลือด ต่ำสิ่ง 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
	ส้มเขียวหวาน 1 ผลส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.77	0.54	0.11	0.34	0.27	0.56	1.70	1.00	10.09	3.17	2.80	5.88
	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
20/03/67	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	15.21	22.42	23.58	12.66	29.50	33.72	25.20	46.10	19.28	10.32	768.43	21.96
	กล้วยเต๋ยวี่น้ำเส้นมะพร้าว ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วอก 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
	ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด	3.50	5.69	7.47	1.36	4.48	8.96	2.95	9.20	3.23	2.86	170.48	0.98
	ข้าวโพดคั่ว 1 ทัพพี	2.00	1.11	0.61	0.19	2.58	0.24	2.00	1.70	1.65	7.22	7.27	2.07
21/03/67	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	14.26	22.30	18.47	11.92	17.03	16.67	25.95	36.35	12.56	13.29	1,201.44	13.32
	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ ค่ะป๋อ 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
	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
	วุ้นกะทิใบเตย 1 ชิ้น 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
22/03/67	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	11.64	15.54	16.35	10.56	6.58	8.33	25.75	26.30	8.26	3.42	635.54	21.13
	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
	ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู พักทอง ต่ำสิ่ง (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.71	4.24	3.22	0.79	3.19	6.50	9.80	5.05	2.08	2.04	202.09	0.97
	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
25/03/67	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	11.86	17.21	15.09	12.03	8.70	16.04	15.95	31.40	3.85	6.36	914.04	19.05
	คะแนนรวม 5 สัปดาห์	61.75	92.74	89.25	58.26	69.82	86.76	106.65	177.45	63.28	42.95	4,293.16	93.03
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	12.35	18.55	17.85	11.65	13.96	17.35	21.33	35.49	12.66	8.59	858.63	18.61
	ข้าวเหนียวขาว 55 กรัม 1.5 ปั้น (1 ปั้น ขนาดเท่าไข่เป็ด)	3.15	2.02	0.13	0.12	0.83	0.00	0.85	0.00	0.00	0.55	6.60	0.07
26/03/67	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 ชิ้นกินข้าว 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
	ลอดช่องสิงคโปร์น้ำกะทิ 2 ทัพพี	2.90	0.58	5.24	1.74	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	5.70	8.13
	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	13.54	14.97	19.65	12.18	10.76	6.44	8.05	27.60	13.98	7.96	377.42	23.96
26/03/67	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ ค่ะป๋อ 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



สถาบันโภชนาการ

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC
a member of NSTDA

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

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

ช่วงวันที่ 26/03/2567 ถึง 29/03/2567

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
26/03/67	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ ค่ะป๋ว 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
	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
	ส้มเขียวหวาน 1 ผลส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.77	0.54	0.11	0.34	0.27	0.56	1.70	1.00	10.09	3.17	2.80	5.88
	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ 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
	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	10.93	16.08	14.09	10.97	7.16	9.97	28.30	28.15	20.83	7.31	592.92	18.11
27/03/67	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
	กล้วยเดียน้ำเส้นมะขามี่หมู ลูกชิ้นหมู ผัก กวางตุ้ง หัวงอก 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
	โดบัทโรยน้ำตาล 1 ชิ้นกลม 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
	ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด	3.50	5.69	7.47	1.36	4.48	8.96	2.95	9.20	3.23	2.86	170.48	0.98
	รวม	14.10	22.21	20.99	12.25	14.54	16.43	24.70	35.50	10.91	7.89	1,262.84	15.62
28/03/67	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 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
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด 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
	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ 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
	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
	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	13.31	24.20	15.88	12.53	28.59	23.24	44.65	39.75	9.54	6.22	888.92	20.07
29/03/67	ไข่พะโล้หมู ใส่เต้าหู้ (ไข่ 1/2 ฟอง)	3.08	4.98	6.90	1.10	6.70	4.10	3.20	6.30	0.54	2.47	281.00	3.34
	ผัดผักรวมมิตรหมู ใส่ต้น 1 ทัพพี	2.51	5.33	5.84	1.03	7.87	22.67	21.75	5.45	10.28	2.54	166.04	0.76
	วุ้นกะทิใบเตย 1 ชิ้น 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
	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	10.46	15.69	21.13	10.90	15.57	31.61	28.95	32.75	10.82	5.01	583.99	22.83
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		48.79	78.18	72.10	46.64	65.85	81.25	126.60	136.15	52.09	26.43	3,328.67	76.63
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		12.20	19.55	18.02	11.66	16.46	20.31	31.65	34.04	13.02	6.61	832.17	19.16

วันที่พิมพ์รายงาน 28/02/2024 16:16:51