



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ.....สำนักงานปลัด งานการศึกษา องค์การบริหารส่วนตำบลนาสี โทร.๐๔๒-๑๐๙๙๕.....

ที่ นก ๗๕๗๐๑/๑๐๑๓.....วันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๗.....

เรื่อง.....ประกาศรายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ประจำเดือนสิงหาคม ๒๕๖๗.....

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

เรื่องเดิม

ด้วยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนสิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ ตามประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ลงวันที่ ๒๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ นั้น

ข้อเท็จจริง

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนสิงหาคม 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 เรื่องการติดตาม ตรวจสอบและประเมินผลดำเนินงานโครงการอาหารกลางวันประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ และหนังสือด่วนที่สุด ที่ นก. ๐๐๒๓.๓/ว ๒๘๑๙ ลงวันที่ ๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

ข้อพิจารณา

เพื่อให้เด็กนักเรียนได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่เหมาะสม

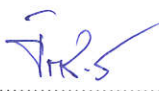
ข้อเสนอ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หากเห็นสมควร กรุณาลงนามหนังสือที่แนบ

(ลงชื่อ).....

(นายวัชรพงษ์ โนรีรัตน์)

นักวิชาการศึกษา

ลงชื่อ).....

(นายศักดิ์ดา ภาชู)

หัวหน้าสำนักงานปลัด

-เสนอนายก อบต.นาสี/ ความเห็นปลัด อบต.

- ☒ เห็นควรพิจารณาอนุมัติ
☐ ไม่เห็นควรพิจารณาอนุมัติ

(ลงชื่อ).....

(นายพงศ์ศักดิ์ สมสมัยพงศ์กุล)
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

ความเห็นนายก อบต.นาสี

- ☒ อนุมัติ
☐ ไม่อนุมัติ

(ลงชื่อ).....

(นายสถิตร์ พาสัย)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี



ประกาศศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี
เรื่อง รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กประจำเดือนสิงหาคม 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 ได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนสิงหาคม ๒๕๖๗ แบบอัตโนมัติ Thai School Lunch (TSL) เพื่อให้เด็กได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่เหมาะสม คือ มีสารอาหารครบ ๕ หมู่ ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน โปรตีน และเกลือแร่ จำนวนนักเรียน ๘๕ คนๆละ ๒๗ บาท วันละ ๑ มื้อ รวมทั้งสิ้น ๒๑ วันทำการ ตามรายการอาหารแนบท้าย

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

(นายสถิตรัฐ พาไสย์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี
สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี อ.สุวรรณคูหา จ.หนองบัวลำภู
ประจำเดือนสิงหาคม ๒๕๖๗

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑ สิงหาคม ๒๕๖๗	ไข่เจียวหมูสับ+แกงจืดเต้าหู้ยัดไส้หมูสับ	แตงโม/สับปะรด	
๒ สิงหาคม ๒๕๖๗	ข้าวมันไก่(ตับ เลือด แดงกวา)+แกงจืดไข่น้ำ	แอปเปิ้ล/แตงโม	
๕ สิงหาคม ๒๕๖๗	ไข่พะโล้หมู+ผัดวุ้นเส้น	ฝรั่ง/กล้วยไข่	
๖ สิงหาคม ๒๕๖๗	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+น่องไก่ทอด	ลอดช่องรวมมิตร	
๗ สิงหาคม ๒๕๖๗	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร+ไข่ต้ม+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	แซนวิช	
๘ สิงหาคม ๒๕๖๗	ไข่พะโล้หมู+ผัดวุ้นเส้น	กล้วยไข่/แอปเปิ้ล	
๙ สิงหาคม ๒๕๖๗	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+น่องไก่ทอด	ลอดช่องรวมมิตร	
๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗	ก๋วยเตี๋ยวเส้นบะหมี่หมู (ลูกชิ้นหมู ผักบั้งจีน ถั่วงอก)	เค้กกล้วยหอม	
	ไข่ต้ม		
๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๗	ข้าวหมูแดง+ไข่ต้ม+แกงจืดเต้าหู้ไข่	แอปเปิ้ล/แตงโม	
๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๗	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร+ไข่ดาว+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	โดนัท	
๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๗	ข้าวผัดหมู(ใส่ไข่ กระดาษ แครอท)+แกงจืดเต้าหู้ยัดไส้หมูสับ	กล้วยไข่/แตงโม	
๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๗	ไข่พะโล้หมู+ผัดวุ้นเส้น	แซนวิช	
๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๗	ผัดกะเพราไก่ (ตับ ถั่วงอกยาว หอมหัวใหญ่)+แกงจืดเต้าหู้ไข่	ฝรั่ง/สับปะรด	
	ไข่ดาว		
๒๑ สิงหาคม ๒๕๖๗	ข้าวมันไก่ต้ม (เลือด แดงกวา)+แกงจืดไข่น้ำ	แตงโม/กล้วยไข่	
๒๒ สิงหาคม ๒๕๖๗	ข้าวผัดหมู(ใส่ไข่ กระดาษ แครอท)+แกงจืดเต้าหู้ยัดไส้หมูสับ	วุ้นกะทิ	
๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๗	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร+ไข่ต้ม +ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	เค้กกล้วยหอม	
๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๗	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+น่องไก่ทอด	ลอดช่องรวมมิตร	
๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗	ข้าวผัดหมู+ไก่ต้มฟัก	แอปเปิ้ล/สับปะรด	
๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๗	ข้าวมันไก่ต้ม (เลือด แดงกวา)+แกงจืดไข่น้ำ	แตงโม/ฝรั่ง	
๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๗	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่+ไข่ต้ม	แซนวิช	
๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๗	ข้าวหมูแดง+ไข่ต้ม+แกงจืดไข่น้ำ	ฝรั่ง/แอปเปิ้ล	

๑. ข้าวผัดหมู+แกงจืดเต้าหู้ยัดไส้หมูสับ

๒. ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่+ไข่ต้ม

๓. ไข่พะโล้หมูสามชั้น+ผัดวุ้นเส้น

๔. ข้าวเหนียว+น่องไก่ทอด+ส้มตำ

๕. ข้าวไข่เจียวหมูสับ+แกงจืดเต้าหู้ยัดไส้หมูสับ

๖. ข้าวต้มทะเลรวมมิตร+ไข่ดาว+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง

๗. ข้าวมันไก่ต้ม+เลือด+แดงกวา+แกงจืดไข่น้ำ+ไข่ต้ม

๘. ข้าวหมูแดง+ไข่ต้ม+แกงจืดเต้าหู้ไข่

๙. ผัดกะเพราไก่ (ตับ ถั่วงอกยาวหอมหัวใหญ่)+แกงจืดเต้าหู้ไข่+ไข่ดาว

๑. ฝรั่ง/แอปเปิ้ล

๒. แตงโม/ฝรั่ง

๓. ฝรั่ง/สับปะรด

๔. แตงโม/กล้วยไข่

๕. โดนัท

๖. วุ้นกะทิ

๗. แซนวิช

๘. ลอดช่องรวมมิตร

๙. เค้กกล้วยหอม



สถาบันโภชนาการ

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

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

ช่วงวันที่ 01/08/2567 ถึง 30/08/2567

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
01/08/67	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสัน ทักทอง ตำส้ม มะเขือเทศ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.56	4.69	6.32	0.85	3.35	6.89	10.00	5.75	2.74	1.92	128.61	0.59
	แกงจืดแดงกวางฮัดใส่หมูสัน ใส่น้ำ แครอท 2 หัว	2.70	6.63	4.73	0.97	6.73	13.66	13.40	4.25	3.94	2.40	254.22	1.00
	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
	สับปะรด 3 ชิ้นพอคำ 54 กรัม	0.82	0.17	0.04	0.24	0.57	0.00	2.45	1.10	3.35	2.05	2.23	6.08
	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	9.49	16.88	17.11	10.90	11.94	26.48	30.70	32.95	12.52	7.09	476.58	16.51
02/08/67	ข้าวมันไก่ ต้มเลือด ขุปัก แตงกวา 1.5 หัว	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 ตำส้ม แครอท 2 หัว	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 1/2 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	14.60	18.80	21.84	11.59	18.28	27.48	11.60	40.75	12.59	7.33	992.32	19.02
คะแนนรวม 2 สัปดาห์		24.09	35.68	38.95	22.49	30.22	53.96	42.30	73.70	25.11	14.42	1,468.90	36.53
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		12.04	17.84	19.48	11.24	15.11	26.98	21.15	36.85	12.56	7.21	734.45	18.26
05/08/67	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
	ผัดวุ้นเส้นหมูสัน ไข่ไก่ กะหล่ำปลี แครอท 1 หัว	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
	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
	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	12.37	16.91	20.85	11.41	27.95	14.05	20.80	39.15	83.48	18.68	657.33	25.61
06/08/67	ข้าวเหนียวขาวนึ่ง 35 กรัม 1 ปิ่น (1 ปิ่น 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 หัว	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 ขอนกินข้าว 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 หัว	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
07/08/67	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร 2 หัว	3.79	6.13	1.49	1.57	4.51	3.85	1.95	2.55	1.78	2.45	524.35	0.23
	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
	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
	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	10.42	18.70	11.84	11.68	9.15	12.77	8.85	28.08	1.78	5.85	900.85	8.83
08/08/67	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
	ผัดวุ้นเส้นหมูสัน ไข่ไก่ กะหล่ำปลี แครอท 1 หัว	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
09/08/67	ข้าวเหนียวขาวนึ่ง 35 กรัม 1 ปิ่น (1 ปิ่น 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 หัว	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 ขอนกินข้าว 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 หัว	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
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		62.43	81.78	89.27	59.57	107.41	54.82	69.60	164.73	127.91	61.75	3,141.37	128.06
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		12.49	16.36	17.85	11.91	21.48	10.96	13.92	32.95	25.58	12.35	628.27	25.61
13/08/67	กล้วยเดียน้ำสับมะขามแขก ลูกชิ้นหมู ผัก กวางตุ้ง ถั่วอก 2 หัว	5.72	10.38	4.37	1.63	8.98	2.62	17.00	4.45	7.68	3.21	933.68	2.87
	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
	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	12.91	20.85	16.46	11.82	10.65	12.38	22.20	32.40	7.68	5.08	1,155.61	20.88

14/08/67	ข้าวเหนียวแดง 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
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หนุสับ ใส่เลือด ต่ำถึง 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 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	13.31	21.67	14.21	12.28	28.29	19.11	44.29	26.35	10.76	7.22	828.26	20.98
15/08/67	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
	โดโรโทเรียน้ำตาล 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	16.81	8.70	32.75	1.78	4.27	815.70	12.56
16/08/67	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ คะน้า 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
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ใส่หนุสับ ใส่ต้น แครอท 2 ทัพพี	2.70	6.63	4.73	0.97	6.73	13.66	13.40	4.25	3.94	2.40	254.22	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	13.25	19.98	17.56	11.32	13.42	23.22	40.60	33.60	17.08	9.37	683.52	20.51
	คะแนนรวม 4 สำหรับ	51.73	81.64	67.29	47.64	63.17	71.88	115.70	135.10	36.89	26.23	3,644.63	79.95
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		12.93	20.41	16.82	11.91	15.79	17.97	28.93	33.78	9.22	6.56	911.10	19.99
19/08/67	ไข่พะโล้หมู ใส่เลือด 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 ใส่ไข่ 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
	ขนมปังแชนดริช (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	12.17	18.30	22.13	11.61	27.68	13.84	20.85	34.83	9.09	10.35	738.29	14.03
20/08/67	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 หนุสับ ใส่เลือด ต่ำถึง 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 1/4 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
	สับปะรด 3 ขึ้นพอกค่า 54 กรัม	0.82	0.17	0.04	0.24	0.57	0.00	2.45	1.10	3.35	2.05	2.23	6.08
	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	15.24	22.31	23.52	12.37	29.10	32.94	26.65	47.85	83.71	16.89	776.88	20.93
21/08/67	ข้าวมันไก่ ดับเลือด ขุปักแดงกว่า 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 ต่ำถึง 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
	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
	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
	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	15.02	19.16	21.86	11.35	17.59	27.36	11.65	42.10	14.15	9.26	908.76	20.70
	คะแนนรวม 5 สำหรับ	67.76	97.54	102.18	58.82	94.85	109.75	105.45	185.83	120.93	46.56	4,071.32	95.84
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		13.55	19.51	20.44	11.76	18.97	21.95	21.09	37.17	24.19	9.31	814.26	19.17
22/08/67	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ คะน้า 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
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ใส่หนุสับ ใส่ต้น แครอท 2 ทัพพี	2.70	6.63	4.73	0.97	6.73	13.66	13.40	4.25	3.94	2.40	254.22	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	13.47	19.52	19.87	11.22	12.43	21.99	39.15	36.55	12.20	5.83	728.76	20.88
	คะแนนรวม 5 สำหรับ	67.76	97.54	102.18	58.82	94.85	109.75	105.45	185.83	120.93	46.56	4,071.32	95.84
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)	13.55	19.51	20.44	11.76	18.97	21.95	21.09	37.17	24.19	9.31	814.26	19.17
23/08/67	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
	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
	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 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	11.86	18.24	14.80	12.09	8.06	13.61	7.15	30.50	1.78	4.32	910.20	10.48
	คะแนนรวม 5 สำหรับ	67.76	97.54	102.18	58.82	94.85	109.75	105.45	185.83	120.93	46.56	4,071.32	95.84
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		13.55	19.51	20.44	11.76	18.97	21.95	21.09	37.17	24.19	9.31	814.26	19.17
26/08/67	ข้าวเหนียวขาวนิ้ง 35 กรัม 1 ขึ้น (1 ขึ้น 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 ข่อนกินข้าว 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	12.39	20.15	6.73	9.65	29.60	14.76	12.52	429.74	20.37
27/08/67	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ ค่ะน่า แครอท 1.5 หัฟฟี่	5.89	7.51	6.75	1.48	4.71	3.48	21.75	5.30	8.26	3.42	334.60	2.15
	ไก่ต้มขมิ้นใส่ผักเขียว 2 หัฟฟี่	1.66	4.48	3.09	0.40	1.84	0.09	1.10	2.35	6.17	2.23	271.29	0.17
	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
	สับปะรด 3 ชิ้นพอคำ 54 กรัม	0.82	0.17	0.04	0.24	0.57	0.00	2.45	1.10	3.35	2.05	2.23	6.08
	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	13.10	17.46	15.98	11.43	10.86	8.95	30.40	31.40	19.43	9.91	768.51	27.91
28/08/67	ข้าวมันไก่ ตับเลือด ขุปีกแดงกว่า 1.5 หัฟฟี่	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 ตำลึง แครอท 2 หัฟฟี่	3.33	6.54	7.43	1.78	5.63	13.50	3.30	10.45	3.38	3.13	291.03	0.80
	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
	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
	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	14.57	19.06	21.85	11.40	17.59	27.26	12.30	42.40	83.75	14.93	961.13	17.79
29/08/67	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
	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
	กล้วยเตี้ยน้ำเส้นหมีขาว ปลากระพงขาว ลูกชิ้นปลา ถั่วออกผักปรุง 2 หัฟฟี่	4.55	7.93	2.46	1.79	7.78	2.59	1.15	4.25	2.94	4.76	628.30	2.10
	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
	รวม	10.30	17.86	11.59	11.59	11.54	11.51	8.05	29.78	2.94	8.16	840.80	10.46
30/08/67	ข้าวหมูแดง แดงกว่า 1.5 หัฟฟี่	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 หัฟฟี่	3.33	6.54	7.43	1.78	5.63	13.50	3.30	10.45	3.38	3.13	291.03	0.80
	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
	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	15.32	23.11	19.21	12.75	17.21	25.36	33.80	44.90	80.68	15.88	926.90	28.94
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		66.48	92.21	86.47	59.46	77.34	79.81	94.20	178.08	201.56	61.40	3,927.08	115.46
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		13.30	18.44	17.29	11.89	15.47	15.96	18.84	35.62	40.31	12.28	785.42	23.09

วันที่พิมพ์รายงาน 26/07/2024 15:15:11