



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักปลัด งานการศึกษา องค์การบริหารส่วนตำบลนาสี โทร. ๐๔๒ - ๑๐๙๙๙๔

ที่ นก.๗๕๗.๐๑/๑๒๔๑ วันที่ ๒๔ กันยายน ๒๕๖๗

เรื่อง ประกาศรายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

๑. เรื่องเดิม

ด้วยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ ตามประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ลงวันที่ ๒๔ กันยายน ๒๕๖๗ นั้น

๒. ข้อเท็จจริง

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ แบบอัตโนมัติ Thai School Lunch (TSL) เพื่อให้เด็กได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่เหมาะสม คือ มีสารอาหารครบ ๕ หมู่ ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน โปรตีน และเกลือแร่ จำนวนนักเรียน ๘๕ คนๆ ละ ๒๗ บาท วันละ ๑ มื้อรวมทั้งสิ้น ๒๑ วันทำการ

๓. ขอระเบียบ

ตามหนังสือด่วนที่สุด ที่ นก.๐๐๒๓.๓/ว ๑๓๒๘๒ ลงวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๖ เรื่องการติดตาม ตรวจสอบและประเมินผลดำเนินงานโครงการอาหารกลางวันประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ แลหนังสือด่วนที่สุด ที่ นก.๐๐๒๓.๓/ว ๒๘๑๙ ลงวันที่ ๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

๔. ข้อพิจารณา

เพื่อให้เด็กนักเรียนได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่เหมาะสม

๕. ข้อเสนอแนะ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หากเห็นสมควรกรุณาลงนามหนังสือที่แนบ

(ลงชื่อ).....

(นายวัชรพงษ์ โนรีรัตน์)

นักวิชาการศึกษา

(ลงชื่อ).....



(นายศักดิ์ดา ภาชู)
หัวหน้าสำนักปลัด

- เสนอนายก อบต.นาสี / ความเห็นปลัด อบต.

☒ เห็นควรพิจารณาอนุมัติ

☐ ไม่เห็นควรพิจารณาอนุมัติ

(ลงชื่อ)



(นายพงศ์ศักดิ์ สมสมัยพงศ์กุล)
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

ความเห็นนายก อบต.นาสี

☒ อนุมัติ

☐ ไม่อนุมัติ

(ลงชื่อ)



(นายสถิตรัฐ พาไสย์)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี



ประกาศศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

เรื่อง รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กประจำเดือนตุลาคม 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 ได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนตุลาคม 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 ๒๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๗

(นายสถิตรัฐ พาไสย์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี
สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี อ.สุวรรณคูหา จ.หนองบัวลำภู
ประจำเดือน ตุลาคม ๒๕๖๗

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง
๑ ตุลาคม ๒๕๖๗	ไข่เจียวหมูสับ+ไก่ต้มผัก	แตงโม/องุ่น
๒ ตุลาคม ๒๕๖๗	ข้าวมันไก่(ตับ เลือด แดงกวา)+แกงจืดสาหร่าย	เค้ก
๓ ตุลาคม ๒๕๖๗	ข้าวขาหมู+ไข่ต้ม	แตงโม/กล้วยไข่
๔ ตุลาคม ๒๕๖๗	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+น่องไก่ทอด	ลอดช่องรวมมิตร
๗ ตุลาคม ๒๕๖๗	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร+ไข่ต้ม+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	แซนวิช
๘ ตุลาคม ๒๕๖๗	ไข่พะโล้หมู+ผัดวุ้นเส้น	กล้วยไข่/แอปเปิ้ล
๙ ตุลาคม ๒๕๖๗	ข้าวผัดหมู(ใส่ไข่ กระเทียม แครอท)+ยากิโซบะ	แอปเปิ้ล
๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๗	ก๋วยเตี๋ยวเส้นบะหมี่หมู(ลูกชิ้นหมู ผักบั้งจีน ถั่วงอก)+ไข่ต้ม	เค้กกล้วยหอม
๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๗	ข้าวหมูแดง+ไข่ต้ม+แกงจืดเต้าหู้ไข่	แอปเปิ้ล/แตงโม
๑๕ ตุลาคม ๒๕๖๗	ข้าวสวย+แตงกวาผัดไข่+ไข่น้ำ	โดนัท
๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๗	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+น่องไก่ทอด	กล้วยไข่/แตงโม
๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๗	ข้าวขาหมู+ไข่ต้ม	แซนวิช
๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๗	ผัดกะเพราไก่(ตับ ถั่วงอก หอมหัวใหญ่)+แกงจืดเต้าหู้ไข่+ไข่ดาว	องุ่น/แอปเปิ้ล
๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๗	ข้าวมันไก่ต้ม(เลือด แดงกวา)+แกงจืดไข่น้ำ	แตงโม/แคนตาลูป
๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๗	ข้าวหมูแดง+ไข่ต้ม+แกงจืดสาหร่าย	แซนวิช
๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๗	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร+ไข่ต้ม+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	เค้กกล้วยหอม
๒๕ ตุลาคม ๒๕๖๗	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+น่องไก่ทอด	ลอดช่องรวมมิตร
๒๘ ตุลาคม ๒๕๖๗	ข้าวผัดหมู+ยากิโซบะ	แอปเปิ้ล
๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๗	ข้าวมันไก่ต้ม(ตับ เลือด แดงกวา)+แกงจืดไข่น้ำ	แตงโม/องุ่น
๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๗	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่+ไข่ต้ม	แซนวิช
๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๗	ข้าวหมูแดง+ไข่ต้ม+แกงจืดสาหร่าย	ฝรั่ง/แอปเปิ้ล

- | | |
|---|-----------------------|
| ๑. ข้าวผัดหมู+แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ | ๑. ฝรั่ง/แอปเปิ้ล |
| ๒. ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่+ไข่ต้ม | ๒. แตงโม/องุ่น |
| ๓. ข้าวขาหมู+ไข่ต้ม | ๓. แตงโม/กล้วยไข่ |
| ๔. ไข่เจียวหมูสับ+แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ | ๔. ขนมไทย |
| ๕. ข้าวต้มทะเลรวมมิตร+ไข่ต้ม+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง | ๕. โดนัท |
| ๖. ข้าวมันไก่ต้ม(เลือด แดงกวา)+ยากิโซบะ | ๖. วุ้นกะทิ |
| ๗. ข้าวหมูแดง+ไข่ต้ม+แกงจืดสาหร่าย | ๗. ลอดช่องรวมมิตร |
| ๘. ผัดกะเพราไก่(ตับ ถั่วงอก หอมหัวใหญ่)+แกงจืดเต้าหู้ไข่+ไข่ดาว | ๘. เค้กกล้วยหอม |
| ๙. ข้าวเหนียว+ส้มตำ+น่องไก่ทอด | ๙. แซนวิช |
| ๑๐. ข้าวสวย+แตงกวาผัดไข่+ไข่น้ำ | ๑๐. ข้าวโพดคั่วกลูเนย |
| ๑๑. ก๋วยเตี๋ยวเส้นบะหมี่หมู(ลูกชิ้นหมู ผักบั้งจีน ถั่วงอก)+ไข่ต้ม | |



สถาบันโภชนาการ

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

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC
 a member of NECTA

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

ช่วงวันที่ 01/10/2567 ถึง 31/10/2567

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
01/10/67	ไข่เจียว 1 ฟอง 56 กรัม	3.26	5.24	9.21	1.06	3.35	8.14	2.00	8.35	0.00	0.00	68.67	0.31
	ไก่ต้มขมิ้นใส่ผักเขียว 2 ทัพพี	1.66	4.48	3.09	0.40	1.84	0.09	1.10	2.35	6.17	2.23	271.29	0.17
	แตงโม 3 ชิ้นพอดีคำ 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
	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
	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	8.82	15.24	18.34	10.37	6.80	14.17	8.50	33.25	8.78	4.31	433.53	14.64
02/10/67	ข้าวมันไก่ ดับ เลือด ขุ่ยผัก 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 กะหล่ำปลี แครอท 2 ทัพพี	3.31	6.23	7.43	1.66	4.70	9.03	2.65	9.75	5.62	2.43	292.28	1.38
	เค้กเนย 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 1.5 นิ้ว	3.99	0.90	6.63	2.55	4.40	2.57	2.40	1.00	0.00	1.07	156.46	14.44
	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	17.39	19.04	28.43	13.65	20.07	24.24	11.95	39.35	11.51	5.88	1,113.31	25.55
03/10/67	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
	แตงโม 3 ชิ้นพอดีคำ 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
	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	11.91	16.82	20.80	11.41	27.58	15.08	20.40	37.50	13.96	10.70	654.84	23.22
	คะแนนรวม 4 สัปดาห์	51.31	65.82	85.42	47.73	74.59	60.21	50.50	139.70	49.01	33.41	2,631.41	93.78
04/10/67	ข้าวเหนียวขาวหึ่ง 35 กรัม 1 ชิ้น (1 ชิ้น 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
	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	13.20	14.72	17.85	12.30	20.15	6.73	9.65	29.60	14.76	12.52	429.74	30.37
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	12.83	16.45	21.35	11.93	18.65	15.05	12.63	34.93	12.25	8.35	657.85	23.44
07/10/67	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
	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
	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	10.42	18.70	11.84	11.68	9.15	12.77	8.85	28.08	1.78	5.85	900.85	8.83
08/10/67	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
	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 1/2 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	12.41	16.65	20.84	11.60	28.65	14.27	20.10	37.50	12.31	11.08	688.51	26.84
09/10/67	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
	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ คะป๋ว 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
	แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ ใส่เส้น 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
	ขนมถ้วย 3 ถ้วยเล็ก รวม 30 กรัม	1.92	0.56	2.72	0.12	1.09	0.00	0.30	0.15	0.00	0.52	63.23	5.79
	รวม	13.57	19.82	20.21	11.31	13.52	21.99	39.45	30.70	12.20	6.34	742.05	16.34
10/10/67	กล้วยเดี่ยวผ่าเส้นมะพร้าว 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
	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
	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	12.91	19.85	16.46	11.82	11.65	12.38	22.20	32.40	7.68	5.08	1,155.62	20.88
11/10/67	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
	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
	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 ชันพอค้า 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	13.31	21.67	14.21	12.28	28.29	19.44	44.20	36.35	10.36	7.32	889.79	25.97
	คะแนนรวม 5 สัปดาห์	62.61	96.69	83.57	58.70	91.25	80.84	134.80	165.03	44.33	35.67	4,376.81	98.86
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	12.52	19.34	16.71	11.74	18.25	16.17	26.96	33.01	8.87	7.13	875.36	19.77
15/10/67	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 หัฟฟิ	2.00	1.10	0.15	0.15	0.90	0.00	0.30	0.40	0.00	0.40	20.40	0.03
	ผัดแตงกวาหมูสับ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง) 1 หัฟฟิ	3.28	6.31	7.93	1.07	3.77	4.32	9.05	6.10	2.81	1.16	259.67	1.43
	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
	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
	ไดโนเสาร์น้ำเต้า 1 ชันกลม 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
	รวม	10.99	16.17	18.94	11.02	7.43	13.23	15.10	32.50	2.81	3.37	473.08	13.39
16/10/67	ข้าวเหนียวขาวขิง 35 กรัม 1 บิน (1 บิน 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 หัฟฟิ	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
	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 ชันพอค้า 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	11.09	14.37	14.42	10.53	10.54	7.68	9.20	30.65	18.85	11.40	374.03	25.79
17/10/67	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 กระหล่ำปลี แครอท 1 หัฟฟิ	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
	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	12.17	18.30	22.13	11.81	27.68	13.84	20.85	34.83	9.09	10.35	738.29	14.03
18/10/67	ข้าวผัดกะเพราไก่ ใส่ต้น หัวผักกาด หอมใหญ่ 1.5 หัฟฟิ	6.06	6.25	7.74	0.93	6.42	13.35	2.85	11.35	5.78	3.50	315.35	2.11
	แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส่ต้น หัวผักกาด 2 หัฟฟิ	1.97	3.90	3.48	1.03	6.27	8.00	1.85	6.50	4.28	3.02	159.21	1.10
	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
	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	13.26	15.58	17.36	11.34	16.74	26.75	10.35	41.20	11.84	10.09	637.02	27.04
	คะแนนรวม 4 สัปดาห์	47.52	64.43	72.85	44.70	62.38	61.51	55.50	139.18	42.60	35.21	2,222.42	80.26
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	11.88	16.11	18.21	11.17	15.60	15.38	13.88	34.79	10.65	8.80	555.61	20.06
21/10/67	ข้าวมันไก่ ดับ เลือด ขุปผัก แดงกว่า 1.5 หัฟฟิ	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 หัฟฟิ	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 ชันพอค้า 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
	แคนดูลูป 4 ชันพอค้า 50 กรัม	0.30	0.24	0.04	0.32	1.25	3.71	0.75	0.50	12.78	1.17	3.00	2.52
	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	14.06	18.95	21.84	11.63	18.16	30.92	11.80	40.40	24.54	7.40	960.12	15.48
22/10/67	ข้าวหมูแดง แดงกว่า 1.5 หัฟฟิ	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 บวบ แครอท 2 หัฟฟิ	3.30	6.12	7.41	1.44	4.63	8.85	5.30	9.65	3.53	2.31	288.63	0.80
	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
	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	14.66	24.36	20.45	12.28	13.87	20.12	35.35	40.33	7.18	7.56	938.24	12.81
24/10/67	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร 2 หัฟฟิ	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 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
	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
	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	11.86	18.24	14.80	12.09	8.06	13.61	7.15	30.50	1.78	4.32	910.29	18.48
25/10/67	ข้าวเหนียวขาวขิง 35 กรัม 1 บิน (1 บิน 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 หัฟฟิ	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 หัฟฟิ	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	13.20	14.72	17.85	12.30	20.15	6.73	9.65	29.60	14.76	12.52	429.74	30.37
	คะแนนรวม 4 สัปดาห์	53.78	76.27	74.94	48.29	60.23	71.38	63.95	140.83	48.26	31.80	3,238.38	77.13
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	13.45	19.07	18.73	12.07	15.06	17.84	15.99	35.21	12.07	7.95	809.60	19.28
28/10/67	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ กระบี่ แครอท 1.5 หัฟฟิ	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 ทัพพี	1.66	4.48	3.09	0.40	1.84	0.09	1.10	2.35	6.17	2.23	271.29	0.17
	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	12.60	18.22	16.46	10.82	10.12	8.65	28.85	30.35	16.08	12.87	703.16	11.80
29/10/67	ข้าวมันไก่ ส้ม เสลด 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
	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
	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
	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
	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	14.26	18.85	21.83	11.38	17.21	27.22	11.60	40.60	11.89	7.60	959.17	17.28
30/10/67	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่ขาวไก่ ใส่ผัก ถั่วงอก ค่ะน้า 2 ทัพพี	5.03	6.16	4.96	2.21	7.73	8.73	2.20	8.80	10.94	5.06	576.60	2.10
	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
	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
	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	10.77	16.08	14.09	12.00	11.50	17.65	9.10	34.33	10.94	8.46	789.09	10.46
31/10/67	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
	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 1/2 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	14.48	23.02	19.16	12.47	15.84	25.09	33.25	44.10	79.85	14.78	891.70	22.89
	คะแนนรวม 4 สัปดาห์	52.11	76.18	71.54	46.67	54.66	78.61	82.80	149.38	118.76	43.71	3,343.12	62.42
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	13.03	19.05	17.88	11.67	13.66	19.65	20.70	37.34	29.69	10.93	835.78	15.60

วันที่พิมพ์รายงาน 24/09/2024 11:30:00