



บันทึกข้อความ

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

ที่ นก.๗๕๗.๐๑/๒๒๔.....วันที่.....๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

เรื่อง.....ประกาศรายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ประจำเดือนมีนาคม ๒๕๖๘

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

เรื่องเดิม

ด้วยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๘ ตามประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ลงวันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๘ นั้น

ข้อเท็จจริง

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๘ แบบอัตโนมัติ Thai School Lunch (TSL) เพื่อให้เด็กได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่เหมาะสม คือ มีสารอาหารครบ ๕ หมู่ ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน โปรตีน และเกลือแร่ จำนวนนักเรียน ๘๘ คนๆละ ๒๗ บาท วันละ ๑ มื้อ รวมทั้งสิ้น ๒๑ วันทำการ

ข้อระเบียบ

ตามที่หนังสือด่วนที่สุด ที่ นก.๐๐๒๓.๓/ว ๑๐๖๖ วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๗ เรื่องการติดตาม ตรวจสอบและประเมินผลดำเนินงานโครงการอาหารกลางวันประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ เพื่อป้องกันผลกระทบต่อภาวะทุพโภชนาการเด็กนักเรียนและคุณภาพการจัดการเรียนการสอน

ข้อพิจารณา

เพื่อให้เด็กนักเรียนได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่เหมาะสม

ข้อเสนอ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หากเห็นสมควร กรุณาลงนามหนังสือที่แนบ

(ลงชื่อ).....

(นายวัชรพงษ์ โนรีรัตน์)

นักวิชาการศึกษา

ลงชื่อ).....

(นายศักดิ์ดา ภาชู)

หัวหน้าสำนักปลัด

-เสนอนายก อบต.นาสี/ ความเห็นปลัด อบต.

- ☒ เห็นควรพิจารณาอนุมัติ
☐ ไม่เห็นควรพิจารณาอนุมัติ

(ลงชื่อ).....

(นายพงศ์ดี สมสมัยพงศ์กุล)
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

ความเห็นนายก อบต.นาสี

- ☒ อนุมัติ
☐ ไม่อนุมัติ

(ลงชื่อ).....

(นายสถิตรัฐ พาไสย)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี



ประกาศศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี
เรื่อง รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กประจำเดือนมีนาคม ๒๕๖๘

ตามที่หนังสือด่วนที่สุด ที่ นก.๐๐๒๓.๓/ว ๑๐๖๖ ลงวันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๗ เรื่องการติดตาม ตรวจสอบและประเมินผลดำเนินงานโครงการอาหารกลางวันประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ และหนังสือด่วนที่สุด ที่ นก. ๐๐๒๓.๓/ว๒๘๑๙ ลงวันที่ ๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖ เพื่อความโปร่งใส และเสริมสร้างการมีส่วนร่วมในการป้องกันและปราบปรามการทุจริตงบประมาณค่าอาหารกลางวัน ให้ปิดประกาศรายการอาหารและจำนวนปริมาตรสำคัญที่ใช้ประกอบอาหารในแต่ละวัน ให้ผู้ปกครองและนักเรียน รับทราบ โดยพิจารณาปิดประกาศเป็นรายสัปดาห์รายเดือนตามความเหมาะสม นั้น

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวัน ประจำเดือนมีนาคม ๒๕๖๘ แบบอัตโนมัติ Thai School Lunch (TSL) เพื่อให้เด็กได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่เหมาะสม คือ มีสารอาหารครบ ๕ หมู่ ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน โปรตีน และเกลือแร่ จำนวนนักเรียน ๘๘ คนๆละ ๒๗ บาท วันละ ๑ มื้อ รวมทั้งสิ้น ๒๑ วันทำการ ตามรายการอาหารแนบท้าย

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๘

(นายสิทธิรัฐ พาไสย์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี
สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี อ.สุวรรณคูหา จ.หนองบัวลำภู
ประจำเดือนมีนาคม ๒๕๖๘

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง
๓ มีนาคม ๒๕๖๘	ข้าวผัดหมู+แกงจืดสาหร่าย	แตงโม
๔ มีนาคม ๒๕๖๘	ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส+ไข่ต้ม	ส้มเขียวหวาน
๕ มีนาคม ๒๕๖๘	ผัดแตงกวาใส่ไข่+แกงจืดเต้าหู้	ขนมไทย (ขนมชั้น)
๖ มีนาคม ๒๕๖๘	ข้าวต้มทะเลรวม+ไข่ต้ม+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	โดนัท
๗ มีนาคม ๒๕๖๘	ข้าวมันไก่+แกงจืดไข่น้ำ	แซนวิช
๑๐ มีนาคม ๒๕๖๘	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+ไก่ทอด	ลอดช่องน้ำกะทิ
๑๑ มีนาคม ๒๕๖๘	ไข่พะโล้หมูสามชั้น+ผัดวุ้นเส้น	ส้มเขียวหวาน
๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘	ข้าวหมูแดง+แกงจืดสาหร่าย	ข้าวโพดต้ม
๑๓ มีนาคม ๒๕๖๘	ผัดกะเพราไก่+ไข่ดาว+แกงจืดไข่น้ำ	โดนัท
๑๔ มีนาคม ๒๕๖๘	ข้าวผัดหมู+ไก่ต้มฟัก	แอปเปิ้ล
๑๗ มีนาคม ๒๕๖๘	ไข่เจียวทรงเครื่อง+แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	วุ้นกะทิ
๑๘ มีนาคม ๒๕๖๘	ข้าวต้มทะเลรวม+ไข่ต้ม+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	แซนวิช
๑๙ มีนาคม ๒๕๖๘	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+ไก่ทอด	ข้าวโพดคั่วกลูเนย
๒๐ มีนาคม ๒๕๖๘	ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส+ไข่ต้ม	แตงโม
๒๑ มีนาคม ๒๕๖๘	ผัดแตงกวาใส่ไข่+ต้มยำขาไก่	โดนัท
๒๔ มีนาคม ๒๕๖๘	ไข่พะโล้หมูสามชั้น+ผัดผักรวมใส่ลูกชิ้น	เค้กกล้วยหอม
๒๕ มีนาคม ๒๕๖๘	ข้าวหมูแดง+แกงจืดสาหร่าย	กล้วยไข่
๒๖ มีนาคม ๒๕๖๘	ผัดกะเพราไก่+ไข่ดาว+แกงจืดไข่น้ำ	วุ้นกะทิ
๒๗ มีนาคม ๒๕๖๘	ข้าวต้มทะเลรวม+ไข่ต้ม+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	แซนวิช
๒๘ มีนาคม ๒๕๖๘	ข้าวมันไก่+แกงจืดไข่น้ำ	แซนวิช
๓๑ มีนาคม ๒๕๖๘	ข้าวหมูแดง+แกงจืดสาหร่าย	กล้วยไข่

- | | |
|---|----------------------|
| ๑. ข้าวผัดหมู+แกงจืดสาหร่าย | ๑.แตงโม |
| ๒. ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส+ไข่ต้ม | ๒.ส้มเขียวหวาน |
| ๓.ไข่พะโล้หมูสามชั้น+ผัดผักรวมใส่ลูกชิ้น | ๓.กล้วยไข่ |
| ๔.ข้าวเหนียว+ไก่ทอด+ส้มตำ | ๔.โดนัท |
| ๕.ข้าวไข่เจียวทรงเครื่อง+แกงจืดเต้าหู้หมูสับ | ๕.วุ้นกะทิ |
| ๖. ข้าวต้มทะเลรวมมิตร+ไข่ต้ม+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง | ๖.ลอดช่องน้ำกะทิ |
| ๗. ข้าวมันไก่ต้ม+แกงจืดไข่น้ำ | ๗.แซนวิช |
| ๘.ข้าวหมูแดง+แกงจืดสาหร่าย | ๘. ข้าวโพดคั่วกลูเนย |
| ๙.ผัดกะเพราไก่ (ดับ ถั่วฝักยาวหอมหัวใหญ่)+ไข่ดาว+แกงจืดไข่น้ำ | ๙.เค้กกล้วยหอม |
| | ๑๐. ข้าวโพดต้ม |



สถาบันโภชนาการ

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC
a member of NECTA

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

โรงเรียน ศพด. ขำภูทอง

ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี)

ช่วงวันที่

03/03/2568

ถึง 31/03/2568

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
03/03/68	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ ค่ะนำ 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
	แกงจืดผักกาดขาว แครอท หนุสับ ลูกชิ้น ปลา 2 ทัพพี	2.43	6.42	4.14	1.25	3.07	0.75	10.50	3.50	5.49	2.90	362.42	0.69
	แตงโม 1/2 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	11.71	19.32	16.90	11.56	9.08	10.15	37.10	30.65	16.23	7.04	788.55	12.67
04/03/68	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่ขาวหมู ลูกชิ้นปลา ใส่ ดับ ถั่วอก ผักกาด 2 ทัพพี	4.67	7.48	3.16	1.57	11.52	15.26	17.05	4.25	3.49	4.76	636.75	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
	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	8.95	15.49	10.94	11.02	14.34	24.46	22.95	29.95	8.68	6.39	762.52	12.68
05/03/68	ผัดแตงกวาหมูสับ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง) 1 ทัพพี	3.28	6.31	7.93	1.07	3.77	4.32	9.05	6.10	2.81	1.16	259.67	1.43
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หนุสับ ใส่เลือด ตาลึง 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
	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
	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	10.04	17.17	19.15	11.24	22.94	15.72	27.45	30.80	5.39	4.23	669.32	14.83
06/03/68	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
	โคบัทโรยน้ำตาล 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
07/03/68	รวม	10.39	17.53	13.58	11.68	8.14	12.77	7.70	28.55	1.78	4.27	881.37	12.41
	ข้าวมันไก่ ต้มเลือด ขุปผัก แดงกวา 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
	แกงจืดไข่ต้ม ตาลึง 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
	ขนมปังแบนครึ่ง (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
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		56.36	90.15	83.77	57.24	72.18	89.22	107.30	159.38	41.36	30.84	4,145.51	63.91
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		11.27	18.03	16.75	11.45	14.44	17.84	21.46	31.88	8.27	6.17	829.10	12.78
10/03/68	ข้าวเหนียวขาวผึ่ง 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 ข้อนกข้าว 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	0.00	0.08	4.75	6.13
	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	11.82	14.14	18.70	11.79	10.31	6.44	7.75	27.60	13.98	7.74	374.07	21.93
11/03/68	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 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
	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	10.70	16.39	20.79	11.46	26.73	14.13	19.85	35.00	14.28	8.59	651.57	16.26
12/03/68	ข้าวหมูแดง แดงกวา 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
	แกงจืดเต้าหู้ขาว ไข่ ใส่ต้น หัวผักกาด 2 ทัพพี	1.97	3.90	3.48	1.03	6.27	8.00	1.85	6.50	4.28	3.02	159.21	1.10
	ข้าวโพดต้ม 1/4 ผักใหญ่ 45 กรัม ขนาด 19.3x5.5 ซม.	1.88	1.19	0.44	0.19	2.70	0.27	2.05	1.80	1.69	7.50	7.17	0.13
	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	12.52	18.52	13.85	11.01	15.44	15.47	31.05	34.45	9.62	12.37	693.50	12.29
13/03/68	ข้าวผัดกะเพราไก่ ใส่ต้น หัวผักกาด 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
	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
	แกงจืดไข่ต้ม ตาลึง 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
	โคบัทโรยน้ำตาล 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	16.98	24.16	31.51	13.03	16.49	39.83	12.90	52.00	9.17	8.44	833.73	15.00
14/03/68	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ ค่ะนำ 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
	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

	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
	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	11.44	17.20	15.90	10.91	8.92	8.68	27.40	29.50	15.25	6.75	731.08	15.78
	คะแนนรวม 5 สัปดาห์	63.46	90.41	100.74	58.19	77.88	84.56	98.95	178.55	62.29	43.89	3,283.95	81.25
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	12.69	18.08	20.15	11.64	15.58	16.91	19.79	35.71	12.46	8.78	656.79	16.25
17/03/68	ไข่เจียวทอดเครื่องหมูสับ พริกทอง ตาลึง 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
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตาลึง 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
	วุ้นกะทิใบเตย 1 ช้อน 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	9.22	15.25	17.19	10.93	21.43	18.29	28.10	30.30	5.32	4.47	521.98	19.52
18/03/68	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
	ขนมปังแบนครึ่ง (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
19/03/68	ข้าวเหนียวขาวนึ่ง 35 กรัม 1 ช้อน (1 ช้อน ขนาดเท่าไข่เปิด)	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 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
	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
	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	11.49	14.77	14.97	10.59	12.13	6.68	9.75	29.30	15.63	14.87	376.59	17.88
20/03/68	กล้วยเต๋ยน้ำเส้นหมี่ขาวหมู ลูกชิ้นปลา ใส่ ต้น หัวอก ผักบุ้ง 2 ทัพพี	4.67	7.48	3.16	1.57	11.52	15.26	17.05	4.25	3.49	4.76	636.75	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
	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	8.90	15.48	10.89	10.94	14.50	25.25	22.90	30.25	5.97	5.47	762.61	12.09
21/03/68	ผัดแตงกวาหมูสับ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง) 1 ทัพพี	3.28	6.31	7.93	1.07	3.77	4.32	9.05	6.10	2.81	1.16	259.67	1.43
	ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	2.31	5.21	3.88	0.69	3.29	0.32	1.35	9.60	3.20	3.07	476.09	0.84
	โดบัทโระนัตโตะ 1 ช้อนกลม 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	10.47	17.66	20.97	11.02	8.14	9.48	15.15	37.55	6.02	6.04	894.43	14.05
	คะแนนรวม 5 สัปดาห์	50.49	81.86	75.86	55.16	65.34	72.48	84.75	155.48	34.72	36.71	3,456.46	72.37
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	10.10	16.37	15.17	11.03	13.07	14.50	16.95	31.10	6.94	7.34	691.29	14.47
24/03/68	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
	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
	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	11.85	17.07	22.32	11.99	29.43	32.64	29.45	35.75	13.07	8.96	668.53	22.68
25/03/68	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
	แกงจืดไข่น้ำ ตาลึง 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
	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	13.26	20.42	17.42	11.61	12.79	20.85	31.05	38.80	9.42	8.01	821.33	19.40
26/03/68	ข้าวผัดกะเพราไก่ ใส่ต้น หัวผักกาด 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
	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
	แกงจืดไข่น้ำ ตาลึง 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
	วุ้นกะทิใบเตย 1 ช้อน 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	16.97	23.40	30.74	12.54	16.40	39.83	12.15	51.15	9.17	6.63	812.00	21.95
27/03/68	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
	ขนมปังแบนครึ่ง (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
28/03/68	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ขุนพริก 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 ตาลึง 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
	ขนมปังแบนครึ่ง (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	15.28	20.64	23.20	11.74	17.69	26.13	12.10	39.43	9.28	8.92	1,043.75	11.33
	คะแนนรวม 5 สำหรับ	67.78	100.22	105.52	59.56	85.45	132.22	93.60	193.20	42.72	38.37	4,246.46	84.19
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)	13.56	20.04	21.10	11.91	17.09	26.44	18.72	38.64	8.54	7.67	849.29	16.84
31/03/68	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
	แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส่ต้ม หัวผักกาด 2 หัฟฟี่	1.97	3.90	3.48	1.03	6.27	8.00	1.85	6.50	4.28	3.02	159.21	1.10
	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	11.90	17.78	13.47	10.86	13.42	15.35	29.60	34.85	10.32	7.90	689.51	19.71
	คะแนนรวม 1 สำหรับ	11.90	17.78	13.47	10.86	13.42	15.35	29.60	34.85	10.32	7.90	689.51	19.71
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)	11.90	17.78	13.47	10.86	13.42	15.35	29.60	34.85	10.32	7.90	689.51	19.71