



บันทึกข้อความ

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

ที่ นก ๗๕๗.๐๑/๕๑๕.....วันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๘

เรื่อง ..ประกาศรายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ประจำเดือนพฤษภาคม ๒๕๖๘

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

เรื่องเดิม

ด้วยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๘ ตามประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ลงวันที่ ๒๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘ นั้น

ข้อเท็จจริง

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๘ แบบอัตโนมัติ Thai School Lunch (TSL) เพื่อให้เด็กได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่เหมาะสม คือ มีสารอาหารครบ ๕ หมู่ ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน โปรตีน และเกลือแร่ จำนวนนักเรียน ๘๘ คนๆ ละ ๒๗ บาท วันละ ๑ มื้อ รวมทั้งสิ้น ๑๙ 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)

หัวหน้าสำนักงานปลัด

-เสนอนายก อบต.นาสี/ ความเห็นปลัด อบต.

- ☐ เห็นควรพิจารณาอนุมัติ
☐ ไม่เห็นควรพิจารณาอนุมัติ



(ลงชื่อ).....

(นายพงศ์ดี สมสมัยวงศ์กุล)
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

ความเห็นนายก อบต.นาสี

- ☒ อนุมัติ
☐ ไม่อนุมัติ



(ลงชื่อ).....

(นายสถิตรัฐ พาไสย์)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี



ประกาศศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี
เรื่อง รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กประจำเดือนพฤษภาคม 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 ให้ปิดประกาศรายการอาหารและจำนวนปริมาณสำคัญที่ใช้ประกอบอาหารในแต่ละวัน ให้ผู้ปกครองและนักเรียน รับทราบ โดยพิจารณาปิดประกาศเป็นรายสัปดาห์รายเดือนตามความเหมาะสม นั้น

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวัน ประจำเดือนพฤษภาคม ๒๕๖๘ แบบอัตโนมัติ Thai School Lunch (TSL) เพื่อให้เด็กได้รับประทานอาหาร กลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่เหมาะสม คือ มีสารอาหารครบ ๕ หมู่ ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน โปรตีน และเกลือแร่ จำนวนนักเรียน ๘๘ คนๆละ ๒๗ บาท วันละ ๑ มื้อ รวมทั้งสิ้น ๑๙ วันทำการ ตามรายการอาหารแนบท้าย

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘

(นายสถิตรัฐ พาไสย์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี
สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี อ.สุวรรณคูหา จ.หนองบัวลำภู
ประจำเดือนพฤษภาคม ๒๕๖๘

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง
๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘	ข้าวผัดหมู+แกงจืดสาหร่าย	แตงโม
๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘	ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส+ไข่ต้ม	แคนตาลูป
๖ พฤษภาคม ๒๕๖๘	ผัดแตงกวาใส่ไข่+แกงจืดเต้าหู้	ขนมไทย (ขนมชั้น)
๗ พฤษภาคม ๒๕๖๘	ข้าวต้มทะเลรวม+ไข่ต้ม+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	โดนัท
๘ พฤษภาคม ๒๕๖๘	ข้าวมันไก่+แกงจืดไข่น้ำ	แซนวิช
๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘	ไข่พะโล้หมูสามชั้น+ผัดวุ้นเส้น	แคนตาลูป
๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๘	ข้าวหมูแดง+แกงจืดสาหร่าย	ข้าวโพดต้ม
๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๘	ข้าวผัดหมู+ไก่ต้มผัก	แอปเปิ้ล
๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๘	ไข่เจียวทรงเครื่อง+แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	วุ้นกะทิ
๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๘	ข้าวต้มทะเลรวม+ไข่ต้ม+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	แซนวิช
๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๘	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+ไก่ทอด	ข้าวโพดคั่วกลูเนย
๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘	ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส+ไข่ต้ม	แตงโม
๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘	ผัดแตงกวาใส่ไข่+ต้มยำข้าวไก่	โดนัท
๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘	ไข่พะโล้หมูสามชั้น+ผัดผักรวมใส่ลูกชิ้น	เค้กกล้วยหอม
๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๘	ข้าวหมูแดง+แกงจืดสาหร่าย	กล้วยไข่
๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๘	ผัดกะเพราไก่+แกงจืดไข่น้ำ	
๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๘	ข้าวต้มทะเลรวม+ไข่ต้ม+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	แซนวิช
๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๘	ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส+ไข่ต้ม	แตงโม
๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๘	ไข่เจียวทรงเครื่อง+แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	วุ้นกะทิ

- | | |
|--|----------------------|
| ๑. ข้าวผัดหมู+แกงจืดสาหร่าย | ๑.แตงโม |
| ๒. ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส+ไข่ต้ม | ๒.แคนตาลูป |
| 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)+แกงจืดไข่น้ำ | ๙.เค้กกล้วยหอม |
| | ๑๐. ข้าวโพดต้ม |



สถาบันโภชนาการ

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC
a member of NSTDA

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

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

ช่วงวันที่

01/05/2568

ถึง 30/05/2568

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
01/05/68	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
	แกงจืดกะหล่ำปลี แครอท หนุ่ยดิบ ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี	2.47	6.39	4.16	0.95	2.98	0.83	10.20	2.30	5.19	2.57	459.84	1.27
	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	11.76	19.28	16.92	11.27	8.99	10.24	36.80	29.45	15.92	6.71	885.96	13.25
02/05/68	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่หมู ไข่ต้ม ฝักกวางตุ้ง 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
	แคนตาลูป 4 ชิ้นพอคำ 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
	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	9.90	18.36	12.14	11.22	12.90	15.24	22.75	30.10	20.46	4.38	1,061.02	12.94
คะแนนรวม 2 สำหรับ		21.66	37.64	29.06	22.49	21.89	25.49	59.55	59.55	36.38	11.09	1,946.98	26.19
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		10.83	18.82	14.53	11.24	10.95	12.74	29.78	29.78	18.19	5.55	973.49	13.10
06/05/68	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 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
	ขนมกล้วย 1 ชิ้นกลม 25 กรัม ขนาด 1.8 นิ้วหนา 0.5 นิ้ว	1.38	0.33	1.17	0.15	0.91	0.02	0.00	0.00	0.00	1.18	54.48	5.72
	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	9.50	16.94	17.61	11.28	22.76	15.74	27.15	30.65	5.39	4.89	660.57	14.75
07/05/68	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
	โคบีทโรยน้ำตาล 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	10.39	17.53	13.58	11.68	8.14	12.77	7.70	28.55	1.78	4.27	881.37	12.41
08/05/68	ข้าวมันไก่ ต้มเลือด ขุปัก แตงกวา 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 ต่ำสิ่ง 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 3 สำหรับ		35.16	55.11	54.38	34.69	48.59	54.63	46.95	98.63	16.45	18.07	2,585.69	38.49
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		11.72	18.37	18.13	11.56	16.20	18.21	15.65	32.88	5.48	6.02	861.90	12.83
13/05/68	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 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
	แคนตาลูป 4 ชิ้นพอคำ 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
	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	10.61	16.35	20.77	11.60	27.84	17.55	19.70	34.95	21.87	8.12	653.13	15.75
14/05/68	ข้าวหมูแดง แตงกวา 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
	แกงจืดกะหล่ำปลี แครอท หนุ่ยดิบ ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี	2.47	6.39	4.16	0.95	2.98	0.83	10.20	2.30	5.19	2.57	459.84	1.27
	ข้าวโพดต้ม 1/4 ฝักใหญ่ 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	13.03	21.01	14.52	10.93	12.16	8.30	39.40	30.25	10.53	11.92	994.12	12.46
15/05/68	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
	ไก่ต้มในมะขามอ่อน 2 ทัพพี	1.39	3.85	2.57	0.39	1.71	0.14	1.05	2.35	2.64	1.88	210.71	0.12
	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	11.17	16.57	15.38	10.89	8.79	8.74	27.35	29.50	11.72	6.41	670.51	15.72
16/05/68	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ พักทอง ต่ำสิ่ง 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 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
	วุ้นกะทิใบเตย 1 ชิ้น 55 กรัม ขนาด 1.5x1.5 นิ้วหนา 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
คะแนนรวม 4 สำหรับ		44.03	69.18	67.86	44.36	70.22	52.88	114.55	125.00	49.44	30.91	2,839.74	63.44

คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		11.01	17.29	16.97	11.09	17.55	13.22	28.64	31.25	12.36	7.73	709.94	15.86
19/05/68	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร 2 หัฟฟ์	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
	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		10.42	18.70	11.84	11.68	9.15	12.77	8.85	28.08	1.78	5.85	900.85	8.83
20/05/68	ข้าวเหนียวขาวทั้ง 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 หัฟฟ์	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
	ข้าวโพดคั่ว 1 หัฟฟ์	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	11.49	14.77	14.97	10.59	12.13	6.68	9.75	29.30	15.63	14.87	376.59	17.88
21/05/68	กล้วยเดียน้ำเส้นมะพร้าว ลูกชิ้นหมู ผัก กวางตุ้ง หัวอก 2 หัฟฟ์	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
	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	9.94	18.38	12.10	10.99	11.96	12.62	22.85	30.45	10.16	3.93	1,059.54	12.86
22/05/68	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
	ผัดแตงกวาหมูสับ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง) 1 หัฟฟ์	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 ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า 2 หัฟฟ์	3.23	4.57	7.97	0.48	7.22	0.23	1.20	10.05	2.07	5.04	246.78	0.89
	โดนัทโรยน้ำตาล 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
	รวม	11.40	17.02	25.06	10.81	12.07	9.39	15.00	38.00	4.88	8.01	665.13	14.10
23/05/68	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 หัฟฟ์	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
	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	11.85	17.07	22.32	11.99	29.43	32.64	29.45	35.75	13.07	8.96	668.53	22.68
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		55.10	85.94	86.29	56.07	74.72	74.10	85.90	161.58	45.52	41.62	3,670.64	76.35
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		11.02	17.19	17.26	11.21	14.94	14.82	17.18	32.32	9.10	8.32	734.13	15.27
26/05/68	ข้าวหมูแดง แดงกว่า 1.5 หัฟฟ์	5.62	8.31	3.91	1.04	5.48	2.35	23.15	5.15	3.65	1.85	437.11	3.66
	แกงจืดกะหล่ำปลี แครอท หมูสับ ลูกชิ้น ปลา 2 หัฟฟ์	2.47	6.39	4.16	0.95	2.98	0.83	10.20	2.30	5.19	2.57	459.84	1.27
	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
	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	13.67	20.71	14.21	10.82	10.82	8.34	38.55	32.85	13.62	10.47	993.32	27.43
27/05/68	ข้าวผัดกะเพราไก่ ใส่ต้น หัวผักกาด หอมใหญ่ 1.5 หัฟฟ์	6.06	6.25	7.74	0.93	6.42	13.35	2.85	11.35	5.78	3.50	315.35	2.11
	แกงจืดไข่น้ำ ตำลึง แครอท 2 หัฟฟ์	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 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	14.27	18.17	23.56	11.48	13.05	31.70	10.15	42.80	9.17	6.63	743.33	21.64
28/05/68	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร 2 หัฟฟ์	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
	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	10.42	18.70	11.84	11.68	9.15	12.77	8.85	28.08	1.78	5.85	900.85	8.83
29/05/68	กล้วยเดียน้ำเส้นมะพร้าว ลูกชิ้นหมู ผัก กวางตุ้ง หัวอก 2 หัฟฟ์	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
	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	9.94	18.38	12.10	10.99	11.96	12.62	22.85	30.45	10.16	3.93	1,059.54	12.86
30/05/68	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ พริกทอง ตำลึง 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 ตำลึง 2 หัฟฟ์	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 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	9.22	15.25	17.19	10.93	21.43	18.29	28.10	30.30	5.32	4.47	521.98	19.52
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		57.52	91.21	78.90	55.90	66.40	83.71	108.50	164.48	40.05	31.35	4,219.02	90.28
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		11.50	18.24	15.78	11.18	13.28	16.74	21.70	32.90	8.01	6.27	843.80	18.06