



บันทึกข้อความ

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

ที่ นก ๗๕๗.๐๑/๗๖๘ วันที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๖๘

เรื่อง... ประกาศรายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ประจำเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๘

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

เรื่องเดิม

ด้วยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนมิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๘ ตามประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ลงวันที่ ๒๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๘ นั้น

ข้อเท็จจริง

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนกรกฎาคม 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 ๒๐ 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

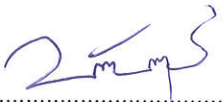
ลงชื่อ).....

(นายศักดิ์ดา ภาชู)

หัวหน้าสำนักปลัด

-เสนอนายก อบต.นาสี/ ความเห็นปลัด อบต.

- ☒ เห็นควรพิจารณาอนุมัติ
☐ ไม่เห็นควรพิจารณาอนุมัติ

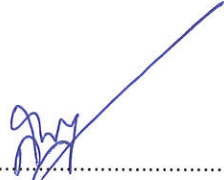
(ลงชื่อ).....

(นางนิยดา จวงไส)

รองปลัด อบต.นาสี รักษาการแทน
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

ความเห็นนายก อบต.นาสี

- ☒ อนุมัติ
☐ ไม่อนุมัติ

(ลงชื่อ).....

(นายสถิตรัฐ พาไสย์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี



ประกาศศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี
เรื่อง รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กประจำเดือนกรกฎาคม 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 เพื่อความ โปร่งใสและเสริมสร้างการ มีส่วนร่วมในการป้องกันและปราบปรามการทุจริตงบประมาณค่าอาหารกลางวัน ให้ปิดประกาศรายการอาหารและจำนวนปริมาณสำคัญที่ใช้ประกอบอาหารในแต่ละวัน ให้ผู้ปกครองและ นักเรียนรับทราบ โดยพิจารณาปิดประกาศเป็นรายสัปดาห์รายเดือนตามความเหมาะสม นั้น

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวัน ประจำเดือนมิถุนายน 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 ๒๐ วันทำการ ตามรายการอาหารแนบท้าย

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๘

(นายสถิตรัฐ พาไสย์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี
สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี อ.สุวรรณคูหา จ.หนองบัวลำภู
ประจำเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๘

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง
๑ กรกฎาคม ๒๕๖๘	ข้าวผัดหมู+แกงจืดสาหร่าย	แตงโม
๒ กรกฎาคม ๒๕๖๘	ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส+ไข่ต้ม	แคนตาลูป
๓ กรกฎาคม ๒๕๖๘	ผัดแตงกวาใส่ไข่+แกงจืดเต้าหู้	ขนมไทย (ขนมชั้น)
๔ กรกฎาคม ๒๕๖๘	ข้าวต้มทะเลรวม+ไข่ต้ม+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	โดนัท
๗ กรกฎาคม ๒๕๖๘	ข้าวมันไก่+แกงจืดไข่น้ำ	แซนวิช
๘ กรกฎาคม ๒๕๖๘	ไข่พะโล้หมูสามชั้น+ผัดวุ้นเส้น	แคนตาลูป
๙ กรกฎาคม ๒๕๖๘	ข้าวหมูแดง+แกงจืดสาหร่าย	ข้าวโพดต้ม
๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๘	ข้าวผัดหมู+ไก่ต้มฟัก	แอปเปิ้ล
๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๘	ไข่เจียวทรงเครื่อง+แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	นมเปรี้ยว
๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๘	ข้าวต้มทะเลรวม+ไข่ต้ม+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	แซนวิช
๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๘	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+ไก่ทอด	ข้าวโพดคั่วกลูเนย
๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๘	ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส+ไข่ต้ม	แตงโม
๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๘	ผัดแตงกวาใส่ไข่+ต้มยำขาไก่	โดนัท
๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๘	ไข่พะโล้หมูสามชั้น+ผัดผักรวมใส่ลูกชิ้น	เค้กกล้วยหอม
๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๘	ข้าวหมูแดง+แกงจืดสาหร่าย	กล้วยไข่
๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๘	ผัดกะเพราไก่+แกงจืดไข่น้ำ	นมเปรี้ยว
๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๘	ข้าวต้มทะเลรวม+ไข่ต้ม+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	แซนวิช
๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๘	ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส+ไข่ต้ม	แตงโม
๓๐ กรกฎาคม ๒๕๖๘	ไข่เจียวทรงเครื่อง+แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	นมเปรี้ยว
๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๘	ผัดกะเพราไก่+แกงจืดไข่น้ำ	สับปะรด

๑. ข้าวผัดหมู+แกงจืดสาหร่าย

๒. ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส+ไข่ต้ม

๓. ไข่พะโล้หมูสามชั้น+ผัดผักรวมใส่ลูกชิ้น

๔. ข้าวเหนียว+ไก่ทอด+ส้มตำ

๕. ข้าวไข่เจียวทรงเครื่อง+แกงจืดเต้าหู้หมูสับ

๖. ข้าวต้มทะเลรวมมิตร+ไข่ต้ม+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง

๗. ข้าวมันไก่ต้ม+แกงจืดไข่น้ำ

๘. ข้าวหมูแดง+แกงจืดสาหร่าย

๙. ผัดกะเพราไก่ (ดับ ถั่วฝักยาวหอมหัวใหญ่)+แกงจืดไข่น้ำ

๑. แตงโม

๒. แคนตาลูป

๓. กล้วยไข่

๔. สับปะรด

๕. นมเปรี้ยว

๖. ลอดช่องน้ำกะทิ

๗. แซนวิช

๘. ข้าวโพดคั่วกลูเนย

๙. เค้กกล้วยหอม

๑๐. ข้าวโพดต้ม

๑๑. โดนัท



สถาบันโภชนาการ

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC
National Center for
Nutrition Education and
Training Center

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

โรงเรียน ศพด.ชำภูทอง

ช่วงชั้น อนุบาล/ศพด.

ช่วงวันที่

01/07/2568

ถึง 31/07/2568

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
01/07/68	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ	0.30	0.22	0.00	0.08	0.28	1.20	0.77	0.77	2.92	0.63	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ กล้วย แครอท	5.14	5.59	6.53	1.30	3.97	4.29	16.02	4.98	8.71	2.49	307.76	2.20
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) ไก่ต้ม กะหล่ำปลี	2.32	3.48	5.04	0.89	2.54	3.31	1.38	4.89	6.51	1.33	287.87	0.93
	รวม	10.46	13.47	16.50	10.12	7.70	14.19	21.81	29.73	18.14	4.45	687.15	12.97
02/07/68	แคนดอลูป 4 ชิ้นพอคำ	0.27	0.20	0.03	0.29	1.14	4.12	0.68	0.45	15.04	1.03	3.00	2.52
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง	0.74	2.14	1.40	0.47	1.52	4.52	0.91	3.77	0.00	0.00	34.33	0.16
	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นหมูขี้หมู ใส่ผัก ถั่วงอก คะน้า	3.37	4.28	2.32	1.69	7.92	16.98	13.29	4.05	11.44	3.74	604.71	2.06
	รวม	7.07	10.80	8.69	10.30	11.49	31.00	18.52	27.37	26.48	4.77	732.04	12.13
03/07/68	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ต่ำสิง	1.67	3.69	2.72	1.06	14.99	5.92	7.47	2.94	2.44	1.93	292.74	0.27
	ขนมกล้วย 1 ชิ้น	1.22	0.27	0.96	0.13	0.82	0.02	0.00	0.00	0.00	1.04	54.48	5.72
	ผัดแตงกวาหมูสับ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.60	4.08	6.00	0.75	2.69	3.23	7.08	4.08	2.97	0.96	178.39	1.46
	รวม	8.19	12.22	14.61	9.79	19.42	14.56	18.19	26.11	5.45	3.92	615.61	14.85
04/07/68	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง	0.74	2.14	1.40	0.47	1.52	4.52	0.91	3.77	0.00	0.00	34.33	0.16
	ลูกชิ้นหมู 2 ขม. 4 ลูก	0.78	2.16	1.00	0.29	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	164.00	0.25
	โดब्ทโรยน้ำตาล 1 ชิ้น	1.62	0.83	2.57	0.46	0.08	0.00	0.68	0.77	0.00	1.60	68.68	4.38
	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร ผักโขม	3.36	4.59	1.43	1.33	4.05	4.87	1.89	2.52	2.51	2.48	522.92	0.22
รวม		9.19	13.91	11.34	10.40	7.35	14.77	7.12	26.16	2.51	4.08	879.94	12.40
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		34.91	50.40	51.15	40.61	45.96	74.51	65.63	109.37	52.54	17.23	2,914.74	52.35
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		8.73	12.60	12.79	10.15	11.49	18.63	16.41	27.34	13.13	4.31	728.69	13.09
07/07/68	ขนมปังแซนวิช 1 แผ่น	1.65	1.79	1.15	0.47	0.99	0.00	1.73	0.34	0.00	3.00	88.16	0.80
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวมันไก่ ต้มเลือด ขุปผัก แดงกวา	5.08	4.67	5.06	0.58	7.83	9.47	2.43	6.72	6.62	2.08	628.76	2.70
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) ไก่ต้ม กะหล่ำปลี	2.32	3.48	5.04	0.89	2.54	3.31	1.38	4.89	6.51	1.33	287.87	0.93
	รวม	11.75	14.12	16.18	9.78	12.27	18.16	9.17	31.04	13.12	6.41	1094.79	11.83
08/07/68	แคนดอลูป 4 ชิ้นพอคำ	0.27	0.20	0.03	0.29	1.14	4.12	0.68	0.45	15.04	1.03	3.00	2.52
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดกุ้งเส้นไก่ต้ม กะหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ	2.87	2.12	5.28	0.50	2.76	0.75	1.02	2.73	5.79	1.76	250.22	1.86
	ไข่พะโล้หมู ใส่เลือด หัวผักกาด	2.75	4.64	4.99	1.26	18.83	6.20	3.36	6.96	2.72	3.48	311.00	4.51
	รวม	8.58	11.15	15.23	9.89	23.64	16.46	8.70	29.24	23.55	6.27	654.22	16.28
09/07/68	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวหมูแดง แดงกวา	5.25	6.48	3.17	0.86	4.90	1.85	19.44	4.11	3.85	1.47	462.89	4.56
	ข้าวโพดต้ม 1/4 ผักใหญ่	1.66	0.97	0.36	0.17	2.45	0.30	1.86	1.64	1.99	6.62	7.17	0.13
	แกงจืดแตงกวาไก่ต้ม ใส่ผัก	1.99	4.51	3.10	0.76	4.18	9.71	1.68	6.90	4.04	1.37	281.59	0.89
	รวม	11.60	16.14	11.56	9.64	12.44	17.24	26.62	31.74	9.89	9.46	841.65	12.98
คะแนนรวม 3 สัปดาห์		31.93	41.41	42.97	29.31	48.36	51.86	44.49	92.01	46.57	22.15	2,590.65	41.09
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		10.64	13.80	14.32	9.77	16.12	17.29	14.83	30.67	15.52	7.38	863.55	13.70
14/07/68	แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก	0.74	0.07	0.04	0.25	1.25	0.30	0.50	0.77	0.97	0.97	35.20	6.06
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ กล้วย แครอท	5.14	5.59	6.53	1.30	3.97	4.29	16.02	4.98	8.71	2.49	307.76	2.20
	ไก่ต้มขมิ้นใส่ผักเขียว	1.15	2.84	1.95	0.29	1.34	0.08	0.81	1.65	5.77	1.63	257.85	0.15
	รวม	9.72	12.68	13.45	9.68	7.48	10.05	20.97	26.49	15.46	5.10	690.81	15.81
15/07/68	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ	0.30	0.22	0.00	0.08	0.28	1.20	0.77	0.77	2.92	0.63	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ต่ำสิง	1.67	3.69	2.72	1.06	14.99	5.92	7.47	2.94	2.44	1.93	292.74	0.27
	ไข่เจียวทรงเครื่องไก่ต้ม แครอท กะหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.00	2.59	5.02	0.68	1.82	3.93	1.23	3.87	4.50	1.90	144.04	0.88
	รวม	6.68	10.67	12.67	9.67	18.00	16.44	13.11	26.67	9.85	4.46	528.31	10.99
16/07/68	ขนมปังแซนวิช 1 แผ่น	1.65	1.79	1.15	0.47	0.99	0.00	1.73	0.34	0.00	3.00	88.16	0.80
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง	0.74	2.14	1.40	0.47	1.52	4.52	0.91	3.77	0.00	0.00	34.33	0.16
	ลูกชิ้นหมู 2 ขม. 4 ลูก	0.78	2.16	1.00	0.29	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	164.00	0.25
	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร ผักโขม	3.36	4.59	1.43	1.33	4.05	4.87	1.89	2.52	2.51	2.48	522.92	0.22

	รวม	9.22	14.86	9.92	10.41	8.27	14.77	8.16	25.72	2.51	5.48	899.42	8.83
17/07/68	ข้าวเหนียวขาว 1.5 มิน (แนะนำสำหรับ อนาคต โดยกรมอนามัย)	2.79	1.65	0.11	0.11	0.75	0.00	0.77	0.00	0.00	0.49	6.60	0.07
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวโพดคอก 1 ท็อป	1.77	0.91	0.50	0.17	2.34	0.27	1.82	1.55	1.95	6.37	7.27	2.07
	ส้มตำไทย ผักสด	1.89	3.09	2.21	1.08	5.56	0.93	2.13	2.67	14.20	5.63	158.64	6.15
	ไก่ทอดกระเทียม ผักเคียง	2.15	2.69	4.77	0.36	1.71	1.15	0.99	2.94	3.87	2.12	196.14	2.48
	รวม	11.29	12.53	12.53	9.56	11.27	7.73	9.35	26.25	20.01	14.61	458.65	18.17
18/07/68	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ	0.30	0.22	0.00	0.08	0.28	1.20	0.77	0.77	2.92	0.63	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง	0.74	2.14	1.40	0.47	1.52	4.52	0.91	3.77	0.00	0.00	34.33	0.16
	กล้วยเตียนำเส้นหมี่ขาวหมู ใส่น้ำ ถั่วอก คะน้า	3.37	4.28	2.32	1.69	7.92	16.98	13.29	4.05	11.44	3.74	604.71	2.06
	รวม	7.11	10.82	8.65	10.09	10.63	28.08	18.61	27.69	14.36	4.37	730.56	12.05
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		44.02	61.57	57.22	49.41	55.65	77.07	70.19	132.82	62.20	34.02	3,307.75	65.84
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		8.80	12.31	11.44	9.88	11.13	15.41	14.04	26.56	12.44	6.80	661.55	13.17
21/07/68	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	โดนัทโรยน้ำตาล 1 ชิ้น	1.62	0.83	2.57	0.46	0.08	0.00	0.68	0.77	0.00	1.60	68.68	4.38
	ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า	2.65	3.30	6.07	0.46	3.49	0.25	1.17	7.80	2.62	4.31	286.54	0.90
	ผัดแตงกวาหมูสับ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.60	4.08	6.00	0.75	2.69	3.23	7.08	4.08	2.97	0.96	178.39	1.46
	รวม	9.57	12.39	19.58	9.52	7.17	8.86	12.57	31.74	5.57	6.87	623.61	14.14
22/07/68	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	เค้กกล้วยหอม 1 ชิ้น	2.93	1.41	3.57	0.83	0.00	0.94	0.18	2.55	0.00	1.65	97.60	10.45
	ผัดผักรวมมิตรหมู ใส่น้ำ	2.16	3.90	4.75	0.78	8.56	32.69	16.29	5.46	11.31	2.18	202.95	0.79
	ไข่พะโล้นหมู ใส่เลือด หัวผักกาด	2.75	4.64	4.99	1.26	18.83	6.20	3.36	6.96	2.72	3.48	311.00	4.51
	รวม	10.54	14.14	18.24	10.72	28.30	45.21	23.47	34.06	14.02	7.31	701.56	23.14
23/07/68	กล้วยไข่ 1 ผล	1.12	0.37	0.05	0.03	0.62	0.17	0.55	2.00	2.82	2.67	3.18	7.55
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวหมูแดง แดงกวา	5.25	6.48	3.17	0.86	4.90	1.85	19.44	4.11	3.85	1.47	462.89	4.56
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) ไก่สับ ดอกขจร	2.63	4.08	5.20	1.22	3.26	4.15	2.10	5.01	11.18	5.37	287.97	0.16
	รวม	11.69	15.11	13.35	9.96	9.69	11.56	25.72	30.21	17.85	9.51	844.04	19.67
24/07/68	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ	0.30	0.22	0.00	0.08	0.28	1.20	0.77	0.77	2.92	0.63	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวผัดกะเพราไก่ ใส่น้ำ ถั่วฝักยาว หอม ใหญ่	5.07	4.16	6.78	0.81	4.71	10.53	2.10	8.13	5.60	2.88	284.83	2.18
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) ไก่สับ กะหล่ำ ปลี	2.32	3.48	5.04	0.89	2.54	3.31	1.38	4.89	6.51	1.33	287.87	0.93
	รวม	10.40	12.04	16.76	9.63	8.44	20.42	7.89	32.88	15.03	4.84	664.23	12.95
25/07/68	ขนมปังแซนวิช 1 แผ่น	1.65	1.79	1.15	0.47	0.99	0.00	1.73	0.34	0.00	3.00	88.16	0.80
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง	0.74	2.14	1.40	0.47	1.52	4.52	0.91	3.77	0.00	0.00	34.33	0.16
	ลูกชิ้นหมู 2 ขม. 4 ลูก	0.78	2.16	1.00	0.29	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	164.00	0.25
	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร ผักโขม	3.36	4.59	1.43	1.33	4.05	4.87	1.89	2.52	2.51	2.48	522.92	0.22
	รวม	9.22	14.86	9.92	10.41	8.27	14.77	8.16	25.72	2.51	5.48	899.42	8.83
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		51.42	68.54	77.85	50.24	61.87	100.82	77.81	154.62	55.01	34.01	3,732.85	78.73
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		10.28	13.71	15.57	10.05	12.37	20.16	15.56	30.92	11.00	6.80	746.57	15.75
29/07/68	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ	0.30	0.22	0.00	0.08	0.28	1.20	0.77	0.77	2.92	0.63	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง	0.74	2.14	1.40	0.47	1.52	4.52	0.91	3.77	0.00	0.00	34.33	0.16
	กล้วยเตียนำเส้นหมี่ไก่ ลูกชิ้นไก่ ผัก กวางตุ้ง ถั่วอก	5.15	7.51	4.55	1.44	7.42	2.69	1.14	4.62	7.81	2.39	959.34	2.75
	รวม	8.89	14.05	10.89	9.84	10.13	13.80	6.46	28.26	10.73	3.02	1085.2	12.74
30/07/68	กล้วยไข่ 1 ผล	1.12	0.37	0.05	0.03	0.62	0.17	0.55	2.00	2.82	2.67	3.18	7.55
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส่น้ำ แครอท	1.73	3.14	2.65	1.05	5.11	11.93	1.77	6.84	7.46	4.23	289.68	1.67
	ไข่เจียวทรงเครื่องไก่สับ แครอท กะหล่ำ ปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.00	2.59	5.02	0.68	1.82	3.93	1.23	3.87	4.50	1.90	144.04	0.88
	รวม	7.55	10.28	12.65	9.61	8.46	21.41	7.18	31.80	14.77	8.80	526.91	17.50
31/07/68	สับปะรด 3 ชิ้นพอคำ	0.73	0.14	0.04	0.21	0.51	0.00	2.23	1.00	3.95	1.81	2.23	6.08
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวผัดกะเพราไก่ ใส่น้ำ ถั่วฝักยาว หอม ใหญ่	5.07	4.16	6.78	0.81	4.71	10.53	2.10	8.13	5.60	2.88	284.83	2.18
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) ไก่สับ กะหล่ำ ปลี	2.32	3.48	5.04	0.89	2.54	3.31	1.38	4.89	6.51	1.33	287.87	0.93
	รวม	10.82	11.96	16.79	9.77	8.68	19.22	9.34	33.11	16.06	6.02	664.93	16.59
คะแนนรวม 3 สัปดาห์		27.26	36.29	40.33	29.22	27.27	54.43	22.98	93.17	41.56	17.84	2,277.04	46.83
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		9.09	12.10	13.44	9.74	9.09	18.14	7.66	31.06	13.85	5.95	759.01	15.61