



บันทึกข้อความ

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

ที่ น.ภ.๗๕๗๐๑/๖๗๐.....วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ..ประกาศรายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก, ประจำเดือนมิถุนายน ๒๕๖๗.....

เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

เรื่องเดิม

ด้วยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนมิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๗ ตามประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ลงวันที่ ๓๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ นั้น

ข้อเท็จจริง

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนมิถุนายน 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 ๑๙ วันทำการ

ข้อระเบียบ

ตามที่หนังสือด่วนที่สุด ที่ น.ภ.๐๐๒๓.๓/ว๑๓๒๘๒ วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๖ เรื่อง การติดตาม ตรวจสอบและประเมินผลดำเนินงานโครงการอาหารกลางวันประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ และหนังสือด่วนที่สุด ที่ น.ภ. ๐๐๒๓.๓/ว ๒๘๑๙ ลงวันที่ ๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

ข้อพิจารณา

เพื่อให้เด็กนักเรียนได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่เหมาะสม

ข้อเสนอ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หากเห็นสมควร กรุณาลงนามหนังสือที่แนบ

(ลงชื่อ).....

(นายวัชรพงษ์ โนริรัตน์)

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 ราชการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กประจำเดือนมิถุนายน ๒๕๖๗

ตามที่หนังสือด่วนที่สุด ที่ นก.๐๐๒๓.๓/ว๑๓๒๕๒ 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 ได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนมิถุนายน ๒๕๖๗ แบบอัตโนมัติ Thai School Lunch (TSL) เพื่อให้เด็กได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่เหมาะสม คือ มีสารอาหารครบ ๕ หมู่ ประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน โปรตีน และเกลือแร่ จำนวนนักเรียน ๙๑ คนๆละ ๒๗ บาท วันละ ๑ มื้อ รวมทั้งสิ้น ๑๙ วันทำการ ตามรายการอาหารแนบท้าย

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๓๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

(นายสถิตีรัฐ พาไสย์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี
สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี อ.สุวรรณคูหา จ.หนองบัวลำภู

ประจำเดือนมิถุนายน ๒๕๖๗

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๔ มิถุนายน ๒๕๖๗	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่ทะเลรวม+ไข่ต้ม	แตงโม/มันแกว	
๕ มิถุนายน ๒๕๖๗	ข้าวมันไก่(ตับ เลือด แดงกวา)+แกงจืดไข่น้ำ+ไข่ต้ม	แอปเปิ้ล/แตงโม	
๖ มิถุนายน ๒๕๖๗	ไข่พะโล้หมู+ผัดวุ้นเส้น	ฝรั่ง/แตงไทย	
๗ มิถุนายน ๒๕๖๗	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+น่องไก่ทอด	แกงบวดฟักทอง	
๑๐ มิถุนายน ๒๕๖๗	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร+ไข่ดาว+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	แซนวิช	
๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๗	ไข่พะโล้หมู+ผัดวุ้นเส้น	กล้วยไข่/แอปเปิ้ล	
๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๗	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+น่องไก่ทอด	ลอดช่องรวมมิตร	
๑๓ มิถุนายน ๒๕๖๗	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่หมู (ลูกชิ้นหมู ผักบั้งจีน ถั่วงอก)	เค้กกล้วยหอม	
	ไข่ดาว		
๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๗	ข้าวหมูแดง+ไข่ต้ม+แกงจืดเต้าหู้ไข่	แอปเปิ้ล/แตงโม	
๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๗	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร+ไข่ดาว+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	โดนัท	
๑๘ มิถุนายน ๒๕๖๗	ข้าวผัดหมู(ใส่ไข่ กระน้ำ แครอท)+แกงจืดแตงกวายัดใส่หมูสับ	กล้วยไข่/แตงโม	
๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๗	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่ทะเลรวม+ไข่ต้ม	แตงโม/ส้มเขียวหวาน	
๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗	ผัดกะเพราไก่ (ตับ ถั้วฝักยาว หอมหัวใหญ่)+แกงจืดเต้าหู้ไข่	ฝรั่ง/แอปเปิ้ล	
	ไข่ดาว		
๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๗	ข้าวมันไก่ต้ม (เลือด แดงกวา)+ไข่ต้ม+แกงจืดไข่น้ำ	องุ่น/แตงไทย	
๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๗	ข้าวผัดหมู(ใส่ไข่ กระน้ำ แครอท)+แกงจืดแตงกวายัดใส่หมูสับ	วุ้นกะทิ	
๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๗	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร+ไข่ดาว +ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	เค้กกล้วยหอม	
๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๗	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+น่องไก่ทอด	ลอดช่องรวมมิตร	
๒๗ มิถุนายน ๒๕๖๗	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่ทะเลรวม+ไข่ต้ม	ข้าวโพดคุกเนย	
๒๘ มิถุนายน ๒๕๖๗	ข้าวมันไก่ต้ม (เลือด แดงกวา)+ไข่ต้ม+แกงจืดไข่น้ำ	องุ่น/แตงไทย	

๑. ข้าวผัดหมู+แกงจืดแตงกวายัดใส่หมูสับ

๑.ฝรั่ง/แอปเปิ้ล

๒. ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่ทะเลรวม+ไข่ต้ม

๒.แตงโม/มันแกว

๓.ไข่พะโล้หมูสามชั้น+ผัดวุ้นเส้น

๓.แตงไทย/แอปเปิ้ล

๔.ข้าวเหนียว+น่องไก่ทอด+ส้มตำ

๔.แตงโม/กล้วยไข่

๕.ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่ทะเลรวม+ไข่ต้ม

๕.โดนัท

๖. ข้าวต้มทะเลรวมมิตร+ไข่ดาว+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง

๖.วุ้นกะทิ

๗. ข้าวมันไก่ต้ม+เลือด+แดงกวา+แกงจืดไข่น้ำ+ไข่ต้ม

๗.ข้าวโพดคุกเนย

๘.ข้าวหมูแดง+ไข่ต้ม+แกงจืดเต้าหู้ไข่

๘.ลอดช่องรวมมิตร

๙.ผัดกะเพราไก่ (ตับ ถั้วฝักยาวหอมหัวใหญ่)+แกงจืดเต้าหู้ไข่+ไข่ดาว

๙.เค้กกล้วยหอม

๑๐.แกงบวดฟักทอง



สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC

ศูนย์เทคโนโลยีชีวภาพและคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

สถาบันโภชนาการ

โรงเรียน ศพด. ชาญทอง

ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี)

ช่วงวันที่

04/06/2567

ถึง 28/06/2567

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
04/06/67	กล้วยเดี่ยวร่อนน้ำเส้นใหญ่หมู ใส่น้ำ คมน้ำ แครอท ข้าวโพดอ่อน 1.5 ทัพพี	6.00	7.12	6.86	1.52	8.72	14.36	21.60	4.70	9.62	3.57	651.26	2.61
	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
	แดงโม 3 ชิ้นพอกค่า 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
	มันแกว 4 ชิ้นพอกค่า 50 กรัม	0.44	0.36	0.04	0.19	1.25	0.03	0.75	0.25	3.38	7.83	2.00	0.86
	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	10.67	15.48	14.63	11.08	12.95	24.39	28.20	30.95	15.49	12.12	779.12	13.47
05/06/67	ข้าวมันไก่ ดับ เลือด ขูปัก 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
	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
	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
	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
	แดงโม 3 ชิ้นพอกค่า 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	15.43	21.42	23.55	12.12	19.96	31.55	12.60	44.90	12.59	7.33	1,026.65	19.18	
06/06/67	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
	ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใสไข่ 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
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	4.95	143.99	17.40	8.04	9.65
	แดงไทยสุก 4 ชิ้นพอกค่า 50 กรัม	0.17	0.08	0.00	0.34	0.16	0.04	1.25	0.50	13.91	0.48	3.27	1.48
	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	12.09	16.89	20.83	11.80	28.11	13.99	22.70	39.90	166.99	24.84	661.44	24.35
07/06/67	ข้าวเหนียวขาวึ่ง 35 กรัม 1 บั๊น (1 บั๊น ขนาดเท่าไข่เบ็ด)	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
	ฟักทองแกงบวด 2 ทัพพี	4.47	1.23	6.32	0.97	14.36	2.01	1.50	1.50	3.76	4.25	110.64	20.58
	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	13.96	14.89	20.67	11.36	23.92	8.45	9.25	29.10	17.74	11.90	479.96	36.39
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		52.15	68.69	79.69	46.36	84.93	78.37	72.75	144.85	212.80	56.19	2,947.16	93.38
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		13.04	17.17	19.92	11.59	21.23	19.59	18.19	36.21	53.20	14.05	736.79	23.35
10/06/67	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 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
	ขนมปังแซนวิช (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	12.29	21.32	17.32	12.21	10.82	16.84	9.85	32.28	1.78	5.85	935.18	8.99
11/06/67	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
	ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใสไข่ 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
12/06/67	ข้าวเหนียวขาวึ่ง 35 กรัม 1 บั๊น (1 บั๊น ขนาดเท่าไข่เบ็ด)	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
13/06/67	กล้วยเดี่ยวน้ำเส้นมะพร้าว 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
	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
	เค้กกล้วยหอม 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้วหนา 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	14.78	22.47	21.93	12.35	13.33	16.45	23.20	36.60	7.68	5.08	1,189.95	21.03
14/06/67	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
	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

	แกงจืดเต้าหู้ไข หมูสับ ใส่เลือด ต่ำสิง 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 1/2 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
	แดงโม 3 ขึ้นพอดำ 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	12.47	21.58	14.17	12.00	26.92	19.17	43.65	35.55	9.54	6.22	854.59	19.91
	คะแนนรวม 5 สัปดาห์	65.15	96.73	92.11	60.47	99.85	73.45	106.45	171.53	46.06	40.75	4,097.97	107.14
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	13.03	19.35	18.42	12.09	19.97	14.69	21.29	34.31	9.21	8.15	819.59	21.43
17/06/67	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 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
	โดนนัทโรยน้ำตาล 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	12.26	20.15	19.05	12.21	9.82	16.84	8.70	32.75	1.78	4.27	915.70	12.56
18/06/67	ข้าวผัดหมู ไข่ไข่ คมน้ำ 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
	แกงจืดแดงกวางยัดไส้ไก่สับ ใส่น้ำ แครอท 2 ทัพพี	2.60	6.09	4.49	1.01	4.74	8.30	1.95	7.80	3.84	2.40	241.06	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 ขึ้นพอดำ 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	13.14	19.43	17.32	11.36	11.43	17.86	29.15	37.15	16.97	9.57	670.37	20.54
19/06/67	กล้วยเดี่ยวราดหน้าเส้นใหญ่หมู ใส่น้ำ คมน้ำ แครอท ข้าวโพดอ่อน 1.5 ทัพพี	6.00	7.12	6.86	1.52	8.72	14.36	21.60	4.70	9.62	3.57	651.26	2.61
	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
	แดงโม 3 ขึ้นพอดำ 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
	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	10.62	15.40	14.64	11.06	11.84	24.64	28.35	31.25	17.30	5.92	778.56	15.63
20/06/67	ข้าวผัดกะเพราไก่ ใส่น้ำ 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
	แกงจืดเต้าหู้ไข หมูสับ ใส่เลือด ต่ำสิง 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
	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
	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
	รวม	15.25	22.22	23.52	12.41	29.91	33.21	24.75	47.60	81.18	15.85	769.65	20.91
21/06/67	ข้าวมันไก่ ดับ เลือด ขุปัก 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
	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 ต่ำสิง 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
	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
	แดงไทยสุก 4 ขึ้นพอดำ 50 กรัม	0.17	0.08	0.00	0.34	0.16	0.04	1.25	0.50	13.91	0.48	3.27	1.48
	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	14.92	21.29	23.54	12.17	18.73	30.25	13.00	44.40	23.32	7.37	995.25	16.47
	คะแนนรวม 5 สัปดาห์	66.20	98.50	98.07	59.20	81.73	122.80	103.95	193.15	140.56	42.97	4,129.53	86.12
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	13.24	19.70	19.61	11.84	16.35	24.56	20.79	38.63	28.11	8.59	825.91	17.22
24/06/67	ข้าวผัดหมู ไข่ไข่ คมน้ำ 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
	แกงจืดแดงกวางยัดไส้หมูสับ ใส่น้ำ 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 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
	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	19.53	19.87	11.22	12.43	21.99	39.15	30.55	12.20	5.83	725.76	21.88
25/06/67	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 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
	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	13.74	20.86	20.27	12.61	9.73	17.68	8.15	34.70	1.78	4.32	944.62	18.64
26/06/67	ข้าวเหนียวขาหมู 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 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
	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

27/06/67	กล้วยเดี่ยวราดหน้าเส้นใหญ่หมู ใสด้บ คะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน 1.5 ทัพพี	6.00	7.12	6.86	1.52	8.72	14.36	21.60	4.70	9.62	3.57	651.26	2.61
	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
	ข้าวโพดคอก 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	11.88	15.97	15.20	10.99	13.97	23.51	28.60	31.55	11.28	10.78	782.86	12.25
28/06/67	ข้าวมันไก่ ด้บ เลือด ขุปฟัก 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
	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
	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
	แดงไทยสุก 4 ชิ้นพอคำ 50 กรัม	0.17	0.08	0.00	0.34	0.16	0.04	1.25	0.50	13.91	0.48	3.27	1.48
	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	14.92	21.29	23.54	12.17	18.73	30.25	13.00	44.40	23.32	7.37	995.25	16.47
คะแนนรวม 5 ส้ารับ		67.20	92.37	96.73	59.28	75.01	100.15	98.55	170.80	63.34	40.82	3,878.23	99.61
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 ส้ารับ)		13.44	18.47	19.35	11.86	15.00	20.03	19.71	34.16	12.67	8.16	775.65	19.92

วันที่พิมพ์รายงาน 31/05/2024 16:21:01