



บันทึกข้อความ

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

ที่ นก ๗๕๗๐๑/..... วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๗

เรื่อง ประกาศรายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ประจำเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

เรื่องเดิม

ด้วยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๗ ตามประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ลงวันที่ ๒๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๗ นั้น

ข้อเท็จจริง

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนกุมภาพันธ์ 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 ๒๐ วันทำการ

ข้อระเบียบ

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

ข้อพิจารณา

เพื่อให้เด็กนักเรียนได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่เหมาะสม

ข้อเสนอ

(ลงชื่อ).....

(นายวัชรพงษ์ โนรีรัตน์)

นักวิชาการศึกษา

(ลงชื่อ).....

(นายศักดิ์ดา ภาชู)

หัวหน้าสำนักปลัด

ความเห็นของปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

.....

.....

(ลงชื่อ).....

(นายพงศ์ดี สมสมัยพงศ์กุล)
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

ความเห็นของนายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

.....

.....

(ลงชื่อ).....

(นายสถิตรัฐ พาไสย)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี



ประกาศศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี
เรื่อง รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กประจำเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

ตามหนังสือด่วนที่สุด 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 ได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือนกุมภาพันธ์ 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 ๒๐ วัน ทำการ ตามรายการอาหารแนบท้าย

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๗

(นายสิทธิรัฐ พาไสย์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี อ.สุวรรณคูหา จ.หนองบัวลำภู

ประจำเดือน กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง	หมายเหตุ
๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗	ข้าวผัดหมู(ใส่คะน้า แครอท)+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง	ส้มเขียวหวาน/แอปเปิ้ล	
๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗	ต้มยำรวมมิตร(กุ้ง หมู ลูกชิ้นปลา เห็ดนางฟ้า มะเขือเทศ)	แตงโม/มันแกว	
	ไข่เจียวทรงเครื่อง(หมูสับ มะเขือเทศ หอมหัวใหญ่)		
๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗	ข้าวมันไก่(ตับ เลือด ชุปฟัก แดงกวา)+ต้มจับฉ่ายไก่	แคนตาลูป/แอปเปิ้ล	
๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗	ก๋วยเตี๋ยวเส้นบะหมี่หมู (ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก)	เค้กเนย	
	ไข่ดาวทรงเครื่อง		
๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+ไก่ทอด	วันกะทิ	
๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร+ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง (หมู ฟักทอง ตำลึง)	ข้าวโพดคั่วลูกเนย	
๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗	ไข่พะโล้หมู + ผัดผักรวมมิตร	ส้มเขียวหวาน/กล้วยไข่	
	(ผัดกะหล่ำดอกบล็อคโคลี่ใส่หมูสับ)		
๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+ปลาทอด	ลอดช่องรวมมิตร	
๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗	ก๋วยเตี๋ยวเส้นบะหมี่หมู (ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก)	เค้กกล้วยหอม	
	ไข่ดาวทรงเครื่อง		
๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗	ข้าวมันไก่ต้ม(ตับ เลือด แดงกวา)+ต้มจับฉ่ายไก่	แคนตาลูป/แอปเปิ้ล	
๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร+ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง	เค้กกล้วยหอม	
	(ฟักทอง แครอท ตำลึง)		
๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗	ข้าวผัดหมู(ใส่ไข่ คะน้า แครอท)+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง+น้ำซุปร	กล้วยไข่/แอปเปิ้ล	
๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗	ต้มยำรวมมิตร+ไข่เจียวทรงเครื่อง	มันแกว/แตงโม	
	(หมูสับ มะเขือเทศ หอมใหญ่ กะหล่ำปลี)		
๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗	ผัดกะเพราไก่ (ตับ ถั่วงอก หอมหัวใหญ่)	ส้มเขียวหวาน/แอปเปิ้ล	
	แกงจืดเต้าหู้+ไข่ดาว		
๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗	ก๋วยเตี๋ยวเส้นบะหมี่หมู (ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก)	เค้กเนย	
	ไข่ดาวทรงเครื่อง		
๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗	ข้าวผัดหมู(ใส่ไข่ คะน้า แครอท)+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง+น้ำซุปร	วันกะทิ	
๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร+ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง (หมู ฟักทอง ตำลึง)	เค้กกล้วยหอม	
๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗	ไข่พะโล้หมู+ผัดผักรวมมิตร	ส้มเขียวหวาน/แอปเปิ้ล	
	(กะหล่ำดอกบล็อคโคลี่ ใส่หมูสับ)		
๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+ไก่ทอด	วันกะทิ	
๒๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗	ข้าวผัดหมู(ใส่คะน้า แครอท)+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง+น้ำซุปร	ส้มเขียวหวาน/แอปเปิ้ล	

๑. ข้าวผัดหมู+ลูกชิ้นหมูหนึ่ง+น้ำซุปร

๒. ก๋วยเตี๋ยวเส้นบะหมี่หมู+ไข่ดาวทรงเครื่อง

๓. ไข่พะโล้หมูสามชั้น+ผัดผักรวมมิตร

๔. ข้าวเหนียว+ไก่ทอด/ปลาทอด+ส้มตำ

๑. ส้มเขียวหวาน/แอปเปิ้ล

๒. แตงโม/มันแกว

๓. แคนตาลูป/แอปเปิ้ล

๔. ส้มเขียวหวาน/กล้วยไข่

๕. ต้มยำรวมมิตร+ไข่เจียวทรงเครื่อง
๖. ผัดกะเพราไก่+แกงจืดเต้าหู้+ไข่ดาวทรงเครื่อง
๗. ข้าวต้มทะเลรวมมิตร+ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง
๘. ข้าวมันไก่ต้ม+เลือด+แตงกวา+ต้มจับฉ่ายไก่

๕. ก๋วยเตี๋ยว/แอปเปิ้ล
๖. เค้กเนย
๗. วุ้นกะทิ
๘. ข้าวโพดคลุกเนย
๙. ลอดช่องรวมมิตร
๑๐. เค้กกล้วยหอม



สถาบันโภชนาการ

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC
National Center for
Nutrition Education and
Training

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

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

ช่วงวันที่

01/02/2567

ถึง 29/02/2567

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
01/02/67	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ ค่ะน้ำ 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
	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
	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
	ลูกชิ้นหมู 2 ซม. 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
	รวม	11.89	15.73	14.13	11.28	9.47	9.15	27.75	28.50	15.10	7.26	660.44	24.93
02/02/67	มันแกว 4 ชิ้นพอคำ 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
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสัน ค่ำสิง มะเขือเทศ กะหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.68	4.57	7.07	0.98	3.21	6.58	6.75	6.05	3.87	1.58	150.12	0.64
	ต้มยำรวมมิตร (กุ้งหอยลูกชิ้นปลา) เติด นางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	1.98	4.95	2.93	0.90	3.69	0.24	5.40	8.45	2.23	2.86	544.53	0.71
	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
	รวม	8.49	15.27	16.05	10.90	9.45	12.79	17.75	36.60	11.97	12.99	788.17	12.05
คะแนนรวม 2 สัปดาห์		20.38	31.00	30.18	22.18	18.92	21.94	45.50	65.10	27.08	20.25	1,448.61	36.98
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		10.19	15.50	15.09	11.09	9.46	10.97	22.75	32.55	13.54	10.12	724.31	18.49
05/02/67	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
	ข้าวมันไก่ ต้ม เลือด ขุ่ยผัก 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
	ต้มจืดจ๋ายไก่ 1.5 ทัพพี	2.31	5.16	4.34	1.56	8.64	1.71	2.10	4.15	6.49	4.02	258.38	2.33
	แคนดูลูก 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
	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	13.53	17.40	18.80	11.60	22.24	18.32	10.30	34.10	26.00	8.67	961.14	20.63
06/02/67	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
	กล้วยแตงกวาเส้นมะขามแขก ลูกชิ้นหมู ผัก กวาดุ้ง 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
	ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด	3.50	5.69	7.47	1.36	4.48	8.96	2.95	9.20	3.23	2.86	170.48	0.98
	เค้กเนย 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 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
	รวม	16.25	22.08	24.49	14.28	18.86	19.00	26.35	35.65	10.91	7.14	1,350.63	25.69
07/02/67	ข้าวเหนียวขาวนึ่ง 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
	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
	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 ชิ้นกินข้าว 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
	วุ้นกะทิใบเตย 1 ชิ้น 55 กรัม ขนาด 1.5x1.5 นิ้ว หนา 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
	รวม	11.31	13.93	16.73	10.42	9.56	6.44	7.75	27.60	13.98	7.66	416.27	27.14
08/02/67	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
	ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู ผักทอง ค่ำสิง (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.71	4.24	3.22	0.79	3.19	6.50	9.80	5.05	2.08	2.04	202.09	0.97
	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	10.55	16.60	11.35	11.30	11.27	15.44	17.75	30.30	5.51	11.71	823.71	10.67
09/02/67	ไข่พะโล้หมู ใส่เต้าหู้ หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	3.26	5.18	6.94	1.44	8.45	4.10	3.70	6.70	2.79	4.55	299.50	4.07
	ผัดผักรวมมิตรหมู ใส่ตับ 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
	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
	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	11.73	16.80	18.98	11.47	18.82	32.21	31.55	38.10	23.06	14.78	563.35	30.36
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		63.38	86.81	90.34	59.06	80.73	91.42	93.70	165.75	79.45	49.96	4,115.09	114.48
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		12.68	17.36	18.07	11.81	16.15	18.28	18.74	33.15	15.89	9.99	823.02	22.90
12/02/67	ข้าวเหนียวขาวนึ่ง 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
	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
	ปลาหู(เข่ง)ทอด 1 ตัวเล็ก 16 กรัม	0.95	3.63	1.56	1.51	2.31	0.05	1.35	1.90	0.00	0.00	171.36	0.00
	ขนมรวมมิตร 1.5 ทัพพี (ลดช่องสีงดโปร สาตุเม็ดใหญ่ หนูนาน้ำเชื่อมมะกอก)	2.57	0.53	4.25	1.30	1.06	0.01	0.20	0.25	0.24	0.54	5.04	7.23
	รวม	8.57	10.56	11.91	11.63	4.89	4.90	6.10	23.15	0.24	0.89	270.60	14.67
13/02/67	กล้วยแตงกวาเส้นมะขามแขก ลูกชิ้นหมู ผัก กวาดุ้ง 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

	ไขดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด	3.50	5.69	7.47	1.36	4.48	8.96	2.95	9.20	3.23	2.86	170.48	0.98
	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	15.57	22.91	22.21	12.65	14.46	17.27	24.15	37.45	10.91	7.94	1,291.76	21.70
14/02/67	ข้าวมันไก่ต้ม 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
	ต้มจืดข้าวไก่ 1.5 ทัพพี	2.31	5.16	4.34	1.56	8.64	1.71	2.10	4.15	6.49	4.02	258.38	2.33
	แคนดูลิป 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
	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	14.37	17.49	18.84	11.88	23.61	18.59	10.85	34.90	26.83	9.77	996.34	26.69
15/02/67	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
	ไขดาวทรงเครื่องหมู แครอท ต้นหอม (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.67	4.09	3.21	0.77	2.66	4.75	9.25	4.60	3.35	3.01	239.10	1.67
	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	11.83	17.06	15.08	12.01	8.16	14.29	15.40	30.95	5.13	7.33	951.05	19.74
16/02/67	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ คะน้า 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
	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
	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 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	12.76	15.90	14.14	11.15	10.01	9.02	27.45	30.15	12.30	8.65	662.18	29.46
	คะแนนรวม 5 สัปดาห์	63.10	83.93	82.19	59.32	61.13	64.08	83.95	156.60	55.41	34.58	4,171.93	112.26
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		12.62	16.79	16.44	11.86	12.23	12.82	16.79	31.32	11.08	6.92	834.39	22.45
19/02/67	ต้มยำรวมมิตร (กุ้งหมูลูกชิ้นปลา) เติดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	1.98	4.95	2.93	0.90	3.69	0.24	5.40	8.45	2.23	2.86	544.53	0.71
	ไขดาวทรงเครื่องหมูสัน ค้างคาว มะเขือเทศ กะหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.68	4.57	7.07	0.98	3.21	6.58	6.75	6.05	3.87	1.58	150.12	0.64
	มันแกว 4 ชิ้นพอคำ 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
	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	8.49	15.27	16.05	10.90	9.45	12.79	17.75	36.60	11.97	12.99	788.17	12.05
	รวม	8.49	15.27	16.05	10.90	9.45	12.79	17.75	36.60	11.97	12.99	788.17	12.05
20/02/67	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
	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
	ข้าวผัดกะเพราไก่ ใส่ตับ 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
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสัน ใส่เลือด ค้างคาว 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
	รวม	15.68	22.24	23.57	12.78	30.75	33.71	24.95	46.45	15.21	9.88	802.28	25.17
21/02/67	กล้วยเต้าน้ำเส้นมะพร้าว ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง 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
	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
	ไขดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด	3.50	5.69	7.47	1.36	4.48	8.96	2.95	9.20	3.23	2.86	170.48	0.98
	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	16.25	22.08	24.49	14.28	18.86	19.00	26.35	35.65	10.91	7.14	1,350.63	25.69
22/02/67	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ คะน้า 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
	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
	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	11.64	15.54	16.35	10.56	6.58	8.33	25.75	26.30	8.26	3.42	635.54	21.13
23/02/67	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
	ไขดาวทรงเครื่องหมู แครอท ต้นหอม (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.67	4.09	3.21	0.77	2.66	4.75	9.25	4.60	3.35	3.01	239.10	1.67
	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	11.83	17.06	15.08	12.01	8.16	14.29	15.40	30.95	5.13	7.33	951.05	19.74
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		63.89	92.19	95.55	60.54	73.79	88.13	110.20	175.95	51.48	40.76	4,527.67	103.77
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		12.78	18.44	19.11	12.11	14.76	17.63	22.04	35.19	10.30	8.15	905.53	20.75
27/02/67	ไข่พะโล้หมู ใส่เต้าน้ำ หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	3.26	5.18	6.94	1.44	8.45	4.10	3.70	6.70	2.79	4.55	299.50	4.07

	ผักผักรวมมิตรหมู ใส่ต้น 1 หัฟฟี่	2.51	5.33	5.84	1.03	7.87	22.67	21.75	5.45	10.28	2.54	166.04	0.76
	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
	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
	รวม	10.89	16.08	18.94	11.96	20.21	32.44	31.45	35.35	19.92	10.93	627.38	27.36
28/02/67	ข้าวเหนียวขาวหนึ่ง 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
	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
	ส้มตำไทย (เผ็ดน้อย) ผักสด 1 หัฟฟี่	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
	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
	รวม	11.31	13.93	16.73	10.42	9.56	6.44	7.75	27.60	13.98	7.66	416.27	27.14
29/02/67	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
	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ คำนวณ 1.5 หัฟฟี่	5.89	7.51	6.75	1.48	4.71	3.48	21.75	5.30	8.26	3.42	334.60	2.15
	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
	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
	รวม	8.84	10.61	8.11	2.54	8.47	4.31	23.75	7.50	15.10	7.26	570.44	17.53
คะแนนรวม 3 สัปดาห์		31.04	40.62	43.78	24.91	38.23	43.19	62.95	70.45	49.00	25.84	1,614.08	72.03
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		10.35	13.54	14.59	8.30	12.74	14.40	20.98	23.48	16.33	8.61	538.03	24.01