

รายการอาหารประจำวันที่ 23 มิถุนายน - 13 กรกฎาคม พ.ศ. 2562

วัน เดือน ปี	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น	หมายเหตุ
อาทิตย์ 23-มิ.ย.-62	*****หยุด*****	*****หยุด*****	แกงเทโพ ไส้กรอก + ลูกชิ้นหมูหนึ่ง ผลไม้	
จันทร์ 24-มิ.ย.-62	แกงจืดไข่น้ำ อกไก่ผัดพริกสด	ข้าวซอยไก่ เฉาก๊วยน้ำเชื่อม	ต้นแช่ซีโครงหมู ผัดบล็อกเคอริ์หมูเค็ม ผลไม้	
อังคาร 25-มิ.ย.-62	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ ทะเลผัดผงกระหรี่	พะแนงหมู + ไข่ต้ม ผลไม้	แกงหยวกใส่ไก่ เต้าหู้ปลาหนึ่ง ผลไม้	
พุธ 26-มิ.ย.-62	ต้มยำไก่ วุ้นเส้นผัดไข่	เย็นตาโฟ ข้าวเหนียวเปียกเผือก	แกงขนุนใส่ซีโครงหมู ทอดมันปลากราย ผลไม้	
พฤหัสบดี 27-มิ.ย.-62	แกงจืดผักกาดขาวหมูบด ถั่วผัดพริกแกงหมู	ข้าวคุกกะปิ หมูหวาน ผลไม้	แกงมัสมั่นไก่ ไข่ตุ๋น ผลไม้	
ศุกร์ 28-มิ.ย.-62	ไก่ตุ๋นมะนาวดอง ผัดบวบเหลี่ยมหมูบด	ขนมจีนน้ำยากะทิ วุ้นมะพร้าวน้ำตาลแดง	แกงอ่อมซีโครงหมู ผัดถั่วงอกเต้าหู้ปลา ผลไม้	
เสาร์ 29-มิ.ย.-62	เกาเหลาเลือดหมู	ข้าวผัดปูอัด + ไข่ดาว ผลไม้	ต้มยำปลาน้ำเย็น ผัดผักรวมหมูหมัก ผลไม้	
อาทิตย์ 30-มิ.ย.-62	โจ๊กหมูแดง ไข่ลวก	ราดหน้าหมีกรอบ ชาหริ่มน้ำกะทิ	แกงเผ็ดฟักทองหมู ลูกชิ้นปลาหนึ่ง ผลไม้	
จันทร์ 1-ก.ค.-62	แกงจืดไข่อูรอก อกไก่ผัดเปรี้ยวหวาน	ข้าวขาหมู + ไข่พะโล้ ผลไม้	คั่วกลิ้งหมู แกงจืดหัวผักกาดหมูแดง ผลไม้	
อังคาร 2-ก.ค.-62	ซีโครงหมูตุ๋นยาจีน ผัดผักกาดดองหมูบด	เส้นหมีไก่ตุ๋น รวมมิตรน้ำกะทิ	แกงจืดรวมมิตร ยำไข่ดาว ผลไม้	

รายการอาหารประจำวันที่ 23 มิถุนายน - 13 กรกฎาคม พ.ศ. 2562

วัน เดือน ปี	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น	หมายเหตุ
พุธ 3-ก.ค.-62	พะโล้เต้าหู้ปลา + ไข่ ปลาตอลลี่ผัดน้ำพริกเผา	เกาเหลาเลือดหมู ผลไม้	แกงแคหมู หมูยอนึ่ง ผลไม้	
พฤหัสบดี 4-ก.ค.-62	เกาเหลาลูกชิ้น แฮมผัดไข่	แกงเขียวหวานหมู ผลไม้	ต้มยำทะเลน้ำข้น ผัดมะระหวานหมูบด ผลไม้	
ศุกร์ 5-ก.ค.-62	แกงจืดผักกาดขาว อกไก่ผัดเม็ดมะม่วง	ข้าวมันไก่ต้ม ผลไม้	แกงเผ็ดลูกชิ้นบัวลอย ผัดผักกาดขาวหมูเค็ม ผลไม้	
เสาร์ 6-ก.ค.-62	กระเพาะปลาน้ำแดง	บะหมี่หมูแดง แกงบัวตอก	แกงอ่อมไก่ ผัดซีเม้าหมู ผลไม้	
อาทิตย์ 7-ก.ค.-62	ข้าวต้มทะเล	ข้าวผัดแฮม - ไข่ดาว ผลไม้	แกงขนุนซี่โครงหมู ผัดดอกกระหล่ำหมูหมัก ผลไม้	
จันทร์ 8-ก.ค.-62	แกงจืดฟองเต้าหู้ ปลานิลราดพริก	ผัดซีอิ้วหมูหมัก ลูกชิ้นน้ำกะทิ	แกงอ่อมผักเขียวใส่ไก่ ไข่ลูกเขย ผลไม้	
อังคาร 9-ก.ค.-62	แกงจืดไข่น้ำ หมูผัดพริกสด	แกงเผ็ดไก่ ผลไม้	ลาบหมูคั่ว + ผักสด แกงจืดแตงกวาหมูบด ผลไม้	
พุธ 10-ก.ค.-62	ต้มผักกาดดองซี่โครงหมู ผัดเป็ยเซียน	ก๋วยเตี๋ยวหมูตุ๋น เต้าส่วน	ฉู่ไช่ดาว แกงจืดลูกชิ้นปลา ผลไม้	
พฤหัสบดี 11-ก.ค.-62	แกงจืดไข่ลูกรอก ปลาหมึกผัดน้ำพริกเผา	ผัดฉ่าหมู + ไข่ดาว ผลไม้	แกงเผ็ดหมู เนื้ออกไก่ทอด ผลไม้	
ศุกร์ 12-ก.ค.-62	ต้มผักเขียวซี่โครงหมู ผัดผักรวมหมูเค็ม	สปาเก็ตตี้ สาเกูปะยกข้าวโพด	แกงฮังเล แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย ผลไม้	

รายการอาหารประจำวันที่ 23 มิถุนายน - 13 กรกฎาคม พ.ศ. 2562

วัน เดือน ปี	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น	หมายเหตุ
เสาร์ 13-ก.ค.-62	แกงจืดบวบเหลี่ยมหมูบด ปลานิลทอดกระเทียม	ข้าวหมกไก่ ผลไม้	*****หยุด*****	

หมายเหตุ ผลไม้มือเย็นจัดให้ตามฤดูกาล  
รายการอาหารอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมและบริบท