

ร่างขอบเขตของงาน (Term of Reference : TOR)

ประกวดราคาประเภทงานจ้างเหมาบริการอาหารนักเรียนอยู่ประจำ

โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ นครศรีธรรมราชภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562

1. หลักการและเหตุผล

ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553 ในมาตราที่ 6 กำหนดไว้ว่าการจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจสติปัญญาความรู้และคุณธรรมมีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขย่อมแสดงว่าการจัดการศึกษาที่มีประสิทธิภาพต้องคำนึงถึงการพัฒนา ร่างกายให้มีความสมบูรณ์พร้อมก่อนที่จะพัฒนาด้านอื่นจึงควรตระหนักถึงความสำคัญด้านคุณภาพในการพัฒนาประเทศ เพราะพบว่านักเรียนจำนวนมากได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายทำให้การเจริญเติบโตไม่เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานโรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ นครศรีธรรมราชมีนักเรียนอยู่ประจำ จำนวน 183 คน ในขณะที่สัดส่วนของครูที่ดูแลโภชนาการมีน้อยจึงได้จัดทำขอบเขตและรายละเอียดงานจ้างเหมาบริการอาหารมื้อเย็นในวันเปิดเรียนปกติ และจัดอาหาร 3 มื้อวันหยุดราชการหรือหยุดเรียนกรณีพิเศษ(TOR) ฉบับนี้ขึ้นมาเพื่อจ้างเหมาบุคคลภายนอกมาดำเนินการทำอาหารสำหรับนักเรียนอยู่ประจำเพื่อให้นักเรียนได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการอย่างครบถ้วน

2. วัตถุประสงค์

โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ นครศรีธรรมราช มีนักเรียนอยู่ประจำจำนวน 183 คน ทางโรงเรียนจัดบริการอาหารนักเรียนประจำมื้อเย็น 1 มื้อวันเปิดเรียนจัดอาหาร 3 มื้อวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ ระหว่างวันที่ 10 พฤษภาคม 2562 ถึงวันที่ 30 กันยายน 2562 ในระยะเวลา 5 เดือน (128 วัน/ 224 มื้อ) ให้นักเรียนประจำมีอาหารรับประทานครบทุกมื้อได้รับสารอาหารครบถ้วนตามหลักโภชนาการ โดยมีฝ่ายโภชนาการคอยกำกับดูแลเรื่องการประกอบอาหาร จัดรายการอาหาร เพื่อให้ให้นักเรียนประจำได้รับประทานอาหารครบมื้อตามวันที่กำหนดและได้รับสารอาหารครบถ้วนตามวัยมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่เป็นโรคทุพโภชนาการ

3.คุณสมบัติผู้เสนอราคา

1. คุณสมบัติของผู้เสนอราคา / ผู้ประกอบการ

- 1.1 ผู้เสนอราคาต้องไม่เป็นผู้ที่ถูกระบุชื่อไว้ในบัญชีผู้ทำงานของทางราชการและได้แจ้งเวียนชื่อแล้ว หรือไม่เป็นผู้ที่ได้รับผลของการสั่งให้นิติบุคคลหรือบุคคลอื่นเป็นผู้ทำงานตามระเบียบของทางราชการ
- 1.2 ผู้เสนอราคาต้องไม่เป็นผู้มีผลประโยชน์ร่วมกันกับผู้เสนอราคาอื่น ณ วันประกาศประกวดราคาอิเล็กทรอนิกส์ หรือไม่เป็นผู้กระทำการอันเป็นการขัดขวางการแข่งขันราคาอย่างเป็นธรรม ในการประกวดราคาอิเล็กทรอนิกส์ครั้งนี้
- 1.3 ผู้เสนอราคาที่จะเข้าเป็นคู่สัญญากับหน่วยงานรัฐซึ่งได้ดำเนินการจัดซื้อ จัดจ้าง ด้วยวิธีอิเล็กทรอนิกส์ (e-Government Procurement : e-GP) ต้องลงทะเบียนในระบบอิเล็กทรอนิกส์ของกรมบัญชีกลาง ที่เว็บไซต์ ศูนย์ข้อมูลจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ
- 1.4 ผู้เสนอราคาและผู้ประกอบการอาหารต้องมีสุขภาพแข็งแรง ไม่เป็นโรคติดต่อ และต้องผ่านการตรวจสุขภาพประจำปีจากโรงพยาบาลของรัฐหรือเอกชน โดยมีการตรวจไวรัสตับอักเสบบวมในรายการตรวจทุก 6 เดือน

- 1.5 ผู้ประกอบการ, ผู้ประกอบอาหารและบุคลากรที่ต้องสัมผัสอาหารต้องสวมใส่เครื่องแบบให้เป็นรูปแบบเดียวกัน ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาล โดยต้องมีผ้ากันเปื้อน หน้ากากอนามัย สวมหมวก สวมถุงมือยาว สวมรองเท้ายาง หุ้มส้น เล็บ ผมต้องตัดให้สั้น เสื้อผ้าต้องสะอาดอยู่เสมอ และไม่เป็นโรคติดต่อ
- 1.6 ผู้ประกอบการเป็นผู้สรรหาบุคลากรบริการตามจุดให้บริการ และเมื่อนักเรียนรับประทานอาหารเช้าในแต่ละมื้อเรียบร้อยแล้ว ต้องเก็บภาชนะใส่อาหาร จาน ชาม ถ้วย ฯลฯ และอุปกรณ์อื่น ๆ ไปทำความสะอาดให้ถูก สุขลักษณะและทำความสะอาดบริเวณประกอบอาหาร พร้อมทั้งเก็บเศษอาหารให้เรียบร้อย
- 1.7 ผู้ประกอบการจัดหาภาชนะหรืออุปกรณ์ใช้เตรียม ปิ้ง ประกอบอาหารมาเอง สำหรับภาชนะจัดบริการอาหาร เช่นถ้วย จาน ถาดหลุม แก้วน้ำ เครื่องทำน้ำเย็นโรงเรียนจัดเตรียมไว้ให้ และให้ผู้รับจ้างจ่ายค่าบำรุงสถานที่ ค่า น้ำ ค่าไฟ ค่าสาธารณูปโภคต่าง ๆ ในการประกอบอาหารเป็นจำนวนเงิน 8,000บาท/เดือน โดยดำเนินการเสียค่าใช้จ่ายภายใน 7 วัน หลังจากได้รับเงินประจำงวดแล้ว
- 1.8 ผู้เสนอราคาจะต้องไม่มีความสัมพันธ์ทางสายเลือด หรือความสัมพันธ์ทางการสมรส หรือมีความเกี่ยวข้องทางสายสัมพันธ์อื่น ๆ ได้แก่ ลูกจ้าง เพื่อนร่วมงานกับบุคลากรในโรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ นครศรีธรรมราช
- 1.9 คู่สัญญาต้องรับและจ่ายเงินผ่านบัญชีธนาคาร เว้นแต่การจ่ายเงินแต่ละครั้งซึ่งมีมูลค่าไม่เกินสามหมื่นบาท คู่สัญญาอาจจ่ายเป็นเงินสดก็ได้

4. รูปแบบรายการหรือคุณลักษณะเฉพาะ

4.1 ประเภทจ้างเหมาบริการประกอบอาหาร จำนวนมื้ออาหาร

4.2 ขอบเขตการดำเนินการ

- 4.2.1 ดำเนินการจัดทำอาหารเมื่อเช้า-มื่อกลางวัน สำหรับนักเรียนประจำหอพัก ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – มัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 183 คน วันละ 2 มื้อ ในภาคเรียนที่ 2 ตั้งแต่วันที่ 10 พฤษภาคม 2562 ถึงวันที่ 30 กันยายน 2562 จำนวน 45 วัน (จำนวน 90 มื้อ)
- 4.2.2 ดำเนินการจัดทำอาหารมื้อเย็นสำหรับนักเรียนประจำหอพัก ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – มัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 183 คน วันละ 1 มื้อ ในภาคเรียนที่ 1 ตั้งแต่วันที่ 10 พฤษภาคม 2562 ถึงวันที่ 30 กันยายน 2562 จำนวน 134 วัน (จำนวน 134 มื้อ) จัดอาหารบริการครู หอพัก ครูเวรอยู่ประจำหอพัก จำนวน 4 ชุด (10 คน/มื้อ/วัน)
- 4.2.3 อาหารมื้อเช้าประเภทข้าวพร้อมกับข้าว ประกอบด้วย ข้าวสวยหอมมะลิ 100% กับข้าวอาหารคาว 3 อย่าง เช่นประเภทผัด 1 อย่าง แกงจืด หรือต้มจืด 2 อย่าง หรืออาหารประเภทไข่ จำนวน 1 ฟอง/คน (ทอด / ต้ม / เจียว) จัดบริการสำหรับรับประทาน 4-5 คน ต่อชุด หรือจัดบริการโดยใช้ ถาดหลุม
- 4.2.4 อาหารมื้อเที่ยง ประเภทข้าว พร้อมกับข้าว ประกอบด้วย ข้าวสวยหอมมะลิ 100% กับข้าว 3 อย่าง ประเภทจืด 2 อย่าง ผัด 1 อย่าง หรืออาหารประเภทไข่ จำนวน 1 ฟอง/คน (ทอด / ต้ม / เจียว) หรือเป็นอาหารจานเดียว ประเภทข้าวผัด ข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง หรือประเภทก๋วยเตี๋ยวน้ำ หรือแห้ง และขนมจีนน้ำยา ผักสด/ผักลวก และไข่ต้ม 1 ฟอง มีเครื่องต้มเย็น เช่น น้ำลำไย น้ำ

สมุนไพรร หรือขนมหวาน 1 อย่าง จัดบริการสำหรับรับประทาน 4-5 คน ต่อชุด หรือบริการใช้ถาดหลุม

- 4.2.5 อาหารมือเย็น ประเภทข้าวพร้อมทั้งข้าว ประกอบด้วย ข้าวสวยหอมมะลิ 100% กับข้าว 3 อย่าง ประเภทแกงเผ็ด 1 อย่าง แกงจืด 1 อย่าง หรือประเภทผัด ทอด ยำ อีก 1 อย่าง หรืออาหารประเภท ไข่ จำนวน 1 ฟอง/ คน รวมทั้งมีขนมหวาน หรือผลไม้ตามฤดูกาล จัดขนมหวานไทย 3 วัน ผลไม้ 4 วัน/สัปดาห์ จัดบริการสำหรับรับประทาน 4-5 คน ต่อชุด หรือบริการใช้ถาดหลุม
- 4.2.6 รสชาติอาหารจะต้องไม่มีรสชาติจัดจ้าน รสปกติตามลักษณะของอาหาร ไม่เค็ม ไม่หวาน หรือไม่มีไขมันสูงมีคุณค่าทางโภชนาการครบ 5 หมู่ เพียงพอต่อความต้องการของนักเรียน และนักเรียนสามารถขอเติมอาหารได้จนอิ่ม และเพียงพอ

- 4.2.7 ผู้รับจ้างสามารถประกอบอาหาร/ปรุงอาหารในโรงครัวที่สถานศึกษาจัดให้ แล้วนำอาหารที่ปรุงเสร็จ แล้วจัดบริการเป็นชุด ๆ ละ 4-5 คนรับประทานจัดวางโต๊ะอาหารมีผ้าซีโครอบมิดชิด ข้าวสวย ตักใส่ถาด และข้าวใส่กระติก และกับข้าวมีให้เต็มได้จนอิ่ม
- 4.2.8 ผู้รับจ้างต้องเป็นผู้จัดทำวัตถุดิบในการประกอบอาหารเองตามสัดส่วนที่โรงเรียนกำหนดปริมาณ และเนื้อสัตว์ต้องมีปริมาณไม่น้อยกว่าที่ตารางกำหนด/เปลี่ยนแปลงเนื้อสัตว์ประกอบอาหารผู้ประกอบการต้องแจ้งฝ่ายโภชนาการก่อนอย่างน้อย 5 วันเปลี่ยนแปลงตรวจพบแจ้งปรับ /ยกเลิกสัญญาได้

ที่	รายการอาหาร	ประเภทการประกอบอาหาร			
		แกง/ต้ม	ผัด/ยำ	ต้มจืด	ทอด
1.	เนื้อหมูสันคอ/ตะโพก/สันนอก/สามชั้น	12 กก	10 กก	13 กก	15 กก
2.	เนื้อหมูบด/บดปรุงรส/ไก่บด/ไก่สับ	15 กก	10 กก	10 กก	15 กก
3.	ซีโครงเนื้อหมูเกรด A/ขาหมูเผาหันชิ้น	15 กก	-	15 กก	-
4.	เนื้อปลาแล่ชิ้นคนละชิ้น/เนื้อปลาชุก	15 กก	15 กก	-	10 กก
5.	กุ้ง/ปลาหมึก/เนื้อหอยแมลงภู่ /เนื้อปู	12 กก	10 กก	12 กก	12 กก
6.	ไก่สด/อกไก่/น่องติดตะโพก/เครื่องใน	15 กก	15 กก	15 กก	15 กก
7.	น่อง/ปีกบนไก่เกิด A คนละ1 ชิ้น	15 กก	15 กก	15 กก	20 กก
8.	ปลานิล/ปลาทับทิม/ตัวละ 7 ซีดขึ้นไป/โต๊ะ	ตามจำนวนชุด			
9.	ปลาหันชิ้น/ปลาทั้งตัว/คน/ชิ้น	จำนวน 200 ชิ้น			

สำหรับผัก/ผลไม้ นำมาประกอบอาหารแต่ละมื้อมีสภาพสด สะอาด ไม่เน่าเสีย แขน้ำเกลือหรือต่าง
 ทับทิมไม่น้อยกว่า 1 ชั่วโมง ก่อนการปรุงอาหาร

4.2.9 ผู้รับจ้างต้องนำส่งอาหารสดมาประกอบปรุงสถานที่กำหนดให้และบริการในวัน เวลาที่กำหนดดังนี้

1. มื้อเช้า ตั้งแต่เวลา 07.00 น. ถึง เวลา 08.00 น.

- 2. มื้อเที่ยง ตั้งแต่เวลา 11.00 น. ถึงเวลา 12.00 น.
- 3. มื้อเย็น ตั้งแต่เวลา 17.00 น. ถึงเวลา 18.00 น.

ในกรณีที่โรงเรียน หรือ หอพักมีกิจกรรม เวลารับประทานอาหารของนักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์นั้น ๆ หรืออาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

4.2.10 จัดบริการน้ำดื่มสะอาดให้กับนักเรียนในปริมาณเพียงพอต่อการบริโภคของนักเรียนทุกมื้ออาหาร

5. อาหาร น้ำ เครื่องปรุง

3.1. อาหารและเครื่องปรุง มีคุณภาพดี ไม่หมดอายุ ต้องมีเลขจดทะเบียนตำรับอาหาร เช่น อย. (ได้รับมาตรฐานอาหารและยา) บรรจุในภาชนะที่ปิดสนิท และหากเป็นอาหารกระป๋องหรืออาหารภาชนะบรรจุต้องอยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ กระป๋องไม่บวม กล่องไม่ฉีกขาด เปราะเปื้อน

3.2. อาหารสด เช่น เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ อาหารแห้งมีคุณภาพดี แยกเก็บเป็นสัดส่วน ไม่ปนกัน วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. หรือเก็บในตู้เย็น สำหรับอาหารสดต้องล้างให้สะอาด ก่อนนำมาปรุง ห้ามล้างผัก ผลไม้จำนวนมากมาเก็บ ห้ามนำของที่เหลือมารับประทานซ้ำในวันต่อไป

3.3 น้ำดื่ม มีคุณภาพ บรรจุในภาชนะที่ปิดสนิท เก็บเป็นระเบียบเรียบร้อย ขวดหรือแกลลอนน้ำต้องสะอาด ไม่มีตะไคร่น้ำเกาะอยู่ในขวด หรือแกลลอนน้ำ จัดบริการในตู้ทำน้ำเย็นบริการนักเรียนทุกมื้อ

6. การจ่ายเงินค่าจ้าง จัดจ้างในวงเงินงบประมาณ 1,549,184 บาท (หนึ่งล้านห้าแสนสี่หมื่นเก้าพันหนึ่งร้อยแปดสิบสี่บาทถ้วน) แบ่งการ

จ่ายเป็นรายงวด 5 งวด ดังนี้

งวดที่ 1 ระหว่างวันที่	10 พฤษภาคม – 31 พฤษภาคม	2562	จำนวน	42	มื้อ
งวดที่ 2 ระหว่างวันที่	1 มิถุนายน . – 30 มิถุนายน	2562	จำนวน	39	มื้อ
งวดที่ 3 ระหว่างวันที่	1 กรกฎาคม – 31 กรกฎาคม	2562	จำนวน	48	มื้อ
งวดที่ 4 ระหว่างวันที่	1 สิงหาคม – 31 สิงหาคม	2562	จำนวน	47	มื้อ
งวดที่ 5 ระหว่างวันที่	1 กันยายน – 30 กันยายน	2562	จำนวน	48	มื้อ

โดยแบ่งจ่ายเมื่อผู้รับจ้างปฏิบัติงานแล้วเสร็จ โดยเบิกเงินตามจำนวนจริง ตามมื้อ ตามวันและส่งมอบงานแต่ละเดือน

7. ข้อกำหนดเกี่ยวกับข้อตกลงจ้าง

7.1 ผู้รับจ้างต้องส่งมอบงานจ้างให้ครบถ้วนทุกมื้อ ตามตารางวันที่ กำหนด สถานที่โรงครัวหอพักโรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ นครศรีธรรมราช

7.2 หากพบว่าการปฏิบัติงานของผู้รับจ้าง หรือผู้ประกอบการอาหาร ไม่ปฏิบัติตามเงื่อนไขที่กำหนดไว้ ให้ผู้ว่าจ้างมีสิทธิว่ากล่าวตักเตือนและลงโทษได้ และผู้ว่าจ้างมีสิทธิในการเปลี่ยนแปลงผู้รับจ้างหรือผู้ประกอบการได้ตามความเหมาะสม

7.3 กรณีผู้ร้องเรียนว่า ผู้รับจ้างไม่ปฏิบัติตามหลักเกณฑ์และเงื่อนไขที่กำหนดไว้ ผู้รับจ้างจะต้องดำเนินการ

แก้ไขปรับปรุงโดยเร็วภายใน 24 ชั่วโมง หลังจากที่ได้รับเรื่องร้องเรียนจากประชาชน

8. หลักเกณฑ์การพิจารณา ใช้หลักเกณฑ์พิจารณาจากผู้เสนอราคาต่ำสุด โดยผู้เสนอราคาต้องยื่นข้อเสนอได้ถูกต้องครบถ้วน
9. ระยะเวลาดำเนินการ ระยะเวลา 128 วัน ตั้งแต่วันที่ 10 พฤษภาคม 2562- 30 กันยายน 2562
10. งบประมาณ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวนเงิน 1,557,696 บาท (หนึ่งล้านห้าแสนห้าหมื่นเจ็ดพันหก ร้อยเก้าสิบบาทถ้วน)
11. กำหนดราคากลาง (ราคาอ้างอิง) มีโต๊ะ 38 บาท
 สี่ราคากลาง (4) ราคากลางที่ได้มาจากการสืบราคาจากท้องตลาด 3 รายการ
12. รายชื่อกรรมการกำหนดราคากลาง
 1. นางสาวพัชราพร ทวยสงฆ์ ตำแหน่งรองผู้อำนวยการโรงเรียน
 2. นางไพเราะ ศรีมีชัย ตำแหน่ง ครูวิทยฐานะชำนาญการพิเศษ
 3. นางสาวเสาวณี ลมัยพันธ์ ตำแหน่ง ครูวิทยฐานะชำนาญการ

ประกวดราคาประเภทงานจ้างเหมาบริการอาหารนักเรียนอยู่ประจำ

โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ นครศรีธรรมราชภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562

รายการอาหารเดือน พฤษภาคม 2562

วันที่	มือเช้า	มือเที่ยง	มือเย็น
10 พ.ค.62 (ศุกร์)	*	*	1. ผัดพริกหยวกหมู+ตับ 2. ไข่ดาวเปรี้ยวหวาน 3. แกงจืดหมูบดผักกาดขาวเต้าหู้ไข่ 4. ผลไม้ กล้วยหอม

11 พ.ค.62 (เสาร์)	1.ข้าวผัดหมูคะน้ำ 2.ไข่ดาว 3.ต้มจืดหมูบดผักอ่อน 4.น้ำเต้าหู้	1.แกงเขียวหวานไก่ มะเขือ (ไก่, เลือด, เครื่องใน) 2.ยำหมูยอ ปูอัด เห็ดหูหนูขาว 3.แกงจืดหมูบดผักกาดขาว 4.เครื่องดื่ม: น้ำกระเจี๊ยบ	1.ต้มแซ่บกระดูกหมูเห็ดฟาง 2.ผัดผักรวมมิตรกุ้งสด 3. นัตเก็ตไก่(ทอด) 4.ผลไม้ ฝรั่ง+พริกเกลือ
12 พ.ค. 62 (อาทิตย์)	1.ผัดกะเพราหมู+ตับ 2.ไข่ดาว + ซอสพริก 3.ต้มจืดไก่บดกะหล่ำปลี	1.ข้าวอบกุนเชียงไข่แดงเค็ม 2.น้ำซุ้กระดูกหมู ผักกาดขาว 3.ขนมหวาน: วุ้นดำน้ำเชื่อม	1.แกงส้มปลานิลกับสับปะรด(มะเขือ) 2.ไข่เจียวปูอัด 3. ผัดถั่วงอกหมูแดง 4.ขนมหวาน ฟักทองแกงบวด
13 พ.ค. 62 (จันทร์)	1.อกไก่ผัดพริกหวาน+ แปะก๊วย 2.ไข่ดาว+ซอสมะเขือเทศ 3.นมสดรสต่างๆ	1.แกงส้มกุ้ง มะละกอ 2. หมูทอดกระเทียมพริกไทย 3.ผัดไข่หัวไชโป้วหวาน 4. ขนมหวาน: เต้าทึงเย็น	1. แกงเทโพหมูผักบุ้งสับปะรด 2. อกไก่ผัดขิงเห็ดหูหนูดำ 3. ผัดหมูบดผักกวางตุ้ง 4.ผลไม้ มะม่วงดิบ พริกเกลือ
14 พ.ค. 62 (อังคาร)	1.ข้าวต้มหมู+ไข่ต้ม 2.โอวัลตินร้อน 3.ขนมแยมโรล	1.ข้าวหมกอกไก่ทอด 2.น้ำซุ้กระดูกหมู หัวผักกาดขาว 3.ขนมหวาน: กล้วยบวดซี	1.ผัดเผ็ดปลาตุ๋นทอดกรอบ 2.ต้มข่าไก่กับผักเขียว 3.ไส้กรอกไก่นึ่ง+ซอสมะเขือเทศ 4.ผลไม้: แดงโม
15 พ.ค. 62 (พุธ)	1.ผัดกระเพราหมู+ตับ 2..ไข่ดาว+ซอสพริก 3.ต้มจืดไก่บดกะหล่ำปลี 4.ผลไม้ กล้วยหอม	1. บะหมี่น่องไก่+ลูกชิ้นไก่ (เส้นเหลือง+เส้นก๋วยเตี๋ยว) 2.เครื่องดื่มเย็น โกโก้เย็น	1. ข้าวสวย 2.แกงส้มหมูย่างผักรวมมิตร 3.อกไก่ทอดเค็มนมปัง 4. ขนมหวาน บวดถั่วแดง
16 พ.ค. 62 (พฤหัสบดี)	*	*	1. แกงคั่วกุ้งมะละกอ(มันแกว) 2. ไก่ต้มขมิ้นผักเขียว 3. เต้าหู้ปลาทอด+น้ำจิ้มบ๊วย 4.ผลไม้ กล้วยเล็บมือนาง

(ต่อ)รายการอาหารเดือน พฤษภาคม 2562

วันที่	มือเช้า	มือเที่ยง	มือเย็น
17 พ.ค. 62			1.ลาบไก่+ผักสด

(ศุภร์)	*	*	2. ผัดผักรวมมิตรกุ้งสด 3. เนื้อปลาชุบเกร็ดขนมปังทอด 4.ผลไม้ ฝรั่ง+พริกเกลือ
18 พ.ค. 62 (เสาร์)	1.ข้าวผัดรวมมิตรทะเล (ผักคะน้า) 2.น้ำซุ๊ปไก่บดพริกเขียวอ่อน 3. นมสดรสต่างๆ	1.ก๋วยเตี๋ยวดัดหน้าหมูหนัก ยอดคะน้า (เส้นหมี่กรอบ) 2.ขนมหวาน: พักทองเชื่อม+ น้ำกะทิสด+น้ำแข็งหลอด	1.แกงเขียวหวานไก่พริกเขียว 2.ผัดผักบุ้งหมูบด 3. ไก่ปั้นก้อนทอดกระเทียม 4. ผลไม้ กล้วยหอม
19 พ.ค. 62 (อาทิตย์)	1.ข้าวหมูแดง,กุนเชียง+ไข่ต้ม 2. ต้มจืดหมูปอดหัวผักกาดขาว 3. น้ำเต้าหู้ร้อน	1. ขนมจีนแกงเขียวหวาน 2. ผักสด+ผักดอง+ลวกกะทิ 3.ทอดมันปลา 4.ข้าวสวย 4. เครื่องดื่มเย็น น้ำมะตูม	1.แกงจืดหมูผัดกาดข้าว+เต้าหู้ไข่ 2.น้ำพริกกุ้งสด(ผักสด+ผักลวกกะทิ) 3. ปลาทับทิมทอดขมิ้น 4.ผลไม้ มะละกอฮอลแลนด์+ สับปะรด
20 พ.ค. 62 (จันทร์)	1.ผัดพริกไก่+เครื่องในไก่ 2. ไข่ดาว +ซอสมะเขือเทศ 3.ต้มจืดหมูปอดผักกาดขาว 4. ขนมปังไส้ต่างๆ	1.ก๋วยจั๊บน้ำร้อน+เครื่องในหมู (เส้นก๋วยจั๊บน้ำร้อน+เส้นหมี่ขาว) 2. เครื่องดื่ม: ชาเขียว	1.ผัดเผ็ดลูกชิ้นหมูถั่วฝักยาว 2.ไข่พะโล้หมูสามชั้น 3. ผัดกุ้งสดมันแกว+แครอท 4.ผลไม้ แดงโม
21 พ.ค. 62 (อังคาร)	*	*	1.แกงพะแนงอกไก่ 2.ต้มข่าหมูใบชะมวง 3. ผัดหมูกรอบกะหล่ำปลี 4.ขนมหวาน บวดข้าวโตนตาคู
22 พ.ค. 62 (พุธ)	*	*	1.น้ำพริกมะขามผัด+ผักสด 2.แกงเลียงกุ้งสดผัดรวมมิตร 3.ปลาทอด 4.ผลไม้ แก้วมังกร+สับปะรด
23 พ.ค. 62 (พฤหัสบดี)	*	*	1. ข้าวอบกุนเชียง+ไข่แดงเค็ม 2. ต้มจืดซี่โครงหมูหัวผักกาดขาว 3. ขนมหวาน พักทองเชื่อมราดกะทิ
24 พ.ค. 62 (ศุภร์)	*	*	1.แกงคั่วหมูหัวข่า 2.ปีกบนไก่ทอดราดซอส 3 รส 3. แกงจืดปลาหมึกยัดไส้(แครอท+ เห็ด) 4. ขนมหวาน ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

(ต่อ) รายการอาหารเดือน พฤษภาคม 2562

วันที่	มือเช้า	มือเที่ยง	มือเย็น
25 พ.ค. 62 (เสาร์)	1. ผัดพริกหมู + ตับ 2. ไข่ดาว + ซอสมะเขือเทศ 3. ต้มจืดหมูบดหัวผักกาดขาว	1. แกงส้มกุ้ง มะละกอ 2. ไข่เจียวหมูสับ 3. ขนมหวาน: วุ้นมะพร้าว น้ำเชื่อม น้ำแข็ง	1. แกงคั่วกลิ้งหมูบด ผักเหนาะแตงกวา+ถั่วฝักยาว 2. ไข่ต้มผักกาดดอง 3. ทอดมันปลากราย 4. ผลไม้ มะม่วงมัน+สับปะรดหวาน
26 พ.ค. 62 (อาทิตย์)	1. พะโล้ไก่ไข่นกกระทา 2. คะน้าหมูกรอบ 3. นมสดรสต่างๆ	1. ข้าวหมกไก่ 2. ซุปหมูบดหัวผักกาดขาว 3. เครื่องดื่ม: น้ำลำไย	1. แกงพะแนงหมู 2. ยำไข่ต้มยางมะตูม 3. ต้มซूपีกบนไก่แครอท+หัว ผักกาดขาวเห็ดหอม 4. ขนมหวาน
27 พ.ค. 62 (จันทร์)	*	*	1. ไข่ต้มเต้าเจี้ยวซีอิ้ว+น้ำจิ้ม 2. ผัดหมูผักได้หัวเต้าหู้ปลาเห็ดหอม 3. ทอดมันปลากราย 4. ขนมหวาน เต้าส่วน+น้ำกะทิ
28 พ.ค. 62 (อังคาร)	*	*	1. แกงส้มปลานิลสับประรด 2. ไข่เจียวฟูอัด 3. ผัดกะหล่ำปลีหมูกรอบ 4. ผลไม้ แก้วมังกร
29 พ.ค. 62 (พุธ)	*	*	1. แกงหอยแครงใบชะพลู 2. ไข่ดาวหมูบดเปรี้ยวหวาน 3. ต้มยำรวมมิตรเห็ดฟางน้ำขุ่น 4. ขนมหวาน กล้วยเชื่อม+น้ำกะทิ น้ำแข็งหลอด
30 พ.ค. 62 (พฤหัสบดี)	*	*	1. แกงจืดปลาทุ 2. ต้มยำไก่เห็ดนางฟ้า 3. ผัดกั 4. ผลไม้ ฝรั่ง+พริกเกลือ
31 พ.ค. 62 (ศุกร์)	นักเรียนกลับบ้าน		

สรุปมื้ออาหารเดือนพฤษภาคม 2562

มื้อเช้า จำนวน 10 มื้อ

มื้อเที่ยง จำนวน 10 มื้อ

มื้อเย็น จำนวน 21 มื้อ

รายการอาหาร เดือน มิถุนายน 2562

วันที่	มื้อเช้า	มื้อเที่ยง	มื้อเย็น
2 มิ.ย.62 อาทิตย์	นักเรียนเข้าหอพัก		1. สันในไก่ทอดเกิดขนมปังงาขาว 2. แองคั่วหมูห้วนมันซี่หู 3. ผลไม้ กล้วยหอม
3 มิ.ย.62 (จันทร์)			1. ผัดวุ้นเส้นหมูบดกะหล่ำปลีแครอท 2. ปลาแดงทอดขมิ้น 3. แองพริกไก่กับมะเขือหรือหัวมะพร้าว 4. ผลไม้ แดงโม
4 มิ.ย.62 (อังคาร)			1. แองส้มปลานิลหน่อไม้ดอง 2. ไข่เจียวฟูอัด 3. ผัดตับหมูหอมหัวใหญ่ 4. ขนมหวาน ฟักทองเชื่อมกะทิ+น้ำแข็ง หลอด
5 มิ.ย.62 (พุธ)			1. ไข่ดาว+ซอสมะเขือเทศ 2. แองจืดหมูแดงผักกาดขาวลูกชิ้นหมู 3. แองคั่วกลิ้งหมูซ่าอ่อน 4. ผลไม้ ฝรั่ง+พริกเกลือ
6 มิ.ย.62 (พฤหัสบดี)			1. แองกะหรี่ป่องไก่มันฝรั่ง 2. ต้มส้มปลานิลขมิ้นสด 3. ผัดหมูแดงแขนงผักสด 4. ผลไม้ มะม่วงมัน+พริกเกลือ
7 มิ.ย.62 (ศุกร์)			1. ผัดเผ็ดลูกชิ้นหมูถั่วฝักยาว 2. ไข่พะโล้โคนปีกบนไก่ 3. ผัดหมูกรอบกะหล่ำปลี 4. ขนมหวาน ข้าวเหนียวดำเปียกกล้วย+ กะทิสด

8 มิ.ย.62 (เสาร์)	1.ข้าวมันอกไก่หนึ่ง 2.ต้มจืดไก่บดผักกาดขาว 3.นมถั่วเหลือง คนละ 1กล่อง	1. บะหมี่หมูแดง+ไข่ต้ม (เส้นหมี่เหลือง , เส้นหมี่) 2. ขนมหวาน บวดฟักทอง	1.ผัดเผ็ดปลาดุกทอดกรอบ 2.ซีโรงหมูต้มเห็ดหอมหัวไชเท้า+แค รอต 3. เต้าหู้ปลานึ่ง+น้ำจิ้มบ๊วย 4.ผลไม้ สับปะรด+พริกเกลือ
9 มิ.ย.62 (อาทิตย์)	1.ผัดกระเพราหมู+ตับหมู 2.ไข่ดาว 3.ซุปรวมบดกับฟักอ่อน 4.นมเปรี้ยวรสต่างๆ	1. ข้าวคลุกกะปิ+ไข่ฝอย 2.หมูหวานเครื่องเคียง 3.เครื่องดื่มเย็น น้ำลำไย+ น้ำแข็ง	1.ปีกบนไก่ต้มผักกาดดอง 2.แกงไตปลาปลาย่างผักรวมมิตร+ผักสด 3.ไข่เจียวปูด 4. ผลไม้ แดงโม

(ต่อ)รายการอาหาร เดือนมิถุนายน 2562

วันที่	มือเช้า	มือเที่ยง	มือเย็น
10 มิ.ย.62 (จันทร์)			1.แกงพะแนงหมู 2.ต้มยำกุ้งเห็ดนางฟ้า น้ำจิ้ม 3. ผัดบวบแคร์รอตกับไข่ 4.ขนมหวาน บวดข้าวโพดสาคุ
11 มิ.ย.62 (อังคาร)	-	-	1. ผัดอกไก่เม็ดมะม่วงหิมพานต์ 2.แกงคั่วปลาดุกหัวข่าใบรา 3. ผัดถั่วงอกเลือดหมู+หมูบด 4.ผลไม้ ฝรั่ง+พริกเกลือ
12 มิ.ย.62 (พุธ)		-	1.แกงพริกอกไก่ฟักทอง 2.ไก่ต้มขมิ้นฟักเขียว 3.ปลาดอยลือทอดเกล็ดขนมปัง+น้ำจิ้ม ไก่ 4.ผลไม้ สับปะรด
13 มิ.ย.62 (พฤหัสบดี)			1.แกงส้มปลาสำลีญี่ปุ่นมะละกอ 2.ผักรวมมิตรกุ้ง 3. ไข่เจียวปูด 4. ขนมหวาน เปียกสาคุขนุน+กะทิสด
14 มิ.ย.62			1. ผัดเผ็ดพริกอ่อนไก่กับหัวข่า

(ศุภร์)			2.ต้มปลาสำลีสี่ญี่ปุ่น3 รส 3. หมูผัดผักกวางตุ้ง 4.ขนมหวาน บวดถั่วแดง
15 มิ.ย.62 (เสาร์)	1.ขาหมูต้มน้ำแดงเห็ดหอม 2. ผักคะน้าลวก 3.ซูบไก่บดหัวผักกาดขาว 4.นมเปรี้ยวรสต่างๆ	1. ขนมจีนแกงเขียวหวานไก่+ เครื่องใน พักเขียว 2. ไช้ต้ม 3.เครื่องต้ม น้ำลำไย	1.แกงคั่วไก่กับหยวกกล้วย 2.แกงจืดผักกาดขาวหมูบดปั้นก้อน+ปู อัด+เห็ดหูหนูดำ 3. ทอดมันปลากราย 4.ผลไม้ มะม่วงมัน+พริกเกลือ
16 มิ.ย.62 (อาทิตย์)	1. ข้าวผัดปู+ไข่ดาว 2. แกงจืดหมูบดผักกาดขาว 3.ขนมปังไส้ต่างๆ	1.ก๋วยจั๊บหมู+เครื่องในหมู (เส้นก๋วยจั๊บ+เส้นหมี่ขาว) 2.เครื่องต้ม ชาเขียว	1. แกงคั่วหมูหัวข่า 2. ต้มไก่ยอดมะขาม 3. หมูผัดมันแกวแครอท 3.ผลไม้ กล้วยเล็บมือนาง

(ต่อ)รายการอาหารเดือนมิถุนายน 2562

วันที่	มือเช้า	มือเที่ยง	มือเย็น
17 มิ.ย.62 (จันทร์)			1. แกงพริกไก่มะเขือเปราะ 2.ปลาซาบะทอดเกลือ 3.ผัดเปรี้ยวหวานหมูสับกระด 4.ผลไม้ แอปเปิ้ล
18 มิ.ย.62 (อังคาร)	-		1.แกงเทโพปลามะขงสับกระด 2. ต้มจืดหมูบดผักกาดขาว+ลูกชิ้นหมู 3. ผัดบวบ แครอทกุ้งสด 4.ผลไม้ ฝรั่ง+พริกเกลือ
19 มิ.ย.62 (พุธ)			1.น้ำพริกกะปิ+ผักสด ผักลวก 2. กุ้งผัดดอกกะหล่ำ+บล๊อคโคลี่ 3. ปลาหูแขกทอด 4.ขนมหวาน กล้วยบวดชี
20 มิ.ย.62			1.แกงคั่วอกไก่หยวกกล้วย

(พฤษภ)			2. ต้มข่าหมูทอดใบชะมวง 3. ไข่เจียวปู้ด 4. ผลไม้ มะม่วงมันดิบ+พริกเกลือ
21 มิ.ย.62 (ศุกร์)			1. ผัดเผ็ดปลาตุ๋นทอดกรอบ 2. ต้มข่าไก่กับผักเขียว 3. ไส้กรอกไก่อ้นึ่ง+ซอสมะเข็เทศ 4. ขนมหวาน บัวลอย 3 สี
22 มิ.ย.62 (เสาร์)	1. ข้าวเหนียว+ไก่ทอด 2. โอวัลตินร้อน 3. ขนมปาท่องโก๋+สังขยา (คนละ2 ตัว)	1. ข้าวผัดหมูคะน้ำ ไข่ดาว 2. น้ำซุพหมอบดฟักอ่อน 3. เครื่องดื่ม นมเย็น	1. ต้มแซ่บกระดูกหมูเห็ดฟาง 2. ผัดผักรวมมิตรกุ้งสด 3. นัตเก็ตไก่(ทอด) 4. ผลไม้ ฝรั่ง+พริกเกลือ
23 มิ.ย.62 (อาทิตย์)	1. ข้าวหมกไก่ 2. ซุพหมอบดหัวผักกาดขาว 3. นมเปรี้ยวรสต่างๆ	1. แกงส้มกุ้งมะละกอ 2. ไข่เจียวหมูสับ 3. วุ้นมะพร้าวน้ำเชื่อม+น้ำแข็ง	1. ปลานิลทอดราดซอสมะขาม 2. ผัดเผ็ดไก่สะตอ+ถั่วฝักยาว 3. ผลไม้ กล้วยหอม
24 มิ.ย.62 (จันทร์)	*	*	1. ผัดพริกหยวกหมู+ตับ 2. ไข่ดาวเปรี้ยวหวาน 3. แกงจืดหมอบดผักกาดขาว+เต้าหู้ไข่ 4. ผลไม้ กล้วยหอม
25 มิ.ย.62 (อังคาร)	*		1. ไก่อบสมุนไพร 2. แกงพริกหมูมะเขือ 3. ผัดผักกวางตุ้งได้หัวเต้าหู้ปลา 4. ผลไม้ แดงโม

(ต่อ)รายการอาหารเดือนมิถุนายน 2562

วันที่	มือเช้า	มือเที่ยง	มือเย็น
26 มิ.ย.62 (พุธ)	*	*	1. แกงส้มปลานิลกับมะละกอ 2. ไข่เจียวปู้ด 3. ผัดถั่วงอกหมูแดง 4. ขนมหวาน ฟักทองแกงบวด
27 มิ.ย.62 (พฤษภ)			1. แกงเขียวหวานไก่ผักเขียว 2. ผัดคะน้าหมูกรอบ 3. ไก่ทอดกระเทียม

			4.ขนมหวาน มันสำปะหลังเชื่อมกะทิ สด+น้ำแข็งหลอด
28 มิ.ย.62 (ศุกร์)	นักเรียนกลับบ้าน		
30 มิ.ย.62 (อาทิตย์)			1.แกงพะแนงอกไก่ 2.ต้มข่าหมูใบชะมวง 3.ผัดผักบุงจิ้นเต้าเจี้ยว 4.ผลไม้มะม่วงมัน+พริกเกลือ

สรุปมื้ออาหารเดือนมิถุนายน 2562

มื้อเช้า จำนวน 6 มื้อ

มื้อเที่ยง จำนวน 6 มื้อ

มื้อเย็น จำนวน 27 มื้อ

รายการอาหารเดือน กรกฎาคม 2562

วันที่	มื้อเช้า	มื้อเที่ยง	มื้อเย็น
1 ก.ค. 62 (จันทร์)	*	*	1.แกงพะแนงอกไก่ 2.ต้มข่าหมูใบชะมวง 3. ผัดหมูกรอบกะหล่ำปลี 4.ขนมหวาน บวดฟักทอง

2 ก.ค. 62 (อังคาร)	*	*	1.ซีโครงหมูต้มหน่อไม้สดเด็ดหอม 2.แกงไตปลาปลาอย่าง+ผักสด 3. ไข่เจียวปูด 4. ผลไม้ กล้วยหอม
3 ก.ค. 62 (พุธ)	*	*	1.แกงจืดหมูผักกาดขาว+เต้าหู้ไข่ 2.น้ำพริกกุ้งสด(ผักสด+ผักลวกกะทิ) 3. ปลาทึบทิมทอดขมิ้น 4.ผลไม้ มะละกอฮอลแลนด์+ สับปะรด
4 ก.ค. 62 (พฤหัสบดี)		*	1.ผัดเผ็ดลูกชิ้นหมูถั่วฝักยาว 2.ไข่พะโล้หมูสามชั้น 3. ผัดกุ้งสดมันแกว+แครอท 4.ผลไม้ แดงโม
5 ก.ค. 62 (ศุกร์)	*	*	1.แกงส้มปลานิลหน่อไม้ดอง 2. ผัดถั่วงอกหมูแดงเต้าหู้ปลา 3. ไข่เจียวหมูแฮม 4.ผลไม้ กล้วยเล็บนาง
6 ก.ค. 62 (เสาร์)	1.ข้าวหมูแดง,กุนเชียง+ไข่ต้ม 2. ต้มจืดหมูปอดหัวผักกาดขาว 3.โอวัลตินร้อน	1. ผัดซีอิ้วหมู(ไข่)คะน้า (เส้นหมี่เหลือง-ก้วยเตี๋ยว) 2. ขนมหวาน ลูกตาลลอยแก้ว	1.น้ำพริกมะขามผัด+ผักสด 2.แกงเลียงกุ้งสดผักรวมมิตร 3.ปลาทอด 4.ผลไม้ แก้วมังกร+สับปะรด
7 ก.ค. 62 (อาทิตย์)	1.ผัดพริกไก่+เครื่องในไก่ 2. ไข่ดาว +ซอสมะเขือเทศ 3.ต้มจืดหมูปอดผักกาดขาว 4. นมสดรสต่างๆ	1.ก้วยเตี๋ยวราดหน้าหมูหนัก ยอดคะน้า (เส้นหมี่กรอบ) 2. เครื่องดื่ม น้ำพุทรา	1. ข้าวอบกุนเชียง+ไข่แดงเค็ม 2. ต้มจืดซีโครงหมูหัวผักกาดขาว 3. ขนมหวาน ฟักทองเชื่อมราดกะทิ
8 ก.ค. 62 (จันทร์)	*	*	1.ข้าวสวย 2.แกงเขียวหวานไก่+มะเขือ 3.ผัดกุ้งดอกกะหล่ำ+บล๊อคโคลี่ 4. ผลไม้ ชมพู่หรือพุทรา

(ต่อ) รายการอาหารเดือน กรกฎาคม 2562

วันที่	มือเช้า	มือเที่ยง	มือเย็น
9 ก.ค. 62 (อังคาร)	*	*	1. ไก่อบสมุนไพร 2. แกงพริกหมูมะเขือ 3. ผัดผักกวางตุ้งใต้หัวนึ่งเต้าหู้ปลา 4. ผลไม้ แดงโม
10 ก.ค. 62 (พุธ)	*	*	1. แกงคั่วปลาตุ๋กใบยี่ราข่าสด 2. ต้มซี่โครงหมูเห็ดหอม(แครอท) 3. ผัดไข่นกกระทาผักกาดขาว 4. ผลไม้ แก้วมังกร
11 ก.ค. 62 (พฤหัสบดี)	*	*	1. ผัดเผ็ดหมูถั้วฝักยาว 2. ต้มข่าไก่เห็ดนางฟ้า 3. ผัดคะน้าหมูกรอบ 4. ผลไม้ กล้วยไข่
12 ก.ค. 62 (ศุกร์)	*	*	1. คั่วกลิ้งไก่ 2. ต้มกะทิปลาโอสับประรด 3. ผัดบวบกุ้งสด+ไข่ 4. ผลไม้ แดงโม
13 ก.ค. 62 (เสาร์)	1. ไก่ตุ๋นน้ำแดง+เห็ดหอม 2. ผัดคะน้าลวก 3. ไข่ต้ม 4. ขนมชั้นหรือขนมเปียกปูน	1. ข้าวคลุกกะปิ + ไข่ฝอย 2. หมูหวาน+เครื่องเคียง 3. เครื่องดื่ม น้ำมะตูม	1. แกงมัสมั่นน่องไก่มันฝรั่ง 2. ผัดผักบุ้งจีนหมูบด 3. ยำปลากรอบมะม่วง 4. ผลไม้ มะม่วงมัน+พริกเกลือ
14 ก.ค. 62 (อาทิตย์)	1. ข้าวอบหมูสับประรด 2. ต้มจืดหมอบหัวผักกาดขาว 3. น้ำเต้าหู้ร้อน	1. บะหมี่น่องไก่+ไข่ต้มยาง มะตูม 2. ขนมหวาน ฟักทองเชื่อม น้ำกะทิสด	1. แกงเทโพปลาหมะยงสับประรด 2. หมูหวาน 3. ผัดถั่วงอกเต้าหู้ปลา 4. ขนมหวาน บัวลอย 3 สี
15 ก.ค. 62 (จันทร์)	*	*	1. แกงคั่วหมูมะเขือพวง 2. ต้มจืดปีกบนไก่หัวไชโป้วหวาน 3. หมูทอดมันข้าวโพด 4. ผลไม้ เต้าส่วนน้ำกะทิ
16 ก.ค. 62 (อังคาร)	1. ข้าวมันอกไก่หนึ่ง 2. ต้มจืดไก่บดหัวผักกาดขาว	1. ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าหมูหมัก ยอดคะน้า	1. ปลาไหลทอดราดเปรี้ยวหวาน 2. แกงพริกไก่มะเขือเปราะ

	3. ขนมปังไส้ต่างๆ	2. ขนมหวาน รวมมิตร น้ำกะทิสด	3.ผลไม้ กลัวยไข่
--	-------------------	------------------------------	------------------

(ต่อ) รายการอาหาร เดือน กรกฎาคม 2562

วันที่	มือเช้า	มือเที่ยง	มือเย็น
17 ก.ค. 62 (พุธ)	1.ข้าวอบหมูสับประรด 2.ไส้กรอกทอด 3. ต้มจืดหมอบดหัวผักกาดขาว	1. ผัดซีอิ๊วหมูหมัก(ไข่)คะน้า (เส้นหมี่เหลือง-กล้วยเตี๋ยว) 2. ขนมหวาน ลูกตาลลอยแก้ว	1.แกงส้มปลานิลมะละกอ 2. ไข่เจียวปู้ด 3.ผัดกะหล่ำปลีหมูกรอบ 4.ผลไม้ แก้วมังกร
18 ก.ค. 62 (พฤหัสบดี)	*	*	1.แกงพะแนงหมู 2.ผัดมันแกวกุ้งสด 3.ยำไส้กรอก หมูยอเห็ดหูหนูขาว 4.ผลไม้ ฝรั่ง+พริกเกลือ
19 ก.ค. 62 (ศุกร์)	*	*	1.ยำมะม่วงปลากรอบ 3 รส 2. ผัดหมูไข่นกกระทาเปรี้ยวหวาน 3. ผลไม้ สับปะรด+มะละกอฮอลแลนด์
20 ก.ค. 62 (เสาร์)	1.ข้าวผัดปู+ไข่ดาว 2.แกงจืดหมอบดผักกาดขาว	1.บะหมี่หมูแดง+ไข่ต้ม (เส้นหมี่เหลือง) 2.ขนมหวาน บวดฟักทอง	1.แกงคั่วหมูฟักทอง 2.ปลาไข่ทอดเกร็ดขนมปัง 3. ออกไก่ผัดซีอิ๊ว 4.ผลไม้ มะม่วงมัน+พริกเกลือ
21 ก.ค. 62 (อาทิตย์)	1.ข้าวมันไก่ทอด 2.ซุปรวมบดผักเขียวอ่อน	1.แกงเขียวหวานไก่+ตับไก่+ เลือดไก่+ลูกชิ้นปลา 2.ขนมจีน 3.ข้าวสวย 4.ไข่ต้ม 5.เครื่องดื่ม น้ำชาเขียว	1.ผัดเผ็ดปลาดุกทอดกรอบ 2.ตะโพกไก่ตุ๋นยาจีนเห็ดหอม 3.ผัดบวบหมูใส่ไข่ 4.ผลไม้ ชมพูหรือพุทรา
22 ก.ค. 62 (จันทร์)	*	*	1.คั่วกลิ้งหมูหัวข่าอ่อน 2. ไข่ดาวหมอบดเปรี้ยวหวาน 3. ต้มยำรวมมิตรเห็ดฟางน้ำขุ่น 4.ขนมหวาน กลัวยเชื่อม+น้ำกะทิ

			น้ำแข็งหลอด
23 ก.ค. 62 (อังคาร)	*	*	1. แกลงแพนงหมู 2. ต้มยำกุ้งเหินนางพ้าน้ำข้น 3. ผัดไข่หัวไชโป้วหวาน 4.ขนมหวาน บวดข้าวโพดสาคุ
24 ก.ค. 62 (พุธ)	1.ข้าวต้มหมู+ไข่ต้ม 2. โอวัลตินร้อน 3.ขนมแยมโรล	1. ข้าวหมกอกไก่ทอด 2. ต้มจืดหมอบดหัวไชเท้า 3.ขนมหวาน เต้าทึงเย็น	1.ปลาตาหวานทอดกระเทียม 2.แกลงคั่วหมูสับประรด 3. ผัดผักกวางตุ้งหมูหมัก 4. ผลไม้ กล้วยหอม

(ต่อ) รายการอาหาร เดือน กรกฎาคม 2562

วันที่	มือเช้า	มือเที่ยง	มือเย็น
25 ก.ค. 62 (พฤหัสบดี)	1.ผัดอกไก่พริกหวาน 2. ไข่หนึ่งหมูสับ(คนละ1ถ้วย) 3. นมเปรี้ยวรสต่างๆ	1. ก๋วยจั๊บน่องไก่+ลูกชิ้นไก่ (เส้นหมี่ขาว+เส้นก๋วยจั๊บน้ำใส) 2. ขนมหวาน เต้าทึงเย็น	1. ใก่หนึ่งเต้าเจี้ยวซีอิ๊ว+น้ำจิ้ม 2. ผัดหมูผัดได้หัววันเต้าหู้ปลาเห็ดหอม 3.ทอดมันปลาทราย 4.ขนมหวาน เต้าส่วน+น้ำกะทิ
26 ก.ค. 62 (ศุกร์)	1.ข้าวผัดกุ้งเชียง+ไข่ฝอย 2.แกลงจืดหมอบดผักเขียวอ่อน 3.ขนมปังไส้ต่างๆ	.แกลงจืดหมอบดผักกาดขาว+ เต้าหู้ไข่ 2.คั่วกลิ้งหมอบดหัวข่า 3. นัตเก็ตไก่ทอด 4. ขนมหวาน ข้าวเหนียวถั่วดำ	นักเรียนกลับบ้าน
27-28 ก.ค. 62 นักเรียนกลับบ้าน			
29 ก.ค. 62 (จันทร์)	*	*	1.น้ำพริกกุ้งสด+ผักสด +ผักลวกกะทิ 2.แกลงจืดแตงกวายัดไส้หมอบด 3.ไข่เจียวปูด 5.ขนมหวาน สับประรดเชื่อม+น้ำแข็ง
30 ก.ค. 62 (อังคาร)	*	*	1.แกลงคั่วไก่กับหน่อไม้สด 2.ต้มซีโครงหมูผักกาดดอง 3.ผลไม้ ฝรั่ง+พริกเกลือ
31 ก.ค.62	*	*	1.แกลงป่าไก่ผักรวมมิตร 2. ไข่ห่อหมอบด

(พุธ)			3. ผัดบวบกุ้งสด+ไข่ 4.ขนมหวาน มันเทศแกงบวด
-------	--	--	-----------------------------------------------

สรุปมื้ออาหารเดือนกรกฎาคม 2562

มือเช้า	จำนวน	10	มือ
มือเที่ยง	จำนวน	10	มือ
มือเย็น	จำนวน	29	มือ

รายการอาหารเดือน สิงหาคม 2562

วันที่	มือเช้า	มือเที่ยง	มือเย็น
1 ส.ค.62 (พฤหัสบดี)	*	*	1.แกงเทโพหมูผักบุ้ง+สับปะรด 2.ไข่ลูกเขย 3.ต้มไก่เห็ดหอมหัวไชเท้า แครอท 4.ผลไม้ กล้วยหอม
2 ส.ค. 62 (ศุกร์)	*	*	1.แกงคั่วกุ้งหน่อไม้สด 2.ไก่ตุ๋นมะนาวผักชีลาว 3. ผัดบวบกับไข่ 4. ผลไม้ แดงโม
3 ส.ค.62 (เสาร์)	1.ไก่ต้มขมิ้นผักชีลาว 2.หมูทอดกระเทียมพริกไทย 3.เค้กหน้าฝอยทอง คนละ 1ชิ้น	1.ข้าวมันไก่ทอด 2.น้ำซุ๊ปไก่บดกะหล่ำปลี 3.ขนมหวาน วุ้นดำน้ำเชื่อม	1.แกงส้มปลาสำลีญี่ปุ่นสับปะรด 2.ไข่เจียวปูด 3. ผัดถั่วงอกเลือดหมู 4.ขนมหวาน กล้วยบวชชี
4 ส.ค 62	1.ข้าวหมกไก่+ไข่ต้ม 1 ฟอง 2.แกงจืดหมูบดผักชีลาวอ่อน	1.ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าหมูหมัก ยอดคะน้า	1.แกงคั่วปลาตุ๋นทอดกรอบหัวข่าใบรา 2.ต้มขมิ้นปึกบนไก่ผักชีลาว

(อาทิตย์)	3.นมเปรี้ยวรสต่างๆ	2.ขนมหวาน ทับทิมกรอบ+ น้ำกะทิสด+น้ำแข็งหลอด	3.ผัดจูนเส้นหมูทะเล่าปลีแครอต 4.ผลไม้ มะม่วงมัน+พริกเกลือ
5 ส.ค.62 (จันทร์)			1.ปลานิลต้มขมิ้น สามารถ 2.ผัดเผ็ดหมูลูกชิ้นปลาถั่วฝักยาว 3.ผัดขนางผักหมูกรอบ 4. ผลไม้ แดงโม
6 ส.ค. 62 (อังคาร)			1.แกงพะแนงอกไก่ 2.ยำมะม่วงปลากรอบ 3 รส 3.ไข่พะโล้หมู 4. ผลไม้ กล้วยไข่
7 ส.ค.62 (พุธ)			1. โคนปีกบนไก่ทอดกระเทียม 2.แกงส้มหมูย่างผักรวม 3.กุ้งผัดบล็อกโคลี่ ข้าวโพดอ่อน 4.ขนมหวาน ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
8 ส.ค.62 (พฤหัสบดี)			1.ปลานิลทอดเกลือ 2.แกงพริกไก่มะเขือเปราะ 3.แกงจืดหมูบดปั้นก้อนผักกาดขาว+ แครอต+ปูอัด 4.ผลไม้ กล้วยไข่เชื่อมน้ำกะทิสด+ น้ำแข็งหลอด

(ต่อ)รายการอาหาร เดือนสิงหาคม 2562

วันที่	มือเช้า	มือเที่ยง	มือเย็น
9 ส.ค.62 (ศุกร์)			1.แกงพะแนงหมู 2.ยำไข่ต้ม 3.อกไก่ผัดขิงเห็ดหูหนู 4. ขนมหวาน รวมมิตรมะพร้าวอ่อน
10 ส.ค.62 (เสาร์)	1.ขาหมูต้มน้ำแดงเห็ดหอม 2.ผักคะน้าลวก 3.ผลไม้กล้วยหอม	1.ขนมจีนแกงเขียวหวานไก่ มะเขือ + ผักสดต่างๆ 2.ไข่ต้ม 3.ทอดมันปลา 4.เครื่องดื่ม น้ำลำไย+น้ำแข็ง	1.ไก่ต้มน้ำแดงเห็ดหอม 2.ผัดเผ็ดหมูกรอบถั่วฝักยาว 3. ผักบุงจิ้นผัดไฟแดงเต้าเจี้ยว 4.ขนมหวาน เต้าส่วนน้ำกะทิสด
11 ส.ค.62	1.อกไก่ผัดพริกหวาน	1.ข้าวอบกุนเชียงไก่แดงเค็ม	1.แกงจืดปลาหู

(อาทิตย์)	แปะกำย 2.ไข่ดาว+ซอสมะเขือเทศ 3.นมเปรี้ยวรสต่างๆ	2.น้ำซุปรกระดูกหมูหัว ผักกาดขาว 3.ขนมหวาน วุ้นดำน้ำเชื่อม+ น้ำแข็ง	2.ไข่ดาว 3.แกงจืดหมูบดปั้นก้อนพักเชียวอ่อน 4.ผลไม้ ฝรั่ง+พริกเกลือ
12 ส.ค.62 (จันทร์) วันหยุด	.ข้าวเหนียว+ไก่ทอด 2. โอวัลตินร้อน 3. ขนมปาท่องโก (คนละ2 ตัว)	1.ผัดซีอิ้วหมูหมักเส้นเหลือง 2.ขนมหวานบัวลอย 3 สี มะพร้าวอ่อน	1.แกงส้มหมวยผักรวม 2.ไข่เจียวปูด 3.อกไก่ผัด 3รส 4.ผลไม้ แดงโม
13 ส.ค.62 (อังคาร)			1.แกงมัสมั่นตะโพกไก่ 2. ผัดเปรี้ยวหวานหมูสับปรด 3.ปลาตอยลี่ทอดเกล็ดขนมปัง 4.ผลไม้ แอปเปิ้ล
14 ส.ค.62 (พุธ)			1.แกงเขียวหวานไก่มะเขือเปราะ 2.ต้มขาหมูใบมะวง 3.ไข่ต้ม 4.ขนมหวาน ลูกเต๋ยต้มน้ำกะทิ
15 ส.ค.62 (พฤหัสบดี)			1.ผัดพริกเครื่องในหมูหอมหัวใหญ่ 2.ไข่พะโล้เต้าหู้ทอด+หมู 3.ยำมะม่วงปลากรอบ 3 รส 4.ขนมหวาน มันเทศม่วงแกงบวด
16 ส.ค.62 (ศุกร์)			1.ทอดมันปลากราย+น้ำจิ้มไก่ 2.แกงคั่วหมูมะเขือพวง 3. ไก่ต้มหน่อไม้สดเห็ดหอม 4.ผลไม้ กล้วยเล็บมือนาง

(ต่อ)รายการอาหาร เดือนสิงหาคม 2562

วันที่	มือเช้า	มือเที่ยง	มือเย็น
17 ส.ค.62 (เสาร์)	1.นึ่งไก่ทอด+น้ำจิ้ม 2.ผัดพริกหยวกไก่+เครื่องใน 3.นมเปรี้ยวรสต่างๆ	1.ข้าวผัดปู+ไข่ฝอย 2.น้ำซุปรหมูบดกะหล่ำปลี 3.เครื่องต้ม น้ำกระเจียว+ น้ำแข็ง	1.ไก่ต้มน้ำแดงเห็ดหอม 2.ผัดกุ้งดอกกะหล่ำ+บล๊อคโคลี+เห็ดหูหนู ดำ+ปูด 3.แกงพริกหมูหัวข่า 4.ขนมหวาน บัวลอย . สี มะพร้าวอ่อน

18 ส.ค.62 (อาทิตย์)	1.ผัดกระเพราอกไก่ 2.ไข่ดาว+ซอสมะเขือเทศ 3.โอวัลตินร้อน	1.ข้าวอบกุนเชียงไข่แดงเค็ม 2.น้ำซุปรกระดูกหมูหัว ผักกาดขาว 3.เครื่องดื่ม น้ำลำไย+น้ำแข็ง หลอด	1.แกงคั่วไก่กับหยวกกล้วย 2.ผัดผักบุ้งจิ้นเต้าเจี้ยว 3.แกงจืดหมูบดปั้นก้อนเห็ดหอม+หัวไช เท้า+แครอท 4.ผลไม้ แดงโม
19 ส.ค.62 (จันทร์)			1.แกงคั่วหมูขุนอ่อน 2.ปลาตาหวานทอดขมิ้น 3.ต้มไก่ผักกาดดอง 4. ผลไม้ กล้วยหอม
20 ส.ค.62 (อังคาร)			1.ไก่อบสมุนไพร 2.ลาบหมู 3.ผัดหมูผักกวางตุ้งไต้หวัน 4.ขนมหวาน ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
21 ส.ค.62 (พุธ)			1.แกงคั่วหมูฟักทอง 2.ปลาไข่ทอดเกร็ดขนมปัง 3.ต้มไก่ขมิ้นผักเขียว 4.ผลไม้ ฝรั่ง+พริกเกลือ
22 ส.ค.62 (พฤหัสบดี)			1.ผัดเผ็ดปลาดุกทอดกรอบ 2.ตะโพกไก่ตุ๋นยาจีนเห็ดหอม 3.ผัดบวบกับไข่ 4.ขนมหวาน บวดมัน
23 ส.ค.62 (ศุกร์)			1.แกงหอยแครงใบชะพลู 2.ไข่ดาวหมูบดทรงเครื่อง 3.ต้มยำรวมมิตรเห็ดฟางน้ำขุ่น 4.ขนมหวาน กล้วยบวดชี
24 ส.ค.62 (เสาร์)	1.ผัดกระเพราหมู+ตับหมู 2.ไข่ดาว+ซอสมะเขือเทศ 3.นมเปรี้ยวรสต่างๆ	1.ผัดซีอิ้วหมู ไข่ คะนํ้า (เส้นเหลือง-เส้นก๋วยเตี๋ยว) 2.ขนมหวาน รวมมิตร+ น้ำแข็ง	1.แกงส้มปลานิลสับปะรด 2.อกไก่ทอดกระเทียม 3.ผัดกะหล่ำปลีหมูกรอบ 4.ผลไม้ มะม่วงมัน+พริกเกลือ

(ต่อ)รายการอาหาร เดือน สิงหาคม 2562

วันที่	มือเช้า	มือเที่ยง	มือเย็น
25 ส.ค.62 (อาทิตย์)	1.ไก่ต้มขมิ้นพริกเขียว 2.ไส้เบอร์เกอร์ทอด+น้ำจิ้มไก่ 3.ขนมปังไส้ต่างๆ	1.ข้าวคลุกกะปิ+ไข่ฝอย 2.หมูหวาน+เครื่องเคียง 3.เครื่องดื่ม น้ำกระเจียบ	1.แกงพะแนงหมู 2.ผัดกุ้งดอกกะหล่ำ+บล็อกโคลี่+ข้าวโพด อ่อน 3.ยำไส้กรอก หมูยอเห็ดหูหนูขาว 3.ผลไม้ แต่งโม
26 ส.ค.62 (จันทร์)			1.แกงส้มกุ้งมะละกอ 2.ไข่เจียวปูด 3.ต้มหมูเห็ดหอม+หัวไชเท้า+แครอท 4.ขนมหวานเปียกเหนียวดำ+ลำไย กะทิสด
27 ส.ค.62 (อังคาร)			1.ไข่พะโล้โคนปีกบนไก่ 2.คั่วกลิ้งหมูปอดหัวข่า 3.นัตเก็ตไก่ทอด+น้ำจิ้มไก่ 4.ผลไม้ กล้วยหอม
28 ส.ค.62 (พุธ)			1.น้ำพริกกุ้งสด+ผักสด+ผักลวก 2.ปลาตาหวานทอดกระเทียม 3.แกงจืดหมูปั่นก้อนกะหล่ำปลี+ปูด+ แครอท 4.ขนมหวาน รวมมิตรน้ำกะทิ+น้ำแข็ง
29 ส.ค.62 (พฤหัสบดี)			1.แกงคั่วไก่ฟักทอง 2.ต้มซีโครงหมูผักกาดดอง 3.ผัดผักคะน้าหมูกรอบ 4.ผลไม้ ตามฤดูกาล
30 ส.ค.62 (ศุกร์)	นักเรียนกลับบ้าน		

สรุปมื้ออาหารเดือน สิงหาคม 2562

มือเช้า	จำนวน	9	มื้อ
มือเที่ยง	จำนวน	9	มื้อ
มือเย็น	จำนวน	29	มื้อ

รายการอาหาร เดือน กันยายน 2562

วันที่	มือเช้า	มือเที่ยง	มือเย็น
1 ก.ย. 62 (อาทิตย์)	*	*	1. แกงคั่วอกไก่หยวกกล้วย 2. ไข่ต้มขม้นผักเขียว 3. ขนมหวาน ขนมชั้น
2 ก.ย. 62 (จันทร์)	*	*	1. แกงพะแนงหมู 2. ต้มยำไก่เห็ดนางฟ้า 3. ยำปลากรอบ 3 รส 4. ขนมหวาน ชมพู+พริกเกลือ
3 ก.ย. 62 (อังคาร)	*	*	1. แกงพริกไก่พริกทอง 2. ผัดวุ้นเส้นหมูทะเล่าปลีปูอัด 3. ไข่เจียวหอมใหญ่ 4. ผลไม้ แก้วมังกร+สับปะรด
4 ก.ย. 62 (พุธ)	*	*	1. ปลาทึบต้มทอดขม้น 2. ผัดผักรวมมิตรกุ้ง 3. แกงไตปลาหมูปด+ผักสด 4. ผลไม้ แดงโม
5 ก.ย. 62 (พฤหัสบดี)	*	*	1. แกงส้มหมูย่างผักรวมมิตร 2. อกไก่ทอดเกร็ดขนมปัง 3. ขนมหวาน กล้วยแดง+กะทิสด
6 ก.ย. 62 (ศุกร์)	*	*	1. แกงคั่วไก่กับหยวกกล้วย 2. ต้มชาหมู3รส 3. ผัดมันแกวหมูปด 4. ผลไม้ กล้วยหอม
7 ก.ย. 62 (เสาร์)	1. ไข่ต้มขม้น ผักเขียว 2. หมูทอดกระเทียมพริกไทย 3. น้ำเต้าหู้	1. ก๋วยเตี๋ยวดัดหน้าหมูหมัก+ ลูกชิ้น ยอดคะน้า 2. ขนมหวาน ลอดช่องน้ำกะทิ +น้ำแข็งหลอด	1. แกงคั่วกุ้งมะละกอ 2. ผัดทะเล่าปลีหมูกรอบ 3. ต้มจืดไก่บดหัวผักกาดขาว+แครอท 4. ผลไม้ มะม่วงมันเขียวเสวย
8 ก.ย. 62 (อาทิตย์)	1. ปลาซาบะทอดเกลือ 2. ต้มหมูแดงเลือดหมูตำลึง 3. นมสดรสต่างๆ	1. ขนมจีนแกงเขียวหวานไก่ (เครื่องใน)+ผักสด ผักดอง 2. ไข่ต้ม	1. แกงคั่วไก่กับกล้วยดิบ 2. ไข่กรอกไก่ทอด+ซอสพริก 3. กระจุกหมูต้มใบชะมวง

		3. ขนมหวาน วนั่ดำน้าเชื่อม	4. ผลไม้ มะละกอสุก+สับปะรด
9 ก.ย. 62 จันทร์	*	*	1. ต้มไข่พะโล้ปีกบนไก่ 2. ผัดเผ็ดลูกชิ้นปลาถั่วฝักยาว 3. ผัดถั่วงอกเลือดหมู+เต้าหู้ปลา 4. ขนมหวาน ตะโก้เผือก/ข้าวโพด

(ต่อ)รายการอาหาร เดือน กันยายน 2562

วันที่	มือเช้า	มือเที่ยง	มือเย็น
10 ก.ย. 62 (อังคาร)	*	*	1. ปลาตุ๋นทอดขมิ้น 2. ผัดเครื่องในหมูพริกไทยดำ 3. ต้มยำรวมมิตรทะเลเห็ดฟาง 4. ผลไม้ กล้วยหอม
11 ก.ย. 62 (พุธ)	*	*	1. ไข่พะโล้ปีกบนไก่ 2. ผัดเผ็ดลูกชิ้นปลาถั่วฝักยาว 3. ผัดแขนงผักเต้าเจี้ยวหมูบด 4. ผลไม้ กล้วยเล็บมือนาง
12 ก.ย. 62 (พฤหัสบดี)	*	*	1. แกงมัสมั่นไก่เนื้อมันฝรั่ง 2. ต้มยำขาหมูเห็ดหูหนูขาว 3. ผลไม้ มะม่วงมัน+พริกเกลือ
13 ก.ย. 62 (ศุกร์)	*	*	1. ซี่โครงหมูต้มหน่อไม้สดเห็ดหอม 2. แกงไตปลาปลาอย่าง+ผักสด 3. ไข่เจียวปู้ด 4. ผลไม้ สับปะรด
14 ก.ย. 62 (เสาร์)	1. น่องไก่ตุ๋นน้ำแดงเห็ดหอม 2. ผักคะน้าลวก 3. ไข่ต้ม 4. นมสดรสต่างๆ	1. ข้าวหมูแดง+ไข่ต้ม 2. น้ำซุ๊ปไก่บดกะหล่ำปลี 3. เครื่องดื่ม น้ำมะตูม	1. แกงคั่วหมูหัวข่า 2. ปีกบนไก่ทอดราดซอส3รส 3. แกงจืดปลาหมึกยัดไส้(แครอท+เห็ด) 4. ขนมหวาน ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
	1. ออกไก่ผัดพริกหวาน 3 สี	1. บะหมี่น่องไก่+ไข่ต้มยาง	1. ลาบไก่+ผักสด

15 ก.ย. 62 (อาทิตย์)	2. หมูบดปั้นก้อนทอด 3.แกงจืดหมูบะช่อ ตำลึง	มะตูม 2. ขนมหวาน บวดฟักทอง	2. ผัดผักรวมมิตรกุ้งสด 3. เนื้อปลาชุบเกร็ดขนมปังทอด 4. ผลไม้ ฝรั่ง+พริกเกลือ
16 ก.ย. 62 (จันทร์)	*	*	1. ต้มส้มปลานิลน้ำส้มจาก 2. ทอดมันหมูข้าวโพดหรือหัวปลี 3. ผัดเผ็ดไก่ถั่วฝักยาว 4. ขนมหวาน ฟักทองเชื่อม+น้ำกะทิ +น้ำแข็งหลอด

(ต่อ)รายการอาหาร เดือน กันยายน 2562

วันที่	มือเช้า	มือเที่ยง	มือเย็น
17 ก.ย. 62 (อังคาร)	*	*	1.แกงสันบกปลาอินทรีมะเขือเปราะ 2. ผัดเปรี้ยวหวานหมูสับกระด 3. ปลาตาหวานทอดเกลือ 4. ผลไม้ แอปเปิ้ล
18 ก.ย. 62 (พุธ)	*	*	1. ข้าวสวย 2. แกงพแนงหมู 3. ผัดกุ้งดอกกะหล่ำ+บล็อกโคลี่ 4. ผลไม้ ชมพูหรือพุทรา
19 ก.ย. 62 (พฤหัสบดี)	*	*	1. ผัดเผ็ดปลาดุกทอดกรอบ 2. ไช้พะไลหมูสามชั้น 3. ผัดหมูมันแกว+แครอท 4. ขนมหวาน เปียกเหนียวดำ+น้ำกะทิสด
20 ก.ย. 62 (ศุกร์)	*	*	1. ปลานิลทอดราดเปรี้ยวหวาน 2. แกงพริกไก่มะเขือเปราะ 3. ผัดผักบั้งเงินหมอบ 3. ผลไม้ กล้วยไข่
21 ก.ย. 62	1. ข้าวหมูแดง + ไช้ต้ม	1. ข้าวมันอกไก่ทอด 2. น้ำซูปไก่บดกะหล่ำปลี	1. แกงส้มปลาสำลีญี่ปุ่นสับกระด 2. ผัด คะน้าหมูกรอบ

(เสาร์)	2. น้ำชุพหุบดผักเขียว 3.น้ำเต้าหู้	3. ขนมหวาน วุ้นดำน้ำเชื่อม	3. ปลากระบอกแดดเดียว 4. ขนมหวาน กล้วยบวชชี
22 ก.ย. 62 (อาทิตย์)	1.ข้าวเหนียว+หมูทอด 2.โอวัลตินร้อน 3.ปาห้องโก๋+สังขยา (คนละ 2 ตัว)	1.ก๋วยเตี๋ยวดำหน้าหมูหมัก ยอดคะน้า 2. ขนมหวาน รวมมิตรกะทิสด	1.แกงคั่วปลาตุ๋นหัวข่าใบรา 2.ต้มขมิ้นปีกบนไก่ผักเขียว 3.ผัดหมูแดงผักแขนง 4.ผลไม้ แดงโม
23 ก.ย. 62 (จันทร์)	*	*	1.แกงคั่วหมูมะเขือพวง 2. ต้มจืดกะหล่ำปลีต้ยัดไส้หุบด 3.ไข่ลูกเขย 4.ผลไม้ แคนตาลูป
24 ก.ย. 62 (อังคาร)	*	*	1.ผัดเผ็ดลูกชิ้นหมูถั่วฝักยาว 2.ต้มจืดหมูบะช่อผักกาดขาว+ปูอัด 3. ยำปลากระป๋อง 4.ขนมหวาน ฟักทองเชื่อม+น้ำกะทิสด

(ต่อ)รายการอาหาร เดือน กันยายน 2562

วันที่	มือเช้า	มือเที่ยง	มือเย็น
25 ก.ย. 62 (พุธ)	*	*	1.แกงมัสมั่นน่องไก่มันฝรั่ง 2.ยำมะม่วงปลากรอบ 3 รส 3. ผัดหมูไข่กระทะทาเปรี้ยวหวาน 4.ผลไม้ สับปะรด+มะละกอฮอลแลนด์
26 ก.ย. 62 (พฤหัสบดี)	*	*	1. แกงคั่วหมูกับหน่อไม้สดมะเขือพวง 2.ผัดบดล็อกโคลี่ ข้าวโพดอ่อนกุ้งสด 3. นัตเก็ตไก่ทอด+น้ำจิ้ม 5. ขนมหวาน บวดข้าวโพดสาคุ
27 ก.ย. 62 (ศุกร์)	*	*	1.ปลาดุกทอดขมิ้น 2.ผัดเครื่องในหมูพริกไทยดำ

			3.ต้มยำรวมมิตรทะเลเห็ดฟาง 4. ผลไม้ กล้วยหอม
28 ก.ย. 62 (เสาร์)	1. ขาหมูน้ำแดงเห็ดหอม 2. น้ำซุปรอบหัวผักกาดขาว 3. ไข่ต้ม	1. ผัดซีอิ้วหมูหมัก คะน้า (เส้นหมี่เหลือง- เส้นใหญ่) 2. เครื่องดื่ม ชาเย็น	1.แกงมัสมั่นไก่เนื้อ มันฝรั่ง 2. ยำไก่ยอ เห็ดหูหนูขาว 3. ผัดคะน้าหมูกรอบ 4. ผลไม้ กล้วยไข่
29 ก.ย. 62 (อาทิตย์)	1. ข้าวผัดปู + ไข่ดาว 2. น้ำซุปรอบกะหล่ำปลี 3. ขนมแยมโรล	1. แกงส้มกุ้ง มะละกอ 2. ไข่เจียวปูด 3. ขนมหวาน บวดฟักทอง	1. แกงไตปลา ผักรวม + ผักเหนาะ 2. ไก่ขม้น ฟักเขียว 3. ไข่ต้ม 4. ผลไม้ ฝรั่ง พริกเกลือ
30 ก.ย. 62 (ศุกร์)	นักเรียนกลับบ้าน		

สรุปมื้ออาหารเดือนกันยายน 2562

มื้อเช้า จำนวน 9 มื้อ

มื้อเที่ยง จำนวน 9 มื้อ

มื้อเย็น จำนวน 29 มื้อ