



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลภูกาสิงห์
เรื่อง รายงานอาหารกลางวัน ประจำเดือน กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๖๘

ตามหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๘๑๖.๒/ว ๑๕๙๒ ลงวันที่ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๑ เรื่อง มาตรการป้องกันการทุจริตงบประมาณค่าอาหารกลางวันเด็กนักเรียน และหนังสือส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๘๑๖.๒/ว ๖๘๗ ลงวันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๑ เรื่อง กำชับ มาตรการป้องกันการทุจริตงบประมาณค่าอาหารกลางวันเด็กนักเรียน (เพิ่มเติม) โดยให้ดำเนินการเพื่อความ โปร่งใสและเสริมสร้างการมีส่วนร่วม ในการป้องกันและปราบปรามการทุจริตงบประมาณอาหารกลางวัน ให้ ปิดประกาศอาหารกลางวัน และจำนวนหรือปริมาณวัตถุดิบสำคัญที่ใช้ในการประกอบอาหารในแต่ละวัน ให้ ผู้ปกครอง ประชาชนและเด็กนักเรียนทราบ โดยพิจารณาประกาศเป็นรายสัปดาห์หรือรายละเอียดตามความ เหมาะสมนั้น

กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ร่วมกับศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในสังกัดองค์การบริหารส่วน ตำบลภูกาสิงห์ทั้ง ๔ แห่ง ได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โดยคำนึงถึงหลัก โภชนาการความปลอดภัยต่อสุขภาพ ความสะอาดถูกหลักอนามัย มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนทั้ง ๕ หมู่ มี ปริมาณที่เพียงพอและเหมาะสมกับเด็กนักเรียนระดับปฐมวัยเป็นสำคัญ โดยอ้างอิงรายการอาหารตามระบบ แนะนำสำหรับอาหารกลางวัน Thai School Lunch (TSL) กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สังกัด องค์การบริหารส่วนตำบลภูกาสิงห์ จึงขอประกาศรายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๖๘ มาเพื่อทราบโดยทั่วกัน รายละเอียดตามเอกสารที่แนบ

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๖๘

(นายสวัสดิ์ อินธิแสง)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลภูกาสิงห์

รายการอาหารศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดไตรตรึงษ์

ประจำเดือน กรกฎาคม ๒๕๖๘

วันที่	ชื่อรายการอาหาร
๑/๗/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทักพี
	ผัดแตงกวาหมู ใส่ไข่ ๒ ทักพี
	เงาะ ๔ ผล ส่วนที่กินได้ ๗๖ กรัม
๒/๗/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทักพี
	ไข่พะโล้หมู เต้าหู้ (ไข่ ๑/๒ ฟอง)
	ส้มเขียวหวาน ๑ ผลส่วนที่กินได้ ๖๘ กรัม
๓/๗/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทักพี
	ต้มข่าไก่ ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า ๒ ทักพี
	ต้มถั่วเขียว น้ำกะทิ ๒ ทักพี
๔/๗/๒๕๖๘	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ คะน้า แครอท ๑.๕ ทักพี
	น้ำซุพผัก แตงกวา
	แก้วมังกร ๖ ชิ้นพอคำ ๑๑๐ กรัม
๗/๗/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทักพี
	ผัดถั่วงอกหมู ใส่เต้าหู้ เลือดไก่ ๑ ทักพี
	กล้วยน้ำว้า ๑/๒ ผลส่วนที่กินได้ ๕๒ กรัม
๘/๗/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทักพี
	แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทักพี
	แก้วมังกร ๖ ชิ้นพอคำ ๑๑๐ กรัม
๙/๗/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทักพี
	ไข่พะโล้หมู เต้าหู้ (ไข่ ๑/๒ ฟอง)
	แอปเปิ้ล ๑ ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ ๑๑๐ กรัม
๑๔/๗/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทักพี
	ผัดเปรี้ยวหวานหมู ใส่ตับ ๑ ทักพี
	กล้วยน้ำว้า ๑/๒ ผลส่วนที่กินได้ ๕๒ กรัม
๑๕/๗/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทักพี
	ต้มข่าไก่ ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า ๒ ทักพี
	เงาะ ๔ ผล ส่วนที่กินได้ ๗๖ กรัม
๑๖/๗/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทักพี
	ไข่พะโล้หมู เต้าหู้ (ไข่ ๑/๒ ฟอง)
	แก้วมังกร ๖ ชิ้นพอคำ ๑๑๐ กรัม
๑๗/๗/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทักพี
	แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทักพี
	สาหร่ายดำคั้นกะทิ ๑.๕ ทักพี

๑๘/๗/๒๕๖๘	กล้วยเตียนน้ำเส้นมะขามี่หนู ลูกขึ้นหนู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก ๒ ท้าพี
	ส้มเขียวหวาน ๑ ผล ส่วนที่กินได้ ๖๘ กรัม
๒๑/๗/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ท้าพี
	ผัดกะเพราไก่ ไส้ตับ ถั่วฝักยาว ๑ ท้าพี
	มะละกอสุก ๖ ชิ้นพอคำ ๑๑๐ กรัม
๒๒/๗/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ท้าพี
	แกงจืดผักกาดขาว แครอท หนุ่ยดิบ ลูกชิ้นปลา ๒ ท้าพี
	กล้วยน้ำว้า ๑/๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๕๒ กรัม
๒๓/๗/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ท้าพี
	ต้มยำไก่ ไส้เลือด เห็ดนางฟ้า ๒ ท้าพี
	เงาะ ๔ ผล ส่วนที่กินได้ ๗๖ กรัม
๒๔/๗/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ท้าพี
	ไข่พะโล้หมู เต้าหู้ (ไข่ ๑/๒ ฟอง)
	ลอดช่องแดงใส่น้ำกะทิ ๑.๕ ท้าพี
๒๕/๗/๒๕๖๘	ข้าวมันไก่ คับ เลือด ขุ่ยฟัก แดงกวา ๑.๕ ท้าพี
	แอปเปิ้ล ๑/๒ ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม
๒๙/๗/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ท้าพี
	ไก่ทอดกระเทียม ๒ ช้อนกินข้าว ผักเคียง
	กล้วยน้ำว้า ๑/๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๕๒ กรัม
๓๐/๗/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ท้าพี
	ผัดถั่วงอกหมู ไส้เต้าหู้ เลือดไก่ ๑ ท้าพี
	เงาะ ๔ ผล ส่วนที่กินได้ ๗๖ กรัม
๓๑/๗/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ท้าพี
	ไข่พะโล้หมู เต้าหู้ (ไข่ ๑/๒ ฟอง)
	ส้มเขียวหวาน ๑ ผล ส่วนที่กินได้ ๖๘ กรัม
หมายเหตุของหวาน/ผลไม้ตามฤดูกาลอาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม	

รายการเมนูอาหารศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดสว่างศรีวิสัย
ระหว่างวันที่ 10 มิถุนายน 2568 - 30 กันยายน 2568

วัน	รายการอาหาร	ปริมาณ	หมายเหตุ
จันทร์	ข้าวสวย	1.5 ทัพพี	รายการเมนูอาหารอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมแต่คงไว้ซึ่งคุณภาพของอาหาร
	ไข่พะโล้/หมูหรือไก่	ไข่ 1 - 1.5 ฟอง	
	ผลไม้ตามฤดูกาล/ขนมหวาน		
อังคาร	ข้าวสวย	1.5 ทัพพี	
	ผัดเปรี้ยวหวานหมูหรือไก่		
	ผลไม้ตามฤดูกาล/ขนมหวาน		
พุธ	ข้าวสวย	1.5 ทัพพี	
	แกงจืดผักกาดขาว/หมูสับ/ลูกชิ้นปลา		
	ผลไม้ตามฤดูกาล/ขนมหวาน		
พฤหัสบดี	ข้าวผัดหมู	1.5 ทัพพี	
	น้ำซุ๊ป/ผักสด		
	ผลไม้ตามฤดูกาล/ขนมหวาน		
วันศุกร์	ข้าวสวย	1.5 ทัพพี	
	ผัดกระเพราไก่หรือหมู		
	ผลไม้ตามฤดูกาล/ขนมหวาน		

รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดม่วงศรีโพธิ์วัลย์

ประจำเดือน กรกฎาคม 2568

วันที่	ชื่อรายการอาหาร
1/7/68	ข้าวสวยขาว 090 กรัม 1.5 ทักพี
	กล้วยน้ำว้า 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 094 กรัม
	ไข่พะโล้ ไข่ หมู ใส่เต้าหู้ หัวผักกาด
2/7/68	ข้าวสวยขาว 090 กรัม 1.5 ทักพี
	บัวลอยไข่หวาน 1.5 ทักพี
	ผัดเปรี้ยวหวาน หมู ใส่ตับ สับประรด (ไม่ใส่พริก) ผักสด 1 ทักพี
3/7/68	ข้าวสวยขาว 090 กรัม 1.5 ทักพี
	ส้มเขียวหวาน ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม
	ไข่พะโล้ ไข่ หมู ใส่เต้าหู้ หัวผักกาด
4/7/68	ก๋วยเตี๋ยวเส้นบะหมี่ หมู ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก 2 ทักพี
	สาหร่ายพัวอ่อน 1.5 ทักพี
7/7/68	ข้าวสวยขาว 090 กรัม 1.5 ทักพี
	ลอดช่องแดงโต 1-2 ทักพี
	ผัดผักรวมมิตร ใส่ตับ หมู เห็ด 1 ทักพี
8/7/68	ข้าวสวยขาว 090 กรัม 1.5 ทักพี
	สับประรด ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม
	ผัดกะเพรา (ไม่ใส่พริก) ผักสด 1 ทักพี
9/7/68	ข้าวสวยขาว 090 กรัม 1.5 ทักพี
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม
	ต้มข่าไก่ ใส่เลือด เห็ดฟาง (ไม่ใส่พริก) ผักสด 1 ทักพี
14/7/68	ข้าวสวยขาว 090 กรัม 1.5 ทักพี
	บัวลอยไข่หวาน 1.5 ทักพี
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมู รุนเส้น ลูกชิ้นปลา หัวผักกาด แครอท 2 ทักพี
15/7/68	ข้าวสวย 090 กรัม 1.5 ทักพี
	ส้มเขียวหวาน 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 094 กรัม

	ผักกะเพรา (ไม่ใส่พริก) ผักสด 1 ท้าพี
16/7/68	ข้าวมันไก่ 090 กรัม 1.5 ท้าพี
	สับประรด ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม
	น้ำซूप ใสดื่บ ไก่ เลือด แดงกว่า 1 ท้าพี
17/7/68	ข้าวสวย 1.5 ท้าพี
	ไข่พะโล้ ไข่ หมู ใส่เต้าหู้ หัวผักกาด
	สาหร่ายพัวอ่อน 1-2 ท้าพี
18/7/68	ข้าวสวย 090 กรัม 1.5 ท้าพี
	บัวลอยไข่หวาน 1.5 ท้าพี
	ผัดเปรี้ยวหวาน หมู ใสดื่บ (ไม่ใส่พริก) ผักสด 1 ท้าพี
21/7/68	ข้าวสวย 090 กรัม 1.5 ท้าพี
	ส้มเขียวหวาน 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 094 กรัม
	ต้มจับฉ่าย หมู ใสเต้าหู้ หัวผักกาด
22/7/68	ข้าวสวยขาว 090 กรัม 1.5 ท้าพี
	ต้มข่าไก่ ใสไก่ ใสผักต่าง เลือดไก่ 2 ท้าพี
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม

23/7/68	ข้าวสวยขาว 090 กรัม 1.5 ท้าพี
	แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม
	ผัดผักรวมมิตร ใสดื่บ หมู เห็ด 1 ท้าพี
24/7/68	ข้าวสวย 090 กรัม 1.5 ท้าพี
	ลอดช่องข้าวโพดถั่วแดง 1.5 ท้าพี
	ลาบหมู ใสดื่บ (ไม่ใส่พริก) ผักสด 1 ท้าพี
25/7/68	ผัดซีอิ้วหมู ใสไข่ คะน้า แครอท 1.5 ท้าพี
	น้ำซूपกระดูกหมู 1 ท้าพี
	เต้าส่วน 1.5 ท้าพี
29/7/68	ข้าวสวย 090 กรัม 1.5 ท้าพี
	แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใสดื่บ หัวผักกาด 2 ท้าพี

30/7/68	ข้าวสวย 090 กรัม 1.5 ทัพพี
	ต้มเขียวหวาน 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 094 กรัม
	ผัดกะเพรา (ไม่ใส่พริก) ผักสด 1 ทัพพี
31/7/68	ข้าวสวย 090 กรัม 1.5 ทัพพี
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม
	ไข่พะโล้ ไข่ หมู ไข่เค็มหู้ หัวปลีทอด

***หมายเหตุ *** ผลไม้ตามฤดูกาลอาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม

รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดเบญจมบวราราม

ประจำเดือน กรกฎาคม 2568

วันที่	ชื่อรายการอาหาร
๑/๗/๒๕๖๘	กล้วยไข่ ๒ ผล
	ข้าวสวยขาว ๑.๕ ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)
	ไข่พะโล้หมู ใสเลือด หัวผักกาด
๒/๗/๒๕๖๘	เงาะ ๔ ผล
	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่หมู ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก
๓/๗/๒๕๖๘	ลอดช่องแดงไทยข้าวโพด ๑.๕ ทัพพี
	ข้าวสวยขาว ๑.๕ ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)
	แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา
๔/๗/๒๕๖๘	ส้มเขียวหวาน ๑/๒ ผล
	ข้าวสวยขาว ๑.๕ ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)
	ต้มข่าไก่ ใสเลือด เห็ดนางฟ้า
๗/๗/๒๕๖๘	มังคุด ๒ ผล
	ข้าวสวยขาว ๑.๕ ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)
	ผัดเปรี้ยวหวานหมู ใสตับ
๘/๗/๒๕๖๘	แอปเปิ้ล ๑/๒ ผลเล็ก
	ข้าวสวยขาว ๑.๕ ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)
	แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา
๙/๗/๒๕๖๘	ข้าวผัดหมู ใสไข่ คะน้า แครอท น้ำซุ๊ป ๑.๕ ทัพพี
	ฟักทองแกงบวด ๑.๕ ทัพพี
๑๔/๗/๒๕๖๘	กล้วยน้ำว้า ๑ ผล
	ข้าวสวยขาว ๑.๕ ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)
	ไข่พะโล้หมู ใสเลือด หัวผักกาด
๑๕/๗/๒๕๖๘	แอปเปิ้ล ๑/๒ ผลเล็ก
	ข้าวสวยขาว ๑.๕ ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)
	ผัดกะหล่ำปลีแครอทหมูสับ

๑๕/๗/๒๕๖๘	แอปเปิ้ล ๑/๒ ผลเล็ก
	ข้าวสวยขาว ๑.๕ ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)
	ผักกะหล่ำปลีแครอทหมูสับ
๑๖/๗/๒๕๖๘	มะละกอสุก ๓ ชิ้นพอคำ
	ข้าวมันไก่ ดับ เลือด ชุปฟัก แดงกว่า
๑๗/๗/๒๕๖๘	สาหร่ายข้าวโพด ๑.๕ ทัพพี
	ข้าวสวยขาว ๑.๕ ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)
	แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา
๑๘/๗/๒๕๖๘	แก้วมังกร ๓ ชิ้นพอคำ
	ข้าวสวยขาว ๑.๕ ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)
	ต้มยำไก่ ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า
๒๑/๗/๒๕๖๘	เงาะ ๔ ผล
	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ คะน้า แครอท น้ำซूप ๑.๕ ทัพพี
๒๒/๗/๒๕๖๘	กล้วยไข่ ๒ ผล
	ข้าวสวยขาว ๑.๕ ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)
	ผัดเปรี้ยวหวานหมู ใส่ตับ
๒๓/๗/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๑.๕ ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)
	แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา
	ลอดช่องสิงคโปร์น้ำกะทิ ๒ ทัพพี
๒๔/๗/๒๕๖๘	ชมพู๒ ผล
	ข้าวสวยขาว ๑.๕ ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)
	ไข่พะโล้หมู ใส่เลือด หัวผักกาด
๒๕/๗/๒๕๖๘	แอปเปิ้ล ๑/๒ ผลเล็ก
	ข้าวสวยขาว ๑.๕ ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)
	ผัดผักรวมมิตรหมู ใส่ตับ
๒๘/๗/๒๕๖๘	กล้วยไข่ ๒ ผล
	ข้าวสวยขาว ๑.๕ ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)
	ไข่พะโล้หมู ใส่เต้าหู้ หัวผักกาด

๓๐/๗/๒๕๖๘	เงาะ ๔ ผล
	กล้วยเตียนน้ำเส้นบะหมี่หมู ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก
๓๑/๗/๒๕๖๘	ลอดช่องข้าวโพดถั่วแดง ๑.๕ ท็อปปี
	ข้าวสวยขาว ๑.๕ ท็อปปี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)
	ต้มข้าวไก่ ใส่เลือด เห็นนางฟ้า
*****หมายเหตุ*****ผลไม้ ตามฤดูกาลอาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม	