



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลกู่กาสิงห์
เรื่อง รายงานอาหารกลางวัน ประจำเดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๘

ตามหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๘๑๖.๒/ว ๑๕๕๒ ลงวันที่ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๑ เรื่อง มาตรการป้องกันการทุจริตงบประมาณค่าอาหารกลางวันเด็กนักเรียน และหนังสือส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๘๑๖.๒/ว ๖๘๗ ลงวันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๑ เรื่อง กำชับมาตรการป้องกันการทุจริตงบประมาณค่าอาหารกลางวันเด็กนักเรียน (เพิ่มเติม) โดยให้ดำเนินการเพื่อความโปร่งใสและเสริมสร้างการมีส่วนร่วม ในการป้องกันและปราบปรามการทุจริตงบประมาณอาหารกลางวัน ให้ปิดประกาศอาหารกลางวัน และจำนวนหรือปริมาตรวัตถุดิบสำคัญที่ใช้ในการประกอบอาหารในแต่ละวัน ให้ผู้ปกครอง ประชาชนและเด็กนักเรียนทราบ โดยพิจารณาประกาศเป็นรายสัปดาห์หรือรายละเอียดตามความเหมาะสมนั้น

กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ร่วมกับศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลกู่กาสิงห์ทั้ง ๔ แห่ง ได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โดยคำนึงถึงหลักโภชนาการความปลอดภัยต่อสุขภาพ ความสะอาดถูกหลักอนามัย มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนทั้ง ๕ หมู่ มีปริมาณที่เพียงพอและเหมาะสมกับเด็กนักเรียนระดับปฐมวัยเป็นสำคัญ โดยอ้างอิงรายการอาหารตามระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวัน Thai School Lunch (TSL) กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลกู่กาสิงห์ จึงขอประกาศรายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๘ มาเพื่อทราบโดยทั่วกัน รายละเอียดตามเอกสารที่แนบ

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๘

(นายสวัสดิ์ อินธิแสง)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลกู่กาสิงห์

รายการอาหารศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดไตรรงค์
ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2568

วันที่	ชื่อรายการอาหาร
3/2/2568	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
	ผัดแตงหมู ใส้ไข่ 1.5 ทัพพี
	สัปปะรด 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม
4/2/2568	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
	ไข่พะโล้หมู ใส้เลือด หัวผักกาด (ไข่ 2/2 ฟอง)
	ฝรั่ง 2/2 ผลส่วนที่กินได้ 224 กรัม
5/2/2568	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด 1.5 ทัพพี
	ซूपฟัก แตงกวา 1.5 ทัพพี
	กล้วยน้ำไ้ 2 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม
6/2/2568	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
	แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา 1.5 ทัพพี
	ลอดช่องถั่วแดงน้ำกะทิ 2 ทัพพี
7/2/2568	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
	ลาบหมู ใส้ตับ (ไม่ใส้พริก) ผักสด 1 ทัพพี
	ส้มเขียวหวาน 2 ผลส่วนที่กินได้ 68 กรัม
10/2/2568	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
	ผัดถั่วงอกหมู ใส้เลือด 2 ทัพพี
	กล้วยน้ำว้า 2 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม
11/2/2568	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
	แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี
	มะละกอสุก 20 ชิ้นพอคำ 200 กรัม
13/2/2568	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 2.5 ทัพพี
	ต้มข่าไก่ ใส้เลือด เห็ดนางฟ้า 2 ทัพพี
	มันแกวบวด 2 ทัพพี
14/2/2568	ข้าวผัดหมู ใส้ไข่ คะน้า แครอท 1.5 ทัพพี น้ำซूप
	น้ำซूप แตงกวา
	แอปเปิ้ล 2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 220 กรัม
17/2/2568	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 2.5 ทัพพี
	ผัดกะเพราไก่ไข่ดาว ถั่วฝักยาว 1 ทัพพี
	กล้วยน้ำไ้ 2 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม

18/2/2568	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 2.5 ทัพพี
	ไข่พะโล้หมู ใสเลือด หัวผักกาด (ไข่ 2/2 ฟอง)
	แตงโม 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม
19/2/2568	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่หมู ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก 2 ทัพพี
	ชมพู 2/2 ผลส่วนที่กินได้ 224 กรัม
20/2/2568	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 2.5 ทัพพี
	ผัดเปรี้ยวหวานหมู ใสตับ 1 ทัพพี
	สาเกตุ้วคำ 2 ทัพพี
21/2/2568	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
	แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี
	ส้มเขียวหวาน ๑ ผลส่วนที่กินได้ ๕๒ กรัม
24/2/2568	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
	ลาบหมู ใสตับ (ไม่ใส่พริก) ผักสด 1 ทัพพี
	มะละกอสุก 20 ชิ้นพอคำ 200 กรัม
25/2/2568	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 2.5 ทัพพี
	ผัดผักรวมมิตรหมู ใสตับ 1 ทัพพี
	ฝรั่ง 2/2 ผลส่วนที่กินได้ 224 กรัม
26/2/2568	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
	แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี
	ลอดช่องข้าวโพดถั่วแดงน้ำกะทิ 2 ทัพพี
27/2/2568	ก๋วยจั๊บน้ำใส ใสตับ เลือด หัวผักกาด แครอท 2 ทัพพี
	ส้มเขียวหวาน 2 ผลส่วนที่กินได้ 68 กรัม
28/2/2568	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
	ไข่พะโล้หมู ใสเลือด หัวผักกาด (ไข่ 2/2 ฟอง)
	กล้วยน้ำว้า 2 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม

***หมายเหตุ ของหวาน/ผลไม้ตามฤดูกาล สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

รายการอาหารกลางวันประจำศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดสว่างศรีวิสัย
ประจำเดือน ธันวาคม 2567 - มีนาคม 2568

วัน	รายการอาหาร	จำนวนนักเรียน		หมายเหตุ			
จันทร์	ข้าวสวย	3	ชุด	เมนูอาหารอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมแต่ยังคงไว้ซึ่งโภชนาการ			
	ผัดเปรี้ยวหวานหมู						
	ขนมหวานหรือผลไม้ตามฤดูกาล						
อังคาร	ข้าวผัดหมู	3	ชุด		เมนูอาหารอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมแต่ยังคงไว้ซึ่งโภชนาการ		
	น้ำจืด						
	ขนมหวานหรือผลไม้ตามฤดูกาล						
พุธ	แกงจืดเต้าหู้ขาว	3	ชุด			เมนูอาหารอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมแต่ยังคงไว้ซึ่งโภชนาการ	
	ข้าวสวย						
	ขนมหวานหรือผลไม้ตามฤดูกาล						
พฤหัสบดี	ข้าวสวย	3	ชุด				เมนูอาหารอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมแต่ยังคงไว้ซึ่งโภชนาการ
	ผัดกระเพราหมู						
	ขนมหวานหรือผลไม้ตามฤดูกาล						
ศุกร์	ข้าวสวย	3	ชุด	เมนูอาหารอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมแต่ยังคงไว้ซึ่งโภชนาการ			
	ไข่พะโล้หมู						
	ขนมหวานหรือผลไม้ตามฤดูกาล						

นฤมล พลโยธา ผู้รายงาน

(นางสาวนฤมล พลโยธา)

ผู้รับจ้าง

รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดม่วงศรีโพธิ์วัลย์
ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2568

วันที่	ชื่อรายการอาหาร
๓/๒/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
	ไข่พะโล้หมู ใสเลือด หัวผักกาด (ไข่ ๑/๒ ฟอง)
	กล้วยน้ำว้า ๑ ผลส่วนที่กินได้ ๕๒ กรัม
๔/๒/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
	แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี
	ส้มเขียวหวาน ๑/๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๓๕ กรัม
๕/๒/๒๕๖๘	ข้าวผัดหมู ใสไข่ คะน้า แครอท ๑.๕ ทัพพี
	แอปเปิ้ล ๑/๒ ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม
	น้ำซूप ๑.๕ ทัพพี
๖/๒/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
	ต้มข่าไก่ เห็ดนางฟ้า ๒ ทัพพี
	เลือดไก่สุก ๑ ช้อนกินข้าว ๑๓ กรัม
	ฟักทองแกงบวด ๒ ทัพพี
๗/๒/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
	ผัดกะเพราหมู ใสตับ ถั่วฝักยาว ๑ ทัพพี
	ลำไย ๑๒ ผลส่วนที่กินได้ ๖๘ กรัม
๑๐/๒/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
	ไข่พะโล้หมู ใสเลือด หัวผักกาด (ไข่ ๑/๒ ฟอง)
	ชมพู ๒ ผลส่วนที่กินได้ ๑๕๐ กรัม
๑๑/๒/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
	ผัดเปรี้ยวหวานหมู ใสตับ ๑ ทัพพี
	ลอดช่องแดงไทยข้าวโพด ๒ ทัพพี
๑๓/๒/๒๕๖๘	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่หมู ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก ๒ ทัพพี
	ฝรั่ง ๑/๔ ผลส่วนที่กินได้ ๖๒ กรัม
๑๔/๒/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
	แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี
	กล้วยน้ำว้า ๑ ผลส่วนที่กินได้ ๕๒ กรัม

๑๗/๒/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๔๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
	ต้มข่าไก่ เห็ดนางฟ้า ๒ ทัพพี
	เลือดไก่สุก ๑ ช้อนกินข้าว ๑๓ กรัม
	แอปเปิ้ล ๑/๒ ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม
๑๘/๒/๒๕๖๘	ข้าวมันไก่ ดับ เลือด ซุปผัก แดงกว่า ๑.๕ ทัพพี
	แตงโม ๓ ชิ้นพorc้า ๕๕ กรัม
๑๙/๒/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๔๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
	แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี
	กล้วยไข่ ๑ ผลส่วนที่กินได้ ๔๐ กรัม
๒๐/๒/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๔๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
	ผัดผักรวมมิตรหมู ใส้ตบ ๑ ทัพพี
	สาหร่ายข้าวโพด ๑.๕ ทัพพี
๒๑/๒/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๔๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
	ผัดกะเพราหมู ใส้ตบ ถั้วฝักยาว ๑ ทัพพี
	ส้มเขียวหวาน ๑/๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๓๕ กรัม
๒๔/๒/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๔๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
	ไข่พะโล้หมู ใส้เลือด หัวผักกาด (ไข่ ๑/๒ ฟอง)
	กล้วยน้ำว้า ๑ ผลส่วนที่กินได้ ๕๒ กรัม
๒๕/๒/๒๕๖๘	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่หมู ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก ๒ ทัพพี
	บัวลอยใส้เผือก ๑.๕ ทัพพี
๒๖/๒/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๔๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
	ต้มข่าไก่ ใส้เลือด เห็ดนางฟ้า ๒ ทัพพี
	สับปะรด ๓ ชิ้นพorc้า ๕๔ กรัม
๒๗/๒/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๔๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
	ผัดผักรวมมิตรหมู ใส้ตบ ๑ ทัพพี
	แก้วมังกร ๓ ชิ้นพorc้า ๕๕ กรัม
๒๘/๒/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๔๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
	แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี
	แอปเปิ้ล ๑/๒ ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม
*****หมายเหตุ*****ผลไม้ ตามฤดูกาลอาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม	

**รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดเบญจมบพิตร
ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2568**

วันที่	ชื่อรายการอาหาร
๓/๒/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๔๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
	ไข่พะโล้หมู ใสเลือด หัวผักกาด (ไข่ ๑/๒ ฟอง)
	กล้วยน้ำว้า ๑ ผลส่วนที่กินได้ ๕๒ กรัม
๔/๒/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๔๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
	แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี
	ส้มเขียวหวาน ๑/๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๓๕ กรัม
๕/๒/๒๕๖๘	ข้าวผัดหมู ใสไข่ กระบี่ แครอท ๑.๕ ทัพพี
	แอปเปิ้ล ๑/๒ ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม
	น้ำซุ๊ป ๑.๕ ทัพพี
๖/๒/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๔๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
	ต้มข่าไก่ เห็ดนางฟ้า ๒ ทัพพี
	เลือดไก่สุก ๑ ช้อนกินข้าว ๑๓ กรัม
	ฟักทองแกงบวด ๒ ทัพพี
๗/๒/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๔๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
	ผัดกะเพราหมู ใสตับ ถั่วฝักยาว ๑ ทัพพี
	ลำไย ๑๒ ผลส่วนที่กินได้ ๖๘ กรัม
๑๐/๒/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๔๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
	ไข่พะโล้หมู ใสเลือด หัวผักกาด (ไข่ ๑/๒ ฟอง)
	ชมพู่ ๒ ผลส่วนที่กินได้ ๑๕๐ กรัม
๑๑/๒/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๔๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
	ผัดเปรี้ยวหวานหมู ใสตับ ๑ ทัพพี
	ลอดช่องแดงไทยข้าวโพด ๒ ทัพพี
๑๓/๒/๒๕๖๘	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่หมู ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก ๒ ทัพพี
	ฝรั่ง ๑/๔ ผลส่วนที่กินได้ ๖๒ กรัม
๑๔/๒/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๔๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
	แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี
	กล้วยน้ำว้า ๑ ผลส่วนที่กินได้ ๕๒ กรัม

๑๗/๒/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๔๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
	ต้มข่าไก่ เห็ดนางฟ้า ๒ ทัพพี
	เลือดไก่สุก ๑ ช้อนกินข้าว ๑๓ กรัม
	แอปเปิ้ล ๑/๒ ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม
๑๘/๒/๒๕๖๘	ข้าวมันไก่ ดับ เลือด ชุปฟัก แดงกว่า ๑.๕ ทัพพี
	แตงโม ๓ ชิ้นพorc้า ๕๕ กรัม
๑๙/๒/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๔๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
	แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี
	กล้วยไข่ ๑ ผลส่วนที่กินได้ ๔๐ กรัม
๒๐/๒/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๔๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
	ผัดผักรวมมิตรหมู ใส่ดับ ๑ ทัพพี
	สาकुเปี้ยกข้าวโพด ๑.๕ ทัพพี
๒๑/๒/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๔๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
	ผัดกะเพราหมู ใส่ดับ ถั่วฝักยาว ๑ ทัพพี
	ส้มเขียวหวาน ๑/๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๓๕ กรัม
๒๔/๒/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๔๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
	ไข่พะโล้หมู ใส่เลือด หัวผักกาด (ไข่ ๑/๒ ฟอง)
	กล้วยน้ำว้า ๑ ผลส่วนที่กินได้ ๕๒ กรัม
๒๕/๒/๒๕๖๘	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่หมู ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก ๒ ทัพพี
	บัวลอยใส่เผือก ๑.๕ ทัพพี
๒๖/๒/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๔๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
	ต้มข่าไก่ ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า ๒ ทัพพี
	สับปะรด ๓ ชิ้นพorc้า ๕๔ กรัม
๒๗/๒/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๔๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
	ผัดผักรวมมิตรหมู ใส่ดับ ๑ ทัพพี
	แก้วมังกร ๓ ชิ้นพorc้า ๕๕ กรัม
๒๘/๒/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๔๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
	แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี
	แอปเปิ้ล ๑/๒ ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม
*****หมายเหตุ*****ผลไม้ ตามฤดูกาลอาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม	

๒๐/๒/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
	ผัดผักรวมมิตรหมู ใส่น้ำมัน ๑ ทัพพี
	สาหร่ายข้าวโพด ๑.๕ ทัพพี
๒๑/๒/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
	ผัดกะเพราหมู ใส่น้ำมัน ถั่วฝักยาว ๑ ทัพพี
	ส้มเขียวหวาน ๑/๒ ผล ส่วนที่กินได้ ๓๕ กรัม
๒๔/๒/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
	ไข่พะโล้หมู ใส่น้ำมัน หัวผักกาด (ไข่ ๑/๒ ฟอง)
	กล้วยน้ำว้า ๑ ผล ส่วนที่กินได้ ๕๒ กรัม
๒๕/๒/๒๕๖๘	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่หมู ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก ๒ ทัพพี
	บัวลอยใส่น้ำมัน ๑.๕ ทัพพี
๒๖/๒/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
	ต้มข่าไก่ ใส่น้ำมัน เห็ดนางฟ้า ๒ ทัพพี
	สับปะรด ๓ ชิ้น พอคั่ว ๕๕ กรัม
๒๗/๒/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
	ผัดผักรวมมิตรหมู ใส่น้ำมัน ๑ ทัพพี
	แก้วมังกร ๓ ชิ้น พอคั่ว ๕๕ กรัม
๒๘/๒/๒๕๖๘	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
	แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี
	แอปเปิ้ล ๑/๒ ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม
*****หมายเหตุ*****ผลไม้ ตามฤดูกาลอาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม	