

รายการอาหารกลางวัน 1 พฤศจิกายน 2562- 13 มีนาคม 2563

สัปดาห์ ที่	วันจันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
1	1.ก๋วยจั๊บน้ำร้อนเตี๊ยะหมู+ ไข่ต้ม 2.ข้าวมันไก่ 3.ผัดกะเพราหมู 4.ไข่เจียวทรงเครื่อง (ใส่แครอท+หมูสับ) 5.ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ 6.แกงเขียวหวานไก่ ใส่ฟัก 7.ข้าวสวย 8.อาหารว่าง	1.บะหมี่หมูแดง 2.ข้าวผัดรวมมิตรใส่ หมู+กุ้งเชียง+ไข่ 3.ลาบไก่ใส่เลือด+ ผักสด 4.ผัดวุ้นเส้นใส่หมูสับ ใส่ไข่ 5.ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง 6.แพงหมู 7.ข้าวสวย 8.อาหารว่าง	1.ก๋วยจั๊บน้ำร้อนเครื่อง+ ไข่ต้ม 2.ข้าวหมูแดง 3.ไข่เจียว 4.ผัดถั่วงอก+เต้าหู้+ หมู 5.ต้มจืดเลือดหมูใส่ ตำลึง+หมูสับ+เครื่อง ใน 6.คะน้าหมูกรอบ 7.ข้าวสวย 8.อาหารว่าง	1.ก๋วยเตี๊ยะหมู 2.ไก่ทอด 3.ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่ 4.ไข่พะโล้หมูสามชั้น 5.ผัดกะเพราไก่ 6.แกงเขียวหวานไก่ใส่ ฟัก 7.ข้าวสวย 8.อาหารว่าง	1.ผัดมันกะโรนีไก่ 2.ข้าวผัดหมูใส่ไข่ 3.ลาบหมู+ผักสด 4.ไข่ลูกเขย 5.ต้มจืดไก่ใส่ฟัก 6.แกงเผ็ดหมูใส่ฟัก 7.ข้าวสวย 8.อาหารว่าง
2	1.ก๋วยจั๊บน้ำร้อนเตี๊ยะหมู+ ไข่ต้ม 2.ข้าวขาหมู 3.ลาบหมู+ผักสด 4.ผัดคะน้าใส่หมู 5.ไข่ตุ๋น 6.ต้มเลือดหมูใส่ตำลึง 7.ข้าวสวย 8.อาหารว่าง	1.ก๋วยเตี๊ยะหมู 2.ข้าวมันไก่ทอด 3.ผัดเห็ดนางฟ้าใส่ไข่ ใส่หมู 4.กะเพราไก่ 5.แกงเขียวหวาน ลูกชิ้นปลาทราย 6.ต้มจืดไก่ใส่ฟัก 7.ข้าวสวย 8.อาหารว่าง	1.บะหมี่หมูแดง 2.ข้าวผัดหมูใส่ไข่ 3.ไข่ลูกเขย 4.ผัดพริกแกงหมูถั้ว 5.แพงหมู 6.ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ 7.ข้าวสวย 8.อาหารว่าง	1.ผัดเปรี้ยวหวานหมู 2.ข้าวหมูแดง 3.ผัดกะเพราหมู 4.ไข่เจียวทรงเครื่อง (ใส่แครอท+หมูสับ) 5.ผัดบวบใส่ไข่ 6.แกงเผ็ดหมูใส่ฟัก 7.ข้าวสวย 8.อาหารว่าง	1.ต้มข่าไก่ 2.ข้าวมันไก่ 3.ไข่พะโล้ 4.ผัดผักรวมใส่หมู 5.ต้มจืดวุ้นเส้นหมูสับ 6.ลาบไก่+ผักสด 7.ข้าวสวย 8.อาหารว่าง
3	1.ผัดมันกะโรนีไก่ 2.ข้าวหมูแดง 3.ไข่เจียวหมูสับ 4.ลาบไก่+ผักสด 5.ต้มจืดน่องไก่ 6.ผัดเต้าหู้ทรงเครื่อง ใส่ฟัก 7.ข้าวสวย 8.อาหารว่าง	1.ก๋วยจั๊บน้ำร้อนเตี๊ยะหมู+ ไข่ต้ม 2.ข้าวเหนียวต้มตำ ไก่ทอด 3.ผัดกะเพราหมู 4.ไข่ดาว 5.แกงเผ็ดไก่ใส่ฟัก 6.ผัดบวบใส่หมู+ไข่ 7.ข้าวสวย 8.อาหารว่าง	1.บะหมี่หมูแดง 2.ข้าวหมูแดง 3.ไก่ทอด 4.ผัดวุ้นเส้นใส่หมู ใส่ไข่ 5.แกงเขียวหวานไก่ 6.ผัดพริกแกงถั้ว หมูสับ 7.ข้าวสวย 8.อาหารว่าง	1.ราดหน้าหมู 2.ข้าวมันไก่ 3.ผัดพริกแกงหมู+ถั้ว 4.ผัดเห็ดนางฟ้าใส่ไข่ 5.ต้มจืดเต้าหู้หมูสับใส่ ผักกาด 6.แกงเผ็ดหมูใส่ฟัก 7.ข้าวสวย 8.อาหารว่าง	1.ก๋วยจั๊บน้ำร้อนเครื่อง 2.ข้าวผัดกุ้งเชียง 3.ลาบหมู+ผักสด 4.บวบผัดไข่ใส่หมูบด 5.ต้มจืดไก่ใส่ฟัก 6.แกงเขียวหวานไก่ 7.ข้าวสวย 8.อาหารว่าง

สัปดาห์ ที่	วันจันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
4	1.บะหมี่หมูแดง 2.ข้าวมันไก่ 3.ไข่ดาว 4.แกงเผ็ดหน่อไม้ ไข่ไก่ 5.ผัดคะน้าหมูกรอบ 6.ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ 7.ข้าวสวย 8.อาหารว่าง	1.ก๋วยจั๊บน้ำใสเครื่อง 2.ลาบไก่-ผักสด 3.บวบผัดไข่ใส่หมูบด 4.ผัดกะเพราไก่ 5.ต้มจืดไก่ใส่ผัก 6.ไข่พะโล้หมูสามชั้น 7.ข้าวสวย 8.อาหารว่าง	1.ก๋วยเตี๋ยวหมู 2.ข้าวหมูแดง 3.ผัดกระเพราหมู 4.ไข่คูนใส่หมูสับ 5.แกงเผ็ดไก่ใส่ผัก 6.ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ 7.ข้าวสวย 8.อาหารว่าง	1.ก๋วยจั๊บน้ำใส + ไข่ต้ม 2.ข้าวผัดหมูใส่ไข่ 3.ผัดผักรวมใส่หมู 4.ผัดพริกแกงหมู 5.ไข่ลูกเขย 6.ต้มยำไก่ 7.ข้าวสวย 8.อาหารว่าง	1.ผัดผักโรตีสีหนู 2.ข้าวมันไก่ทอด 3.ไข่เจียว 4.ลาบหมู+ ผักสด 5.ผัดเปรี้ยวหวานหมู 6.ต้มจืดไก่ใส่ผัก 7.ข้าวสวย 8.อาหารว่าง

หมายเหตุ อาหารว่างในรอบสัปดาห์ เป็นขนมไม่เกิน 2 วัน และผลไม้ไม่น้อยกว่า 3 วัน