

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลห่มพระวีร  
ปีการศึกษา 2/2567 รายการอาหารกลางวัน เดือนมกราคม พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
พฤหัสบดี 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ผัดเครื่องแกงไก่</li> <li>• แกงจืดผักกวมเต้าหู้สำหรับวัย ไก่สับ</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• เนื้อไก่ ตัวมีกยาว หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ไก่สับ ผักกาดขาว แครอท เต้าหู้ไข่ ผักชี กระเทียม ตำลึง สำหรับวัย ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ส้ม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
ศุกร์ 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• แกงกะทิกุ้งสับปรด</li> <li>• บวบผัดไข่</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• กุ้งสด สับปรด เครื่องแกง น้ำกะทิ ส่วนประกอบ อื่นๆ</li> <li>• บวบ เนื้อไก่ ไข่ไก่ แครอท ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• กล้วยหอม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
ปีการศึกษา 2/2567 รายการอาหารกลางวัน เดือนมกราคม พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• คั่วกลิ้งปลา</li> <li>• แกงจืดวุ้นเส้นสาหร่าย</li> <li>• ไก่บะช่อ</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• เนื้อปลา เครื่องแกง ใบมะกรูด และส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• วุ้นเส้น ไก่บะช่อ แครอท เต้าหู้ไข่ ผักชี กระเทียม</li> <li>• ตำลึง สาหร่าย ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• แดงโม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
อังคาร 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ปีกไก่ทอดน้ำปลา</li> <li>• แกงส้มกุ้งมะละกอ</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• ปีกไก่ น้ำปลา ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• กุ้งสด มะละกอ เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• มะละกอ/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
พุธ 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวมันไก่ + ไข่ + ตับ</li> <li>• น้ำซุปรักเขี้ยวไก่สับ</li> <li>• ข้าวเหนียวดำน้ำกะทิ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ ไก่ ไข่ ตับไก่ แดงกวา ต้นหอม</li> <li>• กระเทียม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• รักเขี้ยว ไก่สับหรือโครงไก่ แครอท ต้นหอม ผักชี</li> <li>• ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ข้าวเหนียวดำ กะทิ เกลือ น้ำตาล</li> </ul>	(ไข่คนละ 1 ฟอง) ตับคนละ 3-4 ชิ้น (หั่นชิ้นพอดีคำ)
พฤหัสบดี 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• มัสมั่นไก่</li> <li>• ต้มส้มผักรวม</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• ไก่ กะทิ เครื่องแกงมัสมั่น น้ำมันมะขามเปียก น้ำตาล</li> <li>• บีบ มันฝรั่ง หอมใหญ่ ถั่วลิสง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ผักบุ้ง หยวกกล้วย สับปะรด ปลาย่าง ส้มแขก</li> <li>• ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• กล้วย/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
ศุกร์ 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง</li> <li>• ฉู่ฉี่ปลา</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• กุ้งสด ไข่นกกระทา ลูกชิ้นปลา แดงกวา หอมใหญ่</li> <li>• มะเขือเทศ สับปะรด หอมใหญ่ ต้นหอม แครอท และ</li> <li>• ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• เนื้อปลา เครื่องแกง กะทิ ใบมะกรูด น้ำปลา น้ำตาล</li> <li>• บีบ พริกชี้ฟ้าแดง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ส้ม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	ไข่นกกระทาคนละ 1 ฟอง

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
ปีการศึกษา 2/2567 รายการอาหารกลางวัน เดือนมกราคม พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 13	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• แกงเทโพ</li> <li>• ไข่เจียวกึ่งสับ</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• เนื้อปลาเค็ม ผักบุง น้ำกะทิ ใบมะกรูด</li> <li>• น้ำมะขามเปียก ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ไข่ไก่ กุ้งสับ แครอท ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• แต่งโม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	ไม่เอาหัวปลาเค็มให้นักเรียน
อังคาร 14	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ลาบไก่ ตับ</li> <li>• ไข่ต้ม</li> <li>• แกงจืดวุ้นเส้นลูกชิ้นปลา</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• เนื้อไก่ ตับ เครื่องผสม ต้นหอม ผักชี ผักเคียง</li> <li>• ไข่ไก่ต้ม</li> <li>• วุ้นเส้น ผักกาดขาว ลูกชิ้นปลา เต้าหู้ไข่ ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ส้ม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	ไข่ต้มคนละ 1 ฟอง
พุธ 15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวคลุกกะปิ</li> <li>• น้ำซุปรักเปียวกั๋สับ</li> <li>• ขนมหวานสาหร่ายน้ำกะทิ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย กะปิ ไก่หวาน กุนเชียงไก่ หอมแดง</li> <li>• ไข่เจียวหั่นฝอย มะม่วง/สับปะรด ถั่วฝักยาว</li> <li>• แต่งกวา ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• รักเปียวกั๋สับ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• สาหร่าย ข้าวโพด/มะพร้าวอ่อน น้ำกะทิ</li> </ul>	กุนเชียงไก่ คนละ 2-3 ชิ้น
ศุกร์ 17	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• คั่วกลิ้งไก่</li> <li>• แกงเลียงผักรวมกุ้งสด</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• เนื้อไก่ เครื่องแกง ใบมะกรูด ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• กุ้งสด ข้าวโพดอ่อน รักเปียวกั๋สับ บวบ ฟักทอง</li> <li>• เห็ด ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ฝรั่ง/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
ปีการศึกษา 2/2567 รายการอาหารกลางวัน เดือนมกราคม พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• แกงส้มกุ้งสับปรด</li> <li>• ไข่ ตับผัดขิง</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• กุ้งสด สับปรด เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ไข่ ตับ ขิง เห็ดหูหนู หอมใหญ่ พริกหยวก ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• มะละกอ/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	<p>ตับคนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ)</p>
อังคาร 21	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ต้มยำซีฟู้ด</li> <li>• ผัดผักบุ้งเต้าเจี้ยว</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• กุ้ง ปลา หมึก หอย มะเขือเทศ เห็ด ต้นหอม ผักชี ข่า มะนาว ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมใหญ่ มะเขือเทศ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ผักบุ้ง เต้าเจี้ยว ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ส้ม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
พุธ 22	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ก๋วยเตี๋ยวน้องไก่ตุ๋น</li> <li>• ถั่วเขียวน้ำกะทิ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ ลูกชิ้น ไข่ น่องไก่ (คนละ 1 ชิ้น) ถั่วงอก ผักบุ้ง ต้นหอม ผักชี กระเทียมเจียว ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ถั่วเขียว น้ำกะทิ น้ำตาล</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• น่องไก่ (ไม่ใช่ปีกบน)</li> <li>• เครื่องปรุงโรตีสละ 1 ชุด (น้ำปลา น้ำส้ม พริก น้ำตาล)</li> <li>ไข่คนละ 1 ฟอง</li> </ul>
พฤหัสบดี 23	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ไข่ผัดพริก</li> <li>• ไข่ดาว</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• เนื้อไก่ พริกหยวก พริกไทยดำ หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ไข่ไก่ น้ำมัน ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	<p>ไข่คนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ)</p> <p>ไข่คนละ 1 ฟอง</p>
ศุกร์ 24	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• แกงเขียวหวานไก่</li> <li>• ไข่เจียวทรงเครื่อง</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• ไข่ ลูกชิ้นปลา ฟักเขียว โหระพา ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ไข่ไก่ แครอท มะเขือเทศ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• แอปเปิ้ล/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
ปีการศึกษา 2/2567 รายการอาหารกลางวัน เดือนมกราคม พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 27	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• แกงเขียวหวานไก่</li> <li>• ไข่เจียวทรงเครื่อง</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• ไก่ ลูกชิ้นปลา พริกเขียว โหระพา ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ไข่ไก่ แครอท มะเขือเทศ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• แอปเปิ้ล/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
อังคาร 28	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• แกงส้มปลาผัดรวม</li> <li>• ไก่ทอดกระเทียมพริกไทย</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• ปลา ดอกกะหล่ำ ผักบุ้ง แครอท เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ไก่หั่นชิ้น กระเทียม พริกไทย ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ฝรั่ง/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
พุธ 29	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหมกไก่ ไข่ ตับ</li> <li>• น้ำซूप</li> <li>• ขนมหวานฟักทองเชื่อมกะทิ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวยหอมมะลิ ไก่ ไข่ไก่ ตับไก่</li> <li>• พริกเขียว ไก่สับ หรือโครงไก่ แครอท ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ฟักทองเชื่อมน้ำกะทิ</li> </ul>	ไข่คนละ 1 ฟอง ตับคนละ 3-4 ชิ้น (หั่นชิ้นพอคำ)
พฤหัสบดี 30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ผัดเครื่องแกงไก่</li> <li>• แกงจืดผัดรวมเต้าหู้สาหร่าย ไก่สับ</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• เนื้อไก่ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ไก่สับ ผักกาดขาว แครอท เต้าหู้ไข่ ผักชี กระเทียม ตำลึง สาหร่าย ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ส้ม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
ศุกร์ 31	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สปาเก็ตตี้</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• เส้นสปาเก็ตตี้ ไก่สับ ซอสมะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ ซีอิ๊วขาว พริกไทย น้ำตาล</li> <li>• ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	เมนูทุกวันสิ้นเดือน

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
ปีการศึกษา 2/2567 รายการอาหารกลางวัน เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>คั่วกลิ้งปลา</li> <li>แกงจืดวุ้นเส้นสาหร่าย</li> <li>ไก่บะช่อ</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>เนื้อปลา เครื่องแกง ใบมะกรูด และส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>วุ้นเส้น ไก่บะช่อ แครอท เต้าหู้ไข่ ผักชี กระเทียม ตำลึง สาหร่าย ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>แตงโม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
อังคาร 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>ปีกไก่ทอดน้ำปลา</li> <li>แกงส้มกุ้งมะละกอ</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>ปีกไก่ น้ำปลา ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>กุ้งสด มะละกอ เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>มะละกอ/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
พุธ 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวมันไก่ + ไข่ + ตับ</li> <li>น้ำซุปลูกเขียวไก่สับ</li> <li>ข้าวเหนียวดำน้ำกะทิ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ ไก่ ไข่ ตับไก่ แตงกวา ต้นหอม กระเทียม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>พริกเขียว ไก่สับหรือโครงไก่ แครอท ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ข้าวเหนียวดำ กะทิ เกลือ น้ำตาล</li> </ul>	(ไข่คนละ 1 ฟอง) ตับคนละ 3-4 ชิ้น (หั่นชิ้นพอดีคำ)
พฤหัสบดี 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>มันมันไก่</li> <li>ต้มส้มผักรวม</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>ไก่ กะทิ เครื่องแกงมันมัน น้ำมะขามเปียก น้ำตาล ป๊อป มันฝรั่ง หอมใหญ่ ถั่วลิสง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ผักบุ้ง หยวกกล้วย สับปะรด ปลาย่าง ส้มแขก ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>กล้วย/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
ศุกร์ 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง</li> <li>หมูฉีปลา</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>กุ้งสด ไข่นกกระทา ลูกชิ้นปลา แตงกวา หอมใหญ่ มะเขือเทศ สับปะรด หอมใหญ่ ต้นหอม แครอท และส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>เนื้อปลา เครื่องแกง กะทิ ใบมะกรูด น้ำปลา น้ำตาล ป๊อป พริกชี้ฟ้าแดง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ส้ม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	ไข่นกกระทาคนละ 1 ฟอง

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
ปีการศึกษา 2/2567 รายการอาหารกลางวัน เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• แกงเทโพ</li> <li>• ไข่เจียวกุ้งสด</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• เนื้อปลาเค็ม ผักบุง น้ำกะทิ ใบมะกรูด</li> <li>• น้ำมันมะพร้าว เปรี้ยว ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ไข่ไก่ กุ้งสด แครอท ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• แต่งโม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	ไม่เอาหัวปลาเค็มให้นักเรียน
อังคาร 11	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ลาบไก่ ตับ</li> <li>• ไข่ต้ม</li> <li>• แกงจืดวุ้นเส้นลูกชิ้นปลา</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• เนื้อไก่ ตับ เครื่องผสม ต้นหอม ผักชี ผักเคียง</li> <li>• ไข่ไก่ต้ม</li> <li>• วุ้นเส้น ผักกาดขาว ลูกชิ้นปลา เต้าหู้ไข่ ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ส้ม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	ไข่ต้มคนละ 1 ฟอง
พฤหัสบดี 13	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• แกงกะทิไก่หน่อไม้</li> <li>• ปลาทอด</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• ไก่ หน่อไม้ เครื่องแกง น้ำกะทิ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• เนื้อปลา</li> <li>• กุ้ง/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	เนื้อปลาคนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ/ชิ้นใหญ่ 1 ชิ้น)  หยุดวันครู
ศุกร์ 14	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• คั่วกลิ้งไก่</li> <li>• แกงเลียงผักรวมกุ้งสด</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• เนื้อไก่ เครื่องแกง ใบมะกรูด ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• กุ้งสด ข้าวโพดอ่อน ฟักเขียว ตำลึง บวบ ฟักทอง เห็ด ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ฝรั่ง/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
ปีการศึกษา 2/2567 รายการอาหารกลางวัน เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 17	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>แกงส้มกุ้งสับปรด</li> <li>ไก่ ตับผัดขิง</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>กุ้งสด สับปรด เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ไก่ ตับ ขิง เห็ดหูหนู หอมใหญ่ พริกหยวก ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>มะละกอ/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	<p>ต้นคนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ)</p>
อังคาร 18	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>ต้มยำซีฟู้ด</li> <li>ผัดผักบุ้งเต้าเจี้ยว</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>กุ้ง ปลา หมึก หอย มะเขือเทศ เห็ด ต้นหอม ผักชี ข่า มะนาว ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมใหญ่ มะเขือเทศ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ผักบุ้ง เต้าเจี้ยว ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ส้ม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
พุธ 19	<ul style="list-style-type: none"> <li>ก๋วยเตี๋ยวบ่องไก่ตุ๋น</li> <li>ถั่วเขียวน้ำกะทิ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ ลูกชิ้น ไข่ บ่องไก่ (คนละ 1 ชิ้น) ถั่วงอก ผักบุ้ง ต้นหอม ผักชี กระเทียมเจียว ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ถั่วเขียว น้ำกะทิ น้ำตาล</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>บ่องไก่ (ไม่ใช่ปีกบน)</li> <li>เครื่องปรุงโต๊ะละ 1 ชุด (น้ำปลา น้ำส้ม พริก น้ำตาล)</li> <li>ไข่คนละ 1 ฟอง</li> </ul>
พฤหัสบดี 20	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>ไก่ผัดพริก</li> <li>ไข่ดาว</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>เนื้อไก่ พริกหยวก พริกไทยดำ หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ไข่ไก่ น้ำมัน ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	<p>ไก่คนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ)</p> <p>ไข่คนละ 1 ฟอง</p>
ศุกร์ 21	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>แกงเขียวหวานไก่</li> <li>ไข่เจียวทรงเครื่อง</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>ไก่ ลูกชิ้นปลา พริกเขียว โหระพา ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ไข่ไก่ แครอท มะเขือเทศ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>แอปเปิ้ล/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	



โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
ปีการศึกษา 2/2567 รายการอาหารกลางวัน เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 24	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>แกงเขียวหวานไก่</li> <li>ไข่เจียวทรงเครื่อง</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>ไก่ ลูกชิ้นปลา พริกเขียว โหระพา ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ไข่ไก่ แครอท มะเขือเทศ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>แอปเปิ้ล/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
อังคาร 25	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>แกงส้มปลาฝักรวม</li> <li>ไก่ทอดกระเทียมพริกไทย</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>ปลา ดอกกะหล่ำ ผักบุ้ง แครอท เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ไก่หั่นชิ้น กระเทียม พริกไทย ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ฝรั่ง/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
พุธ 26	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหมกไก่ ไข่ ดับ</li> <li>น้ำซุปล</li> <li>ขนมหวานฟักทองเชื่อมกะทิ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวยหอมมะลิ ไก่ ไข่ไก่ ดับไก่</li> <li>พริกเขียว ไก่สับ หรือโครงไก่ แครอท ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ฟักทองเชื่อมน้ำกะทิ</li> </ul>	ไข่คนละ 1 ฟอง ดับคนละ 3-4 ชิ้น (หั่นชิ้นพอคำ)
พฤหัสบดี 27	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>ผัดเครื่องแกงไก่</li> <li>แกงจืดฝักรวมเต้าหู้สาหร่าย</li> <li>ไก่สับ</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>เนื้อไก่ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ไก่สับ ผักกาดขาว แครอท เต้าหู้ไข่ ผักชี กระเทียม ตำลึง สาหร่าย ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ส้ม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
ศุกร์ 28	<ul style="list-style-type: none"> <li>สปาเก็ตตี้</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>เส้นสปาเก็ตตี้ ไก่สับ ซอสมะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ ซีอิ้วขาว พริกไทย น้ำตาล</li> <li>ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	เมนูทุกวันสิ้นเดือน

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
ปีการศึกษา 2/2567 รายการอาหารกลางวัน เดือนมีนาคม พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• คั่วกลิ้งปลา</li> <li>• แกงจืดวุ้นเส้นสาหร่าย</li> <li>• ไข่ต้ม</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• เนื้อปลา เครื่องแกง ใบมะกรูด และส่วนประกอบอื่น ๆ</li> <li>• วุ้นเส้น ไข่ต้ม แครอท เต้าหู้ไข่ ผักชี กระเทียม</li> <li>• ตำลึง สาหร่าย ส่วนประกอบอื่น ๆ</li> <li>• แดงโม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
อังคาร 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ปีกไก่ทอดน้ำปลา</li> <li>• แกงส้มกุ้งมะละกอ</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• ปีกไก่ น้ำปลา ส่วนประกอบอื่น ๆ</li> <li>• กุ้งสด มะละกอ เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่น ๆ</li> <li>• มะละกอ/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
พุธ 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวมันไก่ + ไข่ + ตับ</li> <li>• น้ำซุปรักแซวไก่สับ</li> <li>• ข้าวเหนียวดำน้ำกะทิ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ ไก่ ไข่ ตับไก่ แดงกวา ต้นหอม</li> <li>• กระเทียม ส่วนประกอบอื่น ๆ</li> <li>• รากแซว ไก่สับหรือโครงไก่ แครอท ต้นหอม ผักชี</li> <li>• ส่วนประกอบอื่น ๆ</li> <li>• ข้าวเหนียวดำ กะทิ เกลือ น้ำตาล</li> </ul>	(ไข่คนละ 1 ฟอง) ตับคนละ 3-4 ชิ้น (หั่นชิ้นพอคำ)
พฤหัสบดี 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• หมี่ต้มไก่</li> <li>• ต้มส้มผักรวม</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• ไก่ กะทิ เครื่องแกงมีสมัน น้ำมันมะขามเปียก น้ำตาล</li> <li>• ปื๊บ มันฝรั่ง หอมใหญ่ ถั่วลิสง ส่วนประกอบอื่น ๆ</li> <li>• ผักบุ้ง หยวกกล้วย สับปะรด ปลาย่าง ส้มแขก</li> <li>• ส่วนประกอบอื่น ๆ</li> <li>• กล้วย/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
ศุกร์ 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง</li> <li>• ผู่ฉีปลา</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• กุ้งสด ไข่คนกระทา ลูกชิ้นปลา แดงกวา หอมใหญ่</li> <li>• มะเขือเทศ สับปะรด หอมใหญ่ ต้นหอม แครอท และ</li> <li>• ส่วนประกอบอื่น ๆ</li> <li>• เนื้อปลา เครื่องแกง กะทิ ใบมะกรูด น้ำปลา น้ำตาล</li> <li>• ปื๊บ พริกชี้ฟ้าแดง ส่วนประกอบอื่น ๆ</li> <li>• ส้ม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	ไข่คนกระทาคนละ 1 ฟอง

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
ปีการศึกษา 2/2567 รายการอาหารกลางวัน เดือนมีนาคม พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• แกงเทโพ</li> <li>• ไข่เจียวกุ้งสับ</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• เนื้อปลาเค็ม ผักบุง น้ำกะทิ ใบมะกรูด</li> <li>• น้ำมะขามเปียก ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ไข่ไก่ กุ้งสับ แครอท ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• แดงโม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	ไม่เอาหัวปลาเค็มให้นักเรียน
อังคาร 11	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ลาบกั๋ ตับ</li> <li>• ไข่ต้ม</li> <li>• แกงจืดวุ้นเส้นลูกชิ้นปลา</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• เนื้อไก่ ตับ เครื่องผสม ต้นหอม ผักชี ผักเคียง</li> <li>• ไข่ไก่ต้ม</li> <li>• วุ้นเส้น ผักกาดขาว ลูกชิ้นปลา เต้าหู้ไข่ ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ส้ม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	ไข่ต้มคนละ 1 ฟอง
พุธ 12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวคลุกกะปิ</li> <li>• น้ำซุพฟักเขียวไก่สับ</li> <li>• ขนมหวานสาคุน้ำกะทิ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย กะปิ ไก่หวาน กุนเชียงไก่ หอมแดง</li> <li>• ไข่เจียวหั่นฝอย มะม่วง/สับปะรด ถั่วฝักยาว</li> <li>• แดงกวา ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ฟักเขียว ไก่สับ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• สาคุ ข้าวโพด/มะพร้าวอ่อน น้ำกะทิ</li> </ul>	กุนเชียงไก่ คนละ 2-3 ชิ้น
พฤหัสบดี 13	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• แกงกะทิไก่หน่อไม้</li> <li>• ปลาทอด</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• ไก่ หน่อไม้ เครื่องแกง น้ำกะทิ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• เนื้อปลา</li> <li>• กลัวย/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	เนื้อปลาคนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ/ชิ้นใหญ่ 1 ชิ้น)  หยุดวันครู
ศุกร์ 14	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• คั่วกลิ้งไก่</li> <li>• แกงเลียงผักรวมกุ้งสด</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• เนื้อไก่ เครื่องแกง ใบมะกรูด ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• กุ้งสด ข้าวโพดอ่อน ฟักเขียว ตำลึง บวบ ฟักทอง</li> <li>• เห็ด ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ฝรั่ง/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
ปีการศึกษา 2/2567 รายการอาหารกลางวัน เดือนมีนาคม พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 17	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>แกงส้มกุ้งสับปรด</li> <li>ไก่ ตับ ผัดขิง</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>กุ้งสด สับปรด เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ไก่ ตับ ขิง เห็ดหูหนู หอมใหญ่ พริกหยวก ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>มะละกอ/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	<p>ตับคนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ)</p>
อังคาร 18	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>ต้มยำซีฟู้ด</li> <li>ผัดผักบุ้งเต้าเจี้ยว</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>กุ้ง ปลา หมึก หอย มะเขือเทศ เห็ด ต้นหอม ผักชี ข่า มะนาว ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมใหญ่ มะเขือเทศ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ผักบุ้ง เต้าเจี้ยว ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ส้ม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
พุธ 19	<ul style="list-style-type: none"> <li>ก๋วยเตี๋ยวน้องไก่ตุ๋น</li> <li>ถั่วเขียวน้ำกะทิ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ ลูกชิ้น ไข่ น่องไก่ (คนละ 1 ชิ้น) ถั่วงอก ผักบุ้ง ต้นหอม ผักชี กระเทียมเจียว ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ถั่วเขียว น้ำกะทิ น้ำตาล</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>น่องไก่ (ไม่ใช่ปีกบน)</li> <li>เครื่องปรุงโต๊ะละ 1 ชุด (น้ำปลา น้ำส้ม พริก น้ำตาล)</li> <li>ไข่คนละ 1 ฟอง</li> </ul>
พฤหัสบดี 20	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>ไก่ผัดพริก</li> <li>ไข่ดาว</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>เนื้อไก่ พริกหยวก พริกไทยดำ หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ไข่ไก่ น้ำมัน ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	<p>ไก่คนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ)</p> <p>ไข่คนละ 1 ฟอง</p>
ศุกร์ 21	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>แกงเขียวหวานไก่</li> <li>ไข่เจียวทรงเครื่อง</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>ไก่ ลูกชิ้นปลา พริกเขียว โหระพา ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ไข่ไก่ แครอท มะเขือเทศ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>แอปเปิ้ล/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
ปีการศึกษา 2/2567 รายการอาหารกลางวัน เดือนมีนาคม พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 24	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• แกงเขียวหวานไก่</li> <li>• ไข่เจียวทรงเครื่อง</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• ไก่ ลูกชิ้นปลา ฟักเขียว โหระพา ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ไข่ไก่ แครอท มะเขือเทศ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• แอปเปิ้ล/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
อังคาร 25	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• แกงส้มปลาผัดรวม</li> <li>• ไก่ทอดกระเทียมพริกไทย</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• ปลา ดอกกะหล่ำ ผักบุ้ง แครอท เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ไก่หั่นชิ้น กระเทียม พริกไทย ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ฝรั่ง/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
พุธ 26	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหมกไก่ ไข่ ดับ</li> <li>• น้ำซूप</li> <li>• ขนมหวานฟักทองเชื่อมกะทิ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวยหอมมะลิ ไก่ ไข่ไก่ ดับไก่</li> <li>• ฟักเขียว ไก่สับ หรือโครงไก่ แครอท ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ฟักทองเชื่อมน้ำกะทิ</li> </ul>	ไข่คนละ 1 ฟอง ดับคนละ 3-4 ชิ้น (หั่นชิ้นพอคำ)
พฤหัสบดี 27	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ผัดเครื่องแกงไก่</li> <li>• แกงจืดผัดรวมเต้าหู้สาหร่าย</li> <li>• ไก่สับ</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• เนื้อไก่ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ไก่สับ ผักกาดขาว แครอท เต้าหู้ไข่ ผักชี กระเทียม ตำลึง สาหร่าย ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ส้ม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
ศุกร์ 28	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สปาเก็ตตี้</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• เส้นสปาเก็ตตี้ ไก่สับ ซอสมะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ ซีอิ้วขาว พริกไทย น้ำตาล</li> <li>• ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	เมนูทุกวันสิ้นเดือน

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
ปีการศึกษา 2/2567 รายการอาหารกลางวัน เดือนมีนาคม พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 31	<ul style="list-style-type: none"><li>ข้าวสวย</li><li>คั่วกลิ้งปลา</li><li>แกงจืดวุ้นเส้นสาหร่าย ไก่บะช่อ</li><li>ผลไม้</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ข้าวหอมมะลิ</li><li>เนื้อปลา เครื่องแกง ใบมะกรูด และส่วนประกอบ อื่นๆ</li><li>วุ้นเส้น ไก่บะช่อ แครอท เต้าหู้ไข่ ผักชี กระเทียม ตำลึง สาหร่าย ส่วนประกอบอื่นๆ</li><li>แตงโม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li></ul>	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
ปีการศึกษา 1/2568 รายการอาหารกลางวัน เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
ศุกร์ 16	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง</li>   <li>• ผู่ปลา</li>   <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• กุ้งสด ไข่ฝักกระเทียม ลูกชิ้นปลา แดงกว่า หอมใหญ่ มะเขือเทศ สับปะรด หอมใหญ่ สับหอม แครอท และ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• เนื้อปลา เครื่องแกง กะทิ ใบมะกรูด น้ำปลา น้ำตาล ซีอิ๊ว พริกชี้ฟ้าแดง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ส้ม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	ไข่ฝักกระเทียมคนละ 1 ฟอง

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
ปีการศึกษา 1/2568 รายการอาหารกลางวัน เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 19	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>แกงเทโพ</li> <li>ไข่เจียวกุ้งสับ</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>เนื้อปลาเค็ม ผักบั้ง น้ำกะทิ ใบมะกรูด น้ำมะขามเปียก ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ไข่ไก่ กุ้งสับ แครอท ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>แตงโม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	ไม่เอาหัวปลาเค็มให้นักเรียน
อังคาร 20	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>ลาบไก่ ตับ</li> <li>ไข่ต้ม</li> <li>แกงจืดวุ้นเส้นลูกชิ้นปลา</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>เนื้อไก่ ตับ เครื่องผสม ต้นหอม ผักชี ผักเคียง</li> <li>ไข่ไก่ต้ม</li> <li>วุ้นเส้น ผักกาดขาว ลูกชิ้นปลา เต้าหู้ไข่ ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ส้ม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	ไข่ต้มคนละ 1 ฟอง
พุธ 21	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวคลุกกะปิ</li> <li>น้ำซุปรักเปียวกุ้งสับ</li> <li>ขนมหวานสาหร่ายน้ำกะทิ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย กะปิ ไข่หวาน กุนเชียงไก่ หอมแดง ไข่เจียวหั่นฝอย มะม่วง/สับปรด ถั่วฝักยาว แดงกวา ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ผักเปียวกุ้งสับ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>สาหร่าย ข้าวโพด/มะพร้าวอ่อน น้ำกะทิ</li> </ul>	กุนเชียงไก่ คนละ 2-3 ชิ้น
พฤหัสบดี 22	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>แกงกะทิไก่หน่อไม้</li> <li>ปลาทอด</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>ไก่ หน่อไม้ เครื่องแกง น้ำกะทิ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>เนื้อปลา</li> <li>กล้วย/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	เนื้อปลาคนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ/ชิ้นใหญ่ 1 ชิ้น) หยุดวันครู
ศุกร์ 23	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>คั่วกลิ้งไก่</li> <li>แกงเลียงผักรวมกุ้งสด</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>เนื้อไก่ เครื่องแกง ใบมะกรูด ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>กุ้งสด ข้าวโพดอ่อน ผักเปียวกุ้งสับ ตำลึง บวบ ฟักทอง เห็ด ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ฝรั่ง/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	



โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
ปีการศึกษา 1/2568 รายการอาหารกลางวัน เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 26	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• แกงส้มกุ้งสับประรด</li> <li>• ไข่ ตับ ผัดขิง</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• กุ้งสด สับประรด เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ไข่ ตับ ขิง เห็ดหูหนู หอมใหญ่ พริกหยวก ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• มะละกอ/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	<p>ดับคนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ)</p>
อังคาร 27	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ต้มยำซีฟู้ด</li> <li>• ผัดผักบุ้งเต้าเจี้ยว</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• กุ้ง ปลา หมึก หอย มะเขือเทศ เห็ด ต้นหอม ผักชี ข่า มะนาว ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมใหญ่ มะเขือเทศ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ผักบุ้ง เต้าเจี้ยว ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ส้ม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
พุธ 28	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ก๋วยเตี๋ยวน้องไก่ตุ๋น</li> <li>• ถั่วเขียว น้ำกะทิ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ ลูกชิ้น ไข่ น่องไก่ (คนละ 1 ชิ้น) ถั่วงอก ผักบุ้ง ต้นหอม ผักชี กระเทียมเจียว ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ถั่วเขียว น้ำกะทิ น้ำตาล</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• น่องไก่ (ไม่ใช่ปีกบน)</li> <li>• เครื่องปรุงโต๊ะละ 1 ชุด (น้ำปลา น้ำส้ม พริก น้ำตาล)</li> <li>ไข่คนละ 1 ฟอง</li> </ul>
พฤหัสบดี 29	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ไข่ผัดพริก</li> <li>• ไข่ดาว</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• เนื้อไก่ พริกหยวก พริกไทยดำ หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ไข่ไก่ น้ำมัน ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	<p>ไข่คนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ)</p> <p>ไข่คนละ 1 ฟอง</p>
ศุกร์ 30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สပါเก็ตตี้</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• เส้นสปาเก็ตตี้ ไข่สับ ซอสมะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ ซีอิ้วขาว พริกไทย น้ำตาล</li> <li>• ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	เมนูทุกวันสิ้นเดือน

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
ปีการศึกษา 1/2568 รายการอาหารกลางวัน เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• แกงเขียวหวานไก่</li> <li>• ไข่เจียวทรงเครื่อง</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• ไก่ ลูกชิ้นปลา พริกเขียว โหระพา ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ไข่ไก่ แครอท มะเขือเทศ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• แอปเปิ้ล/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
พุธ 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหมกไก่ ไข่ ดับ</li> <li>• น้ำซุบ</li> <li>• ขนมหวานฟักทองเชื่อมกะทิ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวยหอมมะลิ ไก่ ไข่ไก่ ดับไก่</li> <li>• พริกเขียว ไก่สับ หรือโครงไก่ แครอท ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ฟักทองเชื่อมน้ำกะทิ</li> </ul>	ไข่คนละ 1 ฟอง ดับคนละ 3-4 ชิ้น (หันขึ้นพอคำ)
พฤหัสบดี 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ผัดเครื่องแกงไก่</li> <li>• แกงจืดผักรวมเต้าหู้สำหรับราย</li> <li>• ไก่สับ</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• เนื้อไก่ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ไก่สับ ผักกาดขาว แครอท เต้าหู้ไข่ ผักชี กระเทียม ตำลึง สำหรับราย ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ส้ม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
ศุกร์ 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• แกงกะทิกุ้งสับประรด</li> <li>• บวบผัดไข่</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• กุ้งสด สับประรด เครื่องแกง น้ำกะทิ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• บวบ เนื้อไก่ ไข่ไก่ แครอท ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• กล้วยหอม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
ปีการศึกษา 1/2568 รายการอาหารกลางวัน เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• คั่วกลิ้งปลา</li> <li>• แกงจืดวุ้นเส้นสาหร่าย ไก่บะช่อ</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• เนื้อปลา เครื่องแกง ใบมะกรูด และส่วนประกอบ อื่นๆ</li> <li>• วุ้นเส้น ไก่บะช่อ แครอท เต้าหู้ไข่ ผักชี กระเทียม ตำลึง สาหร่าย ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• แต่งโม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
อังคาร 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ปีกไก่ทอดน้ำปลา</li> <li>• แกงส้มกุ้งมะละกอ</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• ปีกไก่ น้ำปลา ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• กุ้งสด มะละกอ เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• มะละกอ/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
พุธ 11	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวมันไก่ + ไข่ + ตับ</li> <li>• น้ำซุบฟักเขียวไก่สับ</li> <li>• ข้าวเหนียวดำน้ำกะทิ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ ไก่ ไข่ ตับไก่ แต่งกวา ต้นหอม กระเทียม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ฟักเขียว ไก่สับหรือโครงไก่ แครอท ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ข้าวเหนียวดำ กะทิ เกลือ น้ำตาล</li> </ul>	(ใช้คนละ 1 ฟอง) ตักคนละ 3-4 ช้อน (หั่นชิ้นพอคำ)
พฤหัสบดี 12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• มัสมั่นไก่</li> <li>• ต้มส้มผักรวม</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• ไก่ กะทิ เครื่องแกงมัสมั่น น้ำมะขามเปียก น้ำตาล ปีบ มันฝรั่ง หอมใหญ่ ถั่วลิสง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ผักบุ้ง หยวกกล้วย สับปะรด ปลาย่าง ส้มแขก ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• กล้วย/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
ศุกร์ 13	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง</li> <li>• กล้วยปลากุ้ง</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• กุ้งสด ไข่คนกระทาคู ลูกชิ้นปลา แต่งกวา หอมใหญ่ มะเขือเทศ สับปะรด หอมใหญ่ ต้นหอม แครอท และ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• เนื้อปลา เครื่องแกง กะทิ ใบมะกรูด น้ำปลา น้ำตาล ปีบ พริกชี้ฟ้าแดง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ส้ม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	ใช้คนละ 1 ฟอง

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
ปีการศึกษา 1/2568 รายการอาหารกลางวัน เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 16	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• แกงเทโพ</li> <li>• ไข่เจียวกุ้งสับ</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• เนื้อปลาเค็ม ผักบุง น้ำกะทิ ใบมะกรูด น้ำมะขามเปียก ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ไข่ไก่ กุ้งสับ แครอท ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• แต่งโม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	ไม่เอาหัวปลาเค็มให้ นักเรียน
อังคาร 17	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ลาบไก่ ตับ</li> <li>• ไข่ต้ม</li> <li>• แกงจืดวุ้นเส้นลูกชิ้นปลา</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• เนื้อไก่ ตับ เครื่องผสม ต้นหอม ผักชี ผักเคียง</li> <li>• ไข่ไก่ต้ม</li> <li>• วุ้นเส้น ผักกาดขาว ลูกชิ้นปลา เต้าหู้ไข่ ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ส้ม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	ไข่ต้มคนละ 1 ฟอง
พุธ 18	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวคลุกกะปิ</li> <li>• น้ำซุบฟักเขียวไก่สับ</li> <li>• ขนมหวานสาหร่ายน้ำกะทิ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย กะปิ ไก่หวาน กุนเชียงไก่ หอมแดง ไข่เจียวหั่นฝอย มะม่วง/สับปะรด ถั่วฝักยาว แตงกวา ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ฟักเขียว ไก่สับ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• สาหร่าย ข้าวโพด/มะพร้าวอ่อน น้ำกะทิ</li> </ul>	กุนเชียงไก่ คนละ 2-3 ชิ้น
พฤหัสบดี 19	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• แกงกะทิไก่หน่อไม้</li> <li>• ปลาทอด</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• ไก่ หน่อไม้ เครื่องแกง น้ำกะทิ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• เนื้อปลา</li> <li>• กลัวย/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	เนื้อปลาคนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ/ชิ้นใหญ่ 1 ชิ้น)
ศุกร์ 20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• คั่วกลิ้งไก่</li> <li>• แกงเลียงผักรวมกุ้งสด</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• เนื้อไก่ เครื่องแกง ใบมะกรูด ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• กุ้งสด ข้าวโพดอ่อน ฟักเขียว ตำลึง บวบ ฟักทอง เห็ด ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ฝรั่ง/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
ปีการศึกษา 1/2568 รายการอาหารกลางวัน เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 23	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• แกงส้มกุ้งสับปะรด</li> <li>• ไข่ ตับผัดขิง</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• กุ้งสด สับปะรด เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ไข่ ตับ ขิง เห็ดหูหนู หอมใหญ่ พริกหยวก ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• มะละกอ/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	<p>ดับคนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ)</p>
อังคาร 24	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ต้มยำซีฟู้ด</li> <li>• ผัดผักบุ้งเต้าเจี้ยว</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• กุ้ง ปลา หมึก หอย มะเขือเทศ เห็ด ต้นหอม ผักชี ข่า มะนาว ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมใหญ่ มะเขือเทศ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ผักบุ้ง เต้าเจี้ยว ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ส้ม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
พุธ 25	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ก๋วยเตี๋ยวน้องไก่ตุ๋น</li> <li>• ถั่วเขียว น้ำกะทิ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ ลูกชิ้น ไข่ น่องไก่ (คนละ 1 ชิ้น) ถั่วงอก ผักบุ้ง ต้นหอม ผักชี กระเทียมเจียว ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ถั่วเขียว น้ำกะทิ น้ำตาล</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• น่องไก่ (ไม่ใช่ปีกบน)</li> <li>• เครื่องปรุงโต๊ะละ 1 ชุด (น้ำปลา น้ำส้ม พริก น้ำตาล)</li> <li>ไข่คนละ 1 ฟอง</li> </ul>
พฤหัสบดี 26	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ไข่ผัดพริก</li> <li>• ไข่ดาว</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• เนื้อไข่ พริกหยวก พริกไทยดำ หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ไข่ไก่ น้ำมัน ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	<p>ไข่คนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ)</p> <p>ไข่คนละ 1 ฟอง</p>
ศุกร์ 27	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• แกงเขียวหวานไก่</li> <li>• ไข่เจียวทรงเครื่อง</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• ไข่ ลูกชิ้นปลา พริกเขียว โหระพา ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ไข่ไก่ แครอท มะเขือเทศ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• แอปเปิ้ล/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
ปีการศึกษา 1/2568 รายการอาหารกลางวัน เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 30	สปาเก็ตตี้ ผลไม้	<ul style="list-style-type: none"><li>เส้นสปาเก็ตตี้ ไก่สับ ซอสมะเขือเทศ หอมหัวใหญ่</li><li>ซีอิ้วขาว พริกไทย น้ำตาล</li><li>ผลไม้ตามฤดูกาล</li></ul>	เมนูทุกวันสิ้นเดือน

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
ปีการศึกษา 1/2568 รายการอาหารกลางวัน เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
อังคาร 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• แกงส้มปลาผักรวม</li> <li>• ไก่ทอดกระเทียมพริกไทย</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• ปลา ดอกกะหล่ำ ผักบุ้ง แครอท เครื่องแกง</li> <li>ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ไก่หั่นชิ้น กระเทียม พริกไทย ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ฝรั่ง/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
พุธ 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหมกไก่ ไข่ ดับ</li> <li>• น้ำซूप</li> <li>• ขนมหวานฟักทองเชื่อมกะทิ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวยหอมมะลิ ไก่ ไข่ไก่ ดับไก่</li> <li>• ฟักเขียว ไก่สับ หรือโครงไก่ แครอท ต้นหอม</li> <li>ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ฟักทองเชื่อมน้ำกะทิ</li> </ul>	ไข่คนละ 1 ฟอง ดับคนละ 3-4 ชิ้น (หั่นชิ้นพอคำ)
พฤหัสบดี 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ผัดเครื่องแกงไก่</li> <li>• แกงจืดผักรวมเต้าหู้สาหร่าย</li> <li>ไก่สับ</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• เนื้อไก่ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ไก่สับ ผักกาดขาว แครอท เต้าหู้ไข่ ผักชี กระเทียม</li> <li>ตำลึง สาหร่าย ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ส้ม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
ศุกร์ 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• แกงกะทิกุ้งสับปะรด</li> <li>• บวบผัดไข่</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• กุ้งสด สับปะรด เครื่องแกง น้ำกะทิ ส่วนประกอบ</li> <li>อื่นๆ</li> <li>• บวบ เนื้อไก่ ไข่ไก่ แครอท ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• กลัวยหอม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
 ปีการศึกษา 1/2568 รายการอาหารกลางวัน เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>คั่วกลิ้งปลา</li> <li>แกงจืดวุ้นเส้นสำหรับไก่บะช่อ</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>เนื้อปลา เครื่องแกง ใบมะกรูด และส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>วุ้นเส้น ไก่บะช่อ แครอท เต้าหู้ไข่ ผักชี กระเทียม คำสิง สำหรับ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>แตงโม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
อังคาร 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>ปอกไก่ทอดน้ำปลา</li> <li>แกงส้มกุ้งมะละกอ</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>ปอกไก่ น้ำปลา ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>กุ้งสด มะละกอ เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>มะละกอ/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
พุธ 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวมันไก่ + ไข่ + ตับ</li> <li>น้ำซุปรักเขี้ยวไก่สับ</li> <li>ข้าวเหนียวดำน้ำกะทิ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ ไก่ ไข่ ตับไก่ แดงกวา ต้นหอม กระเทียม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>พิกเขี้ยว ไก่สับหรือโครงไก่ แครอท ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ข้าวเหนียวดำ กะทิ เกลือ น้ำตาล</li> </ul>	(ไข่คนละ 1 ฟอง) ตับคนละ 3-4 ชิ้น (หั่นชิ้นพอดีคำ)



โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
ปีการศึกษา 1/2568 รายการอาหารกลางวัน เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 14	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>แกงเทโพ</li> <li>ไข่เจียวกุ้งสับ</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>เนื้อปลาเค็ม ผักบุง น้ำกะทิ ใบมะกรูด น้ำมะขามเปียก ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ไข่ไก่ กุ้งสับ แครอท ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>แตงโม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	ไม่เอาหัวปลาเค็มให้นักเรียน
อังคาร 15	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>ลาบไก่ ตับ</li> <li>ไข่ต้ม</li> <li>แกงจืดวุ้นเส้นลูกชิ้นปลา</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>เนื้อไก่ ตับ เครื่องผสม ต้นหอม ผักชี ผักเคียง</li> <li>ไข่ไก่ต้ม</li> <li>วุ้นเส้น ผักกาดขาว ลูกชิ้นปลา เต้าหู้ไข่ ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ส้ม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	ไข่ต้มคนละ 1 ฟอง
พุธ 16	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวคลุกกะปิ</li> <li>น้ำซุบฟักเขียวไก่สับ</li> <li>ขนมหวานสาหร่ายน้ำกะทิ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย กะปิ ไก่หวาน กุนเชียงไก่ หอมแดง ไข่เจียวหั่นฝอย มะม่วง/สับปะรด ถั่วฝักยาว แตงกวา ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ฟักเขียว ไก่สับ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>สาหร่าย ข้าวโพด/มะพร้าวอ่อน น้ำกะทิ</li> </ul>	กุนเชียงไก่ คนละ 2-3 ชิ้น
พฤหัสบดี 17	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>แกงกะทิไก่หน่อไม้</li> <li>ปลาทอด</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>ไก่ หน่อไม้ เครื่องแกง น้ำกะทิ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>เนื้อปลา</li> <li>กล้วย/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	เนื้อปลาคคนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ/ชิ้นใหญ่ 1 ชิ้น)
ศุกร์ 18	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>คั่วกลิ้งไก่</li> <li>แกงเลียงผักรวมกุ้งสด</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>เนื้อไก่ เครื่องแกง ใบมะกรูด ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>กุ้งสด ข้าวโพดอ่อน ฟักเขียว ตำลึง บวบ ฟักทอง เห็ด ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ฝรั่ง/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
ปีการศึกษา 1/2568 รายการอาหารกลางวัน เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 21	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>แกงส้มกุ้งสับปรด</li> <li>ไก่ ตับ ผัดขิง</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>กุ้งสด สับปรด เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ไก่ ตับ ขิง เห็ดหูหนู หอมใหญ่ พริกหยวก ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>มะละกอ/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	<p>ตับคนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ)</p>
อังคาร 22	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>ต้มยำซีฟู้ด</li> <li>ผัดผักบุ้งเต้าเจี้ยว</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>กุ้ง ปลา หมึก หอย มะเขือเทศ เห็ด ต้นหอม ผักชี ข่า มะนาว ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมใหญ่ มะเขือเทศ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ผักบุ้ง เต้าเจี้ยว ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ส้ม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
พุธ 23	<ul style="list-style-type: none"> <li>ก๋วยเตี๋ยวน้องไก่ตุ๋น</li> <li>ถั่วเขียวน้ำกะทิ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ ลูกชิ้น ไข่ น้องไก่ (คนละ 1 ชิ้น) ถั่วงอก ผักบุ้ง ต้นหอม ผักชี กระเทียมเจียว ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ถั่วเขียว น้ำกะทิ น้ำตาล</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>น้องไก่ (ไม่ใช่ปีกบน)</li> <li>เครื่องปรุงโต๊ะละ 1 ชุด (น้ำปลา น้ำส้ม พริก น้ำตาล)</li> <li>ไข่คนละ 1 ฟอง</li> </ul>
พฤหัสบดี 24	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>ไก่ผัดพริก</li> <li>ไข่ดาว</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>เนื้อไก่ พริกหยวก พริกไทยดำ หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ไข่ไก่ น้ำมัน ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	<p>ไก่คนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ)</p> <p>ไข่คนละ 1 ฟอง</p>
ศุกร์ 25	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>แกงเขียวหวานไก่</li> <li>ไข่เจียวทรงเครื่อง</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>ไก่ ลูกชิ้นปลา พริกเขียว โหระพา ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ไข่ไก่ แครอท มะเขือเทศ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>แอปเปิ้ล/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
ปีการศึกษา 1/2568 รายการอาหารกลางวัน เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
อังคาร 29	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>แกงส้มปลาผักรวม</li> <li>ไก่ทอดกระเทียมพริกไทย</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>ปลา ดอกกะหล่ำ ผักบุ้ง แครอท เครื่องแกง</li> <li>ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ไก่หันชิ้น กระเทียม พริกไทย ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ฝรั่ง/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
พุธ 30	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหมกไก่ ไข่ ดับ</li> <li>น้ำซุ๊ป</li> <li>ขนมหวานฟักทองเชื่อมกะทิ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวยหอมมะลิ ไก่ ไข่ไก่ ดับไก่</li> <li>ฟักเขียว ไก่สับ หรือโครงไก่ แครอท ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ฟักทองเชื่อมน้ำกะทิ</li> </ul>	ไข่คนละ 1 ฟอง ดับคนละ 3-4 ชิ้น (หันชิ้นพอคำ)
พฤหัสบดี 31	<ul style="list-style-type: none"> <li>สปาเก็ตตี้</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>เส้นสปาเก็ตตี้ ไก่สับ ซอสมะเขือเทศ หอมหัวใหญ่</li> <li>ซีอิ๊วขาว พริกไทย น้ำตาล</li> <li>ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	เมนูทุกวันสิ้นเดือน

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
 ปีการศึกษา 1/2568 รายการอาหารกลางวัน เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
ศุกร์ 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ผัดเครื่องแกงกุ้ง</li> <li>• ต้มข่าไก่</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• กุ้งสด ตัวฝักยาว เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ไข่ ตับไก่ เห็ดฟาง/เห็ดนางฟ้า กะทิ น้ำปลา น้ำมะนาว หอมใหญ่ ตะไคร้ ข่า ใบมะกรูด ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ฝรั่ง/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	ดัชนีคนละ 3-4 ชิ้นพอคำ

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
ปีการศึกษา 1/2568 รายการอาหารกลางวัน เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>แกงเขียวหวานไก่</li> <li>ไข่เจียวทรงเครื่อง</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>ไก่ ลูกชิ้นปลา พริกเขียว โหระพา ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ไข่ไก่ แครอท มะเขือเทศ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>แอปเปิ้ล/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
อังคาร 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>แกงส้มปลาฝักรวม</li> <li>ไก่ทอดกระเทียมพริกไทย</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>ปลา ดอกกะหล่ำ ผักบุ้ง แครอท เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ไก่หั่นชิ้น กระเทียม พริกไทย ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ฝรั่ง/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
พุธ 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมไก่ ไข่ ดับ</li> <li>น้ำซุป</li> <li>ขนมหวานฟักทองเชื่อมกะทิ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวยหอมมะลิ ไก่ ไข่ไก่ ดับไก่</li> <li>พริกเขียว ไก่สับ หรือโครงไก่ แครอท ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ฟักทองเชื่อมน้ำกะทิ</li> </ul>	ไข่คนละ 1 ฟอง ดับคนละ 3-4 ชิ้น (หั่นชิ้นพอคำ)
พฤหัสบดี 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>ผัดเครื่องแกงไก่</li> <li>แกงจืดฝักรวมเต้าหู้สาหร่าย</li> <li>ไก่สับ</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>เนื้อไก่ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ไก่สับ ผักกาดขาว แครอท เต้าหู้ไข่ ผักชี กระเทียม ตำลึง สาหร่าย ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ส้ม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
ศุกร์ 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>แกงกะทิกุ้งสับปะรด</li> <li>บวบผัดไข่</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>กุ้งสด สับปะรด เครื่องแกง น้ำกะทิ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>บวบ เนื้อไก่ ไข่ไก่ แครอท ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>กล้วยหอม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
ปีการศึกษา 1/2568 รายการอาหารกลางวัน เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 11	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>คั่วกลิ้งปลา</li> <li>แกงจืดวุ้นเส้นสาหร่าย ไก่บะช่อ</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>เนื้อปลา เครื่องแกง ใบมะกรูด และส่วนประกอบ อื่นๆ</li> <li>วุ้นเส้น ไก่บะช่อ แครอท เต้าหู้ไข่ ผักชี กระเทียม ตำลึง สาหร่าย ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>แตงโม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
พุธ 13	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวมันไก่ + ไข่ + ตับ</li> <li>น้ำซุปรักเขี้ยวไก่สับ</li> <li>ข้าวเหนียวดำน้ำกะทิ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ ไก่ ไข่ ตับไก่ แตงกวา ต้นหอม กระเทียม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>พริกเขี้ยว ไก่สับหรือโครงไก่ แครอท ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ข้าวเหนียวดำ กะทิ เกลือ น้ำตาล</li> </ul>	(ไข่คนละ 1 ฟอง) ตับคนละ 3-4 ชิ้น (หั่นชิ้นพอคำ)
พฤหัสบดี 14	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>มัสมั่นไก่</li> <li>ต้มส้มผักรวม</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>ไก่ กะทิ เครื่องแกงมัสมั่น น้ำมันมะขามเปียก น้ำตาล ปีบ มันฝรั่ง หอมใหญ่ ถั่วลิสง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ผักบุง หยวกกล้วย สับปะรด ปลาย่าง ส้มแขก ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>กล้วย/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
ศุกร์ 15	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง</li> <li>ผู่ฉี่ปลา</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>กุ้งสด ไข่่นกกระทา ลูกชิ้นปลา แตงกวา หอมใหญ่ มะเขือเทศ สับปะรด หอมใหญ่ ต้นหอม แครอท และ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>เนื้อปลา เครื่องแกง กะทิ ใบมะกรูด น้ำปลา น้ำตาล ปีบ พริกชี้ฟ้าแดง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ส้ม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	ไข่่นกกระทาคนละ 1 ฟอง

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
ปีการศึกษา 1/2568 รายการอาหารกลางวัน เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 18	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• แกงเทโพ</li> <li>• ไข่เจียวกุ้งสับ</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• เนื้อปลาเค็ม ผักบุง น้ำกะทิ ใบมะกรูด</li> <li>• น้ำมันมะพร้าว เปรี้ยว ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ไข่ไก่ กุ้งสับ แครอท ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• แดงโม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	ไม่เอาหัวปลาเค็มให้ นักเรียน
อังคาร 19	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ลาบไก่ ดับ</li> <li>• ไข่ต้ม</li> <li>• แกงจืดวันเส้นลูกชิ้นปลา</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• เนื้อไก่ ดับ เครื่องผสม ต้นหอม ผักชี ผักเคียง</li> <li>• ไข่ไก่ต้ม</li> <li>• วันเส้น ผักกาดขาว ลูกชิ้นปลา เต้าหู้ไข่ ต้นหอม</li> <li>• ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ส้ม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	ไข่ต้มคนละ 1 ฟอง
พุธ 20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวคลุกกะปิ</li> <li>• น้ำซุบฟักเขียวไก่สับ</li> <li>• ขนมหวานสาหร่ายน้ำกะทิ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย กะปิ ไก่หวาน กุนเชียงไก่ หอมแดง</li> <li>• ไข่เจียวหั่นฝอย มะม่วง/สับปะรด ถั่วฝักยาว</li> <li>• แดงกวา ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ฟักเขียว ไก่สับ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• สาหร่าย ข้าวโพด/มะพร้าวอ่อน น้ำกะทิ</li> </ul>	กุนเชียงไก่ คนละ 2-3 ชิ้น
พฤหัสบดี 21	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• แกงกะทิไก่หน่อไม้</li> <li>• ปลาทอด</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• ไก่ หน่อไม้ เครื่องแกง น้ำกะทิ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• เนื้อปลา</li> <li>• กุ้งสด/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	เนื้อปลาคคนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ/ชิ้นใหญ่ 1 ชิ้น)
ศุกร์ 22	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• คั่วกลิ้งไก่</li> <li>• แกงเลียงผักรวมกุ้งสด</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• เนื้อไก่ เครื่องแกง ใบมะกรูด ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• กุ้งสด ข้าวโพดอ่อน ฟักเขียว ตำลึง บวบ ฟักทอง</li> <li>• เห็ด ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ฝรั่ง/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
ปีการศึกษา 1/2568 รายการอาหารกลางวัน เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 25	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>แกงส้มกุ้งสับปรด</li> <li>ไก่ ตับ ผัดขิง</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>กุ้งสด สับปรด เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ไก่ ตับ ขิง เห็ดหูหนู หอมใหญ่ พริกหยวก ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>มะละกอ/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	<p>ตับคนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ)</p>
อังคาร 26	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>ต้มยำซีฟู้ด</li> <li>ผัดผักบุ้งเต้าเจี้ยว</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>กุ้ง ปลา หมึก หอย มะเขือเทศ เห็ด ต้นหอม ผักชี ข่า มะนาว ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมใหญ่ มะเขือเทศ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ผักบุ้ง เต้าเจี้ยว ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ส้ม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
พุธ 27	<ul style="list-style-type: none"> <li>ก๋วยเตี๋ยวน้องไก่ตุ๋น</li> <li>ถั่วเขียวน้ำกะทิ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ ลูกชิ้น ไข่ น่องไก่ (คนละ 1 ชิ้น) ถั่วงอก ผักบุ้ง ต้นหอม ผักชี กระเทียมเจียว ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ถั่วเขียว น้ำกะทิ น้ำตาล</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>น่องไก่ (ไม่ใช่ปีกบน)</li> <li>เครื่องปรุงโรตีสลละ 1 ชุด (น้ำปลา น้ำส้ม พริก น้ำตาล)</li> <li>ไข่คนละ 1 ฟอง</li> </ul>
พฤหัสบดี 28	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>ไก่ผัดพริก</li> <li>ไข่ดาว</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>เนื้อไก่ พริกหยวก พริกไทยดำ หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ไข่ไก่ น้ำมัน ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	<p>ไก่คนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ)</p> <p>ไข่คนละ 1 ฟอง</p>
ศุกร์ 29	<ul style="list-style-type: none"> <li>สปาเก็ตตี้</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>เส้นสปาเก็ตตี้ ไก่สับ ซอสมะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ ซีอิ๊วขาว พริกไทย น้ำตาล</li> <li>ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	เมนูทุกวันสิ้นเดือน



โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
ปีการศึกษา 1/2568 รายการอาหารกลางวัน เดือนกันยายน พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• แกงเขียวหวานไก่</li> <li>• ไข่เจียวทรงเครื่อง</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• ไก่ ลูกชิ้นปลา พริกเขียว โหระพา ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ไข่ไก่ แครอท มะเขือเทศ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• แอปเปิ้ล/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
อังคาร 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• แกงส้มปลาฝักรวม</li> <li>• ไก่ทอดกระเทียมพริกไทย</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• ปลา ดอกกะหล่ำ ผักบุ้ง แครอท เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ไก่หั่นชิ้น กระเทียม พริกไทย ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ฝรั่ง/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
พุธ 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหมกไก่ ไข่ ดับ</li> <li>• น้ำซूप</li> <li>• ขนมหวานฟักทองเชื่อมกะทิ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวยหอมมะลิ ไก่ ไข่ไก่ ดับไก่</li> <li>• พริกเขียว ไก่สับ หรือโครงไก่ แครอท ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ฟักทองเชื่อมน้ำกะทิ</li> </ul>	ไข่คนละ 1 ฟอง ดับคนละ 3-4 ชิ้น (หั่นชิ้นพอคำ)
พฤหัสบดี 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ผัดเครื่องแกงไก่</li> <li>• แกงจืดฝักรวมเต้าหู้สาหร่าย</li> <li>• ไก่สับ</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• เนื้อไก่ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ไก่สับ ผักกาดขาว แครอท เต้าหู้ไข่ ผักชี กระเทียม ตำลึง สาหร่าย ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ส้ม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
ศุกร์ 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• แกงกะทิกุ้งสับปรด</li> <li>• บวบผัดไข่</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• กุ้งสด สับปรด เครื่องแกง น้ำกะทิ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• บวบ เนื้อไก่ ไข่ไก่ แครอท ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• กลัวยหอม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
ปีการศึกษา 1/2568 รายการอาหารกลางวัน เดือนกันยายน พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ข้าวกล้องปลา</li> <li>• แกงจืดวันเส้นสาหร่าย</li> <li>• ไข่ต้ม</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• เนื้อปลา เครื่องแกง ใบมะกรูด และส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• วันเส้น ไข่ต้ม แซลมอน เต้าหู้ไข่ ผักชี กระเทียม</li> <li>• ตำลึง สาหร่าย ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• แดงโม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
อังคาร 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ปีกไก่ทอดน้ำปลา</li> <li>• แกงส้มกุ้งมะละกอ</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• ปีกไก่ น้ำปลา ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• กุ้งสด มะละกอ เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• มะละกอ/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
พุธ 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวมันไก่ + ไข่ + ตับ</li> <li>• น้ำซุปรักเคี้ยวไก่สับ</li> <li>• ข้าวเหนียวดำน้ำกะทิ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ ไก่ ไข่ ตับไก่ แดงกวา ต้นหอม</li> <li>• กระเทียม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• รากคาวปลา ไก่สับหรือโครงไก่ แครอท ต้นหอม ผักชี</li> <li>• ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ข้าวเหนียวดำ กะทิ เกลือ น้ำตาล</li> </ul>	(ใช้คนละ 1 ฟอง) ตักคนละ 3-4 ช้อน (หันขึ้นพอคำ)
พฤหัสบดี 11	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• หมี่มันไก่</li> <li>• ต้มส้มผักรวม</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• หมี่มันไก่ เครื่องแกงมันหมู น้ำมันมะพร้าว เบียก น้ำตาล</li> <li>• ป๊อบ ผักสด หอมใหญ่ ถั่วลิสง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ผักบุ้ง หอยกกล้วย สับปะรด ปลาย่าง ส้มแขก</li> <li>• ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• กล้วย/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
ศุกร์ 12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง</li> <li>• ข้าวเหนียว</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• กุ้งสด ไข่คนกระเทียม ลูกชิ้นปลา แดงกวา หอมใหญ่</li> <li>• มะเขือเทศ สับปะรด หอมใหญ่ ต้นหอม แครอท และ</li> <li>• ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• เนื้อปลา เครื่องแกง กะทิ ใบมะกรูด น้ำปลา น้ำตาล</li> <li>• ป๊อบ พริกชี้ฟ้าแดง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ส้ม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	ใช้คนละ 1 ฟอง

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
ปีการศึกษา 1/2568 รายการอาหารกลางวัน เดือนกันยายน พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• แกงเทโพ</li> <li>• ไข่เจียวกุ้งสับ</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• เนื้อปลาเค็ม ผักบุง น้ำกะทิ ใบมะกรูด</li> <li>• น้ำมันมะพร้าว เฝือก ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ไข่ไก่ กุ้งสับ แครอท ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• แดงโม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	ไม่เอาหัวปลาเค็มให้นักเรียน
อังคาร 16	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ลาบไก่ ตับ</li> <li>• ไข่ต้ม</li> <li>• แกงจืดกุ้งเส้นลูกชิ้นปลา</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• เนื้อไก่ ตับ เครื่องผสม ต้นหอม ผักชี ผักเคียง</li> <li>• ไข่ไก่ต้ม</li> <li>• กุ้งเส้น ผักกาดขาว ลูกชิ้นปลา เต้าหู้ไข่ ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ส้ม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	ไข่ต้มคนละ 1 ฟอง
พุธ 17	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวคลุกกะปิ</li> <li>• น้ำซุปรักเปียวกไก่สับ</li> <li>• ขนมหวานสาหร่ายน้ำกะทิ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย กะปิ ไข่หวาน กุนเชียงไก่ หอมแดง</li> <li>• ไข่เจียวหั่นฝอย มะม่วง/สับปะรด ถั่วฝักยาว</li> <li>• แดงกวา ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• รากเปียวกไก่สับ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• สาหร่าย ข้าวโพด/มะพร้าวอ่อน น้ำกะทิ</li> </ul>	กุนเชียงไก่ คนละ 2-3 ชิ้น
พฤหัสบดี 18	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• แกงกะทิไก่หน่อไม้</li> <li>• ปลาทอด</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• ไก่ หน่อไม้ เครื่องแกง น้ำกะทิ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• เนื้อปลา</li> <li>• กุ้ง/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	เนื้อปลาคนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ/ชิ้นใหญ่ 1 ชิ้น)
ศุกร์ 19	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• คั่วกลิ้งไก่</li> <li>• แกงเลี้ยงผักรวมกุ้งสด</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• เนื้อไก่ เครื่องแกง ใบมะกรูด ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• กุ้งสด ข้าวโพดอ่อน รากเปียวกไก่ ปลาสด บวบ ฟักทอง เห็ด ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ฝรั่ง/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
ปีการศึกษา 1/2568 รายการอาหารกลางวัน เดือนกันยายน พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 22	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>แกงส้มกุ้งสับปรด</li> <li>ไก่ ตับ ผัดขิง</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>กุ้งสด สับปรด เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ไก่ ตับ ขิง เห็ดหูหนู หอมใหญ่ พริกหยวก ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>มะละกอ/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	<p>ดับคนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ)</p>
อังคาร 23	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>ต้มยำซีฟู้ด</li> <li>ผัดผักบุ้งเต้าเจี้ยว</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>กุ้ง ปลา หมึก หอย มะเขือเทศ เห็ด ต้นหอม ผักชี ข่า มะนาว ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมใหญ่ มะเขือเทศ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ผักบุ้ง เต้าเจี้ยว ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ส้ม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
พุธ 24	<ul style="list-style-type: none"> <li>ก๋วยเตี๋ยวน่องไก่ตุ๋น</li> <li>ถั่วเขียว น้ำกะทิ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นใหญ่ ลูกชิ้น ไข่ น่องไก่ (คนละ 1 ชิ้น) ถั่วงอก ผักบุ้ง ต้นหอม ผักชี กระเทียมเจียว ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ถั่วเขียว น้ำกะทิ น้ำตาล</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>น่องไก่ (ไม่ใช่ปีกบน)</li> <li>เครื่องปรุงโต๊ะละ 1 ชุด (น้ำปลา น้ำส้ม พริก น้ำตาล)</li> <li>ไข่คนละ 1 ฟอง</li> </ul>
พฤหัสบดี 25	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>ไก่ผัดพริก</li> <li>ไข่ดาว</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>เนื้อไก่ พริกหยวก พริกไทยดำ หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ไข่ไก่ น้ำมัน ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	<p>ไก่คนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ)</p> <p>ไข่คนละ 1 ฟอง</p>
ศุกร์ 26	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>แกงกะทิกุ้งสับปรด</li> <li>บวบผัดไข่</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>กุ้งสด สับปรด เครื่องแกง น้ำกะทิ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>บวบ เนื้อไก่ ไข่ไก่ แครอท ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>กล้วยหอม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
ปีการศึกษา 1/2568 รายการอาหารกลางวัน เดือนกันยายน พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 29	<ul style="list-style-type: none"><li>ข้าวสวย</li><li>แกงเขียวหวานไก่</li><li>ไข่เจียวทรงเครื่อง</li><li>ผลไม้</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ข้าวหอมมะลิ</li><li>ไก่ ลูกชิ้นปลา ฟักเขียว โหระพา ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ</li><li>ไข่ไก่ แครอท มะเขือเทศ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ</li><li>แอปเปิ้ล/ผลไม้ตามฤดูกาล</li></ul>	
อังคาร 30	<ul style="list-style-type: none"><li>ข้าวสวย</li><li>แกงส้มปลาฝักรวม</li><li>ไก่ทอดกระเทียมพริกไทย</li><li>ผลไม้</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ข้าวหอมมะลิ</li><li>ปลา ดอกกะหล่ำ ผักบุ้ง แครอท เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ</li><li>ไก่หั่นชิ้น กระเทียม พริกไทย ส่วนประกอบอื่นๆ</li><li>ฝรั่ง/ผลไม้ตามฤดูกาล</li></ul>	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
ปีการศึกษา 1/2568 รายการอาหารกลางวัน เดือนตุลาคม พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
พุธ 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหมกไก่ ไข่ ดับ</li> <li>• น้ำซุบ</li> <li>• ขนมหวานฟักทองเชื่อมกะทิ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวยหอมมะลิ ไก่ ไข่ไก่ ดับไก่</li> <li>• ฟักเขียว ไก่สับ หรือโครงไก่ แครอท ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ฟักทองเชื่อมน้ำกะทิ</li> </ul>	ไข่คนละ 1 ฟอง ดับคนละ 3-4 ชิ้น (หันขึ้นพอคั่ว)
พฤหัสบดี 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ผัดเครื่องแกงไก่</li> <li>• แกงจืดผักรวมเต้าหู้สำหรับ ไก่สับ</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• เนื้อไก่ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ไก่สับ ผักกาดขาว แครอท เต้าหู้ไข่ ผักชี กระเทียม ตำลึง สำหรับาย ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• ส้ม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
ศุกร์ 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• แกงกะทิกุ้งสับประรด</li> <li>• บวบผัดไข่</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวหอมมะลิ</li> <li>• กุ้งสด สับประรด เครื่องแกง น้ำกะทิ ส่วนประกอบ อื่นๆ</li> <li>• บวบ เนื้อไก่ ไข่ไก่ แครอท ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>• กลัวยหอม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว  
ปีการศึกษา 1/2568 รายการอาหารกลางวัน เดือนตุลาคม พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>แกงเขียวหวานไก่</li> <li>ไข่เจียวทรงเครื่อง</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>ไก่ ลูกชิ้นปลา พริกเขียว โหระพา ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ไข่ไก่ แครอท มะเขือเทศ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>แอปเปิ้ล/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
อังคาร 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>แกงส้มปลาผักรวม</li> <li>ไก่ทอดกระเทียมพริกไทย</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>ปลา ดอกกะหล่ำ ผักบุ้ง แครอท เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ไก่หั่นชิ้น กระเทียม พริกไทย ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ฝรั่ง/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	
พุธ 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหมกไก่ ไข่ ดับ</li> <li>น้ำซूप</li> <li>ขนมหวานฟักทองเชื่อมกะทิ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวยหอมมะลิ ไก่ ไข่ไก่ ดับไก่</li> <li>พริกเขียว ไก่สับ หรือโครงไก่ แครอท ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ฟักทองเชื่อมน้ำกะทิ</li> </ul>	ไข่คนละ 1 ฟอง ดับคนละ 3-4 ชิ้น (หั่นชิ้นพอคำ)
พฤหัสบดี 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวสวย</li> <li>ผัดเครื่องแกงไก่</li> <li>แกงจืดผักรวมเต้าหู้สาหร่าย</li> <li>ไก่สับ</li> <li>ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้าวหอมมะลิ</li> <li>เนื้อไก่ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ไก่สับ ผักกาดขาว แครอท เต้าหู้ไข่ ผักชี กระเทียม คำลิง สาหร่าย ส่วนประกอบอื่นๆ</li> <li>ส้ม/ผลไม้ตามฤดูกาล</li> </ul>	



## รายละเอียดลักษณะอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว

สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘

๑. อาหารต้องสด สะอาดมีคุณค่าทางโภชนาการ
๒. เกล็ดและผลิตภัณฑ์ปรุงรสเสริมไอโอดีนในการประกอบอาหาร
๓. น้ำมันพืชที่สกัดจากถั่ว เมล็ดพืชและรำข้าวในการประกอบอาหารประเภทผัด และใช้น้ำมันปาล์มอื่นๆ ในการประกอบอาหารประเภททอดกรอบ
๔. อาหารที่จัดต้องสะอาด ปลอดภัย ถูกสุขลักษณะ วัตถุดิบที่ใช้ต้องมีคุณภาพ (ปลอดสารพิษ)
๕. ผลไม้ประจำวันต้องสด และมีคุณค่าทางโภชนาการ
๖. อาหารประเภทเนื้อ เช่น ปลา ไก่ หมีก กุ้ง ไข่ไก่ ผัก และผลไม้ ต้องสด สะอาด
๗. ข้าวหอมมะลิ ๑๐๐% ชั้น ๑
๘. หากเด็กนักเรียนในโรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าวได้รับอันตรายหรือเจ็บป่วย อันเกิดจากอาหารที่ผู้รับจ้างประกอบอาหารขึ้น ให้ผู้รับจ้างรับผิดชอบในการชดเชยค่ารักษาพยาบาล และค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องทุกกรณี
๙. อาหารที่จัดส่งต้องได้คุณภาพ สะอาด มีปริมาณเพียงพอต่อเด็กนักเรียนตามหลักโภชนาการเหมาะสม ตามวัย หากไม่ได้คุณภาพหรือไม่เพียงพอผู้รับจ้างต้องเพิ่มเติมทันที หากไม่ดำเนินการโรงเรียนอนุบาล องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว ตักเตือนพร้อมบันทึกให้ผู้บริหารรับทราบ เมื่อตักเตือนครบ ๓ ครั้ง เสนอให้ผู้บริหารยกเลิกสัญญาการจ้างประกอบอาหาร และโรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วน ตำบลทุ่งมะพร้าวเสนอพิจารณาผู้รับจ้างรายใหม่
  - ๙.๑ การจัดส่งมอบอาหารกลางวัน ต้องจัดส่ง ๒ ช่วง
    - ๙.๑.๑. จัดส่งมอบอาหารกลางวันสำหรับเด็กนักเรียนระดับอนุบาล ไม่เกินเวลา ๑๐.๐๐ น. (ทุกวันทำการเปิดทำการเรียนการสอนตามปกติ)
    - ๙.๑.๒. จัดส่งมอบอาหารกลางวันสำหรับเด็กนักเรียนประถมศึกษา ไม่เกินเวลา ๑๑.๐๐ น. (ทุกวันทำการเปิดทำการเรียนการสอนตามปกติ)
๑๐. การประกอบอาหารกลางวันให้จัดทำตามรายการอาหารกลางวัน (เมนูอาหารของโรงเรียนอนุบาล องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว) ตามเอกสารรายการอาหาร
๑๑. การประกอบอาหารในแต่ละวันอาจมีการสลับปรับเปลี่ยนรายการอาหารได้ตามความเหมาะสม และคุณค่า คุณภาพอาหารไม่ด้อยไปกว่าที่กำหนดไว้ (เนื่องจากวัตถุดิบขาดแคลนในบางช่วง) โดยได้รับการยินยอมจากคณะกรรมการตรวจรับอาหารกลางวันก่อน ๑ - ๒ วัน



๑๒. โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าวจะกำหนดระยะเวลาการจ่ายเงินโดยเป็นงวด ๆ ละ ๑ เดือน เมื่อผู้รับจ้างส่งมอบอาหารกลางวันครบถ้วนตามระยะเวลาที่กำหนดในสัญญาหรือข้อตกลง ทั้งนี้เมื่อโรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว ทำการตรวจรับภายใน ๕ วันทำการ

### ๑๓. ด้านภาชนะและอุปกรณ์

๑๓.๑ ภาชนะอุปกรณ์ประเภทจาน ชาม ช้อน ส้อมและช้อนกลาง (ถ้ามีการกินร่วมสำหรับ) มีครบสำหรับทุกคนหรือสามารถบริหารจัดการหมุนเวียนให้ใช้ได้เพียงพอ

๑๓.๒ ภาชนะอุปกรณ์ที่สัมผัสอาหาร ซึ่งใช้ในการเตรียม ปรงและกินอาหาร ต้องอยู่ในสภาพดี

๑๓.๓ มีเขียง-มีด อยู่ในสภาพดี ไม่แตกร้าวหรือเป็นร่องหรือมีเชื้อราในกรณีที่ใช้กับอาหารเดียวกันซ้ำๆ และไม่ได้ล้างทันที ต้องมีการปกปิดด้วยฝาชีครอบระหว่างไม่ได้ใช้งาน เช่นการหั่นเนื้อต่าง ๆ สำหรับปรงอาหาร

๑๓.๔ มีเขียง-มีดแยกใช้ตามประเภทของอาหารอย่างน้อย ๓ ประเภทได้แก่ เนื้อสัตว์ เนื้อสัตว์ที่สุก และที่ใช้กับผัก/ผลไม้

๑๓.๕ ภาชนะอุปกรณ์ประเภทจาน ชาม ช้อน และส้อม ต้องทำด้วย วัสดุไม่เป็นพิษภัย และควรเป็นภาชนะที่ใช้ได้มาตรฐานอุตสาหกรรม

๑๓.๖ ภาชนะใส่น้ำส้มสายชู น้ำปลา น้ำจิ้ม และช้อนตัก ต้องทำด้วยกระเบื้องเคลือบขาว หรือสแตนเลส หรือแก้ว และมีฝาปิดสำหรับภาชนะที่ใช้ใส่เครื่องปรุงอื่นๆ ก็ต้องเป็นภาชนะที่ทำความสะอาด

๑๓.๗ ช้อน ส้อม ตะเกียบ ต้องผ่านการฆ่าเชื้อก่อนใช้โดยจุ่มในน้ำร้อนที่สะอาด

### ๑๔. ด้านสุขอนามัยส่วนบุคคล

๑๔.๑ ผู้จัดบริการอาหารสวมเสื้อมีแขนที่สะอาดพร้อมผ้ากันเปื้อนสีขาว

๑๔.๒ ผู้จัดบริการอาหารใส่หมวกหรือเน็คคลุมผม สวมรองเท้าหุ้มส้นหรือมีรองเท้าสำหรับเปลี่ยนใช้ในบริเวณที่ปฏิบัติงาน

๑๔.๓ ผู้จัดบริการอาหารต้องเป็นผู้มีสุขภาพดี ไม่เป็นโรคผิวหนังโรคติดต่อร้ายแรง-เรื้อรัง โรคที่ติดต่อผ่านระบบทางเดินอาหารและโรคพยาธิต่างๆ

๑๔.๔ ผู้ประกอบอาหารต้องได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี โดยมีหลักฐานผลการตรวจสุขภาพแสดง

๑๔.๕ ผู้จัดบริการอาหารมีสุขนิสัยที่ดี มีการล้างมือก่อนเริ่มปฏิบัติงานทุกครั้งและหลังจากหยิบจับสิ่งสกปรกหรือเมื่อออกจากห้องส้วมตัดเล็บสั้น ไม่สวมเครื่องประดับที่ข้อมือหรือสวมแหวน ไม่สูบบุหรี่ขณะปฏิบัติงาน

๑๔.๖ การชิมอาหารต้องใช้ช้อนชิมโดยเฉพาะ ซึ่งต้องสะอาดและเปลี่ยนหรือล้างทุกครั้ง อาหารที่ปรุงแล้วต้องใช้ที่คีบอาหารไม่ใช่มือหยิบจับโดยตรง

### ๑๕. ด้านสถานที่ประกอบอาหาร

๑๕.๑ สถานที่เตรียมและปรุงอาหารแยกเป็นสัดส่วน ตั้งอยู่ในที่ที่เหมาะสมไม่ทำให้อาหารที่ผลิตเกิดการปนเปื้อนได้ง่ายเช่น ไม่เป็นทางเดินผ่านไม่อยู่ติดกับสุขา หรือกองขยะ/ จูตรวบรวมขยะ

/๑๕.๒ สถานที่...

- ๑๕.๒ สถานที่เก็บวัตถุดิบอาหารเป็นระเบียบ สะอาด อยู่ในสภาพที่ดี โดยอาหารสด อาหารแห้ง อาหารที่ผ่านการแปรรูปสำเร็จ ต้องมีที่เก็บแยกเป็นสัดส่วนจากกันและ วางสูงจากพื้นอย่างน้อย ๖๐ ซม. ในกรณีเก็บในห้องเย็น ต้องวางอาหารสูงจากพื้น อย่างน้อย ๓๐ ซม.
- ๑๕.๓ มีโต๊ะสำหรับเตรียม/ปรุงอาหารโดยเฉพาะ ซึ่งทำด้วยวัสดุที่แข็งแรง โต๊ะต้อง สูงอย่างน้อย ๖๐ ซม. พื้นโต๊ะบุด้วยวัสดุทำความสะอาดง่าย เช่น กระเบื้องเคลือบ อลูมิเนียม สแตนเลส
- ๑๕.๔ สถานที่เตรียม-ประกอบอาหาร สถานที่กินอาหารบริเวณที่ชะล้าง ต้องทำความสะอาดทุกครั้งหลังการใช้งาน
- ๑๕.๕ ภาชนะอุปกรณ์สัมผัสอาหารได้รับการล้างอย่างถูกต้องด้วยน้ำยาล้างจาน/สบู่ แล้ว ล้างด้วยน้ำไหลจากก๊อกหรือล้างด้วยน้ำสะอาดอีกอย่างน้อย ๒ ครั้ง
- ๑๕.๖ ภาชนะอุปกรณ์สัมผัสอาหารเมื่อล้างเสร็จห้ามเช็ด ต้องผึ่งให้แห้งเอง/ผึ่งแดด ในที่ โปร่ง สะอาด ไม่มีฝุ่น และมีความสูงจากพื้นอย่างน้อย ๖๐ ซม.
- ๑๕.๗ มีการสุ่มตรวจความสะอาดภาชนะอุปกรณ์สัมผัสอาหารอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง
- ๑๕.๘ ผู้ประกอบอาหารต้องมีการคัดแยกขยะให้ถูกต้อง
๑๖. กำหนดการส่งมอบอาหารกลางวันให้ยึดถือตามวัน เวลา ตามสัญญาการจ้าง ตามช่วงระยะเวลาที่ โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าวกำหนดวันเปิด-ปิดโรงเรียน
๑๗. เมื่อทางโรงเรียนจัดกิจกรรมนอกสถานศึกษาและมีการจัดส่งอาหารโดยการนำใส่อาหาร มิให้ผู้ ประกอบอาหารใช้กล่องที่ผลิตจากโฟม
๑๗. ผู้เสนอราคาจะต้องมีใบรับรองแพทย์ปริญญา (ออกให้ไม่เกิน ๑ เดือน นับแต่วันที่ตรวจร่างกาย) ซึ่ง แสดงว่าไม่เป็นโรคต้องห้ามเบื้องต้น ดังนี้
- โรคเรื้อนในระยะติดต่อ หรือในระยะที่ปรากฏอาการที่รังเกียจแก่สังคม
  - วัณโรคในระยะอันตราย
  - โรคเท้าช้างในระยะที่ปรากฏอาการเป็นที่รังเกียจแก่สังคม
  - โรคยาเสพติดให้โทษ
  - โรคพิษสุราเรื้อรัง

หมายเหตุ พิจารณาอ้างอิงตามหลักเกณฑ์และวิธีการประเมินมาตรฐานอาหารและโภชนาการในสถานศึกษา โครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา ของสำนักพัฒนากิจกรรมนักเรียน สำนักงานคณะกรรมการ ศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

ผลไม้สำหรับนักเรียน ๑ คน (เพื่อให้กับนักเรียน)

๑. ส้มเขียวหวานขนาดกลาง	๑	ผล
๒. ฝรั่ง	½	ผล
๓. ชมพู่ (ทับทิมจันทร์ หรืออื่นๆ)	๑	ผล
๔. เงาะ, ลำไย, ลางสาด, ลองกอง,	๔-๕	ผล
๕. กล้วยน้ำว้าหรือกล้วยหอม	๑	ลูก
๖. มะละกอ	๔-๕	ชิ้นพอคำ

- |              |     |          |
|--------------|-----|----------|
| ๗. สับปะรด   | ๔-๕ | ชิ้นพอคำ |
| ๘. แดงโม     | ๔-๕ | ชิ้นพอคำ |
| ๙. มะม่วงสุก | ½   | ผล       |
๑๐. ผลไม้อื่น ๆ ตามความเหมาะสม
  ๑๑. ข้าวสวยสำหรับเด็กอนุบาล ๑.๕ ทัพพี
  ๑๒. ข้าวสวยสำหรับเด็กประถม ๒.๕ - ๓ ทัพพี
  ๑๓. ข้าวสวยนักเรียนสามารถเติมได้หากนักเรียนต้องการเพิ่ม
  ๑๔. ปลาชิ้นจะต้องมีก้างน้อยที่สุดหรือไม่มีก้าง
  ๑๕. วันใดเมนูตรงกับวันหยุดต่างๆ ให้ข้ามไป
  ๑๖. เมนูอาหารที่เป็นเนื้อไก่ชิ้น นักเรียนต้องได้รับคนละประมาณ ๔-๕ ชิ้นพอคำ
  ๑๗. เมนูอาหารที่เป็นกุ้ง นักเรียนต้องได้รับคนละประมาณ ๔-๕ ตัว (ตามขนาดกุ้ง)
  ๑๘. เมนูอาหารที่เป็นปลา นักเรียนต้องได้รับคนละประมาณ ๔-๕ ชิ้น หรือ ๑ ตัว
  ๑๙. เมนูอาหารที่เป็นปลาหมึก นักเรียนต้องได้รับคนละประมาณ ๒-๓ ตัว (ตัวเล็ก) ตัวใหญ่ ๑-๒ ตัว
  ๒๐. เมนูอาหารที่มีส่วนประกอบอื่นๆ พิจารณาตามความเหมาะสม
  ๒๑. ผลไม้ใน ๑ สัปดาห์ ต้องไม่ซ้ำในแต่ละวัน
  ๒๒. ในแต่ละวันผู้ประกอบอาหารต้องทำความสะอาด บริเวณโรงอาหาร พื้น โต๊ะ เก้าอี้ คุุระบายน้ำทิ้ง  
ไม่ให้เศษอาหารตกค้าง