

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว
ปีการศึกษา 2/2568 รายการอาหารกลางวัน เดือนธันวาคม พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 8	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • แกงเทโพ • ไข่เจียวกุ้งสับ • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • เนื้อปลาเค็ม ผักบุง น้ำกะทิ ใบมะกรูด • น้ำมะขามเปียก ส่วนประกอบอื่นๆ • ไข่ไก่ กุ้งสับ แครอท ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	ไม่เอาหัวปลาเค็มให้นักเรียน
อังคาร 9	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • ลาบไก่ ตับ • ไข่ต้ม • แกงจืดวุ้นเส้นลูกชิ้นปลา • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • เนื้อไก่ ตับ เครื่องผสม ต้นหอม ผักชี ผักเคียง • ไข่ไก่ต้ม • วุ้นเส้น ผักกาดขาว ลูกชิ้นปลา เต้าหู้ไข่ ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	ไข่ต้มคนละ 1 ฟอง
พฤหัสบดี 11	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • แกงกะทิไก่หน่อไม้ • ปลาทอด • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • ไก่ หน่อไม้ เครื่องแกง น้ำกะทิ ส่วนประกอบอื่นๆ • เนื้อปลา • ผลไม้ตามฤดูกาล 	เนื้อปลาคนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ/ชิ้นใหญ่ 1 ชิ้น)
ศุกร์ 12	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • กระเพราไก่ + ไข่ดาว • แกงเลียงผักรวมกุ้งสด+ไข่ไก่ • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • เนื้อไก่สับ กระเทียมบด น้ำมันพืช ซีอิ๊วขาว • น้ำปลา น้ำตาล ใบกะเพรา พริกชี้หนูโหล • กุ้งสด ข้าวโพดอ่อน พริกเขียว ตำลึง บวบ ฟักทอง • เห็ด ไข่ไก่ ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว
ปีการศึกษา 2/2568 รายการอาหารกลางวัน เดือนธันวาคม พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 15	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย แกงส้มกุ้งสับปะรด ไก่ ตับผัดขิง ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ กุ้งสด สับปะรด เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ ไก่ ตับ ขิง เห็ดหูหนู หอมใหญ่ พริกหยวก ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	<p>ตับคนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ)</p>
อังคาร 16	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย มัสมั่นไก่ ผัดผักบุ้งเต้าเจี้ยว ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ เนื้อไก่ พริกแกงมัสมั่น หัวกะทิ หางกะทิ หอมหัวใหญ่ มันฝรั่ง เม็ดมะม่วงหิมพานต์ น้ำตาลมะพร้าว ส่วนประกอบอื่นๆ ผักบุ้ง เต้าเจี้ยว ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	
พุธ 17	<ul style="list-style-type: none"> ก๋วยเตี๋ยวน้องไก่ตุ๋น ไข่ เต้าส่วน 	<ul style="list-style-type: none"> ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ ลูกชิ้น ไข่ น้องไก่ (คนละ 1 ชิ้น) ถั่วงอก ผักบุ้ง ต้นหอม ผักชี กระเทียมเจียว ส่วนประกอบอื่นๆ เต้าส่วน น้ำกะทิ 	<ul style="list-style-type: none"> น้องไก่ (หรือส่วนอื่นๆ) เครื่องปรุงโต๊ะละ 1 ชุด (น้ำปลา น้ำส้ม พริก น้ำตาล) ไข่คนละ 1 ฟอง
พฤหัสบดี 18	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ไก่ผัดพริก ไข่ดาว ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ เนื้อไก่ พริกหยวก พริกไทยดำ หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ ไข่ไก่ น้ำมัน ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	<p>ไก่คนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ)</p> <p>ไข่คนละ 1 ฟอง</p>
ศุกร์ 19	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ปลาทอดราดพริกสามรส ไข่เจียวทรงเครื่อง ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ เนื้อปลา กระเทียม พริกแดงจินดา พริกชี้ฟ้าแดง ผักชี น้ำมันมะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ ส่วนประกอบอื่นๆ ไข่ไก่ แครอท มะเขือเทศ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว
ปีการศึกษา 2/2568 รายการอาหารกลางวัน เดือนธันวาคม พ.ศ. 2568

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

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว
ปีการศึกษา 2/2568 รายการอาหารกลางวัน เดือนธันวาคม พ.ศ. 2568

ที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 29	<ul style="list-style-type: none">• ข้าวสวย• แกงเขียวหวานไก่• ไข่ผัดแตงกวา• ผลไม้	<ul style="list-style-type: none">• ข้าวหอมมะลิ• ไก่ ลูกชิ้นปลา พริกเขียว โหระพา ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ• ไข่ไก่ แตงกวา ส่วนประกอบอื่นๆ• ผลไม้ตามฤดูกาล	
อังคาร 30	<ul style="list-style-type: none">• ข้าวสวย• แกงพริกไก่มะเขือ• ไก่ทอดกระเทียมพริกไทย• ผลไม้	<ul style="list-style-type: none">• ข้าวหอมมะลิ• ไก่ เครื่องแกง มะเขือ ส่วนประกอบอื่นๆ• ไก่หั่นชิ้น กระเทียม พริกไทย ส่วนประกอบอื่นๆ• ผลไม้ตามฤดูกาล	

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

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 5	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ทอดมันกุ้ง แกงจืดวุ้นเส้นสาหร่าย ไก่บะช่อ ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ กุ้ง เครื่องแกง ใบมะกรูด และส่วนประกอบอื่นๆ วุ้นเส้น ไก่บะช่อ แครอท เต้าหู้ไข่ ผักชี กระเทียม ตำลึง สาหร่าย ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	
อังคาร 6	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ปีกไก่ทอดน้ำปลา แกงส้มกุ้งมะละกอ ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ ปีกไก่ น้ำปลา ส่วนประกอบอื่นๆ กุ้งสด มะละกอ เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	
พุธ 7	<ul style="list-style-type: none"> ราดหน้าทะเล น้ำซุ๊ปผักเขียวไก่สับ ข้าวเหนียวดำน้ำกะทิ 	<ul style="list-style-type: none"> เส้นใหญ่ ซิอิ้วดำะ กุ้ง ปลาหมึก คะน้า แครอท หัว ข้าวโพค่อน ซุ๊ปก้อน ซิอิ้ว ซอสหอยนางรม โด๊ะ น้ำตาลทราย พริกไทยป่นเต้าเจี้ยว แป้งมันส่วนประกอบ อื่นๆ ผักเขียว ไก่สับหรือโครงไก่ แครอท ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ ข้าวเหนียวดำ กะทิ เกลือ น้ำตาล 	
พฤหัสบดี 8	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย มัสมั่นไก่ ต้มส้มผักรวม ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ ไก่ กะทิ เครื่องแกงมัสมั่น น้ำมะขามเปียก น้ำตาล ปีบ มันฝรั่ง หอมใหญ่ ถั่วลิสง ส่วนประกอบอื่นๆ ผักบุ้ง หยวกกล้วย สับปะรด ปลาย่าง ส้มแขก ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	
ศุกร์ 9	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ไข่พะโล้นองไก่ คูฉีปลา ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ ไข่ไก่ เต้าหู้ ฟองเต้าหู้ น่องไก่ ส่วนประกอบอื่นๆ เนื้อปลา เครื่องแกง กะทิ ใบมะกรูด น้ำปลา น้ำตาล ปีบ พริกชี้ฟ้าแดง ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	ไข่ไก่คนละ 1 ฟอง

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

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 12	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย แกงเทโพ ไข่เจียวกึ่งสับ ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ เนื้อปลาเค็ม ผักบุ้ง น้ำกะทิ ใบมะกรูด น้ำมะขามเปียก ส่วนประกอบอื่นๆ ไข่ไก่ กุ้งสับ แครอท ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	ไม่เอาหัวปลาเค็มให้นักเรียน
อังคาร 13	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ลาบไก่ ตับ ไข่ต้ม แกงจืดวุ้นเส้นลูกชิ้นปลา ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ เนื้อไก่ ตับ เครื่องผสม ต้นหอม ผักชี ผักเคียง ไข่ไก่ต้ม วุ้นเส้น ผักกาดขาว ลูกชิ้นปลา เต้าหู้ไข่ ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	ไข่ต้มคนละ 1 ฟอง
พุธ 14	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวคลุกกะปิ น้ำซุปรักเหี่ยวไก่สับ ขนมหวานน้ำแข็งใส 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย กะปิ ไก่หวาน กุนเชียงไก่ หอมแดง ไข่เจียวหั่นฝอย มะม่วง/สับปะรด ถั่วฝักยาว แดงกวา ส่วนประกอบอื่นๆ พริกเหี่ยว ไก่สับ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ สาหร่าย ข้าวโพด/มะพร้าวอ่อน น้ำกะทิ 	กุนเชียงไก่ คนละ 2-3 ชิ้น
พฤหัสบดี 15	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย คั่วกลิ้งไก่ แกงเลียงผักรวมกุ้งสด ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ เนื้อไก่ เครื่องแกง ใบมะกรูด ส่วนประกอบอื่นๆ กุ้งสด ข้าวโพดอ่อน พริกเหี่ยว ตำลึง บวบ ฟักทอง เห็ด ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	คั่วกลิ้งไก่แบบแห้ง

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

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 19	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย แกงส้มกุ้งสับปะรด ไก่ ตับ ผัดขิง ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ กุ้งสด สับปะรด เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ ไก่ ตับ ขิง เห็ดหูหนู หอมใหญ่ พริกหยวก ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	<p>ตับคนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ)</p>
อังคาร 20	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ทอดมันปลา ผัดผักบุ้งเต้าเจี้ยว ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ ปลา เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ ผักบุ้ง เต้าเจี้ยว ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	
พุธ 21	<ul style="list-style-type: none"> ก๋วยเตี๋ยวไก่ตุ๋น বাদลูกเต๋อยมะพร้าวอ่อน 	<ul style="list-style-type: none"> ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ ลูกชิ้น ไช้ น่องไก่ (คนละ 1 ชิ้น) ถั่วงอก ผักบุ้ง ต้นหอม ผักชี กระเทียมเจียว ส่วนประกอบอื่นๆ ลูกเต๋อย มะพร้าวอ่อน น้ำกะทิ น้ำตาล 	<ul style="list-style-type: none"> น่องไก่ (หรือส่วนอื่น) เครื่องปรุงโต๊ะละ 1 ชุด (น้ำปลา น้ำส้ม พริก น้ำตาล) ไช้คนละ 1 ฟอง
พฤหัสบดี 22	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ไก่ผัดพริก ไข่ดาว ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ เนื้อไก่ พริกหยวก พริกไทยดำ หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ ไข่ไก่ น้ำมัน ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	<p>ไก่คนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ)</p> <p>ไข่คนละ 1 ฟอง</p>
ศุกร์ 23	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย แกงเขียวหวานไก่ ไข่เจียวทรงเครื่อง ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ ไก่ ลูกชิ้นปลา พริกเขียว โหระพา ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ ไข่ไก่ แครอท มะเขือเทศ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยมะพร้าว
ปีการศึกษา 2/2568 รายการอาหารกลางวัน เดือนมกราคม พ.ศ. 2568

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 26	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • ปลาทอดราดพริกสารส • ไข่เจียวทรงเครื่อง • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • เนื้อปลา กระเทียม พริกแดงจินดา พริกชี้ฟ้าแดง ผักชี น้ำมันมะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาลปีบ ส่วนประกอบอื่นๆ • ไข่ไก่ แครอท มะเขือเทศ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	
อังคาร 28	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • แกงส้มปลาผักรวม • ไก่ทอดกระเทียมพริกไทย • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • ปลา ดอกกะหล่ำ ผักบุ้ง แครอท เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ • ไก่หั่นชิ้น กระเทียม พริกไทย ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	
พุธ 29	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวมันไก่ ไข่ ตับ • น้ำซุปร • ขนมหวานฟักทองเชื่อมกะทิ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวยหอมมะลิ ไก่ ไข่ไก่ ตับไก่ • ฟักเขียว ไก่สับ หรือโครงไก่ แครอท ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ • ฟักทองเชื่อมน้ำกะทิ 	ไข่คนละ 1 ฟอง ตับคนละ 3-4 ชิ้น (หั่นชิ้นพอคำ)
พฤหัสบดี 30	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • ผัดเครื่องแกงไก่ • แกงจืดผักรวมเต้าหู้สาหร่าย • ไก่สับ • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • เนื้อไก่ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ • ไก่สับ ผักกาดขาว แครอท เต้าหู้ไข่ ผักชี กระเทียม ตำลึง สาหร่าย ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	
ศุกร์ 31	<ul style="list-style-type: none"> • สเปาเกี๊ยว • น้ำซุปร ไก่สับ ฟักเขียว • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • เส้นสปาเก็ตตี้ ไก่บด ไข่กรอก หอมใหญ่ มะเขือเทศ ซอสมะเขือเทศ เกลือ น้ำตาลทราย ส่วนประกอบอื่นๆ • ฟักเขียว ไก่สับ ผักชี ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	

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

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 2	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย แกงเขียวหวานไก่ ไข่เจียวทรงเครื่อง ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ ไก่ ลูกชิ้นปลา พริกเขียว โหระพา ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ ไข่ไก่ แครอท มะเขือเทศ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	
อังคาร 3	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย แกงส้มปลาฝักรวม ไก่ทอดกระเทียมพริกไทย ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ ปลา ดอกกะหล่ำ ผักบุ้ง แครอท เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ ไก่หั่นชิ้น กระเทียม พริกไทย ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	
พุธ 4	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหมกไก่ ไข่ ดับ น้ำซूप ลอดช่องใบเตยหอม 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวยหอมมะลิ ไก่ ไข่ไก่ ดับไก่ พริกเขียว ไก่สับ หรือโครงไก่ แครอท ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ ลอดช่อง 	ไข่คนละ 1 ฟอง ดับคนละ 3-4 ชิ้น (หั่นชิ้นพอคำ)
พฤหัสบดี 5	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ผัดเครื่องแกงไก่ ไข่พะโล้ ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ เนื้อไก่ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ ไข่ไก่ เต้าหู้ไข่ ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	
ศุกร์ 6	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย แกงกะทิกุ้งสับปะรด บวบผัดไข่ ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ กุ้งสด สับปะรด เครื่องแกง น้ำกะทิ ส่วนประกอบอื่นๆ บวบ เนื้อไก่ ไข่ไก่ แครอท ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	

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

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 9	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • ผัดเผ็ดหมึก • ไข่เจียวกุ้งสับ • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • หมึก ถั่วฝักยาว น้ำกะทิ ใบมะกรูด ส่วนประกอบอื่นๆ • ไข่ไก่ กุ้งสับ แครอท ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	ไม่เอาหัวปลาเค็มให้นักเรียน
อังคาร 10	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • ลาบไก่ ตับ • ไข่ต้ม • แกงจืดวุ้นเส้นลูกชิ้นปลา • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • เนื้อไก่ ตับ เครื่องผสม ต้นหอม ผักชี ผักเคียง • ไข่ไก่ต้ม • วุ้นเส้น ผักกาดขาว ลูกชิ้นปลา เต้าหู้ไข่ ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	ไข่ต้มคนละ 1 ฟอง
พุธ 11	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวคลุกกะปิ • น้ำซุปรักเหี่ยวไก่สับ • ขนมหวานสาหร่ายน้ำกะทิ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย กะปิ ไข่หวาน กุนเชียงไก่ หอมแดง ไข่เจียวหั่นฝอย มะม่วง/สับปะรด ถั่วฝักยาว แตงกวา ส่วนประกอบอื่นๆ • รากผักชี ไข่ไก่ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ • สาหร่าย ข้าวโพด/มะพร้าวอ่อน น้ำกะทิ 	กุนเชียงไก่ คนละ 2-3 ชิ้น
พฤหัสบดี 12	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • แกงกะทิไก่หน่อไม้ • ปลาทอด • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • ไก่ หน่อไม้ เครื่องแกง น้ำกะทิ ส่วนประกอบอื่นๆ • เนื้อปลา • ผลไม้ตามฤดูกาล 	เนื้อปลาคนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ/ชิ้นใหญ่ 1 ชิ้น)
ศุกร์ 13	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • คั่วกลิ้งไก่ • ปลาต้มหวาน • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • เนื้อไก่ เครื่องแกง ใบมะกรูด ส่วนประกอบอื่นๆ • ปลา น้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำปลา เกลือแกง ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	

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

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 16	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • แกงส้มกุ้งสับปะรด • ไข่ ตับ ผัดขิง • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • กุ้งสด สับปะรด เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ • ไข่ ตับ ขิง เห็ดหูหนู หอมใหญ่ พริกหยวก ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	<p>ตับคนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ)</p>
อังคาร 17	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • ต้มยำซีฟู้ด • หมักผัดไข่เค็ม • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • กุ้ง ปลา หมึก หอย มะเขือเทศ เห็ด ต้นหอม ผักชี ข่า มะนาว ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมใหญ่ มะเขือเทศ ส่วนประกอบอื่นๆ • หมัก ไข่เค็ม ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	
พุธ 18	<ul style="list-style-type: none"> • ก๋วยเตี๋ยวไก่ตุ๋น • กล้วยบวดซี 	<ul style="list-style-type: none"> • ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ ลูกชิ้น ไข่ไก่ น่องไก่ (คนละ 1 ชิ้น) ถั่วงอก ผักบุ้ง ต้นหอม ผักชี กระเทียมเจียว ส่วนประกอบอื่นๆ • กล้วย น้ำกะทิ น้ำตาล 	<ul style="list-style-type: none"> • น่องไก่ (หรือส่วนอื่น) • เครื่องปรุงโรตีสละ 1 ชุด (น้ำปลา น้ำส้ม พริก น้ำตาล) ไข่คนละ 1 ฟอง
พฤหัสบดี 19	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • ไข่ผัดพริก • ไข่ดาว • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • เนื้อไข่ พริกหยวก พริกไทยดำ หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ • ไข่ไก่ น้ำมัน ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	<p>ไข่คนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ)</p> <p>ไข่คนละ 1 ฟอง</p>
ศุกร์ 20	<ul style="list-style-type: none"> • ปลาผัดเปรี้ยวหวาน • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ปลา แป้งสาลี หอมใหญ่ แดงกวา พริกหวาน สับปะรด ต้นหอม ซอสผัดเปรี้ยวหวาน ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	

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

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 23	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • ปลาทอดเครื่อง • แกงจืดวุ้นเส้นสาหร่าย ไก่บะช่อ • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • เนื้อปลา เครื่องแกง ใบมะกรูด และส่วนประกอบ อื่นๆ • วุ้นเส้น ไก่บะช่อ แครอท เต้าหู้ไข่ ผักชี กระเทียม ตำลึง สาหร่าย ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	
อังคาร 24	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • ปีกไก่ทอดน้ำปลา • แกงส้มกุ้งมะละกอ • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • ปีกไก่ น้ำปลา ส่วนประกอบอื่นๆ • กุ้งสด มะละกอ เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	
พุธ 25	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • กระเพราไก่ + ไข่ • น้ำชุบพริกเขียวไก่สับ • ลอดช่องน้ำกะทิ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • ไก่บด พริก กระเทียม ส่วนประกอบอื่นๆ • พริกเขียว ไก่สับหรือโครงไก่ แครอท ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ • ลอดช่องน้ำกะทิ กะทิ เกลือ น้ำตาล 	(ใช้ดาวคนละ 1 ฟอง)
พฤหัสบดี 26	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • มัสมั่นไก่ • ต้มส้มผักรวม • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • ไก่ กะทิ เครื่องแกงมัสมั่น น้ำมะขามเปียก น้ำตาล ปีบ มันฝรั่ง หอมใหญ่ ถั่วลิสง ส่วนประกอบอื่นๆ • ผักบุง หยวกกล้วย สับปะรด ปลาย่าง ส้มแขก ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	
ศุกร์ 27	<ul style="list-style-type: none"> • สปาเก็ตตี้ • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • เส้นสปาเก็ตตี้ ไก่บด ไส้กรอก หอมใหญ่ มะเขือเทศ ซอสมะเขือเทศ เกลือ น้ำตาลทราย ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	

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

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 2	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • ปลาทอดราดพริกสามรส • แกงจืดวุ้นเส้นสาหร่าย • ไก่บะช่อ • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • เนื้อปลา กระเทียม พริกแดงจินดา พริกชี้ฟ้าแดง ผักชี น้ำมันมะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาลปีบ ส่วนประกอบอื่นๆ • วุ้นเส้น ไก่บะช่อ แครอท เต้าหู้ไข่ ผักชี กระเทียม ตำลึง สาหร่าย ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	
พุธ 4	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวมันไก่ + ไข่ + ตับ • น้ำซุบพริกเขียวไก่สับ • ทับทิมกรอบ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ ไก่ ไข่ ตับไก่ แดงกวา ต้นหอม กระเทียม ส่วนประกอบอื่นๆ • พริกเขียว ไก่สับหรือโครงไก่ แครอท ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ • ทับทิมกรอบ ขนุน กะทิ น้ำตาล น้ำแข็ง 	(ไข่คนละ 1 ฟอง) ตับคนละ 3-4 ชิ้น (หั่นชิ้นพอคำ)
พฤหัสบดี 5	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • มีสมันไก่ • ต้มส้มผักรวม • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • ไก่ กะทิ เครื่องแกงมัสมั่น น้ำมันมะขามเปียก น้ำตาล ปีบ มันฝรั่ง หอมใหญ่ ถั่วลิสง ส่วนประกอบอื่นๆ • ผักบุง หยวกกล้วย สับปะรด ปลาย่าง ส้มแขก ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	
ศุกร์ 6	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง ไช้ยก กระทา • กล้วยปลา • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • กุ้งสด ไช้ยกกระทา ลูกชิ้นปลา แดงกวา หอมใหญ่ มะเขือเทศ สับปะรด หอมใหญ่ ต้นหอม แครอท และ ส่วนประกอบอื่นๆ • เนื้อปลา เครื่องแกง กะทิ ใบมะกรูด น้ำปลา น้ำตาล ปีบ พริกชี้ฟ้าแดง ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	ไช้ยกกระทาคนละ 2 ฟอง

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

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 9	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • แกงเทโพ • ไข่เจียวกุ้งสับ • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • เนื้อปลาเค็ม ผักบุง น้ำกะทิ ใบมะกรูด • น้ำมะขามเปียก ส่วนประกอบอื่นๆ • ไข่ไก่ กุ้งสับ แครอท ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	<p>ใช้ปลาเค็มเป็นชิ้น ไม่ ใช้ส่วนหัวปลาเค็ม</p>
อังคาร 10	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • ลาบไก่ ตับ • ไข่ต้ม • แกงจืดวุ้นเส้นลูกชิ้นปลา • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • เนื้อไก่ ตับ เครื่องผสม ต้นหอม ผักชี ผักเคียง • ไข่ไก่ต้ม • วุ้นเส้น ผักกาดขาว ลูกชิ้นปลา เต้าหู้ไข่ ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	ไข่ต้มคนละ 1 ฟอง
พุธ 11	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวผัดแหม่มไก่ใส่กุ้งเชียง • ไก่ • น้ำซุ๊ปฟักเขียวไก่สับ • ขนมหวานสาหร่ายน้ำกะทิ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย แหม่มไก่ กุ้งเชียงไก่ ไข่ไก่ • แดงกวา ส่วนประกอบอื่นๆ • ฟักเขียว ไก่สับ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ • สาหร่าย ข้าวโพด/มะพร้าวอ่อน น้ำกะทิ 	
พฤหัสบดี 12	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • แกงกะทิไก่หน่อไม้ • ปลาทอด • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • ไก่ หน่อไม้ เครื่องแกง น้ำกะทิ ส่วนประกอบอื่นๆ • เนื้อปลา • ผลไม้ตามฤดูกาล 	เนื้อปลาคนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ/ชิ้นใหญ่ 1 ชิ้น)
ศุกร์ 13	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • ผัดเครื่องแกงหมึก • แกงเลียงผักรวมกุ้งสด ไข่ • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • หมึก เครื่องแกง ใบมะกรูด ส่วนประกอบอื่นๆ • กุ้งสด ข้าวโพดอ่อน ฟักเขียว ตำลึง บวบ ฟักทอง • เห็ด ไข่นกกระทา ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	ไข่นกกระทา คนละ 2 ฟอง

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

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 16	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย แกงส้มกุ้งสับปะรด ออติบ ไก่ ตับ ผัดขิง ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ กุ้งสด สับปะรด ออติบ เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ ไก่ ตับ ขิง เห็ดหูหนู หอมใหญ่ พริกหยวก ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	<p>ตับคนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ)</p>
อังคาร 17	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ต้มยำซีฟู้ด ผัดผักบุ้งเต้าเจี้ยว ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ กุ้ง ปลา หมึก หอย มะเขือเทศ เห็ด ต้นหอม ผักชี ข่า มะนาว ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมใหญ่ มะเขือเทศ ส่วนประกอบอื่นๆ ผักบุ้ง เต้าเจี้ยว ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	
พุธ 18	<ul style="list-style-type: none"> ก๋วยเตี๋ยวหลอดไก่ตุ๋น ไข่ ถั่วเขียวน้ำกะทิ 	<ul style="list-style-type: none"> ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ ลูกชิ้น ไข่ไก่ น่องไก่ (คนละ 1 ชิ้น) ถั่วงอก ผักบุ้ง ต้นหอม ผักชี กระเทียมเจียว ส่วนประกอบอื่นๆ ถั่วเขียว น้ำกะทิ น้ำตาล 	<ul style="list-style-type: none"> น่องไก่ (หรือส่วนอื่น) เครื่องปรุงโต๊ะละ 1 ชุด (น้ำปลา น้ำส้ม พริก น้ำตาล) ไข่คนละ 1 ฟอง
พฤหัสบดี 19	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ไก่ผัดพริก ไข่ดาว ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ เนื้อไก่ พริกหยวก พริกไทยดำ หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ ไข่ไก่ น้ำมัน ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	<p>ไก่คนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ)</p> <p>ไข่คนละ 1 ฟอง</p>
ศุกร์ 20	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย แกงเขียวหวานไก่ ไข่เจียวทรงเครื่อง ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ ไก่ ลูกชิ้นปลา ฟักเขียว โหระพา ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ ไข่ไก่ แครอท มะเขือเทศ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	

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

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 23	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ห่อหูกปลา ไข่ผัดบวบ ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ เนื้อปลา ไบชะกรูด เครื่องแกง น้ำกระเทียม ส่วนประกอบอื่นๆ ไข่ไก่ แครอท บวบ ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	
อังคาร 24	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย แกงส้มปลาผัดรวม ไก่ทอดกระเทียมพริกไทย ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ ปลา ตอกกะหล่ำ ผักบุ้ง แครอท เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ ไก่หั่นชิ้น กระเทียม พริกไทย ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	
พุธ 25	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหมกไก่ ไข่ ตับ น้ำซุบ บวดลูกเต๋อย 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวยหอมมะลิ ไก่ ไข่ไก่ ตับไก่ ผักเขียว ไก่สับ หรือโครงไก่ แครอท ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ ลูกเต๋อย กะทิ น้ำตาล 	ไข่คนละ 1 ฟอง ตับคนละ 3-4 ชิ้น (หั่นชิ้นพอคำ)
พฤหัสบดี 26	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ผัดเครื่องแกงไก่ ปลากระป๋อง ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ เนื้อไก่ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ ปลา สัปรด อ้อย น้ำตาลปีบ ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	ปลากระป๋องทำเอง
ศุกร์ 27	<ul style="list-style-type: none"> สปาเก็ตตี้ ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> เส้นสปาเก็ตตี้ ไก่สับ ซอสมะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ ชีอิ้วขาว พริกไทย ไข่ ผลไม้ตามฤดูกาล 	เมนูทุกวันสิ้นเดือน

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

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 30	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • ทอดเครื่องปลา • แกงจืดวุ้นเส้นสำหรับ ไก่บะช่อ • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • เนื้อปลาชิ้น เครื่องแกง ใบมะกรูด และส่วนประกอบ อื่นๆ • วุ้นเส้น ไก่บะช่อ แครอท เต้าหู้ไข่ ผักชี กระเทียม ตำลึง สำหรับ ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	
อังคาร 31	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • ต้มยำซีฟู้ด • ผัดผักบุ้งเต้าเจี้ยว • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • กุ้ง ปลา หมึก หอย มะเขือเทศ เห็ด ต้นหอม ผักชี ข่า มะนาว ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมใหญ่ มะเขือเทศ ส่วนประกอบอื่นๆ • ผักบุ้ง เต้าเจี้ยว ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลพุ่มมะพร้าว
ปีการศึกษา 1/2569 รายการอาหารกลางวัน เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2569

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 18	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย แกงเทโพ ไข่เจียวกุ้งสับ ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ เนื้อปลาเค็ม ผักบุง น้ำกะทิ ใบมะกรูด น้ำมะขามเปียก ส่วนประกอบอื่นๆ ไข่ไก่ กุ้งสับ แครอท ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	ไม่เอาหัวปลาเค็มให้นักเรียน
อังคาร 19	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ลาบไก่ ตับ ไข่ต้ม แกงจืดแตงกวายัดไส้ ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ เนื้อไก่ ตับ เครื่องผสม ต้นหอม ผักชี ผักเคียง ไข่ไก่ต้ม วุ้นเส้น ไก่สับ ผักกาดขาว ลูกชิ้นปลา เต้าหู้ไข่ ต้นหอม ผักชี แตงกวา ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	ไข่ต้มคนละ 1 ฟอง
พุธ 20	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวคลุกกะปิ น้ำซุปรักเขียวไก่สับ ขนมหวานสาหร่ายน้ำกะทิ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย กะปิ ไก่หวาน กุนเชียงไก่ หอมแดง ไข่เจียวหั่นฝอย มะม่วง/สับปะรด ถั่วฝักยาว แตงกวา ส่วนประกอบอื่นๆ ผักเขียว ไก่สับ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ สาหร่าย ข้าวโพด/มะพร้าวอ่อน น้ำกะทิ 	กุนเชียงไก่ คนละ 2-3 ชิ้น
พฤหัสบดี 21	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย แกงกะทิไก่หน่อไม้ ปลาทอด ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ ไก่ หน่อไม้ เครื่องแกง น้ำกะทิ ส่วนประกอบอื่นๆ เนื้อปลา ผลไม้ตามฤดูกาล 	เนื้อปลาคนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ/ชิ้นใหญ่ 1 ชิ้น) หยุดวันครู
ศุกร์ 22	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย คั่วกลิ้งไก่ แกงเลียงผักรวมกุ้งสด ไข่ ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ เนื้อไก่ เครื่องแกง ใบมะกรูด ส่วนประกอบอื่นๆ กุ้งสด ไช้คนกระทา ข้าวโพดอ่อน ผักเขียว ตำลึง บวบ ฟักทอง เห็ด ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	ไช้คนกระทา คนละ 2 ฟอง

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว
ปีการศึกษา 1/2569 รายการอาหารกลางวัน เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2569

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 25	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย แกงส้มกุ้งสับปะรด ไก่ ตับ ผัดขิง ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ กุ้งสด สับปะรด เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ ไก่ ตับ ขิง เห็ดหูหนู หอมใหญ่ พริกหยวก ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	ตบคนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ)
อังคาร 26	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ต้มยำซีฟู้ด ผัดผักบุ้งเต้าเจี้ยว ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ กุ้ง ปลา หมึก หอย มะเขือเทศ เห็ด ต้นหอม ผักชี ข่า มะนาว ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมใหญ่ มะเขือเทศ ส่วนประกอบอื่นๆ ผักบุ้ง เต้าเจี้ยว ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	
พุธ 27	<ul style="list-style-type: none"> ก๋วยเตี๋ยวน่องไก่ตุ๋น ผักทองเชื่อม 	<ul style="list-style-type: none"> ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นใหญ่ ลูกชิ้น ไข่ น่องไก่ (คนละ 1 ชิ้น) ถั่วงอก ผักบุ้ง ต้นหอม ผักชี กระเทียมเจียว ส่วนประกอบอื่นๆ ผักทอง น้ำกะทิ น้ำตาล 	<ul style="list-style-type: none"> น่องไก่ (หรือส่วนอื่น) เครื่องปรุงโต๊ะละ 1 ชุด (น้ำปลา น้ำส้ม พริก น้ำตาล) ไข่คนละ 1 ฟอง
พฤหัสบดี 28	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ไก่ผัดพริก ไข่ดาว ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ เนื้อไก่ พริกหยวก พริกไทยดำ หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ ไข่ไก่ น้ำมัน ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	<ul style="list-style-type: none"> ไก่คนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ) ไข่คนละ 1 ฟอง
ศุกร์ 29	<ul style="list-style-type: none"> สปาเก็ตตี้ ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> เส้นสปาเก็ตตี้ ไก่สับ ซอสมะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ ซีอิ๊วขาว พริกไทย น้ำตาล ไข่ ผลไม้ตามฤดูกาล 	เมนูทุกวันสิ้นเดือน

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว
ปีการศึกษา 1/2569 รายการอาหารกลางวัน เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2569

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 1	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย แกงเขียวหวานไก่ ไข่เจียวทรงเครื่อง ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ ไก่ ลูกชิ้นปลา ฟักเขียว โหระพา ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ ไข่ไก่ แครอท มะเขือเทศ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	
อังคาร 2	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหมกไก่ ไข่ ดับ น้ำชุบ ต้มบวด 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวยหอมมะลิ ไก่ ไข่ไก่ ดับไก่ ฟักเขียว ไก่สับ หรือโครงไก่ แครอท ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ หัวมัน เผือก ฟักทอง ข้าวโพด 	ไข่คนละ 1 ฟอง ดับคนละ 3-4 ชิ้น (หั่นชิ้นพอคำ)
พฤหัสบดี 4	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ผัดเครื่องแกงไก่ แกงจืดผักรวมเต้าหู้สำหรับราย ไก่สับ ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ เนื้อไก่ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ ไก่สับ ผักกาดขาว แครอท เต้าหู้ไข่ ผักชี กระเทียม ตำลึง สำหรับราย ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	
ศุกร์ 5	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย แกงกะทิกุ้งสับปะรด บวบผัดไข่ ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ กุ้งสด สับปะรด เครื่องแกง น้ำกะทิ ส่วนประกอบอื่นๆ บวบ เนื้อไก่ ไข่ไก่ แครอท ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว
ปีการศึกษา 1/2569 รายการอาหารกลางวัน เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2569

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 8	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย คั่วกลิ้งปลา แกงจืดวุ้นเส้นสาหร่าย ไก่บะช่อ ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ เนื้อปลา เครื่องแกง ใบมะกรูด และส่วนประกอบอื่นๆ วุ้นเส้น ไก่บะช่อ แครอท เต้าหู้ไข่ ผักชี กระเทียม ตำลึง สาหร่าย ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	
อังคาร 9	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ปีกไก่ทอดน้ำปลา แกงส้มกุ้งมะละกอ ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ ปีกไก่ น้ำปลา ส่วนประกอบอื่นๆ กุ้งสด มะละกอ เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	
พุธ 10	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวมันไก่ + ไข่ + ตับ น้ำซุปรักเขี้ยวไก่สับ ข้าวเหนียวดำน้ำกะทิ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ ไก่ ไข่ ตับไก่ แดงกวา ต้นหอม กระเทียม ส่วนประกอบอื่นๆ พิกเขี้ยว ไก่สับหรือโครงไก่ แครอท ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ ข้าวเหนียวดำ กะทิ เกลือ น้ำตาล 	(ไข่คนละ 1 ฟอง) ตับคนละ 3-4 ชิ้น (หั่นชิ้นพอคำ)
พฤหัสบดี 11	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย มันมันไก่ ต้มส้มผักรวม ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ ไก่ กะทิ เครื่องแกงมันมัน น้ำมะขามเปียก น้ำตาล ปีบ มันฝรั่ง หอมใหญ่ ถั่วลิสง ส่วนประกอบอื่นๆ ผักบุ้ง หยวกกล้วย สับปะรด ปลาย่าง ส้มแขก ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	
ศุกร์ 12	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง ผู่ฉีปลา ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ กุ้งสด ไข่นกกระทา ลูกชิ้นปลา แดงกวา หอมใหญ่ มะเขือเทศ สับปะรด หอมใหญ่ ต้นหอม แครอท และ ส่วนประกอบอื่นๆ เนื้อปลา เครื่องแกง กะทิ ใบมะกรูด น้ำปลา น้ำตาล ปีบ พริกชี้ฟ้าแดง ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	ไข่นกกระทาคนละ 1 ฟอง

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว
ปีการศึกษา 1/2569 รายการอาหารกลางวัน เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2569

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 15	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • แกงเทโพ • ไข่เจียวกึ่งสับ • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • เนื้อปลาเค็ม ผักบุง น้ำกะทิ ใบมะกรูด • น้ำมะขามเปียก ส่วนประกอบอื่นๆ • ไข่ไก่ กึ่งสับ แครอท ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	ไม่เอาหัวปลาเค็มให้นักเรียน
อังคาร 16	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • ลาบไก่ ตับ • ไข่ต้ม • แกงจืดวุ้นเส้นลูกชิ้นปลา • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • เนื้อไก่ ตับ เครื่องผสม ต้นหอม ผักชี ผักเคียง • ไข่ไก่ต้ม • วุ้นเส้น ผักกาดขาว ลูกชิ้นปลา เต้าหู้ไข่ ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	ไข่ต้มคนละ 1 ฟอง
พุธ 17	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวคลุกกะปิ • น้ำซุปรักเขียวไก่สับ • เต้าส่วน 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย กะปิ ไก่หวาน กุนเชียงไก่ หอมแดง • ไข่เจียวหั่นฝอย มะม่วง/สับปะรด ถั่วฝักยาว • แดงกวา ส่วนประกอบอื่นๆ • รักเขียว ไก่สับ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ • เต้าส่วน น้ำกะทิ 	กุนเชียงไก่ คนละ 2-3 ชิ้น
พฤหัสบดี 18	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • แกงกะทิไก่หน่อไม้ • ปลาทอด • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • ไก่ หน่อไม้ เครื่องแกง น้ำกะทิ ส่วนประกอบอื่นๆ • เนื้อปลา • ผลไม้ตามฤดูกาล 	เนื้อปลาคนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ/ชิ้นใหญ่ 1 ชิ้น)
ศุกร์ 19	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • คั่วกลิ้งไก่ • แกงเลียงผักรวมกึ่งสด ไข่ • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • เนื้อไก่ เครื่องแกง ใบมะกรูด ส่วนประกอบอื่นๆ • กุ้งสด ข้าวโพดอ่อน ฟักเขียว ตำลึง บวบ ฟักทอง • เห็ด ไข่ ผีอก ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว
ปีการศึกษา 1/2569 รายการอาหารกลางวัน เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2569

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 22	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • แกงส้มกุ้งผักรวม • ไก่ ตับผัดขิง • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • กุ้งสด ผักรวม มะละกอ ผักบุ้ง แครอท เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ • ไก่ ตับ ขิง เห็ดหูหนู หอมใหญ่ พริกหยวก ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	<p>ดับคนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ)</p>
อังคาร 23	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • ต้มยำซีฟู้ด • แดงกวาผัดไข่ • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • กุ้ง ปลา หมึก หอย มะเขือเทศ เห็ด ต้นหอม ผักชี ข่า มะนาว ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมใหญ่ มะเขือเทศ ส่วนประกอบอื่นๆ • แดงกวา ไข่ ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	
พุธ 24	<ul style="list-style-type: none"> • ก๋วยเตี๋ยวน้องไก่ตุ๋น • ถั่วเขียวน้ำกะทิ 	<ul style="list-style-type: none"> • ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ ลูกชิ้น ไข่ น่องไก่ (คนละ 1 ชิ้น) ถั่วงอก ผักบุ้ง ต้นหอม ผักชี กระเทียมเจียว ส่วนประกอบอื่นๆ • ถั่วเขียว น้ำกะทิ น้ำตาล 	<ul style="list-style-type: none"> • น่องไก่ (หรือส่วนอื่น) • เครื่องปรุงโต๊ะละ 1 ชุด (น้ำปลา น้ำส้ม พริก น้ำตาล) ไข่คนละ 1 ฟอง
พฤหัสบดี 25	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • ไก่ผัดพริก • ไข่ดาว • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • เนื้อไก่ พริกหยวก พริกไทยดำ หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ • ไข่ไก่ น้ำมัน ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	<p>ไก่คนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ)</p> <p>ไข่คนละ 1 ฟอง</p>
ศุกร์ 26	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • แกงเขียวหวานไก่ • ไข่เจียวทรงเครื่อง • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • ไก่ ลูกชิ้นปลา ฟักเขียว โหระพา ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ • ไข่ไก่ แครอท มะเขือเทศ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว
ปีการศึกษา 1/2569 รายการอาหารกลางวัน เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2569

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
อังคาร 29	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • ปีกไก่ทอดน้ำปลา • แกงส้มกุ้งมะละกอ • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • ปีกไก่ น้ำปลา ส่วนประกอบอื่นๆ • กุ้งสด มะละกอ เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	
อังคาร 30	<ul style="list-style-type: none"> สปาเก็ตตี้ ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • เส้นสปาเก็ตตี้ ไก่สับ ซอสมะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ ซีอิ้วขาว พริกไทย น้ำตาล ไข่ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	เมนูทุกวันสิ้นเดือน

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว
ปีการศึกษา 1/2569 รายการอาหารกลางวัน เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2569

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
พุธ 1	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหมกไก่ ไข่ ดับ • น้ำซุ๊ป • กล้วยบวดซี่ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวยหอมมะลิ ไก่ ไข่ไก่ ดับไก่ • พักเขียว ไก่สับ หรือโครงไก่ แครอท ต้นหอม ผักชี แตงกวา ส่วนประกอบอื่นๆ • กล้วย กะทิ น้ำตาล 	ไข่คนละ 1 ฟอง ดับคนละ 3-4 ชิ้น (หั่นชิ้นพอคำ)
พฤหัสบดี 2	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • ผัดเครื่องแกงไก่ • แกงจืดผักรวมเต้าหู้สาหร่าย • ไก่สับ • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • เนื้อไก่ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ • ไก่สับ ผักกาดขาว แครอท เต้าหู้ไข่ ผักชี กระเทียม ตำลึง สาหร่าย ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	
ศุกร์ 3	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • แกงกะทิกุ้งสับปะรด • บวบผัดไข่ • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • กุ้งสด สับปะรด เครื่องแกง น้ำกะทิ ส่วนประกอบอื่นๆ • บวบ เนื้อไก่ ไข่ไก่ แครอท ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว
ปีการศึกษา 1/2569 รายการอาหารกลางวัน เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2569

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 6	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • คั่วกลิ้งปลา • ไข่พะโล้ • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • เนื้อปลา เครื่องแกง ใบมะกรูด และส่วนประกอบอื่นๆ • เนื้อไก่ ไข่ไก่ เต้าหู้ ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	ไข่ไก่คนละ 1 ฟอง
อังคาร 7	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • ปีกไก่ทอดน้ำปลา • แกงส้มกุ้งมะละกอ • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • ปีกไก่ น้ำปลา ส่วนประกอบอื่นๆ • กุ้งสด มะละกอ เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	
พุธ 8	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวมันไก่ + ไข่ + ตับ • น้ำซุปรักเขี้ยวไก่สับ • บัวลอย 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ ไก่ ไข่ ตับไก่ แดงกวา ต้นหอม กระเทียม ส่วนประกอบอื่นๆ • รักเขี้ยว ไก่สับหรือโครงไก่ แครอท ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ • บัวลอยหลากสี กะทิ น้ำตาล 	(ไข่คนละ 1 ฟอง) ตับคนละ 3-4 ชิ้น (หั่นชิ้นพอคำ)
พฤหัสบดี 9	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • ผัดเครื่องแกงไก่ • ไข่พะโล้ • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • เนื้อไก่ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ • ไข่ไก่ เต้าหู้ไข่ ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	
ศุกร์ 10	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • แกงกะทิกุ้งสับปรด • บวบผัดไข่ • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • กุ้งสด สับปรด เครื่องแกง น้ำกะทิ ส่วนประกอบอื่นๆ • บวบ เนื้อไก่ ไข่ไก่ แครอท ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว
ปีการศึกษา 1/2569 รายการอาหารกลางวัน เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2569

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 13	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • พะแนงไก่ • ไข่เจียวกุ้งสับ • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • ไก่ กะทิ ใบมะกรูด พริกหยวกแดง ส่วนประกอบอื่นๆ • ไข่ไก่ กุ้งสับ แครอท ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	
อังคาร 14	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • ลาบไก่ ตับ • ไข่ต้ม • แกงจืดวุ้นเส้นลูกชิ้นปลา • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • เนื้อไก่ ตับ เครื่องผสม ต้นหอม ผักชี ผักเคียง • ไข่ไก่ต้ม • วุ้นเส้น ผักกาดขาว ลูกชิ้นปลา เต้าหู้ไข่ ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	ไข่ต้มคนละ 1 ฟอง
พุธ 15	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวผัดซีฟู้ด • น้ำซุปรักแซวไก่สับ • บัวลอย 	<ul style="list-style-type: none"> • หมึก กุ้ง ไข่ ส่วนประกอบอื่นๆ • พริกเขียว ไข่สับหรือโครงไก่ แครอท ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ • บัวลอยหลากสี กะทิ น้ำตาล 	
พฤหัสบดี 16	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • แกงกะทิไก่หน่อไม้ • ปลาทอด • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • ไก่ หน่อไม้ เครื่องแกง น้ำกะทิ ส่วนประกอบอื่นๆ • เนื้อปลา • ผลไม้ตามฤดูกาล 	เนื้อปลาคนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ/ชิ้นใหญ่ 1 ชิ้น)
ศุกร์ 17	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • ปีกไก่ทอดน้ำปลา • แกงส้มกุ้งมะละกอ • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • ปีกไก่ น้ำปลา ส่วนประกอบอื่นๆ • กุ้งสด มะละกอ เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว
ปีการศึกษา 1/2569 รายการอาหารกลางวัน เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2569

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 20	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย แกงส้มกุ้งผักรวม ไก่ ตับ ผัดขิง ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ กุ้งสด ผักไม้น้อยกว่า 3 อย่าง ส่วนประกอบอื่นๆ ไก่ ตับ ขิง เห็ดหูหนู หอมใหญ่ พริกหยวก ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	<p>ตับคนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ)</p>
อังคาร 21	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ต้มยำซีฟู้ด ผัดผักทองใส่ไข่ ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ กุ้ง ปลา หมึก หอย มะเขือเทศ เห็ด ต้นหอม ผักชี ข่า มะนาว ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมใหญ่ มะเขือเทศ ส่วนประกอบอื่นๆ ผักทอง ไข่ไก่ ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	
พุธ 22	<ul style="list-style-type: none"> ก๋วยเตี๋ยวน้องไก่ตุ๋น ถั่วเขียวน้ำกะทิ 	<ul style="list-style-type: none"> ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ ลูกชิ้น ไข่ น่องไก่ (คนละ 1 ชิ้น) ถั่วงอก ผักบั้ง ต้นหอม ผักชี กระเทียมเจียว ส่วนประกอบอื่นๆ ถั่วเขียว น้ำกะทิ น้ำตาล 	<ul style="list-style-type: none"> น่องไก่ (หรือส่วนอื่น) เครื่องปรุงโต๊ะละ 1 ชุด (น้ำปลา น้ำส้ม พริก น้ำตาล) ไข่คนละ 1 ฟอง
พฤหัสบดี 23	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ไก่ผัดพริก ไข่ดาว ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ เนื้อไก่ พริกหยวก พริกไทยดำ หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ ไข่ไก่ น้ำมัน ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	<p>ไก่คนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ)</p> <p>ไข่คนละ 1 ฟอง</p>
ศุกร์ 24	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย แกงเขียวหวานไก่ ไข่เจียวทรงเครื่อง ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ ไก่ ลูกชิ้นปลา ฟักเขียว โหระพา ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ ไข่ไก่ แครอท มะเขือเทศ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว
ปีการศึกษา 1/2569 รายการอาหารกลางวัน เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2569

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 27	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • ผัดพริกไก่ • ไก่ทอดกระเทียมพริกไทย • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • ไก่ พริกหยวก พริกหยวกหลากสี ส่วนประกอบอื่นๆ • ไก่หั่นชิ้น กระเทียม พริกไทย ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	
ศุกร์ 31	<ul style="list-style-type: none"> • สปาเก็ตตี้ • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • เส้นสปาเก็ตตี้ ไก่บด ไข่กรอก หอมใหญ่ มะเขือเทศ ซอสมะเขือเทศ เกลือ น้ำตาลทราย ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว
ปีการศึกษา 1/2569 รายการอาหารกลางวัน เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2569

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 3	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ทอดมันกุ้ง แกงจืดวุ้นเส้นสาหร่าย ไก่บะช่อ ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ กุ้ง เครื่องแกง ใบมะกรูด และส่วนประกอบอื่นๆ วุ้นเส้น ไก่บะช่อ แครอท เต้าหู้ไข่ ผักชี กระเทียม ตำลึง สาหร่าย ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	
อังคาร 4	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ปีกไก่ทอดน้ำปลา แกงส้มกุ้งมะละกอ ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ ปีกไก่ น้ำปลา ส่วนประกอบอื่นๆ กุ้งสด มะละกอ เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	
พุธ 5	<ul style="list-style-type: none"> ราดหน้าทะเล น้ำซุปรักเขียวไก่สับ ข้าวเหนียวดำน้ำกะทิ 	<ul style="list-style-type: none"> เส้นใหญ่ ซิอิ้วดำ กุ้ง ปลาหมึก คะน้า แครอท หัว ข้าวโพดอ่อน ซุปก้อน ซิอิ้ว ซอสหอยนางรมโต๊ะ น้ำตาลทราย พริกไทยป่นเต้าเจี้ยว แป้งมันส่วนประกอบ อื่นๆ ผักเขียว ไก่สับหรือโครงไก่ แครอท ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ ข้าวเหนียวดำ กะทิ เกลือ น้ำตาล 	
พฤหัสบดี 6	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย มัสมั่นไก่ ต้มส้มผักรวม ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ ไก่ กะทิ เครื่องแกงมัสมั่น น้ำมันมะพร้าวเปียก น้ำตาล ปีบ มันฝรั่ง หอมใหญ่ ถั่วลิสง ส่วนประกอบอื่นๆ ผักบุ้ง หยวกกล้วย สับปะรด ปลาย่าง ส้มแขก ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	
ศุกร์ 7	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ไข่พะโล้น่องไก่ ถั่วต้มน้ำปลา ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ ไข่ไก่ เต้าหู้ ฟองเต้าหู้ น่องไก่ ส่วนประกอบอื่นๆ เนื้อปลา เครื่องแกง กะทิ ใบมะกรูด น้ำปลา น้ำตาล ปีบ พริกชี้ฟ้าแดง ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	ไข่ไก่คนละ 1 ฟอง

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว
ปีการศึกษา 1/2569 รายการอาหารกลางวัน เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2569

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 10	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย แกงเทโพ ไข่เจียวกุ่มสับ ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ เนื้อปลาเค็ม ผักบุง น้ำกะทิ ใบมะกรูด น้ำมะขามเปียก ส่วนประกอบอื่นๆ ไข่ไก่ กุ่มสับ แครอท ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	ไม่เอาหัวปลาเค็มให้นักเรียน
อังคาร 11	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ลาบไก่ ตับ ไข่ต้ม แกงจืดวุ้นเส้นลูกชิ้นปลา ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ เนื้อไก่ ตับ เครื่องผสม ต้นหอม ผักชี ผักเคียง ไข่ไก่ต้ม วุ้นเส้น ผักกาดขาว ลูกชิ้นปลา เต้าหู้ไข่ ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	ไข่ต้มคนละ 1 ฟอง
พฤหัสบดี 13	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวคลุกกะปิ น้ำซุ๊ปฟักเขียวไก่สับ ขนมหวานน้ำแข็งใส 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย กะปิ ไก่หวาน กุนเชียงไก่ หอมแดง ไข่เจียวหั่นฝอย มะม่วง/สับปะรด ถั่วฝักยาว แดงกวา ส่วนประกอบอื่นๆ ฟักเขียว ไก่สับ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ สาคุ ข้าวโพด/มะพร้าวอ่อน น้ำกะทิ 	กุนเชียงไก่ คนละ 2-3 ชิ้น
ศุกร์ 14	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย คั่วกลิ้งไก่ แกงเลียงผักรวมกุ่มสด ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ เนื้อไก่ เครื่องแกง ใบมะกรูด ส่วนประกอบอื่นๆ กุ่มสด ข้าวโพดอ่อน ฟักเขียว ตำลึง บวบ ฟักทอง เห็ด ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	คั่วกลิ้งไก่แบบแห้ง

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว
ปีการศึกษา 1/2569 รายการอาหารกลางวัน เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2569

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 17	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย แกงส้มกุ้งสับปรด ไก่ ตับผัดขิง ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ กุ้งสด สับปรด เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ ไก่ ตับ ขิง เห็ดหูหนู หอมใหญ่ พริกหยวก ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	<p>ตับคนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ)</p>
อังคาร 18	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ทอดมันปลา ผัดผักบุ้งเต้าเจี้ยว ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ ปลา เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ ผักบุ้ง เต้าเจี้ยว ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	
พุธ 19	<ul style="list-style-type: none"> ก๋วยเตี๋ยวไก่ตุ๋น บวดลูกเต๋อยมะพร้าวอ่อน 	<ul style="list-style-type: none"> ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ ลูกชิ้น ไช้ น่องไก่ (คนละ 1 ชิ้น) ถั่วงอก ผักบุ้ง ต้นหอม ผักชี กระเทียมเจียว ส่วนประกอบอื่นๆ ลูกเต๋อย มะพร้าวอ่อน น้ำกะทิ น้ำตาล 	<ul style="list-style-type: none"> น่องไก่ (หรือส่วนอื่น) เครื่องปรุงโต๊ะละ 1 ชุด (น้ำปลา น้ำส้ม พริก น้ำตาล) ไช้คนละ 1 ฟอง
พฤหัสบดี 20	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ไก่ผัดพริก ไข่ดาว ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ เนื้อไก่ พริกหยวก พริกไทยดำ หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ ไข่ไก่ น้ำมัน ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	<p>ไก่คนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ)</p> <p>ไข่คนละ 1 ฟอง</p>
ศุกร์ 21	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย แกงเขียวหวานไก่ ไข่เจียวทรงเครื่อง ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ ไก่ ลูกชิ้นปลา พริกเขียว โหระพา ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ ไข่ไก่ แครอท มะเขือเทศ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว
ปีการศึกษา 1/2569 รายการอาหารกลางวัน เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2569

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 24	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ปลาทอดราดพริกสารส ไข่เจียวทรงเครื่อง ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ เนื้อปลา กระเทียม พริกแดงจินดา พริกชี้ฟ้าแดง ผักชี น้ำมะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาลปีบ ส่วนประกอบอื่นๆ ไข่ไก่ แครอท มะเขือเทศ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	
อังคาร 25	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย แกงส้มปลาผักรวม ไก่ทอดกระเทียมพริกไทย ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ ปลา ดอกกะหล่ำ ผักบุ้ง แครอท เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ ไก่หั่นชิ้น กระเทียม พริกไทย ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	
พุธ 26	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหมกไก่ ไข่ ตับ น้ำซूप ขนมหวานฟักทองเชื่อมกะทิ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวยหอมมะลิ ไก่ ไข่ไก่ ตับไก่ ฟักเขียว ไก่สับ หรือโครงไก่ แครอท ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ ฟักทองเชื่อมน้ำกะทิ 	ไข่คนละ 1 ฟอง ตับคนละ 3-4 ชิ้น (หั่นชิ้นพอคำ)
พฤหัสบดี 27	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ผัดเครื่องแกงไก่ แกงจืดผักรวมเต้าหู้สาหร่าย ไก่สับ ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ เนื้อไก่ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ ไก่สับ ผักกาดขาว แครอท เต้าหู้ไข่ ผักชี กระเทียม ตำลึง สาหร่าย ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	
ศุกร์ 28	<ul style="list-style-type: none"> สปาเก็ตตี้ น้ำซूप ไก่สับ ฟักเขียว ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> เส้นสปาเก็ตตี้ ไก่บด ไข่กรอก หอมใหญ่ มะเขือเทศ ซอสมะเขือเทศ เกลือ น้ำตาลทราย ส่วนประกอบอื่นๆ ฟักเขียว ไก่สับ ผักชี ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว
ปีการศึกษา 1/2569 รายการอาหารกลางวัน เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2569

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 31	<ul style="list-style-type: none">• สပါเก็ตตี้• ผลไม้	<ul style="list-style-type: none">• เส้นสปาเก็ตตี้ ไก่บด ไข่กรอก หอมใหญ่ มะเขือเทศซอสมะเขือเทศ เกลือ น้ำตาลทราย ส่วนประกอบอื่นๆ• ผลไม้ตามฤดูกาล	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว
 ปีการศึกษา 1/2569 รายการอาหารกลางวัน เดือนกันยายน พ.ศ. 2569

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
อังคาร 1	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย แกงส้มปลาผักรวม ไก่ทอดกระเทียมพริกไทย ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ ปลา ดอกกะหล่ำ ผักบุ้ง แครอท เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ ไก่หั่นชิ้น กระเทียม พริกไทย ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	
พุธ 2	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหมกไก่ ไข่ ตับ น้ำซุ๊ป ลอดช่องใบเตยหอม 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวยหอมมะลิ ไก่ ไข่ไก่ ตับไก่ ผักเขียว ไก่สับ หรือโครงไก่ แครอท ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ ลอดช่อง 	ไข่คนละ 1 ฟอง ตับคนละ 3-4 ชิ้น (หั่นชิ้นพอคำ)
พฤหัสบดี 3	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ผัดเครื่องแกงไก่ ไข่พะโล้ ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ เนื้อไก่ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ ไข่ไก่ เต้าหู้ไข่ ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	
ศุกร์ 4	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย แกงกะทิกุ้งสับปะรด บวบผัดไข่ ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ กุ้งสด สับปะรด เครื่องแกง น้ำกะทิ ส่วนประกอบอื่นๆ บวบ เนื้อไก่ ไข่ไก่ แครอท ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว
ปีการศึกษา 1/2569 รายการอาหารกลางวัน เดือนกันยายน พ.ศ. 2569

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 7	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • ผัดเผ็ดหมึก • ไช้เจียวกุ้งสับ • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • หมึก ถั่วฝักยาว น้ำกะทิ ใบมะกรูด ส่วนประกอบอื่นๆ • ไช้ไก่ กุ้งสับ แครอท ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	ไม่เอาหัวปลาเค็มให้นักเรียน
อังคาร 8	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • ลาบไก่ ตับ • ไช้ต้ม • แกงจืดวุ้นเส้นลูกชิ้นปลา • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • เนื้อไก่ ตับ เครื่องผสม ต้นหอม ผักชี ผักเคียง • ไช้ไก่ต้ม • วุ้นเส้น ผักกาดขาว ลูกชิ้นปลา เต้าหู้ไข่ ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	ไช้ต้มคนละ 1 ฟอง
พุธ 9	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวคลุกกะปิ • น้ำซุปรักเหี่ยวไก่สับ • ขนมหวานสาหร่ายน้ำกะทิ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย กะปิ ไข่หวาน กุนเชียงไก่ หอมแดง ไช้เจียวหั่นฝอย มะม่วง/สับปะรด ถั่วฝักยาว แตงกวา ส่วนประกอบอื่นๆ • ฝักเหี่ยว ไก่สับ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ • สาหร่าย ข้าวโพด/มะพร้าวอ่อน น้ำกะทิ 	กุนเชียงไก่ คนละ 2-3 ชิ้น
พฤหัสบดี 10	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • แกงกะทิไก่หน่อไม้ • ปลาทอด • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • ไก่ หน่อไม้ เครื่องแกง น้ำกะทิ ส่วนประกอบอื่นๆ • เนื้อปลา • ผลไม้ตามฤดูกาล 	เนื้อปลาคนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ/ชิ้นใหญ่ 1 ชิ้น)
ศุกร์ 11	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • คั่วกลิ้งไก่ • ปลาต้มหวาน • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • เนื้อไก่ เครื่องแกง ใบมะกรูด ส่วนประกอบอื่นๆ • ปลา น้ำตาลปีบ น้ำเปล่า น้ำปลา เกลือแกง ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว
ปีการศึกษา 1/2569 รายการอาหารกลางวัน เดือนกันยายน พ.ศ. 2569

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 14	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย แกงส้มกุ้งสับปะรด ไก่ ตับผัดขิง ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ กุ้งสด สับปะรด เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ ไก่ ตับ ขิง เห็ดหูหนู หอมใหญ่ พริกหยวก ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	<p>ตับคนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ)</p>
อังคาร 15	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ต้มยำซีฟู้ด หมักผัดไข่เค็ม ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ กุ้ง ปลา หมึก หอย มะเขือเทศ เห็ด ต้นหอม ผักชี ข่า มะนาว ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมใหญ่ มะเขือเทศ ส่วนประกอบอื่นๆ หมัก ไข่เค็ม ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	
พุธ 16	<ul style="list-style-type: none"> ก๋วยเตี๋ยวไก่ตุ๋น กล้วยบวดชี 	<ul style="list-style-type: none"> ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ ลูกชิ้น ไข่ไก่ น่องไก่ (คนละ 1 ชิ้น) ถั่วงอก ผักบุ้ง ต้นหอม ผักชี กระเทียมเจียว ส่วนประกอบอื่นๆ กล้วย น้ำกะทิ น้ำตาล 	<ul style="list-style-type: none"> น่องไก่ (หรือส่วนอื่น) เครื่องปรุงโต๊ะละ 1 ชุด (น้ำปลา น้ำส้ม พริก น้ำตาล) ไข่คนละ 1 ฟอง
พฤหัสบดี 17	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ไก่ผัดพริก ไข่ดาว ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ เนื้อไก่ พริกหยวก พริกไทยดำ หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ ไข่ไก่ น้ำมัน ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	<p>ไก่คนละ 3-4 ชิ้น (ชิ้นพอคำ)</p> <p>ไข่คนละ 1 ฟอง</p>
ศุกร์ 18	<ul style="list-style-type: none"> ปลาผัดเปรี้ยวหวาน ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ปลา แป้งสาเลี หอมใหญ่ แดงกวา พริกหวาน สับปะรด ต้นหอม ซอสผัดเปรี้ยวหวาน ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว
ปีการศึกษา 1/2569 รายการอาหารกลางวัน เดือนกันยายน พ.ศ. 2569

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 21	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ปลาทอดเครื่อง แกงจืดวุ้นเส้นสาหร่าย ไก่บะช่อ ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ เนื้อปลา เครื่องแกง ใบมะกรูด และส่วนประกอบอื่นๆ วุ้นเส้น ไก่บะช่อ แครอท เต้าหู้ไข่ ผักชี กระเทียม ตำลึง สาหร่าย ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	
อังคาร 22	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ปีกไก่ทอดน้ำปลา แกงส้มกุ้งมะละกอ ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ ปีกไก่ น้ำปลา ส่วนประกอบอื่นๆ กุ้งสด มะละกอ เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	
พุธ 23	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย กระเพราไก่ + ไข่ น้ำซุปรักเขียวไก่สับ ลอดช่องน้ำกะทิ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ ไก่บด พริก กระเทียม ส่วนประกอบอื่นๆ ผักเขียว ไก่สับหรือโครงไก่ แครอท ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ ลอดช่องน้ำกะทิ กะทิ เกลือ น้ำตาล 	(ไข่ดาวคนละ 1 ฟอง)
พฤหัสบดี 24	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย มันมันไก่ ต้มส้มผักรวม ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ ไก่ กะทิ เครื่องแกงมันมัน น้ำมะขามเปียก น้ำตาล บีบ มันฝรั่ง หอมใหญ่ ถั่วลิสง ส่วนประกอบอื่นๆ ผักบั้ง หยวกกล้วย สับปะรด ปลาย่าง ส้มแขก ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	
ศุกร์ 25	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ต้มยำซีฟู้ด หมักผัดไข่เค็ม ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ กุ้ง ปลา หมึก หอย มะเขือเทศ เห็ด ต้นหอม ผักชี ข่า มะนาว ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมใหญ่ มะเขือเทศ ส่วนประกอบอื่นๆ หมัก ไข่เค็ม ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว
ปีการศึกษา 1/2569 รายการอาหารกลางวัน เดือนกันยายน พ.ศ. 2569

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 28	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • ผัดเครื่องแกงกุ้ง • ต้มข้าวไก่ • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • กุ้งสด ถั่วฝักยาว เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ • ไก่ ตับไก่ เห็ดฟาง/เห็ดนางฟ้า กะทิ น้ำปลา น้ำมะนาว หอมใหญ่ ตะไคร้ ข่า ใบมะกรูด ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	ดับคนละ 3-4 ชิ้นพอคำ
อังคาร 29	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • ผัดเครื่องแกงไก่ • แกงจืดผักรวมเต้าหู้ • สลัดไก่สับ • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • เนื้อไก่ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ • ไก่สับ ผักกาดขาว แครอท เต้าหู้ไข่ ผักชี กระเทียม ตำลึง สลัดไก่สับ ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	
ศุกร์ 27	<ul style="list-style-type: none"> • สลัดไก่ต้มน้ำส้ม • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • เส้นสปาเก็ตตี้ ไก่บด ไข่กรอก หอมใหญ่ มะเขือเทศ • ซอสมะเขือเทศ เกลือ น้ำตาลทราย ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว
ปีการศึกษา 1/2569 รายการอาหารกลางวัน เดือนตุลาคม พ.ศ. 2569

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
พฤหัสบดี 1	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • ผัดเครื่องแกงไก่ • แกงจืดผักรวมเต้าหู้สำหรับไก่สับ • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • เนื้อไก่ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ • ไก่สับ ผักกาดขาว แครอท เต้าหู้ไข่ ผักชี กระเทียม ตำลึง สาหร่าย ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	
ศุกร์ 2	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวย • ต้มยำซีฟู้ด • บวบผัดไข่ • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวหอมมะลิ • กุ้ง ปลาหมึก หอย มะเขือเทศ ต้นหอม ผักชี ข่า ตะไคร้ มะนาว หอมหัวใหญ่ เห็ดนางฟ้า ส่วนประกอบอื่นๆ • บวบ เนื้อไก่ ไข่ไก่ แครอท ส่วนประกอบอื่นๆ • ผลไม้ตามฤดูกาล 	

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งมะพร้าว
ปีการศึกษา 1/2569 รายการอาหารกลางวัน เดือนตุลาคม พ.ศ. 2569

วันที่	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ	หมายเหตุ
จันทร์ 5	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย แกงเขียวหวานไก่ ไข่เจียวทรงเครื่อง ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ ไก่ ลูกชิ้นปลา พักเขียว โหระพา ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ ไข่ไก่ แครอท มะเขือเทศ ต้นหอม ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	
อังคาร 6	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย แกงส้มปลาฝักรวม ไก่ทอดกระเทียมพริกไทย ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ ปลา ดอกกะหล่ำ ผักบุ้ง แครอท เครื่องแกง ส่วนประกอบอื่นๆ ไก่หั่นชิ้น กระเทียม พริกไทย ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	
พุธ 7	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวมันไก่ ไข่ ตับ น้ำซุ๊ป ขนมหวานลอดช่องน้ำกะทิ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวยหอมมะลิ ไก่ ไข่ไก่ ตับไก่ พักเขียว ไก่สับ หรือโครงไก่ แครอท ต้นหอม ผักชี ส่วนประกอบอื่นๆ ลอดช่อง น้ำกะทิ น้ำตาล เกลือ 	ไข่คนละ 1 ฟอง ตับคนละ 3-4 ชิ้น (หั่นชิ้นพอคำ)
พฤหัสบดี 8	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ผัดเครื่องแกงไก่ แกงจืดฝักรวมเต้าหู้สาหร่าย ไก่สับ ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวหอมมะลิ เนื้อไก่ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ ส่วนประกอบอื่นๆ ไก่สับ ผักกาดขาว แครอท เต้าหู้ไข่ ผักชี กระเทียม ตำลึง สาหร่าย ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	
ศุกร์ 9	<ul style="list-style-type: none"> สปาเก็ตตี้ ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> เส้นสปาเก็ตตี้ ไก่บด ไข่กรอก หอมใหญ่ มะเขือเทศ ซอสมะเขือเทศ เกลือ น้ำตาลทราย ส่วนประกอบอื่นๆ ผลไม้ตามฤดูกาล 	