

ภาคผนวก 1

ตารางรายการอาหารโรงเรียนกีฬาจังหวัดศรีสะเกษ

ประจำเดือน ธันวาคม พ.ศ. 2565

วัน/เดือน/ปี	มือเช้า	มือกลางวัน	อาหารว่าง	มือเย็น
วันพฤหัสบดีที่ 1 ธ.ค. 65	- ข้าวสวย - ต้มจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ - ผัดพริกแกงเขียวหวานไก่ - ขนมต้ม - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มยำน่องไก่ น้ำขุ่น - ผัดผักรวมหมูชิ้น - ทับทิมกรอบ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำแกงฮาง - ขนมปังทาแยม สับปะรด	- ข้าวสวย - แกงส้มกระดูกหมูอ่อน - ผัดกะหล่ำปลีใส่หมูชิ้น - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันศุกร์ที่ 2 ธ.ค. 65	- ข้าวสวย - ต้มแซ่บหมูชิ้นใส่เห็ดฟาง - ผัดวุ้นเส้นไข่ใส่หมูชิ้น - ขนมกะหรี่ปั๊บ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ไข่พะโล้+หมูสามชั้น - กะเพราหมูชิ้น - ลอดช่องสิงคโปร์ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำโบทาย - ขนมปัง + นมข้น (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แกงเขียวหวานหมูชิ้น - ลาบหมู + ผักสด - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันเสาร์ที่ 3 ธ.ค. 65	- ข้าวสวย - แกงเขียวหวานไก่ชิ้น - หมูทอดกระเทียม (หมูชิ้น) - ขนมจีบ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ก๋วยเตี๋ยวน้ำตักหมู + ลูกชิ้น + เส้นเล็ก / เส้นบะหมี่ - ลอดช่องแตงไทย - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำกระเจี๊ยบ - ขนมปังแยมโรล	- ข้าวสวย - ต้มยำปลานิล - ไข่เจียวหมูสับ - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอาทิตย์ที่ 4 ธ.ค. 65	- ข้าวขาหมู+ ยอดคะน้าอ่อนลวก - น้ำซุปรกระดูกหมู+หัวไชเท้า - ปลาห้องไก่กรอบ + นมข้น - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ราดหน้าหมูชิ้น + เส้นหมี่กรอบ - น้ำซุปรกระดูกหมู+หัวไชเท้า - กลัวยาวขี้ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำเขียว - ขนมปังไส้สังขยา	- ข้าวสวย - แกงคั่วสับปะรดใส่หมูชิ้น - หมูหวาน (หมูชิ้น) - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันจันทร์ที่ 5 ธ.ค. 65	- ข้าวสวย - ต้มข่าไก่ - ไข่ลูกเขย - ขนมชั้น - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - พะแนงไก่ชิ้น - ผัดพริกแกงถั่วฟักยาวใส่หมูชิ้น - ข้าวเหนียวเปียกข้าวโพด - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำแดง - ขนมปัง+สังขยา (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แกงเทโพหมูสามชั้น - น่องไก่ซุปรแป้งทอด - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอังคารที่ 6 ธ.ค. 65	- ข้าวสวย - ต้มยำขาหมู - ไก่ผัดขิง - ปาท่องโก๋กรอบ+นมข้น - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มแซ่บไก่ - หมูนุ่มผัดพริกไทยดำ - เฉากวียนนมสด - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำลำไย - ขนมปังหน้าเนยนม (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แกงป่าปลาตุ๊ก - ไข่ตุ๋น - เปาะเปี๊ยะทอด - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันพุธที่ 7 ธ.ค. 65	- ข้าวสวย - ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ - กะเพราหมูชิ้น - ซาลาเปา - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - แกลงผัดฟักทองใส่หมูชิ้น - ไก่ผัดตะไคร้ - ครองแครงน้ำกะทิ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- นมเย็น - ขนมปังไส้หมูหยอง (1 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - น่องไก่ตุ๋นฟักใส่เห็ดหอม - คะน้าหมูกรอบ - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพฤหัสบดีที่ 8 ธ.ค. 65	- ข้าวสวย - น่องไก่ไข่พะโล้ - หมูทอดกระเทียม (หมูชิ้น) - วุ้นกะทิ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - แกลงเขียวหวานไก่ชิ้น - หมูผัดพริกไทยดำ - ลอดช่องสิงคโปร์ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำเขียว - ขนมปังปังเนยน้ำตาล (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แกลงมันหมูชิ้น - หมูหวาน (หมูชิ้น) - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันศุกร์ที่ 9 ธ.ค. 65	- ข้าวสวย - ต้มไก่ใส่เห็ดฟาง - ผัดพริกแกงเขียวหวานไก่ - ซาลาเปา - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - แกลงส้มกระดูกหมูอ่อน - ผัดผักรวมหมูชิ้น - ครองแครงน้ำกะทิ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำแกงเขียวหวาน - ขนมปังทาแยม สตรอปเบอร์รี่ (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แกลงคั่วไก่ - หมูทอดกระเทียม - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันเสาร์ที่ 10 ธ.ค. 65	- ข้าวต้มทะเลทรงเครื่อง - ขนมเค้กกล้วยหอม - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- สปาเก็ตตี้ทะเล + หมู - น้ำซุปรกระดูกหมู - เฟรนช์ฟรายส์ + มายองเนส - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำกระเจี๊ยบ - ขนมคุกกี้เนยสด	- ข้าวสวย - แกลงอ่อมไก่ชิ้น - ผัดเผ็ดปลาตุ๋นกรอบ - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอาทิตย์ที่ 11 ธ.ค. 65	- ข้าวหมูแดง + คะน้าลวก + น้ำจิ้ม+ต้นหอม - น้ำซุปรกระดูกหมู + หัวไชเท้า - เต้าส่วน+ปาห้องไก่กรอบ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ขนมจีน + น้ำยากะทิปลานิล/ ดินไก่ + ลูกชิ้นปลา + ผักสด - บวดฟักทอง - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- นมเย็น - ขนมคุกกี้สอดไส้ สับปะรด	- ข้าวสวย - พะแนงหมูชิ้น - ไก่ผัดพริกหยวก - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันจันทร์ที่ 12 ธ.ค. 65	- ข้าวสวย - ต้มซุปรน่องไก่ - กะเพราหมู (ชิ้น) - ขนมจีบ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ไข่พะโล้ + หมูสามชั้น - ผัดวุ้นเส้นไข่ใส่หมูชิ้น - ขนมถ้วย - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำใบเตย - ขนมปังหน้าหมูหยอง พริกเผา (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แกลงจืดหัวไชเท้าซี่โครงหมู - ผัดกะหล่ำปลีใส่หมูชิ้น - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอังคารที่ 13 ธ.ค. 65	- ข้าวสวย - พะแนงไก่ - ไข่ลูกเขย - ขนมใส่ไส้ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มแซ่บหมูชิ้นใส่เห็ดฟาง - ไก่ผัดพริกไทยดำ - กลัวยบวชชี - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำแดง - ขนมปังแยมโรส (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - ต้มข้าวไก่ - ผัดเปรี้ยวหวานหมูชิ้น - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันพุธที่ 14 ธ.ค. 65	- ข้าวสวย - ต้มยำน่องไก่ น้ำข้น - ไก่ผัดขิง - ขนมตาล - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - แกลงเหโทหมูสามชั้น - ผัดพริกแกงถั่วพึยกยาวใส่หมูชั้น - ขนมหม้อแกงถั่ว - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำลำไย - ขนมปังไส้สังขยา (1 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - ต้มปลานิลใส่เห็ดฟาง - กะเพราเครื่องในไก่ - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพฤหัสบดีที่ 15 ธ.ค. 65	- ข้าวสวย - แกลงเห็ดฟักทองใส่ไก่ - ไข่ตุ๋น - ซาลาเปา - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - น่องไก่ตุ๋นพริกใส่เห็ดหอม - ไก่ผัดตะไคร้ - กลัวยบวชชี - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำมะตูม - ขนมปัง + สังขยา (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - ต้มยำขาหมู - กล้วยปลาทู - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันศุกร์ที่ 16 ธ.ค. 65	- ข้าวสวย - ไข่พะโล้ + หมูสามชั้น - ไข่เจียวหมูสับ - ขนมเค้กกล้วยหอม - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มแซบไก่ - หมูทอดกระเทียม (หมูชั้น) - สังขยาฟักทอง - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำเขียว - ขนมปังหน้าเนยนม (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - พะแนงไก่ชั้น - นึ่งปลานิล + น้ำพริก + ผักลวก - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันเสาร์ที่ 17 ธ.ค. 65	- ข้าวผัดต้มยำกุ้ง - น้ำซุ้กระดูกหมู + ไข่ฟัก - ขนมต้ม - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ส้มตำปูปลาร้า + ไข่ต้ม + ผักสด - หมูทอดทอด - ลอดช่องกะทิสด - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- นมเย็น - ขนมปังทาแยม สับปะรด	- ข้าวสวย - แกลงป่าปลาดุก - ปีกไก่ทอด - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอาทิตย์ที่ 18 ธ.ค. 65	- ก๋วยจั้บเส้นใหญ่ทรงเครื่อง + เครื่องในหมู - สังขยาฟักทอง - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวขาหมู - น้ำซุ้กระดูกหมู - สาคุเปี้ยกข้าวโพดมะพร้าวอ่อน - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำกระเจี๊ยบ - ขนมปัง + นมชั้น (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แกลงจืดวุ้นเส้นหมูสับ - ผัดผักรวมหมูชั้น - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันจันทร์ที่ 19 ธ.ค. 65	- ข้าวสวย - แกลงอ่อมไก่ชั้น - ผัดวุ้นเส้นไข่ใส่หมูชั้น - ขนมต้ม - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มยำไข่เจียวน้ำข้น - ลาบไก่ + ผักสด - วุ้นกะทิ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำเก็กฮวย - ขนมปังไส้หมูหยอง (1 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แกลงคั่วไก่ - ผัดเปรี้ยวหวานหมูชั้น - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันอังคารที่ 20 ธ.ค. 65	- ข้าวสวย - เกาเหลาหมูชิ้น - ไก่ผัดขิง - ขนมกะหรี่ปั๊บ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ไช้พะไล้หมู - หมูนุ่มผัดพริกไทยดำ - ขนมบราวนี่ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำใบเตย - ขนมคุกกี้นยสด	- ข้าวสวย - แกงมัสมั่นไก่ชิ้น - กะเพราหมูชิ้น - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพุธที่ 21 ธ.ค. 65	- ข้าวสวย - แกงเขียวหวานไก่ชิ้น - ไช้ลูกเขย - ขนมกล้วย - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มข่าไก่ - ผัดพริกแกงถั่วฝักยาวใส่หมูชิ้น - ข้าวเหนียวแก้ว - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำแดง - ขนมคุกกี้อวดไส้ สับปะรด	- ข้าวสวย - ต้มยำรวมมิตร - ปีกไก่ทอด - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพฤหัสบดีที่ 22 ธ.ค. 65	- ข้าวสวย - ต้มชุปน่องไก่ - ไช้เจียวหมูสับ - ขนมต้ม - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - แกงเทโพหมูสามชั้น - ผัดเปรี้ยวหวานไก่ - ฟักทองแกงบวด - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำกระเจี๊ยบ - ขนมปังหน้าหมูหอย พริกเผา (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แกงเผ็ดฟักทองใส่ไก่ชิ้น - ไช้ตุ๋น - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันศุกร์ที่ 23 ธ.ค. 65	- ข้าวสวย - แกงจัดแต่งกวยัดใส่หมูสับ - ไก่หนึ่งตะไคร้ + น้ำจิ้มซีฟู้ด - ขนมกะหรี่ปั๊บ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มยำไก่ใส่เห็ดฟาง - ไก่ผัดตะไคร้ - แเค้กช็อคโกแลต - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำมะตูม - ขนมปังแยมโรลล์ (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - ต้มแซบไก่ - หมูนุ่มผัดพริกไทยดำ - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันเสาร์ที่ 24 ธ.ค. 65	- ข้าวคลุกกะปิ - น้ำซุปรกระดูกหมู / ใส่ฟัก - ปาท่องโก๋กรอบ+นมข้น - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวมันไก่ต้ม - น้ำซุปรกระดูกหมู/ใส่ฟัก - ขนมเปียกปูนกะทิสด - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำลำไย - ขนมปังปังเนยน้ำตาล (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - ต้มจืดฟักกระดูกหมูอ่อน - ผัดพริกแกงไก่ - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอาทิตย์ที่ 25 ธ.ค. 65	- ข้าวต้มทรงเครื่องหมู - ขนมจีบ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ราดหน้าหมู + เส้นหมี่กรอบ - ลอดช่องแดงไทย - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- นมเย็น - ขนมปังทาแยม สตรอเบอรี่ 2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - ต้มยำปลานิล - หมูสามชั้นชุบแป้งทอด - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันจันทร์ที่ 26 ธ.ค. 65	- ข้าวสวย - น่องไก่ไข่พะไล้ - ผัดผักรวมมิตรใส่ไก่ชิ้น - ขนมใส่ไส้ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มแซบกระดูกหมูอ่อน - ลาบไก่ + ผักสด - ทับทิมกรอบน้ำกะทิ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำเชียว - ขนมปังไส้สังขยา (1 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - ต้มยำทะเลน้ำข้น - ปลาทูทอด + น้ำพริกกะปิ+ ผักลวก - เต้าทึงน้ำลำไยเย็น - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันอังคารที่ 27 ธ.ค. 65	- ข้าวสวย - แกงเขียวหวานไก่ชิ้น - กะเพราเครื่องในไก่ - ซาลาเปา - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - แกงอ่อมหมูชิ้น - ผัดวุ้นเส้นไข่ใส่หมูชิ้น - ครองแครงน้ำกะทิ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำแกงฮาง - ขนมปังทาแยม สับปะรด (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แกงมันนึ่งไก่ - ไก่ผัดขิงใส่เห็ดหูหนู - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพุธที่ 28 ธ.ค. 65	- ข้าวสวย - เกาเหลาหมูชิ้น - หมูทอดกระเทียม (หมูชิ้น) - แฉกกล้วยหอม - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - แกงฟักทองใส่ไก่ - คะน้าหมูกรอบ - กล้วยบวชชี - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำใบเตย - ขนมปัง+นมข้น (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - น่องไก่ตุ๋นฟักใส่เห็ดหอม - ยำรวมมิตร - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพฤหัสบดีที่ 29 ธ.ค. 65	- ข้าวสวย - ไข่พะโล้ + หมูสามชั้น - ปีกไก่ทอด - ขนมชั้น - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มยำขาหมู - ไข่เจียวหมูสับ - ลอดช่องสิงคโปร์ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- นมเย็น - ขนมปังไส้หมูหยอง (1 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - พะแนงไก่ชิ้น - ผัดผักรวมมิตร - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันศุกร์ที่ 30 ธ.ค. 65	- ข้าวสวย - ต้มแซบหมูชิ้นใส่เห็ดฟาง - หมูผัดพริกไทยดำ - ซาลาเปา - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มชุปน่องไก่ - ยำวุ้นเส้น - น้ำซุปรดหมู+ผัก - ทับทิมกรอบ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำลำไย - ขนมปังหน้าเนยนม (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - กะเพราหมูสับ - ไข่ดาว + น้ำซุปรดหมู - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันเสาร์ที่ 31 ธ.ค. 65	- ข้าวผัดไข่ใส่หมูสับ - น้ำซุปรดหมู+หัวไชเท้า - ขนมบราวนี่ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวขาหมู - น้ำซุปรดหมู+หัวไชเท้า - ข้าวโพดน้ำกะทิ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำแดง - ขนมปัง+สังขยา	- ข้าวสวย - ต้มยำไข่เจียวน้ำขุ่น - นึ่งปลานิล + น้ำพริก + ผักลวก - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

ตารางรายการอาหารโรงเรียนกีฬาจังหวัดศรีสะเกษ

ประจำเดือน มกราคม พ.ศ. 2566

วัน/เดือน/ปี	มือเช้า	มือกลางวัน	อาหารว่าง	มือเย็น
วันอาทิตย์ที่ 1 ม.ค. 66	- ผัดไทกุ้งสด - น้ำซุปรดกหมู + พริก - วุ้นกะทิ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ก๋วยเตี๋ยวต้มยำเครื่องในหมู - แดงไทยน้ำกะทิ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำลำไย - ขนมปังหน้าเนยนม (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แดงข้าวสับปรดใส่ไก่ชิ้น - ลาบหมู+ ผักสด - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันจันทร์ที่ 2 ม.ค. 66	- ข้าวสวย - แดงเผ็ดพริกทองใส่ไก่ - ไข่ตุ๋น - เต้าส่วน+ปลาทองไก่กรอบ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มยำไก่ใส่เห็ดฟาง - หมูทอดกระเทียม (หมูชิ้น) - ข้าวเหนียวเปียกข้าวโพด - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- นมเย็น - ขนมปังไส้หมูหยอง (1 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แดงส้มปลานิล - ไข่ลูกเขย - ขนมเค้กส้ม - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอังคารที่ 3 ม.ค. 66	- ข้าวสวย - น่องไก่ตุ๋นพริกใส่เห็ดหอม - ผัดพริกแกงถั่วฝักยาวใส่หมูชิ้น - ขนมต้ม - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มแซบไก่ - ลาบไก่ + ผักสด - ก๋วยเตี๋ยวชซี - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำกระเจียบ - ขนมคุกกี้เนยสด	- ข้าวสวย - แดงข้าวไก่ - ผัดเผ็ดปลาตุ๋นกรอบ - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพุธที่ 4 ม.ค. 66	- ข้าวสวย - แดงเขียวหวานไก่ชิ้น - คะน้าหมูกรอบ - ขนมกะหรี่ปั๊บ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - แดงเทโพหมูสามชั้น - หมูหวาน (หมูชิ้น) - ลอดช่องสิงคโปร์ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำแดง - ขนมคุกกี้สอดไส้ สับปรด	- ข้าวสวย - แดงอ่อมไก่ชิ้น - ผัดพริกแกงเขียวหวานไก่ - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพฤหัสบดีที่ 5 ม.ค. 66	- ข้าวสวย - ต้มข้าไก่ - ผัดวุ้นเส้นไข่ใส่หมูชิ้น - ปาท่องโก๋กรอบ+นมข้น - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มแซบกระดูกหมูใส่เห็ดฟาง - ไข่เจียวหมูสับ - บั้วลอย - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำมะตูม - ขนมปังหน้า หมูหยองพริกเผา (1 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แดงเผ็ดไก่ - ถูฉีปลาทุ - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันศุกร์ที่ 6 ม.ค. 66	- ข้าวสวย - ไข่พะโล้ + หมูสามชั้น - ผัดผักรวมมิตร - ขนมเค้กกล้วยหอม - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มยำขาหมู - น่องไก่ซุปรดแบ่งทอด - พริกทองแกงบวด - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำเขียว - ขนมปังแยมโรลล์ (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แดงมัสมั่นไก่ - หมูนุ่มผัดพริกไทยดำ - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันเสาร์ที่ 7 ม.ค. 66	- เส้นหมี่ผัดซีอิ้วหมู - ขนมชั้น - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- หมี่กะทิหมู + ผักสด - ครองแครงน้ำกะทิ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำโอบเตย - ขนมปังปิ้งเนย น้ำตาล (2 ชั้น/คน)	- ข้าวสวย - แกงป่าปลาตุก - ปีกไก่ทอด - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอาทิตย์ที่ 8 ม.ค. 66	- ข้าวต้มทะเลทรงเครื่อง - ขนมเค้กกล้วยหอม - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวคลุกกะปิ + หมูหวาน + กุนเชียง+ แดงกวา, มะม่วง, หอม, พริก, ถั่วฝักยาว - น้ำซุปรดกหมู + ฟัก - เฉาก้วยนมสด - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำลำไย - ขนมปังทาแยม สตรอบเบอร์รี่ (2 ชั้น/คน)	- ข้าวสวย - แกงจืดวันเส้นหมูสับ - นึ่งปลานิล + น้ำพริก + ผักลวก - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันจันทร์ที่ 9 ม.ค. 66	- ข้าวสวย - พะแนงไก่ชิ้น - ไข่ลูกเขย - เต้าส่วน+ปาต่องไก่กรอบ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - แกงเขียวหวานไก่ชิ้น - ปีกไก่บนทอด - เฉาก้วยน้ำตาล - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำแกงฮวย - ขนมปังไส้สังขยา (1 ชั้น/คน)	- ข้าวสวย - ต้มจืดวันเส้นหมูสับ - ปลาตุกทอดราดพริก - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอังคารที่ 10 ม.ค. 66	- ข้าวสวย - เกาเหลาหมูชิ้น - ไก่ผัดตะไคร้ - วันกะทิ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มแซบไก่ - หมูทอดกระเทียม (หมูชิ้น) - ลอดช่องสิงคโปร์ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำโอบเตย - ขนมปังทาแยม สับปะรด (2 ชั้น/คน)	- ข้าวสวย - แกงเทโพหมูสามชั้น - ลาบหมู + ผักสด - เต้าหู้น้ำตาลไยเย็น - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพุธที่ 11 ม.ค. 66	- ข้าวสวย - แกงอ่อมหมูชิ้น - ไข่ตุ๋น - ซาลาเปา - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มยำไก่ใส่เห็ดฟาง - กะเพราไก่ - ครองแครงน้ำกะทิ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำแดง - ขนมปังหน้านมข้น (2 ชั้น/คน)	- ข้าวสวย - แกงคั่วไก่ - ผัดพริกแกงถั่วฝักยาวใส่หมูชิ้น - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพฤหัสบดีที่ 12 ม.ค. 66	- ข้าวสวย - ต้มขุมน่องไก่ - ผัดพริกแกงไก่ - ขนมชั้น - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มยำทะเลน้ำข้น - ไข่ลูกเขย - สาเกเปียกข้าวโพดน้ำกะทิ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ามะตูม - ขนมปังไส้หมูหยอง (1 ชั้น/คน)	- ข้าวสวย - แกงเผ็ดฟักทองใส่ไก่ - นึ่งปลานิล + น้ำพริก + ผักลวก - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันศุกร์ที่ 13 ม.ค. 66	- ข้าวสวย - แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ - ผัดวุ้นเส้นไข่ใส่หมูชิ้น - ขนมใส่ไส้ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - พะแนงไก่ - ผัดกะหล่ำปลีใส่หมูชิ้น - บั้วลอย - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- นมเย็น - ขนมคุกกี้เนยสด	- ข้าวสวย - กระเพราไก่ - ไข่ดาว - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันเสาร์ที่ 14 ม.ค. 66	- ข้าวผัดไข่ใส่หมูสับ - น้ำซุปรกระดูกหมู+หัวไชเท้า - ขนมจีบ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย/ขนมจีน - น้ำยากะทิปลา+ลูกชิ้น + ผักสด - เฉาก้วยนมสด - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- นมเย็น - ขนมปังหน้าสังขยา (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - ต้มจืดฟักกระดูกหมูอ่อน - ผัดเผ็ดปลาตุ๋นกรอบ - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอาทิตย์ที่ 15 ม.ค. 66	- ผัดไทกุ้งสด - น้ำซุปรกระดูกหมู + ฟัก - ข้าวเหนียวสังขยา - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ก๋วยเตี๋ยวน้ำตกหมู + ลูกชิ้น - ลอดช่องแตงไทย - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำกระเจี๊ยบ - ขนมปังหน้าเนยนม (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - ต้มยำปลานิล - ปีกไก่ชุบแป้งทอด - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันจันทร์ที่ 16 ม.ค. 66	- ข้าวสวย - น่องไก่ไข่พะโล้ - ไข่เจียวหมูสับ - สังขยาฟักทอง - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - แกงอ่อมหมูชิ้น - ไก่ทอดกระเทียม (ไก่ชิ้น) - เฉาก้วย - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำลำไย - ขนมคุกกี้สอดไส้ สับปะรด	- ข้าวสวย - ต้มแซ่บกระดูกหมูอ่อน - หมูนุ่มผัดพริกไทยดำ - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอังคารที่ 17 ม.ค. 66	- ข้าวสวย - ต้มข้าวไก่ใส่เห็ดนางฟ้า - ผัดพริกแกงถั่วฝักยาวใส่หมูชิ้น - ขนมจีบ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - แกงจืดเต้าหู้ไข่ใส่หมูสับ - ลาบไก่ + ผักสด - ข้าวเหนียวเปียก - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำกระเจี๊ยบ - ขนมปังปังเนย น้ำตาล (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แกงมัสมั่นไก่ - ไก่ผัดตะไคร้ - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพุธที่ 18 ม.ค. 66	- ข้าวสวย - เกาเหลาหมูชิ้น - ยำรวมมิตร - ซาลาเปา - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - น่องไก่ตุ๋นพริกใส่เห็ดหอม - ผัดผักรวมมิตร - สังขยาฟักทอง - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำแดง - ขนมปังทาแยม สตรอเบอร์รี่ (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แกงเขียวหวานไก่ชิ้น - ปลาทุทอด + น้ำพริกกะปิ+ ผักสด - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันพฤหัสบดีที่ 19 ม.ค. 66	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวสวย - ต้มข้าวไก่ใส่เห็ดนางฟ้า - ไข่เจียวหมูสับ - ซาลาเปา - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล. 	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวสวย - แกงคั่วไก่ - ไก่ทอดกระเทียม (ไก่ชิ้น) - ก๋วยเตี๋ยวซี - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล. 	<ul style="list-style-type: none"> - น้ำมะตูม - ขนมปังไส้สังขยา (1 ชิ้น/คน) 	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวสวย - ต้มยำขาหมู - หมูนุ่มผัดพริกไทยดำ - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันศุกร์ที่ 20 ม.ค. 66	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวสวย - ไข่พะโล้ + หมูสามชั้น - ผัดกะหล่ำปลีใส่หมูชิ้น - ขนมชั้น - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล. 	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวสวย - แกงมันไก่ - ผัดพริกแกงไก่ - ขนมเค้กกล้วยหอม - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล. 	<ul style="list-style-type: none"> - น้ำเขียว - ขนมปังทาแยม สับปะรด (2 ชิ้น/คน) 	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวสวย - แกงกะทิฟักทองใส่หมู - ผัดเผ็ดปลาตุ๋นกรอบ - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันเสาร์ที่ 21 ม.ค. 66	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวผัดอเมริกัน + ไข่ดาว + ฮอทดอก + แอม - น้ำซุปรกระดูกหมู + ฟัก - กะหรี่ปั๊ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล. 	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวมันไก่ - น้ำซุปรกระดูกหมู+ฟัก - ขนมเค้กกล้วยหอม - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล. 	<ul style="list-style-type: none"> - น้ำเขียว - ขนมปังหน้าหมูหยองพริกเผา (2 ชิ้น/คน) 	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวสวย - ต้มยำปลานิล - ไข่ตุ๋น - เปาะเปี๊ยะสด - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอาทิตย์ที่ 22 ม.ค. 66	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวต้มทะเลทรงเครื่อง - ขนมเค้กกล้วย - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล. 	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวหมูแดง - น้ำซุปรกระดูกหมู / ใสฟัก - ทับทิมกรอบน้ำกะทิ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล. 	<ul style="list-style-type: none"> - น้ำกระเจี๊ยบ - ขนมปังแยมโรล (1 ชิ้น/คน) 	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวสวย - แกงคั่วสับปะรดใส่ไก่ชิ้น - หมูหวาน (หมูชิ้น) - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันจันทร์ที่ 23 ม.ค. 66	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวสวย - พะแนงไก่ชิ้น - ไข่ลูกเขย - ขนมจีบ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล. 	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวสวย - ต้มแซบกระดูกหมูใส่เห็ดฟาง - ผัดวุ้นเส้นไข่ใส่หมูสับ - ฟักทองแกงบวด - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล. 	<ul style="list-style-type: none"> - น้ำเก็กฮวย - ขนมปัง+นมชั้น (2 ชิ้น/คน) 	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวสวย - ต้มจืดวุ้นเส้นหมูสับ - ไข่ตุ๋น - เปาะเปี๊ยะสด - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอังคารที่ 24 ม.ค. 66	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวสวย - เกาเหลาหมูชิ้น - ยำวุ้นเส้น - ซาลาเปา - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล. 	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวสวย - ต้มแซบไก่ - ลาบหมู + ผักสด - ขนมเค้กส้ม - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล. 	<ul style="list-style-type: none"> - น้ำโบทาย - ขนมปัง + สังขยา (2 ชิ้น/คน) 	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวสวย - แกงเทโพหมูสามชั้น - ปลาทุทอด + น้ำพริกกะปิ+ ผักสด - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันพุธที่ 25 ม.ค. 66	- ข้าวสวย - แกงเผ็ดฟักทองใส่หมูชิ้น - น่องไก่ชุบแป้งทอด - ขนมกะหรี่ปั๊บ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มข่าไก่ - ผัดพริกแกงถั่วฝักยาวใส่หมูชิ้น - ครองแครงกะทิ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำแดง - ขนมปังหน้าเนยนม (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - ต้มยำไก่ใส่เห็ดฟาง - กะเพราหมูชิ้น - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพฤหัสบดีที่ 26 ม.ค. 66	- ข้าวสวย - ไข่พะโล้ + หมูสามชั้น - ไข่เจียวหมูสับ - ขนมชั้น - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มยำขาหมู - ไก่ทอดกระเทียม (ไก่ชิ้น) - ก๋วยเตี๋ยวบวชชี - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำเขียว - ขนมคุกกี้อุดไส้ สับปะรด	- ข้าวสวย - แกงมัสมั่นไก่ - หมูนุ่มผัดพริกไทยดำ - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันศุกร์ที่ 27 ม.ค. 66	- ข้าวสวย - ต้มข่าไก่ - ผัดวุ้นเส้นไข่ใส่หมูชิ้น - ขนมเค้กกล้วยหอม - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มแซบกระดูกหมูใส่เห็ดฟาง - ผัดกะหล่ำปลีใส่หมูชิ้น - ขนมบราวนี่ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำเขียว - ขนมปังปังเนย น้ำตาล (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - กะเพราหมูชิ้น - ไข่ดาว - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันเสาร์ที่ 28 ม.ค. 66	- ข้าวขาหมู - น้ำชุบกระดูกหมู + ฟัก - ขนมจีบ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ก๋วยเตี๋ยวต้มยำเครื่องในหมู - ลอดช่องแดงไทย - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำลำไย - ขนมปังไส้หมูหยอง (1 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แกงอ่อมไก่ชิ้น - ผัดผักรวมมิตร - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอาทิตย์ที่ 29 ม.ค. 66	- ข้าวคลุกกะปิ / หมูหวาน/ กุนเชียง / แดงกวา/มะม่วง/หอม/ ถั่วฝักยาว - น้ำชุบกระดูกหมู + ไข่ฟัก - ขนมต้ม - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- สุกี้ทะเล + หมู - เฉาก๊วยนมสด - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- นมเย็น - ขนมคุกกี้เยลลี่	- ข้าวสวย - ต้มยำไข่เจียวน้ำข้น - นึ่งปลานิล + น้ำพริก + ผักลวก - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันจันทร์ที่ 30 ม.ค. 66	- ข้าวสวย - พะแนงไก่ชิ้น - ผัดพริกแกงถั่วฝักยาวใส่หมูชิ้น - ซาลาเปา - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มจืดวุ้นเส้นหมูสับ - ลาบไก่ + ผัดสด - ลอดช่องแดงไทย - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำลำไย - ขนมปังทาแยม สตรอเบอรี่ (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แกงคั่วไก่ - ไข่ผัดตะไคร้ - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

31 ม.ค. 66	<ul style="list-style-type: none"> - ต้มจืดแดงควายัดไส้หมูสับ - ผัดพริกแกงเขียวหวานไก่ - ขนมต้ม - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล. 	<ul style="list-style-type: none"> - ต้มยำน่องไก่ น้ำข้น - ผัดผักรวมหมูชิ้น - ทับทิมกรอบ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล. 	<ul style="list-style-type: none"> - ขนมปังทาแยม สับปะรด 	<ul style="list-style-type: none"> - แกงส้มกระตูดหมูอ่อน - ผัดกะหล่ำปลีไส้หมูชิ้น - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
------------	--	--	--	--





ตารางรายการอาหารโรงเรียนกีฬาจังหวัดศรีสะเกษ

ประจำเดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566

วัน/เดือน/ปี	มือเช้า	มือกลางวัน	อาหารว่าง	มือเย็น
วันพุธที่ 1 ก.พ. 66	- ข้าวสวย - ต้มแซ่บหมูชิ้นใส่เห็ดฟาง - ผัดวุ้นเส้นไข่ใส่หมูชิ้น - ขนมกะหรี่ปั๊ป - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ไข่พะโล้+หมูสามชั้น - กะเพราหมูชิ้น - ลอดช่องสิงคโปร์ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำใบเตย - ขนมปัง + นมข้น (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แกลงเขียวหวานหมูชิ้น - ลาบหมู + ผักสด - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพฤหัสบดีที่ 2 ก.พ. 66	- ข้าวสวย - ต้มข่าไก่ - ไข่ลวกเขย - ขนมชั้น - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - พะแนงไก่ชิ้น - ผัดพริกแกงด้วพักยาวใส่หมูชิ้น - ข้าวเหนียวเปียกข้าวโพด - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำแดง - ขนมปัง+สังขยา (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แกลงเทโพหมูสามชั้น - น่องไก่ซูปแบ่งทอด - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันศุกร์ที่ 3 ก.พ. 66	- ข้าวสวย - ต้มยำขาหมู - ไก่ผัดขิง - ปาท่องโก๋กรอบ+นมข้น - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มแซ่บไก่ - หมู่มผัดพริกไทยดำ - เฉากวียนมสด - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำลำไย - ขนมปังหน้าเนยนม (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แกลงป่าปลาตุก - ไข่ตุ๋น - เปาะเปี๊ยะทอด - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันเสาร์ที่ 4 ก.พ. 66	- ข้าวสวย - แกลงเขียวหวานไก่ชิ้น - หมูทอดกระเทียม (หมูชิ้น) - ขนมจีบ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ก๋วยเตี๋ยวน้ำตกหมู + ลูกชิ้น + เส้นเล็ก / เส้นบะหมี่ - ลอดช่องแดงไทย - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำกระเจี๊ยบ - ขนมปังแยมโรลล์	- ข้าวสวย - ต้มยำปลานิล - ไข่เจียวหมูสับ - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอาทิตย์ที่ 5 ก.พ. 66	- ข้าวขาหมู+ ยอดคะน้าอ่อนลวก - น้ำซุปรกระดูกหมู+หัวไชเท้า - ปลาทอดไก่กรอบ + นมข้น - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ราดหน้าหมูชิ้น + เส้นหมี่กรอบ - น้ำซุปรกระดูกหมู+หัวไชเท้า - กลัวยบวชชี - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำเขียว - ขนมปังไส้สังขยา	- ข้าวสวย - แกลงคั่วสับประรดใส่หมูชิ้น - หมูหวาน (หมูชิ้น) - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันจันทร์ที่ 6 ก.พ. 65	- ข้าวสวย - ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ - กะเพราหมูชิ้น - ซาลาเปา - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - แกลงผัดฟักทองใส่หมูชิ้น - ไก่ผัดตะไคร้ - ครองแครงน้ำกะทิ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- นมเย็น - ขนมปังไส้หมูหยอง (1 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - น่องไก่ตุ๋นพริกใส่เห็ดหอม - คะน้าหมูกรอบ - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันอังคารที่ 7 ก.พ. 66	- ข้าวสวย - น่องไก่ไข่พะโล้ - หมูทอดกระเทียม (หมูชิ้น) - วุ้นกะทิ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - แกงเขียวหวานไก่ชิ้น - หมูผัดพริกไทยดำ - ลอดช่องสิงคโปร์ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำเขียว - ขนมปังปังเนยน้ำตาล (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แกงมัสมั่นหมูชิ้น - หมูหวาน (หมูชิ้น) - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพุธที่ 8 ก.พ. 66	- ข้าวสวย - ต้มไก่ใส่เห็ดฟาง - ผัดพริกแกงเขียวหวานไก่ - ซาลาเปา - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - แกงส้มกระดูกหมูอ่อน - ผัดผักรวมหมูชิ้น - ครองแครงน้ำกะทิ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำเก๊กฮวย - ขนมปังทาแยม สตอเบอรี่ (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แกงคั่วไก่ - หมูทอดกระเทียม - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพฤหัสบดีที่ 9 ก.พ. 66	- ข้าวสวย - ต้มสุขุน่องไก่ - กะเพราหมู (ชิ้น) - ขนมจีบ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ไข่พะโล้ + หมูสามชั้น - ผัดวุ้นเส้นไข่ใส่หมูชิ้น - ขนมถั้ว - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำโบทาย - ขนมปังหน้าหมูหยอง พริกเผา (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แกงจืดหัวไชเท้าซี่โครงหมู - ผัดกะหล่ำปลีใส่หมูชิ้น - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันศุกร์ที่ 10 ก.พ. 66	- ข้าวสวย - พะแนงไก่ - ไข่ลูกเขย - ขนมใส่ไส้ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มแช่หมูชิ้นใส่เห็ดฟาง - ไก่ผัดพริกไทยดำ - กลัวยบวชชี - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำแดง - ขนมปังแยมโรส (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - ต้มข้าวไก่ - ผัดเปรี้ยวหวานหมูชิ้น - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันเสาร์ที่ 11 ก.พ. 66	- ข้าวต้มทะเลทรงเครื่อง - ขนมเค้กกล้วยหอม - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- สปาเก็ตตี้ทะเล + หมู - น้ำซุ้กระดูกหมู - เฟรนช์ฟรายส์ + มายองเนส - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำกระเจี๊ยบ - ขนมคุกกี้เนยสด	- ข้าวสวย - แกงอ่อมไก่ชิ้น - ผัดเผ็ดปลาตุ๋นกรอบ - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอาทิตย์ที่ 12 ก.พ. 66	- ข้าวหมูแดง + คะนาลวก + น้ำจิ้ม+ต้นหอม - น้ำซุ้กระดูกหมู + หัวไชเท้า - เต้าส่วน+ปาต่องไก่กรอบ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ขนมจีน + น้ำยากะทิปลานิล/ ตีนไก่ + ลูกชิ้นปลา + ผักสด - บวดฟักทอง - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- นมเย็น - ขนมคุกกี้สอดไส้ ลับปะรด	- ข้าวสวย - พะแนงหมูชิ้น - ไก่ผัดพริกหยวก - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันจันทร์ที่ 13 ก.พ. 66	- ข้าวสวย - ต้มย่าน่องไอน้ำข้น - ไก่ผัดขิง - ขนมตาล - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - แกงเทโพหมูสามชั้น - ผัดพริกแกงถั่วพึยกยาวใส่หมูชิ้น - ขนมหม้อแกงถั่ว - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำลำไย - ขนมปังไส้สังขยา (1 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - ต้มปลานิลใส่เห็ดฟาง - กะเพราเครื่องในไก่ - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันอังคารที่ 14 ก.พ. 66	- ข้าวสวย - แกลงเผ็ดพริกทองใส่ไก่ - ไข่ตุ๋น - ซาลาเปา - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - น่องไก่ตุ๋นพริกใส่เห็ดหอม - ไก่ผัดตะไคร้ - กลัวยบวชชี - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำมะตูม - ขนมปัง + สังขยา (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - ต้มยำขาหมู - ผู่ฉีปลาทุ - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพุธที่ 15 ก.พ. 66	- ข้าวสวย - ไข่พะโล้ + หมูสามชั้น - ไข่เจียวหมูสับ - ขนมเค้กกล้วยหอม - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มแซบไก่ - หมูทอดกระเทียม (หมูชิ้น) - สังขยาพริกทอง - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำเขียว - ขนมปังหน้าเนยนม (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - พะแนงไก่ชิ้น - นึ่งปลานิล + น้ำพริก + ผักลวก - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพฤหัสบดีที่ 16 ก.พ. 66	- ข้าวสวย - แกลงอ่อมไก่ชิ้น - ผัดวุ้นเส้นไข่ใส่หมูชิ้น - ขนมต้ม - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มยำไข่เจียวน้ำข้น - ลาบไก่ + ผักสด - วุ้นกะทิ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำแกงฮางค์ - ขนมปังไส้หมูหยอง (1 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แกลงคั่วไก่ - ผัดเปรี้ยวหวานหมูชิ้น - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันศุกร์ที่ 17 ก.พ. 66	- ข้าวสวย - เกาเหลาหมูชิ้น - ไก่ผัดขิง - ขนมกะหรี่ปั๊บ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ไข่พะโล้หมู - หมูนุ่มผัดพริกไทยดำ - ขนมบราวนี่ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำโบทาย - ขนมกุ๊กกั๊นเนยสด	- ข้าวสวย - แกลงมันไก่ชิ้น - กะเพราหมูชิ้น - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันเสาร์ที่ 18 ก.พ. 66	- ข้าวผัดต้มยำกุ้ง - น้ำชุบกระดูกหมู + ใส่พริก - ขนมต้ม - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ส้มตำปูปลาร้า + ไข่ต้ม + ผักสด - หมูยอทอด - ลอดช่องกะทิสด - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- นมเย็น - ขนมปังทาแยม สับประรด	- ข้าวสวย - แกลงปลาตุ๋น - ปีกไก่ทอด - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอาทิตย์ที่ 19 ก.พ. 66	- ก๋วยจั๊บน้ำร้อนเครื่อง + เครื่องในหมู - สังขยาพริกทอง - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวขาหมู - น้ำชุบกระดูกหมู - สาเกเปียกข้าวโพดมะพร้าวอ่อน - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำกระเจี๊ยบ - ขนมปัง+นมข้น (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แกลงจืดวุ้นเส้นหมูสับ - ผัดผักรวมหมูชิ้น - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันจันทร์ที่ 20 ก.พ. 66	- ข้าวสวย - แกงเขียวหวานไก่ชิ้น - ไข่ลูกเขย - ขนมถ้วย - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มยำไก่ - ผัดพริกแกงถั่วฝักยาวใส่หมูชิ้น - ข้าวเหนียวแก้ว - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำแดง - ขนมกุ๊กกัสดไส้ สับปะรด	- ข้าวสวย - ต้มยำรวมมิตร - ปีกไก่ทอด - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอังคารที่ 21 ก.พ. 66	- ข้าวสวย - ต้มชุปน่องไก่ - ไข่เจียวหมูสับ - ขนมต้ม - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - แกงเทโพหมูสามชั้น - ผัดเปรี้ยวหวานไก่ - ฟักทองแกงบวด - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำกระเจียบ - ขนมปังหน้าหมูหยอง พริกเผา (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แกงเผ็ดฟักทองใส่ไก่ชิ้น - ไข่ตุ๋น - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพุธที่ 22 ก.พ. 66	- ข้าวสวย - แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ - ไก่เนิ่งตะไคร้ + น้ำจิ้มซีฟู้ด - ขนมกะหรี่ปั๊บ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มยำไก่ใส่เห็ดฟาง - ไก่ผัดตะไคร้ - เค้กช็อกโกแลต - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำมะตูม - ขนมปังแยมโรลล์ (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - ต้มแซบไก่ - หมูนุ่มผัดพริกไทยดำ - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพฤหัสบดีที่ 23 ก.พ. 66	- ข้าวสวย - น่องไก่ไข่พะโล้ - ผัดผักรวมมิตรใส่ไก่ชิ้น - ขนมใส่ไส้ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มแซบกระดูกหมูอ่อน - ลาบไก่ + ผักสด - ทับทิมกรอบน้ำกะทิ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำเชียว - ขนมปังไส้สังขยา (1 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - ต้มยำทะเลน้ำข้น - ปลาทุพทอด + น้ำพริกกะปิ+ ผักลวก - เต้าทึงน้ำลำไยเย็น - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันศุกร์ที่ 24 ก.พ. 66	- ข้าวสวย - แกงเขียวหวานไก่ชิ้น - กะเพราเครื่องในไก่ - ซาลาเปา - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - แกงอ่อมหมูชิ้น - ผัดวุ้นเส้นไข่ใส่หมูชิ้น - ครองแครงน้ำกะทิ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำแกงฮอย - ขนมปังทาแยม สับปะรด (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แกงมัสมั่นไก่ - ไก่ผัดขิงใส่เห็ดหูหนู - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันเสาร์ที่ 25 ก.พ. 66	- ข้าวคลุกกะปิ - น้ำชุบกระดูกหมู / ใส่ฟัก - ปาท่องโก๋กรอบ+นมข้น - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวมันไก่ต้ม - น้ำชุบกระดูกหมู/ใส่ฟัก - ขนมเปียกปูนกะทิสด - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำลำไย - ขนมปังปังเนยน้ำตาล (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - ต้มจืดฟักกระดูกหมูอ่อน - ผัดพริกแกงไก่ - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอาทิตย์ที่ 26 ก.พ. 66	- ข้าวต้มทรงเครื่องหมู - ขนมจีบ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ราดหน้าหมู + เส้นหมี่กรอบ - ลอดช่องแดงไทย - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- นมเย็น - ขนมปังทาแยม สตอเบอรี่ 2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - ต้มยำปลานิล - หมูสามชั้นชุบแป้งทอด - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

<p>วันจันทร์ที่ 27 ก.พ. 66</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวสวย - เกาเหลาหมูชิ้น - หมูทอดกระเทียม (หมูชิ้น) - เค้กกล้วยหอม - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล. 	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวสวย - แองพิททองใส่ไก่ - คะน้าหมูกรอบ - กล้วยบวชชี - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล. 	<ul style="list-style-type: none"> - น้ำโบทะ - ขนมปัง+นมข้น (2 ชิ้น/คน) 	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวสวย - น่องไก่ตุ๋นพริกใส่เห็ดหอม - ยำรวมมิตร - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
<p>วันอังคารที่ 28 ก.พ. 66</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวสวย - ไข่พะโล้ + หมูสามชั้น - ปีกไก่ทอด - ขนมชั้น - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล. 	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวสวย - ต้มยำขาหมู - ไข่เจียวหมูสับ - ลอดช่องสิงคโปร์ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล. 	<ul style="list-style-type: none"> - นมเย็น - ขนมปังไส้หมูหยอง (1 ชิ้น/คน) 	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวสวย - พะแนงไก่ชิ้น - ผัดผักรวมมิตร - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.




ตารางรายการอาหารโรงเรียนกีฬาจังหวัดศรีสะเกษ

ประจำเดือน มีนาคม พ.ศ. 2566

วัน/เดือน/ปี	มือเช้า	มือกลางวัน	อาหารว่าง	มือเย็น
วันพุธที่ 1 มี.ค. 66	- ข้าวสวย - ต้มแซบหมูชิ้นใส่เห็ดฟาง - หมูผัดพริกไทยดำ - ซาลาเปา - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มซุบน้องไก่ - ยำวุ้นเส้น - น้ำซุบกระดูกหมู+ผัก - ทับทิมกรอบ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำลำไย - ขนมปังหน้าเนยนม (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - กะเพราหมูสับ - ไข่ดาว + น้ำซุบกระดูกหมู - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพฤหัสบดีที่ 2 มี.ค. 66	- ข้าวสวย - แกงเผ็ดฟักทองใส่ไก่ - ไข่ตุ๋น - เต้าส่วน+ปลาทองไก่กรอบ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มยำไก่ใส่เห็ดฟาง - หมูทอดกระเทียม (หมูชิ้น) - ข้าวเหนียวเปียกข้าวโพด - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- นมเย็น - ขนมปังไส้หมูหยอง (1 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แกงส้มปลานิล - ไข่ลูกเขย - ขนมเค้กส้ม - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันศุกร์ที่ 3 มี.ค. 66	- ข้าวสวย - น่องไก่ตุ๋นฟักใส่เห็ดหอม - ผัดพริกแกงถั่วฝักยาวใส่หมูชิ้น - ขนมต้ม - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มแซบไก่ - ลาบไก่ + ผักสด - กลัวยาวขี้ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำกระเจี๊ยบ - ขนมคุกกี้เนยสด	- ข้าวสวย - แกงคั่วไก่ - ผัดเผ็ดปลาตุ๋นกรอบ - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันเสาร์ที่ 4 มี.ค. 66	- ข้าวผัดไข่ใส่หมูสับ - น้ำซุบกระดูกหมู+หัวไชเท้า - ขนมบราวนี่ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวขาหมู - น้ำซุบกระดูกหมู+หัวไชเท้า - ข้าวโพดน้ำกะทิ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำแดง - ขนมปัง+สังขยา	- ข้าวสวย - ต้มยำไข่เจียวน้ำขุ่น - นึ่งปลานิล + น้ำพริก + ผักลวก - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอาทิตย์ที่ 5 มี.ค. 66	- ผัดไทกุ้งสด - น้ำซุบกระดูกหมู + ผัก - วุ้นกะทิ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ก๋วยเตี๋ยวต้มยำเครื่องในหมู - แดงไทยน้ำกะทิ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำลำไย - ขนมปังหน้าเนยนม (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แกงคั่วสับปะรดใส่ไก่ชิ้น - ลาบหมู+ ผักสด - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันจันทร์ที่ 6 มี.ค. 66	- ข้าวสวย - แกงเขียวหวานไก่ชิ้น - คะน้าหมูกรอบ - ขนมกะหรี่ปั๊บ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - แกงเทโพหมูสามชั้น - หมูหวาน (หมูชิ้น) - ลอดช่องสิงคโปร์ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำแดง - ขนมคุกกี้สอดไส้ สับปะรด	- ข้าวสวย - แกงอ่อมไก่ชิ้น - ผัดพริกแกงเขียวหวานไก่ - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันอังคารที่ 7 มี.ค. 66	- ข้าวสวย - ต้มข่าไก่ - ผัดวุ้นเส้นไข่ใส่หมูชิ้น - ปาท่องโก๋กรอบ+นมข้น - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มแซบกระดูกหมูใส่เห็ดฟาง - ไข่เจียวหมูสับ - บั้วลอย - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำมะตูม - ขนมปังหน้าหมู หอยองพริกเผา (1 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แกงผัดไก่ - ถูฉีปลาทุ - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพุธที่ 8 มี.ค. 66	- ข้าวสวย - ไข่พะโล้ + หมูสามชั้น - ผัดผักรวมมิตร - ขนมเค้กกล้วยหอม - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มยำขาหมู - น่องไก่ชุบแป้งทอด - ฟักทองแกงบวด - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำเขียว - ขนมปังแยมโรลล์ (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แกงมัสมั่นไก่ - หมูนุ่มผัดพริกไทยดำ - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพฤหัสบดีที่ 9 มี.ค. 66	- ข้าวสวย - พะแนงไก่ชิ้น - ไข่ลูกเขย - เต้าส่วน+ปาท่องโก๋กรอบ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - แกงเขียวหวานไก่ชิ้น - ปีกไก่บนทอด - เฉาก้วยน้ำตาล - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำเก๊กฮวย - ขนมปังไส้สังขยา (1 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - ต้มจืดวุ้นเส้นหมูสับ - ปลาตุ๋นทอดราดพริก - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันศุกร์ที่ 10 มี.ค. 66	- ข้าวสวย - เกาเหลาหมูชิ้น - ไก่ผัดตะไคร้ - วุ้นกะทิ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มแซบไก่ - หมูทอดกระเทียม (หมูชิ้น) - ลอดช่องสิงคโปร์ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำโบทาย - ขนมปังทาแยม สับปะรด (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แกงเทโพหมูสามชั้น - ลาบหมู + ผักสด - เต้าทึงน้ำลำไยเย็น - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันเสาร์ที่ 11 มี.ค. 66	- เส้นหมี่ผัดซีอิ้วหมู - ขนมชิ้น - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- หมี่กะทิหมู + ผักสด - ครองแครงน้ำกะทิ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำโบทาย - ขนมปังปิ้งเนย น้ำตาล (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แกงปาปลาตุ๋ก - ปีกไก่ทอด - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอาทิตย์ที่ 12 มี.ค. 66	- ข้าวต้มทะเลทรงเครื่อง - ขนมเค้กกล้วยหอม - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวคลุกกะปิ + หมูหวาน + กุนเชียง+ แดงกวา, มะม่วง, หอม, พริก, ถั่วงอกยาว - น้ำชุบกระดูกหมู + ฟัก - เฉาก้วยนมสด - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำลำไย - ขนมปังทาแยม สตอเบอร์รี่ (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ - นึ่งปลานิล + น้ำพริก + ผักลวก - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันจันทร์ที่ 13 มี.ค. 66	- ข้าวสวย - แแกงอ่อมหมูชิ้น - ไข่ตุ๋น - ซาลาเปา - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มยำไก่ใส่เห็ดฟาง - กะเพราไก่ - ครองแครงน้ำกะทิ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำแดง - ขนมปังหน้านมข้น (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แแกงคั่วไก่ - ผัดพริกแกงถั่วฝักยาวใส่หมูชิ้น - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอังคารที่ 14 มี.ค. 66	- ข้าวสวย - ต้มสุปน่องไก่ - ผัดพริกแกงไก่ - ขนมชั้น - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มยำทะเลหน้าชั้น - ไข่ลูกเขย - สาเกเปียกข้าวโพดน้ำกะทิ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ํามะตูม - ขนมปังไส้หมูหยอง (1 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แแกงเผ็ดฟักทองใส่ไก่ - นึ่งปลาเนื้ + น้ำพริก + ผักลวก - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพุธที่ 15 มี.ค. 66	- ข้าวสวย - แแกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ - ผัดวุ้นเส้นไข่ใส่หมูชิ้น - ขนมใส่ไส้ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - พะแนงไก่ - ผัดกะหล่ำปลีใส่หมูชิ้น - บัวลอย - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- นมเย็น - ขนมคุกกี้เนยสด	- ข้าวสวย - กระเพราไก่ - ไข่ดาว - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพฤหัสบดีที่ 16 มี.ค. 66	- ข้าวสวย - น่องไก่ไข่พะโล้ - ไข่เจียวหมูสับ - สังขยาฟักทอง - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - แแกงอ่อมหมูชิ้น - ไก่ทอดกระเทียม (ไก่ชิ้น) - เฉาก้วย - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำลำไย - ขนมคุกกี้สอดไส้ สับปะรด	- ข้าวสวย - ต้มแซ่บกระดูกหมูอ่อน - หมู่มผัดพริกไทยดำ - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันศุกร์ที่ 17 มี.ค. 66	- ข้าวสวย - ต้มขาไก่ใส่เห็ดนางฟ้า - ผัดพริกแกงถั่วฝักยาวใส่หมูชิ้น - ขนมจีบ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - แแกงจืดเต้าหู้ไข่ใส่หมูสับ - ลาบไก่ + ผักสด - ข้าวเหนียวเปียก - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำกระเจี๊ยบ - ขนมปังปิ้งเนย น้ำตาล (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แแกงมัสมั่นไก่ - ไก่ผัดตะไคร้ - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันเสาร์ที่ 18 มี.ค. 66	- ข้าวผัดไข่ใส่หมูสับ - น้ำซุ้บกระดูกหมู+หัวไชเท้า - ขนมจีบ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย/ขนมจีน - น้ำยากะทิปลา+ ลูกชิ้น + ผักสด - เฉาก้วยนมสด - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- นมเย็น - ขนมปังหน้าสังขยา (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - ต้มจืดฟักกระดูกหมูอ่อน - ผัดเผ็ดปลาตุ๋นกรอบ - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันอาทิตย์ที่ 19 มี.ค. 66	- ผัดไทกุ้งสด - น้ำซุปรกระดูกหมู + พริก - ข้าวเหนียวสังขยา - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ก๋วยเตี๋ยวน้ำตกหมู + ลูกชิ้น - ลอดช่องแต่งไทย - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำกระเจี๊ยบ - ขนมปังหน้าเนยนม (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - ต้มยำปลาชนิด - ปีกไก่ชุบแป้งทอด - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันจันทร์ที่ 20 มี.ค. 66	- ข้าวสวย - เกาเหลาหมูชิ้น - ยำรวมมิตร - ซาลาเปา - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - น่องไก่ตุ๋นพริกใส่เห็ดหอม - ผัดผักรวมมิตร - สังขยาฟักทอง - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำแดง - ขนมปังทาแยม - สตรอเบอร์รี่ (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แกงเขียวหวานไก่ชิ้น - ปลาหูทอด + น้ำพริกกะปิ+ ผักสด - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอังคารที่ 21 มี.ค. 66	- ข้าวสวย - ต้มข่าไก่ใส่เห็ดนางฟ้า - ไข่เจียวหมูสับ - ซาลาเปา - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - แกงคั่วไก่ - ไก่ทอดกระเทียม (ไก่ชิ้น) - กลัวยาวชชี - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำมะตูม - ขนมปังไส้สังขยา (1 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - ต้มยำขาหมู - หมู่มัดพริกไทยดำ - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพุธที่ 22 มี.ค. 66	- ข้าวสวย - ไข่พะโล้ + หมูสามชั้น - ผัดกะหล่ำปลีใส่หมูชิ้น - ขนมชั้น - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - แกงมัสมั่นไก่ - ผัดพริกแกงไก่ - ขนมเค้กกล้วยหอม - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำเขียว - ขนมปังทาแยม - สับปะรด (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แกงกะทิฟักทองใส่หมู - ผัดเผ็ดปลาตุ๋นกรอบ - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพฤหัสบดีที่ 23 มี.ค. 66	- ข้าวสวย - พะแนงไก่ชิ้น - ไข่ลูกเขย - ขนมจีบ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มแซบกระดูกหมูใส่เห็ดฟาง - ผัดวุ้นเส้นไข่ใส่หมูสับ - ฟักทองแกงบวด - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำแกงฮอย - ขนมปัง+นมข้น (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - ต้มจืดวุ้นเส้นหมูสับ - ไข่ตุ๋น - เปาะเปี๊ยะสด - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันศุกร์ที่ 24 มี.ค. 66	- ข้าวสวย - เกาเหลาหมูชิ้น - ยำวุ้นเส้น - ซาลาเปา - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มแซบไก่ - ลาบหมู + ผักสด - ขนมเค้กส้ม - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำโบทาย - ขนมปัง + สังขยา (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แกงเทโพหมูสามชั้น - ปลาหูทอด + น้ำพริกกะปิ+ ผักสด - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันเสาร์ที่ 25 มี.ค. 66	- ข้าวผัดอเมริกัน + ไข่ดาว + ฮอทดอก + แสม - น้ำซุปรกระดูกหมู + ฟัก - กะหล่ำปลี - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวมันไก่ - น้ำซุปรกระดูกหมู+ฟัก - ขนมเค้กกล้วยหอม - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำเขียว - ขนมปัง หน้าหมูหยอง พริกเผา (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - ต้มยำปลาชนิด - ไข่ตุ๋น - เปาะเปี๊ยะสด - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอาทิตย์ที่ 26 มี.ค. 66	- ข้าวต้มทะเลทรงเครื่อง - ขนมเค้กกล้วย - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวหมูแดง - น้ำซุปรกระดูกหมู / ใสฟัก - ทับทิมกรอบน้ำกะทิ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำกระเจี๊ยบ - ขนมปังแยมโรลล์ (1 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แกงคั่วสับประรดใส่ไก่ชิ้น - หมูหวาน (หมูชิ้น) - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันจันทร์ที่ 27 มี.ค. 66	- ข้าวสวย - แกงเผ็ดฟักทองใส่หมูชิ้น - น่องไก่ซุปรแบ่งทอด - ขนมกะหล่ำปลี - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มข้าวไก่ - ผัดพริกแกงถั่วฝักยาวใส่หมูชิ้น - ครองแครงกะทิ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำแดง - ขนมปังหน้าเนยนม (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - ต้มยำไก่ใส่เห็ดฟาง - กะเพราหมูชิ้น - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอังคารที่ 28 มี.ค. 66	- ข้าวสวย - ไข่พะโล้ + หมูสามชั้น - ไข่เจียวหมูสับ - ขนมชั้น - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มยำขาหมู - ไก่ทอดกระเทียม (ไก่ชิ้น) - กล้วยบวชชี - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำเขียว - ขนมคุกกี้สอดไส้ สับประรด	- ข้าวสวย - แกงมัสมั่นไก่ - หมูนุ่มผัดพริกไทยดำ - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพุธที่ 29 มี.ค. 66	- ข้าวสวย - ต้มข้าวไก่ - ผัดวุ้นเส้นไข่ใส่หมูชิ้น - ขนมเค้กกล้วยหอม - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มแซบกระดูกหมูใส่เห็ดฟาง - ผัดกะหล่ำปลีใส่หมูชิ้น - ขนมบราวนี่ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำเขียว - ขนมปังปังเนย น้ำตาล (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - กะเพราหมูชิ้น - ไข่ดาว - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพฤหัสบดีที่ 30 มี.ค. 66	- ข้าวสวย - พะแนงไก่ชิ้น - ผัดพริกแกงถั่วฝักยาวใส่หมูชิ้น - ซาลาเปา - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ต้มจืดวุ้นเส้นหมูสับ - ลาบไก่ + ผัดสด - ลอดช่องแดงไทย - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำลำไย - ขนมปังทาแยม สตรอเบอรี่ (2 ชิ้น/คน)	- ข้าวสวย - แกงคั่วไก่ - ไก่ผัดตะไคร้ - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันศุกร์ที่ 31 มี.ค. 66	- ข้าวสวย - ต้มแซ่บหมูชิ้นใส่เห็ดฟาง - ผัดวุ้นเส้นไข่ใส่หมูชิ้น - ขนมกะหรี่ปั๊บ - นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- ข้าวสวย - ไข่พะโล้+หมูสามชั้น - กะเพราหมูชิ้น - ลอดช่องสิงคโปร์ - นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	- น้ำโบทาย - ขนมปัง + นมข้น (2 ชั้น/คน)	- ข้าวสวย - แกงเขียวหวานหมูชิ้น - ลาบหมู + ผักสด - ผลไม้ตามฤดูกาล - นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
----------------------------	--	--	---	---

หมายเหตุ

1. ผลไม้ตามฤดูกาล (กรณี เป็นผล 5-6 ผล/คน กรณี เป็นชิ้น 6-7 ชิ้นใหญ่/คน)
2. ผลไม้ตามฤดูกาล งดมันแกว
3. ไข่ไก่ทั้งฟองเบอร์ 0
4. อาหารประเภทต้มยำ งดใส่เห็ดเข็มทอง



