

ตารางรายการอาหารโรงเรียนกีฬาจังหวัดศรีสะเกษ

ประจำเดือน พฤษภาคม 2566

วัน/เดือน/ปี	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	อาหารร่วง	มื้อเย็น
วันจันทร์ที่ 1 พ.ค. 66	-ข้าวสวย -แกงจืดเต้าหู้หมูสับ -ไก่รวมซีอิ๊วหวาน -ขنمชั้น -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวมันไก่ -น้ำซุปกระดูกหมู+หัวไชเท้า -กล้วยบวชชี -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำใบเตย -ขنمปัง tha แยม สับปะรด	-ข้าวสวย -ต้มยำปลา尼ล -ผัดผักรวมใส่หมูชั้น -ผลไม้ -นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอังคารที่ 2 พ.ค. 66	-ข้าวสวย -ไข่พะโล้ + หมูสามชั้น -ผัดกะเพราไก่ -ขنمต้ม -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ต้มยำทะเลเนื้อชั้น -ไข่เจียว -หัวพิมกรอบ -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำกระเจี๊ยบ -ขنمปัง+สังขยา (2 ชั้น/คน)	-ข้าวสวย -แกงเขียวหวานไก่ -กะหล่ำปลีผัดน้ำปลาหมูกรอบ -ผลไม้ -นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพุธที่ 3 พ.ค. 66	-ข้าวสวย -ต้มยำขาหมู -ไข่คุนุน -ขنمจีบ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ลาบไก่+ผักสด -ขุปไก่มันฝรั่ง -คลอดซ่องแตงไทย -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเขียว -ขنمปังแยมโรล	-ข้าวสวย -ต้มยำน่องไก่น้ำขัน -หมูหวาน(หมูชั้น) -ผลไม้ -นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพฤหัสบดีที่ 4 พ.ค. 66	-ข้าวสวย -แกงจืดแตงกวาด้วยด้าสีหมูสับ -ผัดพริกแกงเขียวหวานไก่ -ขنمกะหรี่ปีบ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -แกงส้มกระดูกหมูอ่อน -ไก่ทอดกระเทียม(ไก่ชิ้น) -เปาะเปี้ยะทอด -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำลำไย -ขنمปังใสสังขยา	-ข้าวสวย -ต้มข่าไก่ -หมูชั้นชุบแป้งทอด -ผลไม้ -นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันศุกร์ที่ 5 พ.ค. 66	-ข้าวสวย -แกงจืดเต้าหู้หมูสับ -ผัดกะหล่ำปลีไก่ฉีก -เค็กล้วยหอม -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ต้มยำน่องไก่น้ำขัน -ผัดเบรี้ยวหวานหมูชั้น -ข้าวเหนียวเปียกข้าวโพด -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-นมเย็น -ขنمปัง หน้าเนยนม (2 ชั้น/คน)	-ข้าวสวย -แกงคั่วสับปะรดใส่หมูชั้น -น่องไก่ชุบแป้งทอด -ผลไม้ -นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

ครับ 88

วันเสาร์ที่ 6 พ.ค. 66	-ข้าวสวย -ต้มแซ่บหมูสับเห็ดนางพื้า -ไข่ลูกเขย -ชาลาเปา -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-กวยเตี๋ยวคั่วไก่+ไข่ต้ม -น้ำซุปกระดูกหมู+หัวไชเท้า -ลดช่องสิงคโปร์ -นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำมะ蒟 -ขنمข้น	-ข้าวสวย -แกงเทโพหมูสามชั้น -ไก่ทอดกระเทียม(ไก่ชิ้น) -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอาทิตย์ที่ 7 พ.ค. 66	-ข้าวต้มมะเลทรงเครื่อง -ปลาท่องโก๋กรอบ+นมข้น -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-กวยเตี๋ยวน้ำตกหมู+ลูกชิ้น(เส้นเล็ก) -รุ้นกะทิใบเตย -นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำใบเตย -ขنمใส่สี	-ข้าวสวย -彷徨ไก่ชิ้น -หมูนุ่มผัดพริกไทยดำ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันจันทร์ที่ 8 พ.ค. 66	-ข้าวสวย -ผัดรุ้นเสาน้ำใส่หมูชิ้น -แกงเผ็ดฟักทองใส่ไก่ -รุ้นกะทิ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ต้มแซ่บหมูชิ้นใส่เห็ด -ไก่ผัดพริกหัวกะทิ -ครองครองน้ำกะทิ -นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำลำไย -ขnmปังปิ้งเนย น้ำตาล(2ชิ้น/คน)	-ข้าวสวย -ผัดพริกแกงถั่วฟักยาวใส่หมูชิ้น -แกงป่าปลาดุก -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอังคารที่ 9 พ.ค. 66	-ข้าวสวย -กะเพราหมูชิ้น+ไข่ดาว -น้ำซุปกระดูกหมู+หัวไชเท้า -ขnmจีบ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -น่องไก่ไข่พะโล้ -ผัดพริกแกงเขียวหวานหมู -บัวฟักทอง -นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-นมเย็น	-ข้าวสวย -แกงอ่อนไก่ชิ้น -หมูผัดเบรี้ยวหวาน -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพุธที่ 10 พ.ค. 66	-ข้าวสวย -น่องไก่ตุ๋นฟักใส่เห็ดหอม -คะน้าหมูกรอบ -ขnmใส่สี -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -แกงเผ็ดฟักทองใส่หมูชิ้น -ไก่ผัดตะไคร้ -ขnmหม้อแกงถั่ว -นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำแดง -ขnmปังพริกเผา หมูหยอง(2ชิ้น/คน)	-ข้าวสวย -แกงคั่วไก่ -ผัดเผ็ดปลาดุกรอบ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพฤหัสบดีที่ 11 พ.ค. 66	-ข้าวสวย -หมูทอดกระเทียม(หมูชิ้น) -ต้มไก่ใส่เห็ด -ขnmตاتล -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -หมูผัดพริกไทยดำ -ต้มซุปน่องไก่ -ขnmถั่วย -นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเก๊กอาย -ขnmปังใส่สังขยา	-ข้าวสวย -ต้มยำน่องไก่น้ำข้น -ชูฉี่ปลาทู -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันศุกร์ที่ 12 พ.ค. 66	-ข้าวสวย -แกงจืดหัวไชเท้าซีโครงหมู -ไข่เจียวหมูสับ -สังขยาพิกหอง -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ต้มแซ่บไก่ -หมูผัดชิง -สาคูเปียกข้าวโพดมะพร้าวอ่อน -นมช็อกฯ ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำใบเตย -นมปั่นหน้าน้ำนมข้น (2ขัน/คน)	-ข้าวสวย -ต้มยำขาหมู -น่องไก่ชูบแป้งทอด -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันเสาร์ที่ 13 พ.ค. 66	-ข้าวผัดต้มยำกุ้ง -น้ำซุปกระดูกหมู + พัก -ขมนบราวนี่ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวเหนียว -ลาบหมู+ผักสด -น้ำซุปกระดูกหมู -ข้าวเหนียวแก้ว -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำกระเจียง -นมปั่นกรอบเนย น้ำตาล	-ข้าวสวย -ต้มปลา尼ลิสไส่เห็ด -กะเพราเครื่องในไก่ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอาทิตย์ที่ 14 พ.ค. 66	-ข้าวสวย -เกาเหลาหมู+เครื่องใน -ผัดพริกแกงไก่ -ร้อนกะทิ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-สปาเก็ตตี้ผัดซีเม่มาทะเล+หมู -น้ำซุปกระดูกหมู -เฟรนฟ์ราย+ซอสมะเขือเทศ -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเชี่ยว -เค้กเนยสดน้ำตาล	-ข้าวสวย -หมูทอด + ป่นปลาทู ผักสด -แกงจืดกระดูกหมู -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันจันทร์ที่ 15 พ.ค. 66	-ข้าวสวย -แกงจืดร้อนสีน้ำเงิน -กระเพราหมูสับ ¹ -เต้าส่วน -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ต้มยำรวมมิตรน้ำข้น -ไก่นึ่งตะไคร้ + น้ำจิ้มซีฟู้ด -เค้กช็อกโกแลต -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำลำไย -นมปั่นเนย กระเทียมกรอบ	-ข้าวสวย -แกงฟักทองไส่หมูชิ้น -ไก่ผัดพริกไทยดำ ² -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอังคารที่ 16 พ.ค. 66	-ข้าวสวย -กระเพราหมูสับ + ไข่ดาว -น้ำซุปกระดูกหมู -ขنمถั่วแปบ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -น่องไก่ไข่พะโล้ -ยำรวมมิตร -เต้าทึ่งน้ำลำไยเย็น -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-นมเย็น -นมปั่นปีบสดตึก ช็อกโกแลต	-ข้าวสวย -แกงมัสมั่นไกชิ้น -ปลาทูทอด+น้ำพริกกะปิ+ ผักหวาน -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพุธที่ 17 พ.ค. 66	-ข้าวสวย -แกงอ่อนหมู -ผัดฉ่าทะเลรวมมิตร -เปี๊ยกปูนกะทิสด -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ต้มยำไก่ไส่เห็ด -หมูมะนาวค่าน้ำกรอบ -ข้าวต้มมัด -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำแดง -คุกคีสอดไส้ครีม ขาว ตราไวฟู้ด	-ข้าวสวย -แกงเผ็ดหมูไส่มะเขือ -ปีกไก่ทอด -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันพุธที่ 18 พ.ค. 66	-ข้าวสวย -แกงพักทองใส่ไก่ -หมูสามชั้นคั่วพริกเกลือ -ร้อนน้ำหวาน -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -น้ำตกหมู+ผักสด -แกงจืดไข่น้ำหมูสับ -สาครข้าวโพด -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเก๊กฮวย -นมปั่นปีบคุกคิ้ว ใบเตย ตราไวฟู้ด	-ข้าวสวย -ชูกเปอร์ตินไก่ -ผัดกะหล่ำปลีใส่หมูชิ้น -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันศุกร์ที่ 19 พ.ค. 66	-ข้าวสวย -ต้มจับฉ่ายน่องไก่ -ผัดกะเพราหมูชิ้น -ثار์ตไช่ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ไก่ใต้น้ำ -ยำวุ้นเส้น -เฉากะวยลูกชิ้น -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำใบเตย -คุกคิ้วครีมสตรอเบอร์รี่ ตราไวฟู้ด	-ข้าวสวย -ยำไข่ต้ม -ต้มยำปลากระป่อง -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันเสาร์ที่ 20 พ.ค. 66	-ราดหน้าหมูชิ้น+เส้นหมี่กรอบ -น้ำซุปกระดูกหมู+หัวไชเท้า -เค็กส้ม -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวเหนียว -ตำไทย + ไข่ต้ม -ต้มแห้งแซ่บ -คลอดช่องน้ำกะทิ -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำกระเจี๊ยบ -นมชีสสับปะรด ตราไวฟู้ด	-ข้าวสวย -พะแนงหมูชิ้น -ไข่ตุ๋น -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอาทิตย์ที่ 21 พ.ค. 66	-ข้าวหมูแดง+คะน้าลวก+น้ำจิ้ม -น้ำซุปกระดูกหมู+หัวไชเท้า -เต้าส่วน+ปาท่องโกกระนบ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-นมจีนน้ำยากะทิปานานิล ตืน ไก่+ลูกชิ้นปลา+ผักสด -พุดตึ้งนมสด -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเชี่ยว -นมปั่นปั่นเนย น้ำตาล	-ข้าวสวย -ปานานิลน้ำมะนาว -ไข่เจียว -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันจันทร์ที่ 22 พ.ค. 66	-ข้าวสวย -ต้มยำไข่น้ำ -ผัดถั่วงอกเต้าหู้ไข่หมูสับ -ชาคาเป่า -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ไข่ลูกชี้夷 -ผัดผักบุ้งหมูกรอบ -ขันด้าย -นมช็อกโกฯ ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำลำไย -คุกคิ้วสอดไส้ สับปะรด	-ข้าวสวย -ผัดฉ่าปานานิล -แกงจีดหมูเด้ง ^{ดัง} -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอังคารที่ 23 พ.ค. 66	-ข้าวสวย -กะเพราไก่สับ+ไข่ดาว -น้ำซุปกระดูกหมู+หัวไชเท้า -นมจีบหมู -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ต้มยำไก่ -ผัดคะน้าหมูชิ้น -สาครใส่หมู -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-นมเย็น -นมปั่นหน้าพริก เผาหมูหยอง	-ข้าวสวย -ปีกไก่ชุบแป้งทอด -ผัดพริกแกงหมูใส่หน่อไม้ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันพุธที่ 24 พ.ค. 66	-ข้าวสวย -ไก่หอตกระเทียม -ต้มแซ่บกระดูกอ่อน -เค็มส้ม ⁺ -น้ำหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ผัดฉ่าปลาดุกหอต -ไข่เจียวเห็ดเข็มทอง -เจ้าก้วยนมสด -น้ำซุปโคკลีต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำแดง -ข้นปัง+นมข้น	-ข้าวสวย -น้ำปานิล+น้ำพริก+ผักลาภ -แกงไก่ใส่พักทอง -ผลไม้ ⁺ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพฤหัสบดีที่ 25 พ.ค. 66	-ข้าวสวย -ไข่พะโล้+หมูสามชั้น -ผัดถั่วงอกใส่เด้าหัวปลาน้ำ -ขมน้ำราดน้ำ ⁺ -น้ำหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -กะเพราเครื่องในไก่+ไข่ดาว -น้ำซุปกระดูกหมู+หัวไข่เท้า -ปอเปี๊ยะหอต -น้ำซุปโคკลีต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเก็กฮวย -คุกเก้เนยสด	-ข้าวสวย -ผัดพริกเผาหมูชิ้น -แกงจืดสาหร่ายหมูสับ ⁺ -ผลไม้ ⁺ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันศุกร์ที่ 26 พ.ค. 66	-ข้าวสวย -ผัดหน่อไม้หมูสับ -ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง -เค็กล้วยหอม -น้ำหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวหมูแดง+คณ้ำลาภ -น้ำซุปหัวไข่เท้า -เค็มชือกโภคแลต -น้ำซุปโคโค้กแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำใบเตย -เวฟอร์แผ่นวนิลา ตราไวฟู้ด	-ข้าวสวย -ปานิลหอตพริกสามรส -แกงส้มชะอมไข่หอต -ผลไม้ ⁺ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันเสาร์ที่ 27 พ.ค. 66	-ข้าวสวย -ข้าวผัดกุนเชียง หมูยอดหอต ไข่ดาว -น้ำซุปปีครองไก่ ⁺ -ชาลาเปpa -น้ำหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-มักโนนหมูซอสมะเขือเทศ+ไข่ต้ม -น้ำซุปกระดูกหมู ⁺ -บัวลอย -น้ำซุปโคโค้กแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำกระเจี๊ยบ -โจรสลัดครีมขาว ตราไวฟู้ด	-ข้าวสวย -แกงไก่ใส่วุ้นเส้น(ไก่ติดหนัง) -หมูกรอบคั่วพริกเกลือ ⁺ -ผลไม้ ⁺ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอาทิตย์ที่ 28 พ.ค. 66	-ข้าวไก่เทอริยากิ+ไข่ดาว -น้ำซุป -แแต่เคล ⁺ -น้ำหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ลาบหมู+ผักสด -แกงจืดกระดูกอ่อนผักกาดดอง -ไข่หวาน(ใส่ซิงซอย) -น้ำซุปโคโค้กแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเขียว -เวฟอร์แผ่น ชือกโภคแลต ตราไวฟู้ด	-ข้าวสวย -แกงเขียวหวานหมูชิ้น+ สูตรชิ้นปลา ⁺ -น่องไก่น้ำแดง -ผลไม้ ⁺ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันจันทร์ที่ 29 พ.ค. 66	-ข้าวสวย -แกงอ่อนหมู ⁺ -ผัดฉ่าทะเลรูวนมิตร -เปี๊ยกปูนกะทิสด -น้ำหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ต้มยำไก่ใส่เห็ด -หมูมะนาวค่าน้ำกรอบ -ข้าวต้มมัด -น้ำซุปโคโค้กแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำแดง -คุกเก้สอดไส้ครีม ขาว ตราไวฟู้ด	-ข้าวสวย -แกงผึ้งหมูไส่นะเขือ ⁺ -ปีกไก่หอต -ผลไม้ ⁺ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันอังคารที่ 30 พ.ค. 66	-ข้าวสวย -แกงพักทองไส้ไก่ -หมูสามชั้นคั่วพริกเกลือ -วุ้นน้ำหวาน -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -น้ำตกหมู+ผักสด -แกงจืดไข่น้ำหมูสับ -สาคูข้าวโพด -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเก็กฮวย -นมปั่นปีบคุกกี้ ใบเตย ตราไวฟู้ด	-ข้าวสวย -ชุปเปอร์ตินไก่ -ผัดกะหล่ำปลีใส่หมูชิ้น -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพุธที่ 31 พ.ค. 66	-ข้าวสวย -ต้มจับฉ่ายน่องไก่ -ผัดกะเพราหมูชิ้น -ثار์ตไช -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ไก่เด็น้ำ -ยำวุ้นเส้น -เข้าก้วยถุงชิต -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำใบเตย -คุกคิ้วครีม สตรอเบอร์รี่ ตราไวฟู้ด	-ข้าวสวย -ยำไข่ต้ม -ต้มยำปลากระปอง -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

หมายเหตุ

1. ผลไม้ตามคุณภาพ กรณี เป็นผล 5-6 ผล/คน และกรณี เป็นชิ้น 6-7 ชิ้น/ใหญ่/คน
2. ผลไม้ตามคุณภาพ งดเป็นมันแกร้ว
3. ไข่ไก่ที่ใช้จะต้อง เป็นไข่ไก่เบอร์ 0 ตาม TOR
4. อาหารประเภทต้ม หรือ ต้มยำ งดใส่เห็ดเข็มทอง

ตารางรายการอาหารโรงเรียนกีฬาจังหวัดศรีสะเกษ

ประจำเดือน มิถุนายน 2566

วัน/เดือน/ปี	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	อาหารว่าง	มื้อเย็น
วันพุธที่สุดที่ 1 มิ.ย. 66	-ข้าวสวย -แกงจืดเต้าหู้หมูสับ -ไก่รวมซีอิ๊วหวาน -ขنمข้น -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวมันไก่ -น้ำซุปกระดูกหมู+หัวไชเท้า -กล้วยบวชชี -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำใบเตย -ขنمปังหาแย่ม สับปะรด	-ข้าวสวย -ต้มยำปลา尼ล -ผัดผักรวมใส่หมูชิ้น -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันศุกร์ที่ 2 มิ.ย. 66	-ข้าวสวย -ไข่พะโล้ + หมูสามชั้น -ผัดกะเพราไก่ -ขنمต้ม -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ต้มยำทะเลเนื้อขัน -ไข่เจียว -ทับทิมกรอบ -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำกระเจี๊ยบ -ขنمปัง+สังขยา (2 ชิ้น/คน)	-ข้าวสวย -แกงเขียวหวานไก่ -กะหล่ำปลีผัดน้ำปลาหมูกรอบ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันเสาร์ที่ 3 มิ.ย. 66	-โจ๊กหมู ไข่ลวก -ปลาท่อไก่กรอบ+นมข้น -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล	-ข้าวขาหมู+ยอดคะน้าอ่อนลวก -น้ำซุปกระดูกหมู+หัวไชเท้า -เจ้าก้านนมสด -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำแดง -คุกเก้รสันม	-ข้าวสวย -ไก่ผัดกะหล่ำปลี -ต้มแซ่บกระดูกหมู -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอาทิตย์ที่ 4 มิ.ย. 66	-ก๋วยจั๊บหมูตุ๋น(เส้นใหญ่) -ซีฟ้อร์นใบเตย -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวเหนียว -ส้มตำปูปลา+r้า+ผักสด -ปีกไก่ทอด -บัวลอยน้ำกําที -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเก็ก Hoy -ขنمปังหมูหยอง	-ข้าวสวย -ปลา尼ลหอตราชพิริก -ผัดผักบุ้งหมูกรอบ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันจันทร์ที่ 5 มิ.ย. 66	-ข้าวสวย -ต้มยำขาหมู -ไข่ตุ๋น -ขنمจีบ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ลาบไก่+ผักสด -ซุปปอกนัมแรง -ลดช่องแตงไทย -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเขียว -ขنمปังแย่มโรล	-ข้าวสวย -ต้มยำน่องไก่น้ำขัน -หมูหวาน(หมูชิ้น) -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันอังคารที่ 6 มิ.ย. 66	-ข้าวสวย -แกงจืดแตงกวาด้วยส้มสับ -ผัดพริกแกงเขียวหวานไก่ -ขันมะหรี่ปีบ -น้ำหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -แกงส้มกระดูกหมูอ่อน -ไก่หอตกระเทียม(ไก่ชิ้น) -เปาะเปี้ยะหอด -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำลำไย -ขنمปังไส้สังขยา	-ข้าวสวย -ต้มยำไก่ - disarm+หมูด+หมูยอ+กุ้งสด+ ปลาหมึก -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพุธที่ 7 มิ.ย. 66	-ข้าวสวย -แกงจืดเต้าหู้หมูสับ -ผัดกะหล่ำปลีใส่ไก่ฉีก -เค็กลัวยหอม -น้ำหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ต้มยำน่องไก่น้ำข้น -ผัดเบรี้ยวหวานหมูชิ้น -ข้าวเหนียวเปียกข้าวโพด -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-นมเย็น นม (2 ชิ้น/คน)	-ข้าวสวย -แกงคั่วสับปะรดใส่หมูชิ้น -น่องไก่ชุบแป้งทอด -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพฤหัสบดีที่ 8 มิ.ย. 66	-ข้าวสวย -กะเพราหมูชิ้น+ไข่ดาว -น้ำซุปกระดูกหมู+หัวใจเห็ด -ขันมีจีบ -น้ำหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -น่องไก่ไข่พะโล้ -ผัดพริกแกงเขียวหวานหมู -ขาวฟักทอง -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-นมเย็น -ขنمปังทาแยมสตอร์เบอรี่(2ชิ้น/คน)	-ข้าวสวย -แกงอ่อนไก่ชิ้น -หมูผัดเบรี้ยวหวาน -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันศุกร์ที่ 9 มิ.ย. 66	-ข้าวสวย -น่องไก่ตุ๋นฟักใส่เห็ดหอม -ค่าน้ำหมุกรอบ -ขันมีไส้สี -น้ำหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -แกงเผ็ดฟักทองใส่หมูชิ้น -ไก่ผัดตะไคร้ -ขنمหม้อแกงถั่ว -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำแดง หมูหยอง(2ชิ้น/คน)	-ข้าวสวย -แกงคั่วไก่ -ผัดเผ็ดปลาดุกกรอบ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันเสาร์ที่ 10 มิ.ย. 66	-ข้าวสวย -ต้มแซ่บหมูใส่เห็ดนางพื้า -ไข่ลูกชี้夷 -ชาลาเปpa -น้ำหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-กวยเตี๋ยวคั่วไก่+ไข่ต้ม -น้ำซุปกระดูกหมู+หัวใจเห็ด -คอดซ่องสิงคโปร์ -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำมะตูม -ขنمชิ้น	-ข้าวสวย -แกงเหลืองหมูสามชั้น -ไก่หอตกระเทียม(ไก่ชิ้น) -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอาทิตย์ที่ 11 มิ.ย. 66	-ข้าวดัม pracęเครื่อง -ปลาท้องโกรกอบ+นมข้น -น้ำหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-กวยเตี๋ยวน้ำตกหมู+ลูกชี้น (เส้นเล็ก) -วุ้นกะทีใบเตย -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำใบเตย -ขnmใส่สี	-ข้าวสวย -พะแนงไก่ชิ้น -หมูนุ่มผัดพริกไทยดำ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันจันทร์ที่ 12 มิ.ย. 66	-ข้าวต้มทะเลเครื่อง -ปลาท่องโก๋กรอบ+น้ำข้น -น้ำหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-กวยเตี๋ยวน้ำตกหมู+ลูกชิ้น (เส้นเล็ก) -ร้อนกะทิใบเตย -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำใบเตย -นมใส่สี	-ข้าวสวย -พะแนงไก่ชิ้น -หมูบุ่มผัดพริกไทยดำ [†] -ผลไม้ -นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอังคารที่ 13 มิ.ย. 66	-ข้าวสวย -หมูทอด hare เทียม(หมูชิ้น) -ต้มไก่ใส่เห็ด -ขنمตาล -น้ำหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -หมูผัดพริกไทยดำ [†] -ต้มขุบป่องไก่ -ขنمถั่วย -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเก๊กขวย -นมปังไส้สังขยา	-ข้าวสวย -ต้มยำน่องไก่น้ำข้น -ซุชิ่ปลาญ -ผลไม้ -นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพุธที่ 14 มิ.ย. 66	-ข้าวสวย -แกงจืดหัวไข่เท้าชีโครงหมู -ไข่เจียวหมูสับ -สังขยาทักทอง -น้ำหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ต้มแซ่บไก่ -หมูชิ้ง -สาคูเปียกข้าวโพดมะพร้าวอ่อน -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำใบเตย -นมปังหน้าน้ำข้น (2ชิ้น/คน)	-ข้าวสวย -ต้มยำขาหมู -น่องไก่ชุบแป้งทอด -ผลไม้ -นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพฤหัสบดีที่ 15 มิ.ย. 66	-ข้าวสวย -แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ -กะเพราหมูสับ -เต้าส่วน -น้ำหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ต้มยำรวมมิตรน้ำข้น -ไก่น่องตะไคร้ + น้ำจิ้มซีฟู้ด -เค้กช็อกโกแลต -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำลำไย -นมปังเนย	-ข้าวสวย -แกงพักทองไส้หมูชิ้น -ไก่ผัดพริกไทยดำ [†] -ผลไม้ -นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันศุกร์ที่ 16 มิ.ย. 66	-ข้าวสวย -กะเพราหมูสับ + ไข่ดาว -น้ำขุปกระทุกหมู -ขنمถั่วแปบ -น้ำหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -น่องไก่ไข่พะโล้ -ยำรวมมิตร -เต้าหิงน้ำลำไยเย็น -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-นมเย็น -นมปังปีบสดตึก ช็อกโกแลต	-ข้าวสวย -แกงมัสมั่นไก่ชิ้น -ปลาญี่ปุ่น-น้ำพริกกะปิ+ ผัก寥ก -ผลไม้ -นมจืด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันเสาร์ที่ 17 มิ.ย. 66	-ข้าวผัดต้มยำกุ้ง -น้ำซุปกระดูกหมู + พืก -ข้นหวาน -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวเหนียว -ลาบหมู+ผักสด -น้ำซุปกระดูกหมู -ข้าวเหนียวแก้ว -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำกระเจี๊ยบ -ขنمปังกรอบเนย น้ำตาล	-ข้าวสวย -ต้มปลา尼ลไส่เห็ด -กะเพราเครื่องในไก่ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอาทิตย์ที่ 18 มิ.ย. 66	-ข้าวสวย -เกาเหลาหมู+เครื่องใน -ผัดพริกแกงไก่ -ร้อนกะทิ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-สปาเก็ตตี้ผัดซีเม Tahlele+หมู -น้ำซุปกระดูกหมู -เฟรนฟราย+ซอสมะเขือเทศ -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเชี่ยว -เค้กเนยสดน้ำตาล	-ข้าวสวย -หมูทอด + ป่นปลาทู ผักสด -แกงจืดกระดูกหมู -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันจันทร์ที่ 19 มิ.ย. 66	-ข้าวสวย -แกงอ่อนหมู -ผัดถั่วงอกกระเทียมมิตร -เปยกุบุ่นกะทิสด -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ต้มยำไก่ไส่เห็ด -หมูมานะคน้ำกรอบ -ข้าวต้มมัด -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำแดง -คุกเก้สอดไส้ครีม ขาว ตราไวพูด	-ข้าวสวย -แกงเผ็ดหมูไส่มะเขือ -ปีกไก่ทอด -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอังคารที่ 20 มิ.ย. 66	-ข้าวสวย -แกงพื้กทองไส่ไก่ -หมูสามชั้นคั่วพริกเกลือ -ร้อนน้ำหวาน -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -น้ำตกหมู+ผักสด -แกงจืดไข่น้ำหมูสับ -สาคูข้าวโพด -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเกี๊ยว -ขنمปังปีบคุกเก้ ใบเตย ตราไวพูด	-ข้าวสวย -ชุปเบอร์ตีนไก่ -ผัดกะหล่ำปลีไส่หมูชิ้น -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพุธที่ 21 มิ.ย. 66	-ข้าวสวย -ต้มจับฉ่ายน่องไก่ -ผัดกะเพราหมูชิ้น -ثار์ตี้ไช่ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ไก่ต้มน้ำ -ยำวุ้นเส้น -เจ้าก๊วยลูกชิท -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำใบเตย -คุกเก้ครีมสหรอเบอร์ ตราไวพูด	-ข้าวสวย -ยำไช่ต้ม -ต้มยำซีโครงหมูน้ำข้น -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันพุธที่สุดที่ 22 มิ.ย. 66	-ข้าวสวย -ต้มยำไข่น้ำ -ผัดถั่วงอกเด้าหูไข่หมูสับ -ชาลาเปา -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ไข่ลูกชี้ย -ผัดผักบุ้งหมูกรอบ -ขنمถั่วย -นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำลำไย -คุกเก้สอดไส สับปะรด	-ข้าวสวย -ผัดฉ่าปลา尼ล -แกงจีดหมูเด้ง -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันศุกร์ที่ 23 มิ.ย. 66	-ข้าวสวย -กะเพราไก่สับ+ไข่ดาว -น้ำซุปกระดูกหมู+หัวไข่เท้า -ขنمจีดหมู -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ต้มยำไก่ -ผัดคน้ำหมูชิ้น -สาคูไส้หมู -นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-นมเย็น -ขنمปังหน้าพริก เนาหมูหยอง	-ข้าวสวย -ปีกไก่ชุบแป้งทอด -ผัดพริกแกงหมูไส้หน่อไม้ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันเสาร์ที่ 24 มิ.ย. 66	-ราดหน้าหมูชิ้น+เส้นหมี่กรอบ -น้ำซุปกระดูกหมู+หัวไข่เท้า -เค้กส้ม -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวเหนียว -ตำไทย + ไข่ต้ม -ต้มแห้งแซ่บ -ลอดช่องน้ำกะทิ -นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำกระเจี๊ยบ -ขنمชีสสับปะรด ตราไวฟู้ด	-ข้าวสวย -พะแนงหมูชิ้น -ไข่ตุ๋น -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอาทิตย์ที่ 25 มิ.ย. 66	-ข้าวหมูแดง+คงน้ำลาภ+น้ำจิ้ม -น้ำซุปกระดูกหมู+หัวไข่เท้า -เต้าส่วน+ปาท่องโก๋กรอบ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ขnmเงินน้ำยากะทิปลานิล+ ตืนไก่+ลูกชิ้นปลา+ผักสด -พุดตึ้งนมสด -นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเขียว -ขnmปังปังเนย น้ำตาล	-ข้าวสวย -ปลา尼ลนึ่งมะนาว -ไข่เจียว -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันจันทร์ที่ 26 มิ.ย. 66	-ข้าวสวย -ไก่ทอดกระเทียม -ต้มแซ่บกระดูกอ่อน -เค้กส้ม -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ผัดฉ่าปลาดุกทอด -ไข่เจียวหัดเข้มทอง -เกาเกี้ยวนมสด -นมช็อคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำแดง -ขnmปัง+นมข้น	-ข้าวสวย -นึ่งปานิล+น้ำพริก+ผักลาภ -แกงไก่ใส่พักทอง -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันอังคารที่ 27 มิ.ย. 66	-ข้าวสวย -ไข่พะโล้+หมูสามชั้น -ผัดถั่วงอกไส้เด็กหุ้มปลา -ขมนบราวน์ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -กะเพราเครื่องในไก่+ไข่ดาว -น้ำซุปกระดูกหมู+หัวไชเท้า -ปอเปี๊ยะทอด -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเก๊กฮวย -คุกเก้เนยสด	-ข้าวสวย -ผัดพริกเผาหมูชิ้น -แกงจืดสาหร่ายหมูสับ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพุธที่ 28 มิ.ย. 66	-ข้าวสวย -ผัดหน่อไม้หมูสับ -ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง -เค้กกล้วยหอม -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวหมูแดง+คุณน้ำลาวก -น้ำซุปหัวไชเท้า -เค้กช็อกโกแลต -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำใบเตย -เวเฟอร์ แผ่นวนิลา ตราไวฟู้ด	-ข้าวสวย -ปลา尼ลทอดพริกสารส -แกงส้มชะอมไข่ทอด -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพฤหัสบดีที่ 29 มิ.ย. 66	-ข้าวสวย -ข้าวผัดกุนเชียง+หมูยอคทอด+ ไข่ดาว -น้ำซุปโครงไก่ -ชาลาเปา -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ต้มยำป่องไก่น้ำข้น -ผัดเปรี้ยวหวานหมูชิ้น -บัวลอย -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำกระเจี๊ยบ -โจรสลัดครีม ขาว ตราไวฟู้ด	-ข้าวสวย -แกงไก่ใส่วุ้นเส้น(ไก่ติดหนัง) -หมูกรอบคั่วพริกเกลือ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันศุกร์ที่ 30 มิ.ย. 66	-ข้าวไก่เทอริยากิ+ไข่ดาว -น้ำซุป -แฉ่แคค -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ลาบหมู+ผักสด -แกงจืดกระดูกอ่อนผักกาดดอง -ไข่หวาน(ใส่ชิงชอย) -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเขียว -เวเฟอร์แผ่น ช็อกโกแลต ตราไวฟู้ด	-ข้าวสวย -แกงเขียวหวานหมูชิ้น+ลูกชิ้นปลา -น่องไก่น้ำแดง -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

หมายเหตุ

- ผลไม้ตามฤดูกาล กรณี เป็นผล 5-6 ผล/คน และกรณี เป็นชิ้น 6-7 ชิ้น/ใหญ่/คน
- ผลไม้ตามฤดูกาล งดเป็นมันแกว
- ไข่ไก่ที่ใช้จะต้อง เป็นไข่ไก่เบอร์ 0 ตาม TOR
- อาหารประเภทต้ม หรือ ต้มยำ งดใส่เห็ดเข้มทอง

ตารางรายการอาหารโรงเรียนกีฬาจังหวัดศรีสะเกษ

ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2566

วัน/เดือน/ปี	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	อาหารว่าง	มื้อเย็น
วันเสาร์ที่ 1 ก.ค. 66	-โจ๊กหมู ไข่ลวก -ปลาท้องไก่กรอบ+นมข้น -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวขาหมู+ยอดคหบดี้ อ่อนลวก -น้ำอุปกรณ์ครุภัณฑ์+หัวไชเท้า -เจ้าก้านนมสด -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำแดง -คุกเกอร์สันม	-ข้าวสวย -ไก่ผัดกะหล่ำปลี -ต้มแซ่บกระดูกหมู -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอาทิตย์ที่ 2 ก.ค. 66	-ก๋วยจั๊บหมูคุ้น(เส้นใหญ่) -ซิฟฟ่อนใบเตย -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวเหนียว -ส้มตำปูปลา+rักสด -ปีกไก่ทอด -บัวลอยน้ำกะทิ -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเก็กหรวย -ขنمปังหมูหยอง	-ข้าวสวย -ปลา尼ลทอดราดพริก -ผัดผักบุ้งหมูกรอบ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันจันทร์ที่ 3 ก.ค. 66	-ข้าวสวย -แกงจืดเต้าหู้หมูสับ -ไก่รุนซีอิ๊วหวาน -ขنمข้น -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวมันไก่ -น้ำอุปกรณ์ครุภัณฑ์+หัวไชเท้า -กล้วยบวชชี -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำใบเตย -ขنمปังทาแย่ม ^{สับประด}	-ข้าวสวย -ต้มยำปลา尼ล -ผัดผักรวมใส่หมูชิ้น -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอังคารที่ 4 ก.ค. 66	-ข้าวสวย -ไข่พะโล้ + หมูสามชั้น -ผัดกะเพราไก่ -ขنمต้ม -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ต้มยำทะเลเนื้อขัน -ไข่เจียว -ทับทิมกรอบ -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำกระเจียง -ขنمปัง+สังขยา ^(2 ชิ้น/คน)	-ข้าวสวย -แกงเขียวหวานไก่ -กะหล่ำปลีผัดน้ำปลาหมูกรอบ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพุธที่ 5 ก.ค. 66	-ข้าวสวย -ต้มยำขาหมู -ไข่คุ้น -ขنمจีบ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -คลากไก่+ผักสด -ขุ่นไก่มันฝรั่ง -คอดซ่องแตงไทย -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเขียว -ขنمปังแย่มโรล	-ข้าวสวย -ต้มยำน่องไก่น้ำขัน -หมูหวาน(หมูชิ้น) -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันพุธที่ 6 ก.ค. 66	-ข้าวสวย -แกงจีดแตงกวาดไส้หมูสับ -ผัดพริกแกงเขียวหวานไก่ -ข้มกะหรี่เป็น -น้ำหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -แกงส้มกระดูกหมูอ่อน -ไก่ทอดกระเทียม(ไก่ชิ้น) -เปาะเปี้ยบทอด -น้ำซุปโคโคก geleต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำลำไย -ขنمปังไส้สังขยา	-ข้าวสวย -ต้มข่าไก่ -หมูชิ้นชุบแป้งทอด -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันศุกร์ที่ 7 ก.ค. 66	-ข้าวสวย -แกงจีดเต้าหู้หมูสับ -ผัดกะหล่ำปลีไส้ไก่จีก -เค็กลัวยหอม -น้ำหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ต้มยำ่องไก่น้ำขัน -ผัดเปรี้ยวหวานหมูชิ้น -ข้าวเหนียวเปียกข้าวโพด -น้ำซุปโคโคก geleต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-นมเย็น นม (2 ชิ้น/คน)	-ข้าวสวย -แกงคั่วสับปะรดไส้หมูชิ้น -น่องไก่ชุบแป้งทอด -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันเสาร์ที่ 8 ก.ค. 66	-ข้าวสวย -ต้มแซ่บหมูใส่เห็ดนางฟ้า -ไข่ลูกเชย -ชาลาเปา -น้ำหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-กวยเตี๋ยวคำไก่+ไข่ต้ม -น้ำซุปกระดูกหมู+หัวไชเท้า -ลอดช่องสิงคโปร์ -น้ำซุปโคโคก geleต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำมะตูม -ขنمชัน	-ข้าวสวย -แกงเทโพหมูสามชั้น -ไก่ทอดกระเทียม(ไก่ชิ้น) -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอาทิตย์ที่ 9 ก.ค. 66	-ข้าวต้มทะเลทรงเครื่อง -ปลาท่อไก่กรอบ+นมขัน -น้ำหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-กวยเตี๋ยวน้ำตักหมู+ลูกชิ้น (เส้นเล็ก) -วุ้นกะทิใบเตย -น้ำซุปโคโคก geleต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำใบเตย -ขنمใส่สี	-ข้าวสวย -พระแสงไก่ชิ้น -หมูบุ่นผัดพริกไทยดำ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันจันทร์ที่ 10 ก.ค. 66	-ข้าวสวย -ผัดวุ้นเส้นไข่ไส้หมูชิ้น -แกงเผ็ดพักทองไส้ไก่ -วุ้นกะทิ -น้ำหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ต้มแซ่บหมูชิ้นใส่เห็ด -ไก่ผัดพริกหヤวก -ครองครองน้ำกะทิ -น้ำซุปโคโคก geleต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำลำไย -ขنمปังปิ้งเนย น้ำตาล(2ชิ้น/คน)	-ข้าวสวย -ผัดพริกแกงถั่วพักยาวไส้หมูชิ้น -แกงป่าปลาดุก -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอังคารที่ 11 ก.ค. 66	-ข้าวสวย -กะเพราหมูชิ้น+ไข่ดาว -น้ำซุปกระดูกหมู+หัวไชเท้า -ขนมจีบ -น้ำหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -น่องไก่ไข่พะโล้ -ผัดพริกแกงเขียวหวานหมู -บัวพักทอง -น้ำซุปโคโคก geleต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-นมเย็น โรเบอรี่(2ชิ้น/คน)	-ข้าวสวย -แกงอ้อมไก่ชิ้น -หมูผัดเปรี้ยวหวาน -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันพุธที่ 12 ก.ค. 66	-ข้าวสวย -น่องไก่ตุ๋นฟักใส่เห็ดหอม -คน้ำหมูกรอบ -ขมิสีส้ม -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -แกงเผ็ดฟักทองใส่หมูชิ้น -ไก่ผัดตะไคร้ -ขมน้ำม้มօแกงถั่ว -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำแดง -ขنمปังพริกเผา หมวยอง(2ชิ้น/คน)	-ข้าวสวย -แกงคั่วไก่ -ผัดเผ็ดปลาดุกกรอบ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพฤหัสบดี ที่ 13 ก.ค. 66	-ข้าวสวย -หมูทอด harey(m.หมูชิ้น) -ต้มไก่ใส่เห็ด -ขنمตala -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -หมูผัดพริกไทยดำ -ต้มชุปป่องไก่ -ขنمถั่ว -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเก๊กฮวย -ขnmปังใส่สังขยา	-ข้าวสวย -ต้มยำน่องไก่น้ำเข้ม ^{ชิ้น} -ชูฉีปลາทู -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันศุกร์ที่ 14 ก.ค. 66	-ข้าวสวย -แกงจืดหัวไข่เท้าซี่โครงหมู -ไข่เจียวหมูสับ -สังขยาฟักทอง -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ต้มแซ่บไก่ -หมูผัดชิง -สาคูเปียกข้าวโพดมะพร้าวอ่อน -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำใบเตย -ขnmปังหน้านมข้น (2ชิ้น/คน)	-ข้าวสวย -ต้มยำขาหมู -น่องไก่ชุบแป้งทอด -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันเสาร์ที่ 15 ก.ค. 66	-ข้าวผัดต้มยำกุ้ง -น้ำชุบกระดูกหมู + ฟัก -ขnmบราวนี่ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวเหนียว -ลาบหมู+ผักสด -น้ำชุบกระดูกหมู -ข้าวเหนียวแก้ว -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำกระเจียง -ขnmปังกรอบเนย น้ำตาล	-ข้าวสวย -ต้มปลา尼ลใส่เห็ด -กะเพราเครื่องในไก่ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอาทิตย์ที่ 16 ก.ค. 66	-ข้าวสวย -เกาเหลาหมู+เครื่องใน -ผัดพริกgangไก่ -วุ้นกะทิ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-สปาเก็ตตี้ผัดชีมายาเคล+หมู -น้ำชุบกระดูกหมู -เฟรนซ์ฟราย+ซอสมะเขือเทศ -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเชี่ยว -เค้กเนยสดน้ำตาล	-ข้าวสวย -หมูทอด + ป่นปลาทู ผักสด -แกงจืดกระดูกหมู -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันจันทร์ที่ 17 ก.ค. 66	-ข้าวสวย -แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ -กะเพราหมูสับ -เต้าส่วน -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ต้มยำรวมมิตรน้ำข้น -ไก่นึ่งตะไคร้ + น้ำจิ้มชีฟูด -เค็กช็อกโกแลต -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำลำไย -ขنمปังเนย กระเทียมกรอบ	-ข้าวสวย -แกงพักทองใส่หมูชิ้น -ไก่ผัดพริกไทยดำ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอังคารที่ 18 ก.ค. 66	-ข้าวสวย -กะเพราหมูสับ + ไข่ดาว -น้ำซุปกระดูกหมู -ขنمถั่วแปบ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -น่องไก่ไข่พะโล้ -ยำรวมมิตร -เต้าหู้น้ำลำไยเย็น -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-นมเย็น -ขنمปังปีบสติก ช็อกโกแลต	-ข้าวสวย -แกงมัสมั่นไกชิ้น -ปลาทูทอด+น้ำพริกกะปิ +ผักคลุก -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพุธที่ 19 ก.ค. 66	-ข้าวสวย -แกงอ่อนหมู -ผัดฉ่าทะเลรวนมิตร -เปียกปูนกะทิสด -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ต้มยำไก่ใส่เห็ด -หมูบะนาวะคน้ำกรอบ -ข้าวต้มมัด -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำแดง -คุกคักสอดไส้ครีม ขาว ตราไวชีฟูด	-ข้าวสวย -แกงเผ็ดหมูใส่มะเขือ -ปีกไก่ทอด -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพฤหัสบดีที่ 20 ก.ค. 66	-ข้าวสวย -แกงพักทองใส่ไก่ -หมูสามชั้นคั่วพริกเกลือ -วุ้นน้ำหวาน -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -น้ำตกหมู+ผักสด -แกงจืดไข่น้ำหมูสับ -สาคูข้าวโพด -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเกล็กวย -ขنمปังปีบคุกคัก ใบเตย ตราไวชีฟูด	-ข้าวสวย -ชุปเบอร์ตินไก่ -ผัดกะหล่ำปลีใส่หมูชิ้น -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันศุกร์ที่ 21 ก.ค. 66	-ข้าวสวย -ต้มจับฉ่ายน่องไก่ -ผัดกะเพราหมูชิ้น -ثارต์ไช่ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ไก่เด็น้ำ -ยำวุ้นเส้น -เจากะยำลูกชิ้น -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำใบเตย -คุกคักครีม สตรอเบอร์รี่ ตราไวชีฟูด	-ข้าวสวย -ยำไข่ต้ม -ต้มยำปลากระป่อง -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันเสาร์ที่ 22 ก.ค. 66	-ราดหน้าหมูชิ้น+เส้นหมี่กรอบ -น้ำซุปกระดูกหมู+หัวไชเท้า -เค็กส้ม -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวเหนียว -ต้ม+ไข่ต้ม -ต้มแห้งแซ่บ -ลดช่องน้ำกะทิ -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำกระเจี๊ยบ -ขมชีสสับปะรด ตราไวฟ์ด	-ข้าวสวย -พะแนงหมูชิ้น -ไข่ตุ๋น -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอาทิตย์ที่ 23 ก.ค. 66	-ข้าวหมูแดง+คะน้าคลวก+น้ำจิ้ม -น้ำซุปกระดูกหมู+หัวไชเท้า -เต้าส่วน+ปาท่องโก๋กรอบ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ขมจีนน้ำยากระทิปลานิล+ ตืนไก่+ลูกชิ้นปลา+ผักสด -พุดดิ้งนมสด -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเขียว -ขมปังปีงเนย น้ำตาล	-ข้าวสวย -ปลา尼ลนิ่งมะนาว -ไข่เจียว -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันจันทร์ที่ 24 ก.ค. 66	-ข้าวสวย -ต้มยำไก่น้ำ -ผัดถั่วงอกเต้าหู้ไข่หมูสับ -ชาลาเปา -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ไข่ลูกชิ้น -ผัดผักบุ้งหมูกรอบ -ขنمถัวว -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำลำไย -คุกเก้สอดไส้ สับปะรด	-ข้าวสวย -ผัดยำปลา尼ล -แกงจืดหมูเด้ง ^{ดัง} -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอังคารที่ 25 ก.ค. 66	-ข้าวสวย -กะเพราไก่สับ+ไข่ดาว -น้ำซุปกระดูกหมู+หัวไชเท้า -ขนมจีบหมู -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ต้มยำไก่ -ผัดกะหนุนชิ้น -สาครุสีหมู -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-นมเย็น -ขมปังหน้าพริก เผาหมูหยอง	-ข้าวสวย -ปีกไก่ชุบแป้งทอด -ผัดพริกแกงหมูใส่หน่อไม้ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพุธที่ 26 ก.ค. 66	-ข้าวสวย -ไก่ทอดกระเทียม -ต้มแซ่บกระดูกอ่อน -เค็กส้ม -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ผัดยำปลาดุกทอด -ไข่เจียวหัดเข็นทอง -เกาเกี้ยวนมสด -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำแดง -ขมปัง+นมข้น	-ข้าวสวย -นึ่งปลา尼ล+น้ำพริก+ผักคลุก -แกงไก่ใส่พักทอง-ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันพุธที่ 27 ก.ค. 66	-ข้าวสวย -ไข่พะโล้+หมูสามชั้น -ผัดถั่วงอกไส้เด็กหุ่งปลา -ขันมบราวน์ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -กะเพราเครื่องในไก่+ไข่ดาว -น้ำซุปกระดูกหมู+หัวไชเท้า -ปอเปี๊ยะทอด -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเก๊กฮวย -คุกเก้เนยสด	-ข้าวสวย -ผัดพริกเผาหมูชิ้น -แกงจืดสาหร่ายหมูสับ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันศุกร์ที่ 28 ก.ค. 66	-ข้าวสวย -ผัดหน่อนหมูสับ -ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง -เค้กกล้วยหอม -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวหมูแดง+คุณน้ำลาวก -น้ำซุปหัวไชเท้า -เค้กช็อกโกแลต -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำใบเตย -เวเฟอร์ แผ่นวนิลา ตราไวฟู้ด	-ข้าวสวย -ปลา尼ลทอดทรีกสมาร์ต -แกงส้มชะอมไข่ทอด -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันเสาร์ที่ 29 ก.ค. 66	-ข้าวสวย -ข้าวผัดกุนเชียง หมูยอดทอด ไข่ดาว -น้ำซุปปีโตรังไก -ชาลาเปา -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-มักโรนีหมูซอสมะเขือเทศ+ไข่ต้ม -น้ำซุปกระดูกหมู -บัวลอย -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำกระเจี๊ยบ -โจรสลัด ครีมข้าว ตราไวฟู้ด	-ข้าวสวย -แกงไก่ใส่วุ้นเส้น(เกิติดหนัง) -หมูกรอบคั่วพริกเกลือ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอาทิตย์ที่ 30 ก.ค. 66	-ข้าวไก่เทอร์iyaki+ไข่ดาว -น้ำซุป -แยแคล -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ลาบหมู+ผักสด -แกงจืดกระดูกอ่อนผักกาดดอง -ไข่หวาน(ใส่ชิงชอย) -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเชี่ยว -เวเฟอร์แผ่น ช็อกโกแลต ตรา ไวฟู้ด	-ข้าวสวย -แกงเขียวหวานหมูชิ้น+ลูกชิ้นปลา -น่องไก่น้ำแดง -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันจันทร์ที่ 31 ก.ค. 66	-ข้าวสวย -ต้มจับฉ่ายน่องไก่ -ผัดกะเพราหมูชิ้น -ثار์ตี้ไข่ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ไก่ใต้น้ำ -ยำวุ้นเส้น -เข้ากับลูกชิ้น -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำใบเตย -คุกเก้ครีมสตรอเบอร์รี่ ตราไวฟู้ด	-ข้าวสวย -ยำไข่ต้ม -ต้มยำปลากระป๋อง -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

หมายเหตุ

- ผลไม้ตามฤดูกาล กรณี เป็นผล 5-6 ผล/คน และกรณี เป็นชิ้น 6-7 ชิ้น/หญู่/คน
- ผลไม้ตามฤดูกาล จดเป็นมันแก้ว
- ไข่ไก่ที่ใช้จะต้อง เป็นไข่ไก่เบอร์ 0 ตาม TOR
- อาหารประเภทต้ม หรือ ต้มยำ งดใส่เห็ดเข้มทอง

ตารางรายการอาหารโรงเรียนกีฬาจังหวัดศรีสะเกษ

ประจำเดือน สิงหาคม 2566

วัน/เดือน/ปี	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	อาหารว่าง	มื้อเย็น
วันอังคารที่ 1 ส.ค. 66	-ข้าวสวย -แกงจืดเต้าหู้หมูสับ -ไก่รวมซีอิ๊วหวาน -ขنمข้น -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวมันไก่ -น้ำซุปกระดูกหมู+หัวไชเท้า -กล้วยบวชชี -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำใบเตย -ขنمปั้งทาแยน สับปะรด	-ข้าวสวย -ต้มยำปลา尼ล -ผัดผักรวมใส่หมูชิ้น -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพุธที่ 2 ส.ค. 66	-ข้าวสวย -ไข่พะโล้ + หมูสามชั้น -ผัดกะเพราไก่ -ขنمต้ม -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ต้มยำทะเลเนื้อขัน -ไข่เจียว -ทับทิมกรอบ -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำกระเจี๊ยบ -ขنمปั้ง+สังขยา (2 ชิ้น/คน)	-ข้าวสวย -แกงเขียวหวานไก่ -กะหล่ำปลีผัดน้ำปลาหมูกรอบ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพฤหัสบดี ที่ 3 ส.ค. 66	-ข้าวสวย -ต้มยำขาหมู -ไข่ตุ๋น -ขنمจีบ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ลาบไก่+ผักสด -ซุปไก่มันฝรั่ง -ลดช่องแตงไทย -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเขียว -ขنمปั้งแยนโรล	-ข้าวสวย -ต้มยำน่องไก่น้ำขัน -หมูหวาน(หมูชิ้น) -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันศุกร์ที่ 4 ส.ค. 66	-ข้าวสวย -แกงจืดแตงกวาyardใส่หมูสับ -ผัดพริกแกงเขียวหวานไก่ -ขنمมะหรี่เป็น -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -แกงส้มกระดูกหมูอ่อน -ไก่หอกระเทียม(ไก่ชิ้น) -เปาะเปี้ยะหอด -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำลำไย -ขنمปั้งใส่สังขยา	-ข้าวสวย -ต้มข่าไก่ -หมูชิ้นชุบแป้งทอด -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันเสาร์ที่ 5 ส.ค. 66	-โจ๊กหมู ไข่ลวก -ปลาท่อไก่กรอบ+นมข้น -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล	-ข้าวขาหมู+ยอดกะนาอ่อนลวก -น้ำซุปกระดูกหมู+หัวไชเท้า -เขากีวี่ยนสุด -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำแดง -คุกคิ้รสนม	-ข้าวสวย -ไก่ผัดกะหล่ำปลี -ต้มแซ่บกระดูกหมู -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันอาทิตย์ที่ 6 ส.ค. 66	-ก่ำยจับหมูตุน(เส้นใหญ่) -ซีฟฟ่อนใบเตย -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวเหนียว -ส้มตำปูปลาร้า+ผักสด -ปีกไก่ทอด -บัวลอยน้ำกะทิ -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเกลือไขวย -ขنمปังหมูหยอง	-ข้าวสวย -ปลาเนื้อดำราดพริก -ผัดผักบุ้งหมูกรอบ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันจันทร์ที่ 7 ส.ค. 66	-ข้าวสวย -แกงจืดเต้าหู้หมูสับ -ผัดกะหล่ำปลีใส่ไก่ฉีก -เค็กล้วนหอม -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ต้มยำ่องไก่น้ำขัน -ผัดเปรี้ยวหวานหมูชิ้น -ข้าวเหนียวเปียกข้าวโพด -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-นมเย็น -ขنمปังหน้าเนย นม (2 ชิ้น/คน)	-ข้าวสวย -แกงคั่วสับปะรดใส่หมูชิ้น -น่องไก่ชุบแป้งทอด -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอังคารที่ 8 ส.ค. 66	-ข้าวสวย -ผัดวุ้นเส้นไก่ใส่หมูชิ้น -แกงเผ็ดฟักทองไก่ไก่ -วุ้นกะทิ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ต้มแซ่บหมูชิ้นใส่เห็ด -ไก่ผัดพริกหยวก -ครองครองน้ำกะทิ -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำคำiy -ขنمปังปีงเนย น้ำตาล(2ชิ้น/คน)	-ข้าวสวย -ผัดพริกแกงถั่วฟักยาวใส่หมู ชิ้น -แกงป่าปลาดุก -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพุธที่ 9 ส.ค. 66	-ข้าวสวย -กะเพราหมูชิ้น+ไข่ดาว -น้ำซุปกระดูกหมู+หัวไชเท้า -ขnmจีบ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -น่องไก่ไข่พะโล้ -ผัดพริกแกงเขียวหวานหมู -บัวฟักทอง -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-นมเย็น -ขnmปังทาแยมสด รอเบอร์(2ชิ้น/คน)	-ข้าวสวย -แกงอ่อนไก่ชิ้น -หมูผัดเปรี้ยวหวาน -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพฤหัสบดีที่ 10 ส.ค. 66	-ข้าวสวย -น่องไก่ตุ๋นฟักใส่เห็ดหอม -คะน้าหมูกรอบ -ขnmใส่สี -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -แกงเผ็ดฟักทองใส่หมูชิ้น -ไก่ผัดตะไคร้ -ขnmหม้อแกงถั่ว -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำแดง -ขnmปังพริกเผา หมูหยอง(2ชิ้น/คน)	-ข้าวสวย -แกงคั่วไก่ -ผัดเผ็ดปลาดุกกรอบ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันศุกร์ที่ 11 ส.ค. 66	-ข้าวสวย -หมูทอด事迹เที่ยม(หมูชิ้น) -ต้มไก่สีเห็ด -ขnmดacula -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -หมูผัดพริกไทยดำ -ต้มซุปน่องไก่ -ขnmด้าวย -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเก๊กฮวย -ขnmปังไส้สังขยา	-ข้าวสวย -ต้มยำน่องไก่น้ำข้น -ญี่ปุ่นราด -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันเสาร์ที่ 12 ส.ค. 66	-ข้าวสวย -ต้มแซ่บหมูสีเห็ดนางพื้า -ไข่ลูกเขย -ชาลาเปา -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-กวยเตี๋ยวคั่วไก่+ไข่ต้ม -น้ำซุปกระดูกหมู+หัวไชเท้า -ลดช่องสิงคโปร์ -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำมะตูม -ขnmชี้น	-ข้าวสวย -แกงเทโพหมูสามชั้น -ไก่ทอดกระเทียม(ไก่ชิ้น) -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอาทิตย์ที่ 13 ส.ค. 66	-ข้าวต้มทะเลทรงเครื่อง -ปลาท่องโก๋กรอบ+นมข้น -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-กวยเตี๋ยวน้ำตกหมู+ลูกชิ้น(เส้นเล็ก) -วุ้นกะทิใบเตย -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำใบเตย -ขnmใส่สี	-ข้าวสวย -彷ແນງไก่ชิ้น -หมูบุ่นผัดพริกไทยดำ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันจันทร์ที่ 14 ส.ค. 66	-ข้าวสวย -แกงจืดหัวไชเท้าซีโครงหมู -ไข่เจียวหมูสับ ¹ -สังขยาฟักทอง -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ต้มแซ่บไก่ -หมูผัดชิง -สาคูเปี๊ยะข้าวโพดมะพร้าวอ่อน -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำใบเตย -ขnmปังหน้านนมข้น(2ชั้น/คน)	-ข้าวสวย -ต้มยำขาหมู -น่องไก่ชุบแป้งทอด -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอังคารที่ 15 ส.ค. 66	-ข้าวสวย -แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ -กะเพราหมูสับ -เต้าส่วน -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ต้มยำรวมมิตรน้ำข้น -ไก่น่องตะครึ + น้ำจิ้มซีฟู้ด -เค็กช็อกโกแลต -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำลำไย -ขnmปังเนย กระเทียมกรอบ	-ข้าวสวย -แกงฟักทองไส้หมูชิ้น -ไก่ผัดพริกไทยดำ ² -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพุธที่ 16 ส.ค. 66	-ข้าวสวย -กะเพราหมูสับ+ไข่ดาว -น้ำซุปกระดูกหมู -ขnmถั่วแบบ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -น่องไก่ไข่พะโล้ -ยำรวมมิตร -เต้าหิ่งน้ำลำไยเย็น -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-นมเย็น -ขnmปังปีบสต็อก ช็อกโกแลต	-ข้าวสวย -แกงมัสมั่นไก่ชิ้น -ปลาทูทอด+น้ำพริกกะปิ+ผัก ลวก -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันพุธที่ 17 ส.ค. 66	-ข้าวสวย -แ甘อ้อมหมู -ผัดฉ่าทะเลรอมมิตร -เปีกปูนกษทสด -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ต้มยำไก่สีเหลือง -หมูสามชั้นคั่วพริกเกลือ -ข้าวต้มมัด -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำแดง -คุกเก้สอดไส้ครีม ขาว ตราไวฟู้ด	-ข้าวสวย -แ甘เผ็ดหมูใส่มะเขือ -ปีกไก่ทอด -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันศุกร์ที่ 18 ส.ค. 66	-ข้าวสวย -แ甘พักทองใส่ไก่ -หมูสามชั้นคั่วพริกเกลือ -ร้อนน้ำหวาน -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -น้ำตกหมู+ผักสด -แ甘จีดไข่น้ำหมูสับ -สาคูข้าวโพด -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเก็กイヤวย -ขนมปังปีบคุกเก้ ใบเตย ตราไวฟู้ด	-ข้าวสวย -ชุดเบอร์ตันไก่ -ผัดกะหล่ำปลีใส่หมูชิ้น -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันเสาร์ที่ 19 ส.ค. 66	-ข้าวผัดต้มยำกุ้ง -น้ำซุปกระดูกหมู + พัก -ขนมบราวนี่ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวเหนียว -ลาบหมู+ผักสด -น้ำซุปกระดูกหมู -ข้าวเหนียวแก้ว -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำกระเจี๊ยบ -ขนมปังกรอบเนย น้ำตาล	-ข้าวสวย -ต้มปลา尼ลใส่เห็ด -กะเพราเครื่องในไก่ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอาทิตย์ที่ 20 ส.ค. 66	-ข้าวสวย -เกาเหลาหมู+เครื่องใน -ผัดพริกแ甘ไก่ -ร้อนกะทิ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-สปาเก็ตตี้ผัดชีแมทเล+หมู -น้ำซุปกระดูกหมู -เฟรนซ์ฟราย+ซอสมะเขือเทศ -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเชี่ยว -เค้กเนยสดน้ำตาล	-ข้าวสวย -หมูทอด + ป่นปลาทู ผักสด -แ甘จีดกระดูกหมู -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันจันทร์ที่ 21 ส.ค. 66	-ข้าวสวย -ต้มจับฉ่ายน่องไก่ -ผัดกะเพราหมูชิ้น -ثار์ตไช่ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ไก่ตีน้ำ -ยำวุ้นเส้น -เข้ากับยำลูกชิ้น -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำใบเตย -คุกเก้ครีม สตรอเบอร์รี่ ตราไวฟู้ด	-ข้าวสวย -ยำไช่ต้ม -ต้มยำปลากรายป่อง -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอังคารที่ 22 ส.ค. 66	-ข้าวสวย -ต้มยำไข่น้ำ -ผัดถั่วงอกเต้าหู้ไข่น้ำหมูสับ -ชาลาเปา -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ไข่ลูกชิ้น -ผัดผักบุ้งหมูกรอบ -ขันมถัวย -นมช็อกโกแลตไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำลำไย -คุกเก้สอดไส้ สับปะรด	-ข้าวสวย -ผัดฉ่าปลา尼ล -แ甘จีดหมูเด้ง ⁸⁸ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันพุธที่ 23 ส.ค. 66	-ข้าวสวย -กะเพราไก่สับ+ไข่ดาว -น้ำซุปกระดูกหมู+หัวใจเห็ด -ขنمจืบหมู -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ต้มยำไก่ -ผัดกะหล่ำปลีชิ้น -สาคูไส้หมู -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-นมเย็น -ขนมปังหน้าพริก เผาหมูหยอง	-ข้าวสวย -ปีกไก่ชุบแป้งทอด -ผัดพริกแกงหมูสับน่องอ่อน -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพฤหัสบดีที่ 24 ส.ค. 66	-ข้าวสวย -ไก่ทอดกระเทียม -ต้มแซ่บกระดูกอ่อน -เค็กส้ม -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ผัดฉ่าปลาดุกทอด -ไข่เจียวเห็ดเข็มทอง -เขากะวียนมสด -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำแดง -ขนมปัง+นมข้น	-ข้าวสวย -นึ่งปลา尼ล+น้ำพริก+ผัก寥ก -แกงไก่ใส่พังทอง-ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันศุกร์ที่ 25 ส.ค. 66	-ข้าวสวย -ไข่พะโล้+หมูสามชั้น -ผัดถั่วงอกใส่เต้าหู้ปลา -ขنمบรานี่ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -กะเพราเครื่องในไก่+ไข่ดาว -น้ำซุปกระดูกหมู+หัวใจเห็ด -ปอเปี๊ยะทอด -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเกลือไขวย -คุกคีนเนยสด	-ข้าวสวย -ผัดพริกเผาหมูชิ้น -แกงจืดสาหร่ายหมูสับ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันเสาร์ที่ 26 ส.ค. 66	-ข้าวสวย -ข้าวผัดกุนเชียง + หมูยอดทอด + ไข่ดาว -น้ำซุปโครงไก่ -ชาลาเปปา -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-มักโรนีหมูซอสมะเขือเทศ+ไข่ต้ม -น้ำซุปกระดูกหมู -บัวลอย -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำกระเจี๊ยบ -โจรสลัดครีมขาว ตราไว้วັດ	-ข้าวสวย -แกงไก่ใส่ร้อนเส้น(ໄກติดหนัง) -หมูกรอบคั่วพริกเกลือ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอาทิตย์ที่ 27 ส.ค. 66	-ข้าวไก่เทอริยากิ+ไข่ดาว -น้ำซุป -แօแคล -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ลาบหมู+ผักสด -แกงจืดกระดูกอ่อนผักกาดทอง -ไข่หวาน(ใส่จิ้งชอย) -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเขียว -เวเฟอร์แผ่น ช็อกโกแลต ตราไว้วັດ	-ข้าวสวย -แกงเขียวหวานหมูชิ้น+ ถุงขี้นปลา -น่องไก่น้ำแดง -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันจันทร์ที่ 28 ส.ค. 66	-ข้าวสวย -ไก่ทอดกระเทียม -ต้มแซ่บกระดูกอ่อน -เค็มส้ม ⁺ -น้ำหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ผัดจาป้าดูกหอด -ไข่เจียวเห็ดเขิเมือง -เจ้าก้านนมสด -นมชีคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำแดง -ข้นปัง+ นมข้น	-ข้าวสวย -น้ำปลา尼ล+น้ำพริก+ผักลาภ -แกงไกไส้ฟักทอง-ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอังคารที่ 29 ส.ค. 66	-ข้าวสวย -ไข่พะโล้+หมูสามชั้น -ผัดถั่วงอกใส่เต้าหู้ปลา -ขมนบราวน์ -น้ำหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -กะเพราเครื่องในไก่+ไข่ดาว -น้ำซุปกระดูกหมู+หัวไชเท้า -ปอเปี๊ยะหอด -นมชีคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเก็กหรวย -คุกคิ้นเนยสด	-ข้าวสวย -ผัดพริกเผาหมูชิ้น -แกงจืดสาหร่ายหมูสับ ⁺ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพุธที่ 30 ส.ค. 66	-ข้าวสวย -ผัดหน่อไม้หมูสับ -ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง -เค็กล้วนหอม -น้ำหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวหมูแดง+คนน้ำลาภ -น้ำซุปหัวไชเท้า -เค็กชีคโกแลต -นมชีคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำใบเตย -เวเฟอร์ แผ่นวนิลา ⁺ ตราไวฟู้ด	-ข้าวสวย -ปลา尼ลหอดพริกสามรส -แกงส้มชะอมไข่หอด -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพฤหัสบดีที่ 31 ส.ค. 66	-ข้าวสวย -ต้มจับฉ่ายน่องไก่ -ผัดกะเพราหมูชิ้น -ثار์ตไข่ -น้ำหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ไก่เด็นน้ำ ⁺ -ยำวุ้นเส้น -เจ้าก้านถูกชิด -นมชีคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำใบเตย -คุกคิ้นครีมสตรอเบอร์รี่ ตราไวฟู้ด	-ข้าวสวย -ยำไข่ต้ม ⁺ -ต้มยำปลากรายป่อง -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

หมายเหตุ

- ผลไม้ตามฤดูกาล กรณี เป็นผล 5-6 ผล/คน และกรณี เป็นชิ้น 6-7 ชิ้น/ใหญ่/คน
- ผลไม้ตามฤดูกาล **งดเป็นมันแกว**
- ไข่ไก่ที่ใช้จะต้อง เป็นไข่ไก่เบอร์ 0 ตาม TOR
- อาหารประเภทต้ม หรือ ต้มยำ งดใส่เห็ดเขิเมือง

ตารางรายการอาหารโรงเรียนกีฬาจังหวัดศรีสะเกษ

ประจำเดือน กันยายน 2566

วัน/เดือน/ปี	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	อาหารว่าง	มื้อเย็น
วันศุกร์ที่ 1 ก.ย. 66	-ข้าวสวย -ไข่พะโล้ + หมูสามชั้น -ผัดกะเพราไก่ -ข้นมต้ม -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ต้มยำทะเลเนื้อชิ้น -ไข่เจียว -ทับทิมกรอบ -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำกระเจี๊ยบ -ขنمปัง+สังขยา (2 ชิ้น/คน)	-ข้าวสวย -แกงเขียวหวานไก่ -กะหล่ำปลีผัดน้ำปลาหมูกรอบ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันเสาร์ที่ 2 ก.ย. 66	-โจ๊กหมู ไข่ลวก -ปลาท่องโก๋กรอบ+นมขัน -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล	-ข้าวขาหมู+ยอดคะน้าอ่อนลวก -น้ำซุปกระดูกหมู+หัวใจเห็ด -เข้าก咽นนมสด -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำแ欁 -คุกเก้รสนม	-ข้าวสวย -ไก่ผัดกะหล่ำปลี -ต้มแซ่บกระดูกหมู -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอาทิตย์ที่ 3 ก.ย. 66	-กวยจื๊บหมูตุ๋น(เต้านใหญ่) -ชิฟฟ่อนใบเตย -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวเหนียว -ส้มตำปูปลา+r้าว+ผักสด -ปีกไก่ทอด -บัวลอยน้ำกะทิ -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเก๊กหริย -ขنمปังหมูหยอง	-ข้าวสวย -ปานนิลทองราดพริก -ผัดผักบุ้งหมูกรอบ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันจันทร์ที่ 4 ก.ย. 66	-ข้าวสวย -ต้มยำขาหมู -ไข่ตุ๋น -ข้นมีจีบ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ลาบไก่+ผักสด -ชุบไปมันแรง -ลอดช่องแดงไทย -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเชี่ยว -ขنمปังแยมโรล	-ข้าวสวย -ต้มยำน่องไก่น้ำขัน -หมูหวาน(หมูชิ้น) -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอังคารที่ 5 ก.ย. 66	-ข้าวสวย -แกงจีดแตงกวาผัดไส้หมูสับ -ผัดพริกแกงเขียวหวานไก่ -ข้นมะหรี่ปีบ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -แกงส้มกระดูกหมูอ่อน -ไก่ทอดกระเทียม(ไก่ชิ้น) -ปาเป๊ะเปี๊ยะทอด -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำลำไย -ขنمปังไสสังขยา	-ข้าวสวย -ต้มข่าไก่ -หมูชิ้น竹串เปี๊ยะทอด -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันพุธที่ 6 ก.ย. 66	-ข้าวสวย -แกงจีดเต้าหู้หมูสับ -ผัดกะหล่ำปลีไส้เกี๊ยว -เค็กลั่วยหอม -น้ำหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ต้มยำน่องไก่น้ำข้น -ผัดเปรี้ยวหวานหมูชิ้น -ข้าวเหนียวเปียกข้าวโพด -น้ำซุปโคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-นมเย็น -ขนปังหน้าเนย นม (2 ขัน/คน)	-ข้าวสวย -แกงคั่วสับปะรดใส่หมูชิ้น -น่องไก่ชุบแป้งทอด -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพฤหัสบดีที่ 7 ก.ย. 66	-ข้าวสวย -กะเพราหมูชิ้น+ไข่ดาว -น้ำซุปกระดูกหมู+หัวไชเท้า -ขنمจีบ -น้ำหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -น่องไก่ไข่พะโล้ -ผัดพริกแกงเปรี้ยวหวานหมู -บวฟักทอง -น้ำซุปโคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-นมเย็น -ขนปังทาแยมสด รวมเบอร์(2ขัน/คน)	-ข้าวสวย -แกงอ่อนไก่ชิ้น -หมูผัดเปรี้ยวหวาน -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันศุกร์ที่ 8 ก.ย. 66	-ข้าวสวย -น่องไก่ตุ๋นฟักใส่เห็ดหอม -คล้าหมูกรอบ -ขnmใส่ส้ม -น้ำหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -แกงเผ็ดฟักทองใส่หมูชิ้น -ไก่ผัดตะไคร้ -ขnmหม้อแกงถั่ว -น้ำซุปโคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำแดง -ขnmปังพริกเผา หมูหยอง(2ขัน/คน)	-ข้าวสวย -แกงคั่วไก่ -ผัดเผ็ดปลาดุกกรอบ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันเสาร์ที่ 9 ก.ย. 66	-ข้าวสวย -ต้มแซ่บหมูใส่เห็ดนางพื้า -ไข่ลูกเขย -ชาลาเปา -น้ำหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-กวยเตี๋ยวคั่วไก่+ไข่ต้ม -น้ำซุปกระดูกหมู+หัวไชเท้า -ลดช่องสิงคโปร์ -น้ำซุปโคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำมะตูม -ขnmชิ้น	-ข้าวสวย -แกงเทโพหมูสามชั้น -ไก่ทอดกระเทียม(ไก่ชิ้น) -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอาทิตย์ที่ 10 ก.ย. 66	-ข้าวต้มทะเลทรงเครื่อง -ปลาท้องไก่กรอบ+นมข้น -น้ำหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-กวยเตี๋ยวนา๊ตกระดูกหมู+ลูกชิ้น (เล้านเล็ก) -รุ้นกะทิใบเตย -น้ำซุปโคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำใบเตย -ขnmใส่ส้ม	-ข้าวสวย -พระแสงไก่ชิ้น -หมูบุ่นผัดพริกไทยดำ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันจันทร์ที่ 11 ก.ย. 66	-ข้าวสวย -ไข่พะโล้+หมูสามชั้น -ผัดถั่วงอกใส่เต้าหู้ปลา -ขnmบรรานี -น้ำหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -กะเพราเครื่องในไก่+ไข่ดาว -น้ำซุปกระดูกหมู+หัวไชเท้า -ปอเปี๊ยะทอด -น้ำซุปโคโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเกลือสาย -คุกเก้เนยสด	-ข้าวสวย -ผัดพริกเผาหมูชิ้น -แกงจีดสาหร่ายหมูสับ ^{ชิ้น} -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันอังคารที่ 12 ก.ย. 66	-ข้าวสวย -หมูทอด hare เทียน(หมูชิ้น) -ต้มไก่ใส่เห็ด -ขnmดacula -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -หมูผัดพริกไทยดำ -ต้มซุปน่องไก่ -ขnmดacula -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเก็กฮวย -ขnmปังไส้สังขยา	-ข้าวสวย -ต้มยำน่องไก่น้ำข้น -ถูฉีบคลາຖ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพุธที่ 13 ก.ย. 66	-ข้าวสวย -แกงจืดหัวไข่เท้าชี้โครงหมู -ไข่เจียวหมูสับ -สังขยาฟักทอง -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ต้มแซ่บไก่ -หมูผัดชิง -สาคูเปiyกข้าวโพดมะพร้าวอ่อน -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำใบเตย -ขnmปังหน้านมข้น (2ชิ้น/คน)	-ข้าวสวย -ต้มยำขาหมู -น่องไก่ชุบแป้งทอด -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพฤหัสบดีที่ 14 ก.ย. 66	-ข้าวสวย -เกาเหลาหมู+เครื่องใน -กะเพราหมูสับ -เต้าส่วน -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ต้มยำรวมมิตรน้ำข้น -ไก่นึ่งตะไคร้ + น้ำจิ้มซีฟู้ด -เค้กช็อกโกแลต -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำลำไย -ขnmปังเนย กระเทียมกรอบ	-ข้าวสวย -แกงฟักทองใส่หมูชิ้น -ไก่ผัดพริกไทยดำ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันศุกร์ที่ 15 ก.ย. 66	-ข้าวสวย -กะเพราหมูสับ + ไข่ดาว -น้ำซุปกระดูกหมู -ขnmดั่งแปบ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -น่องไก่ไข่พะโล้ -ยำรวมมิตร -เต้าหิ่งน้ำลำไยเย็น -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-นมเย็น -ขnmปังปีบสต็อก ช็อกโกแลต	-ข้าวสวย -แกงมัสมั่นไกชิ้น -ปลาทูทอด+น้ำพริกกะปิ+ผัก ลวก -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันเสาร์ที่ 16 ก.ย. 66	-ข้าวผัดต้มยำกุ้ง -น้ำซุปกระดูกหมู + พัก -ขnmบรานี่ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวเหนียว -黎abหมู+ผักสด -น้ำซุปกระดูกหมู -ข้าวเหนียวแก้ว -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำกระเจี๊ยบ -ขnmปังกรอบเนย น้ำดacula	-ข้าวสวย -ต้มปลา尼ลใส่เห็ด -กะเพราเครื่องในไก่ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันอาทิตย์ที่ 17 ก.ย. 66	-ข้าวสวย -ผัดพริกแกงไก่ -แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ -วุ้นกะทิ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-สาเก็ตตี้ผัดข้าวมายาเล+หมู -น้ำซุปกระดูกหมู -เฟรนฟราย+ซอสมะเขือเทศ -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเงี้ยว -เค้กเนยสดน้ำตาล	-ข้าวสวย -หมูทอด + ป่นปลาทู ผักสด -แกงจืดกระดูกหมู -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันจันทร์ที่ 18 ก.ย. 66	-ข้าวสวย -แกงอ่อนหมู -ผัดฉ่าทะเลรวมมิตร -เปียกปูนกะทิสด -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ต้มยำไก่ใส่เห็ด -หมูมะนาvacน้ำกรอบ -ข้าวต้มมัด -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำแดง -คุกเก้สอดไส้ครีม ขาว ตราไวพูด	-ข้าวสวย -แกงผัดหมูใส่มะเขือ -ปีกไก่ทอด -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอังคารที่ 19 ก.ย. 66	-ข้าวสวย -แกงพักทองใส่ไก่ -หมูสามชั้นคั่วพริกเกลือ -วุ้นนำหวาน -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -น้ำตกหมู+ผักสด -แกงจืดไข่น้ำหมูสับ -สาคูข้าวโพด -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเกลือiy -ขมปังปีบคุกเก้ ใบเตย ตราไวพูด	-ข้าวสวย -ขุบเบอร์ตีนไก่ -ผัดกะหล่ำปลีใส่หมูชิ้น -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพุธที่ 20 ก.ย. 66	-ข้าวสวย -ต้มจับฉ่ายน่องไก่ -ผัดกะเพราหมูชิ้น -ثار์ตไช่ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ไก่ต้มน้ำ -ยำวุ้นเส้น -เจ้ากิวยุกชิต -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำใบเตย -คุกเก้ครีมสตรอเบอร์ ตราไวพูด	-ข้าวสวย -ยำไข่ต้ม -ต้มยำปลากระปอง -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพฤหัสบดีที่ 21 ก.ย. 66	-ข้าวสวย -ต้มยำไข่น้ำ -ผัดถ่วงอกเต้าหู้ไข่น้ำหมูสับ -ชาลาเปา -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ไข่ลูกชี้ย -ผัดผักบุ้งหมูกรอบ -ขมด้วย -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำลำไย -คุกเก้สอดไส้ สับปะรด	-ข้าวสวย -ผัดฉ่าปานิล -แกงจืดหมูเด้ง ^{ดัง} -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันศุกร์ที่ 22 ก.ย. 66	-ข้าวสวย -กะเพราไก่สับ+ไข่ดาว -น้ำซุปกระดูกหมู+หัวไชเท้า -ขมจีบหมู -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ต้มยำไก่ -ผัดคน้ำหมูชิ้น -สาคูใส่หมู -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-นมเย็น -ขมปังหน้าพริก เผาหมูหยอง	-ข้าวสวย -ปีกไก่ชุบแป้งทอด -ผัดพริกแกงหมูใส่หน่อไม้ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันเสาร์ที่ 23 ก.ย. 66	-ราดหน้าหมูชิ้น+เส้นหมี่กรอบ -น้ำซุปกระดูกหมู+หัวไชเท้า -เค็กส้ม -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวเหนียว -ต้ม + ไข่ต้ม -ต้มแห้งแซ่บ -ลดช่องน้ำกะทิ -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำกระเจี๊ยบ -ขنمชีสสับปะรด ตราไว้ผู้ดูแล	-ข้าวสวย -พะแนงหมูชิ้น -ไข่ตุ๋น -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอาทิตย์ที่ 24 ก.ย. 66	-ข้าวหมูแดง+คืนน้ำลาวา+น้ำจิ้ม -น้ำซุปกระดูกหมู+หัวไชเท้า -เต้าส่วน+ปาท่องโกการอบ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ขnmจีนน้ำยากระทิปลานิล + ตืนไก่+ลูกชิ้นปลา+ผักสด -พุดดิ้งนมสด -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเขียว -ขnmปังปื้นเนย น้ำตาล	-ข้าวสวย -ปลา尼ลนึ่งมะนาว -ไข่เจียว -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันจันทร์ที่ 25 ก.ย. 66	-ข้าวสวย -ไก่ทอดกระเทียม -ต้มแซ่บกระดูกอ่อน -เค็กส้ม -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ผัดถั่วปลาดุกหอด -ไข่เจียวเห็ดเข็มทอง -เฉพาะกิวนมสด -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำแดง -ขnmปัง+นมข้น	-ข้าวสวย -นึ่งปลา尼ล+น้ำพริก+ผักลาวา -แกงไก่ใส่ฟักทอง -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันอังคารที่ 26 ก.ย. 66	-ข้าวสวย -ไข่พะโล้+หมูสามชั้น -ผัดถั่วอกไส้เต้าหู้ปลา -ขnmบรานี -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -กะเพราเครื่องในไก่+ไข่ดาว -น้ำซุปกระดูกหมู+หัวไชเท้า -ปอเปี๊ยะหอด -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเก็ก Hoy -คุกเกี้นเนยสด	-ข้าวสวย -ผัดพริกเผาหมูชิ้น -แกงจืดสาหร่ายหมูสับ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพุธที่ 27 ก.ย. 66	-ข้าวสวย -ผัดหน่อไม้หมูสับ -ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง -เค็กลักษณะ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวหมูแดง+คืนน้ำลาวา -น้ำซุปหัวไชเท้า -เค็กช็อกโกแลต -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำใบเตย -เวย์ฟอร์ แผ่นวนila ตราไว้ผู้ดูแล	-ข้าวสวย -ปลา尼ลทอดพริกสามรส -แกงส้มชะอมไข่ทอด -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันพฤหัสบดีที่ 28 ก.ย. 66	-ข้าวผัดกุนเชียง หมูยอดหอด ไข่ดาว -น้ำซุปโครงไก่ -ชาลาเปา -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสวย -ต้มยำน่องไก่น้ำข้น -ผัดเบรี้ยวหวานหมูชิ้น -บัวลอย -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำกระเจี๊ยบ -โจรสลัดครีมข้าว ตราไว้ผู้ดูแล	-ข้าวสวย -แกงไก่ใส่วุ้นเส้น(ไก่ติดหนัง) -หมูกรอบคั่วพริกเกลือ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

วันศุกร์ที่ 29 ก.ย. 66	-ข้าวไก่เทอริยากิ+ไข่ดาว -น้ำซุป -แอลแคลต -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวสาย -ลาบหมู+ผักสด -แกงจืดกระดูกอ่อนผักกาดดอง -ไข่หวาน(เส้นชิงซอย) -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำเขียว -เวเฟอร์แม่น ช็อกโกแลต ตรารีฟู้ด	-ข้าวสาย -แกงเขียวหวานหมูชิ้น+ ถูกชิ้นปลา -น่องไก่น้ำแดง -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.
วันเสาร์ที่ 30 ก.ย. 66	-ข้าวผัดต้มยำกุ้ง -น้ำซุปกระดูกหมู + ฟัก -ขันมบรานี่ -นมหวาน ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-ข้าวเหนียว -ลาบหมู+ผักสด -น้ำซุปกระดูกหมู -ข้าวเหนียวแก้ว -นมช็อกโกแลต ไม่น้อยกว่า 200 มล.	-น้ำกระเจี๊ยบ -ขันมปังกรอบเนย น้ำตาล	-ข้าวสาย -ต้มปลา尼ลใส่เห็ด -กะเพราเครื่องในไก่ -ผลไม้ -นมจีด ไม่น้อยกว่า 200 มล.

หมายเหตุ

1. ผลไม้ตามคุณภาพ กรณี เป็นผล 5-6 ผล/คน และกรณี เป็นชิ้น 6-7 ชิ้น/ใหญ่/คน
2. ผลไม้ตามคุณภาพ **งดเป็นมันแก้ว**
3. ไข่ไก่ที่ใช้จะต้อง เป็นไข่ไก่เบอร์ 0 ตาม TOR
4. อาหารประเภทต้ม หรือ ต้มยำ งดใส่เห็ดเข้มทอง



