

รายการอาหารกลางวันและอาหารว่างชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3/Lunch and Snack Menus for Year 1 – Year 3

ประจำเดือนกรกฎาคม 2561 / July 2018

สัปดาห์ วัน	สัปดาห์ที่ 1/Week 1	สัปดาห์ที่ 2/Week 2	สัปดาห์ที่ 3/Week 3	สัปดาห์ที่ 4/Week 4	สัปดาห์ที่ 5/Week 5
วันจันทร์ Monday ผลไม้เบรก(บ่าย)	วันที่ 2 - ไข่พะโล้ - ผัดบร็อกโคลี่ - แคนตาลูป แอปเปิ้ล	วันที่ 9 - ต้มจืดไข่น้ำ - หมูกระเทียม - แอปเปิ้ล มะม่วงเขียวเสวย	วันที่ 16 - ข้าวมันไก่ทอด - น้ำซุป - ฝรั่งเศสจิว/โดนัสจิว - นมกล่อง/น้ำผลไม้	วันที่ 23 - ผัดกระเพราหมู - ไข่กรอกทอด - ชมพู องุ่น ไร้เมล็ด	วันที่ 30 หยุดชดเชยวันคล้าย วันพระราชสมภพ รัชกาลที่ 10
วันอังคาร Tuesday ผลไม้เบรก(บ่าย)	วันที่ 3 - ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้วหมู - แเค้กฟอง ฝรั่งกิมจู	วันที่ 10 - บะหมี่ไก่ตุ๋น+ไข่ต้ม - คัพเค้ก เมล่อน	วันที่ 17 นักเรียนหยุดทุกระดับชั้น เพื่ออ่านหนังสือ	วันที่ 24 - เกี่ยมอี่น้ำใส+ไข่ต้ม - แพนเค้ก แอปเปิ้ล	วันที่ 31 - ไก่ย่างซีอิ้ว - ต้มจืดผักกาดขาว - องุ่น ไร้เมล็ด มะม่วงเขียวเสวย
วันพุธ Wednesday ผลไม้เบรก(บ่าย)	วันที่ 4 - อกไก่ทอด - ต้มจืดกะหล่ำปลีกุ้งสับ - วุ้นเป็ด มะม่วงเขียวเสวย	วันที่ 11 - ปลาทอดซอสกระเพรา - ต้มจืดผักกาดขาวหมูสับ - ตะโก้เผือก องุ่น ไร้เมล็ด	วันที่ 18 - ข้าวหมูแดง - น้ำซุป - แอปเปิ้ล/บราวนี่ - นมกล่อง/น้ำผลไม้	วันที่ 25 - ข้าวผัดกุ้งเขียง - ต้มยำไก่ น้ำใส(ไม่เผ็ด) - มะม่วงเขียวเสวย กล้วยไข่	
วันพฤหัสบดี Thursday ผลไม้เบรก(บ่าย)	วันที่ 5 - มั๊กกะโรนีผัดเบคอน - กล้วยไข่ ชมพู	วันที่ 12 - ข้าวอบผัดรวมหมูแดง - ซุปฟัก - ชมพู สาลี่	วันที่ 19 นักเรียนหยุดทุกระดับชั้น เพื่ออ่านหนังสือ	วันที่ 26 - ข้าวมันหมูย่าง - น้ำซุป - แคนตาลูป ฝรั่งกิมจู	
วันศุกร์ Friday ผลไม้เบรก(บ่าย)	วันที่ 6 - ปลาช่อนทอดทอด - ซุปสาหร่าย - วุ้นแฟนซี องุ่น ไร้เมล็ด	วันที่ 13 - ต้มซุปไก่มันฝรั่ง - หมูปั้นก้อนทอด - แคนตาลูป กล้วยไข่	วันที่ 20 นักเรียนชั้นประถมหยุด	วันที่ 27 วันอาสาฬหบูชา	
อาหารว่างบ่าย	<input type="checkbox"/> นมรสจืด/Milk,น้ำผลไม้/Juice <input type="checkbox"/> ผลไม้สดตามฤดูกาล/Fresh Seasonal Fruit				

รายการอาหาร/อาหารว่างอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม