

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

ประจำเดือนมกราคม 2562 / January 2019

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(พาย)		วันที่ 7 * ผัดบร็อคโคลี่ * ไข่พะโล้ * ผลไม้แคนตาลูป <b>ผลไม้ชมพู</b>	วันที่ 14 * ข้าวมันไก่ทอด * ซุปฟัก * ผลไม้แอปเปิ้ล <b>ผลไม้ฝรั่ง</b>	วันที่ 21 * ผัดกระเพราหมู * ไข่กรอกทอด * ผลไม้แตงโม <b>ผลไม้ชมพู</b>	วันที่ 28 * ต้มจืดแตงกวายัดไส้ * หมูผัดซอสเทอริยากิ * ผลไม้แตงโม <b>ผลไม้สาลี</b>
วันอังคาร Tuesday ผลไม้เบรก(พาย)		วันที่ 8 * สเปาเกตุต้ซอสหมู * ไข่กรอกทอด * เบเกอรี่/โดนัทจิ๋ว <b>ผลไม้แอปเปิ้ล</b>	วันที่ 15 * ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส * เบเกอรี่/บราวนี่ <b>ผลไม้มะม่วง</b>	วันที่ 22 * บะหมี่กึ่งยาวหมูแดง * เบเกอรี่/คัพเค้ก <b>ผลไม้สาลี</b>	วันที่ 29 * เกี่ยมร้อนน้ำใส+ไข่ต้ม * เบเกอรี่/เค้กชิฟฟอน <b>ผลไม้แคนตาลูป</b>
วันพุธ Wednesday ผลไม้เบรก(พาย)		วันที่ 9 * ข้าวผัดกุ้งเหียง * ต้มยำไก่+น้ำใส(ไม่เผ็ด) * ผลไม้มะม่วง <b>ผลไม้กล้วยไข่</b>	วันที่ 16 วันครูแห่งชาติ Public Holiday: National Teachers' Day	วันที่ 23 * ต้มจืดฟักเห็ดหอม * หมูปั้นก้อนทอด * ผลไม้มะละกอ <b>ผลไม้กล้วยไข่</b>	วันที่ 30 * ไข่ตุ๋นกุ้งสับ * ผัดกระเพราไก่ * ผลไม้แก้วมังกร <b>ผลไม้กล้วยไข่</b>
วันพฤหัสบดี Thursday ผลไม้เบรก(พาย)	วันที่ 3 * ไข่เจียวหมูสับ * ต้มซุปไก่ * ผลไม้เมล่อน <b>ผลไม้ฝรั่งกิมจู</b>	วันที่ 10 * ก๋วยจั๊บน้ำข้น+ไข่ต้ม * ผลไม้องุ่นไร้เมล็ด <b>ผลไม้สาลี</b>	วันที่ 17 * มักกะโรนีผัดซอส * เบคอนทอด * ผลไม้สาลี <b>ผลไม้องุ่นไร้เมล็ด</b>	วันที่ 24 * บะหมี่ไก่ตุ๋นเห็ดหอม * ผลไม้องุ่นไร้เมล็ด <b>ผลไม้ฝรั่ง</b>	วันที่ 31 * ข้าวผัดอเมริกัน * ซุปสาหร่าย * ผลไม้ฝรั่ง <b>ผลไม้แอปเปิ้ล</b>
วันศุกร์ Friday ผลไม้เบรก(พาย)	วันที่ 4 * ข้าวผัดปลาทูน่า * ต้มจืดฟักหมู * ขนมวุ้นเบ็ด องุ่นไร้เมล็ด	วันที่ 11 * ต้มจืดไข่น้ำ * กุ้งทอดกระเทียม * ขนมสอดไส้ <b>ผลไม้เมล่อน</b>	วันที่ 18 * ต้มจืดสาหร่าย * ไก่อบซอสญี่ปุ่น * ขนมชั้น <b>ผลไม้แคนตาลูป</b>	วันที่ 25 * ต้มซุปไก่มันฝรั่ง * ไข่เจียวกุ้งสับ * ขนมตะโก้สาคร <b>ผลไม้แอปเปิ้ล</b>	
อาหารว่างพาย	<input type="checkbox"/> นมรสจืด/Milk, น้ำผลไม้/Juice <input type="checkbox"/> ผลไม้สดตามฤดูกาล/Fresh Seasonal Fruit				

รายการอาหาร/อาหารว่างอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

งานโภชนาการ

โรงเรียนอัสสัมชัญหลักสูตรภาษาอังกฤษ