

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

ประจำเดือนมิถุนายน 2562 / June 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 3 วันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี	วันที่ 10 * ผัดกระเพราหมู * ไข่ทอดทอด * ผลไม้แก้วมังกร ผลไม้ชมพู	วันที่ 17 * ข้าวผัดได้กรอก * ต้มยำไก่(ไม่เผ็ด) * ผลไม้แอปเปิ้ล ผลไม้ฝรั่งกิมจู	วันที่ 24 * ไข่พะโล้ * ผัดบรอกโคลี * ผลไม้สาลี่ ผลไม้องุ่นไร้เมล็ด	
วันอังคาร Tuesday ผลไม้เบรก(พาย)	วันที่ 4 * ก๋วยเตี๋ยวหมู+ปูอัด * คัพเค้ก ผลไม้มะม่วง	วันที่ 11 * บะหมี่ไก่ตุ๋น+ไข่ต้ม * วุ้นแฟนซี ผลไม้แอปเปิ้ล	วันที่ 18 * บะหมี่เกี๊ยวหมูแดง * โดนัท ผลไม้สาลี่	วันที่ 25 * ซุปผักโรนึ่งกุ้ง+หมู * ชิฟฟอน ผลไม้ชมพู	
วันพุธ Wednesday ผลไม้เบรก(พาย)	วันที่ 5 * หมูกระเทียม * ต้มจืดไข่น้ำ * ผลไม้แคนตาลูป ผลไม้ฝรั่งกิมจู	วันที่ 12 * ไข่เจียวกุ้ง * ต้มซุปไก่ * ผลไม้แคนตาลูป ผลไม้กล้วยไข่	วันที่ 19 * หมูผัดซีอิ๊วหวาน * ซุปสาหร่าย * ผลไม้เงาะ ผลไม้กล้วยไข่	วันที่ 26 * ข้าวหมูแดง * น้ำซุป * ผลมะม่วงเขียวเสวย ผลไม้กล้วยไข่	
วันพฤหัสบดี Thursday ผลไม้เบรก(พาย)	วันที่ 6 * มักกะโรนีผัดซอส * เบคอนทอด * ผลไม้มะม่วง ผลไม้แอปเปิ้ล	วันที่ 13 * เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วหมู * ผลไม้สาลี่ ผลไม้องุ่นไร้เมล็ด	วันที่ 20 * สปาเก็ตตี้ซอสหมู * ไข่ทอดทอด * ผลไม้แคนตาลูป ผลไม้มะม่วง	วันที่ 27 * ผัดยากิโซบะหมู * ซุปสาหร่าย * ผลไม้แอปเปิ้ล ผลไม้แคนตาลูป	
วันศุกร์ Friday ผลไม้เบรก(พาย)	วันที่ 7 * ข้าวผัดกุ้ง * ซุปสาหร่าย * ข้าวเหนียวสังขยา ผลไม้องุ่นไร้เมล็ด	วันที่ 14 * ข้าวขาหมู+ซุป * ไข่พะโล้ * ขนมวุ้นเบ็ด ผลไม้มะม่วง	วันที่ 21 * ไก่ย่างซอสเทอริยากิ * ต้มจืดเต้าหู้ * ขนมชั้น ผลไม้องุ่นไร้เมล็ด	วันที่ 28 * ข้าวมันไก่ย่าง * ซุปฟัก * ขนมสอดไส้ ผลไม้ฝรั่งกิมจู	
อาหารว่างพาย	<input type="checkbox"/> นมรสจืด/Milk, น้ำผลไม้/Juice <input type="checkbox"/> ผลไม้สดตามฤดูกาล/Fresh Seasonal Fruit				
รายการอาหาร/อาหารว่างอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม					

งานโภชนาการ

โรงเรียนอัสสัมชัญหลักสูตรภาษาอังกฤษ