

# เมนูอาหารภาคเรียนที่ 1/2566

1. โรงเรียนอาจจะไม่ได้แจ้งเมนูอาหารทุกสัปดาห์
2. ในกรณีที่จำเป็นอาจมีการเปลี่ยนแปลงรายการอาหาร ขึ้นกับวัตถุดิบ และปัจจัยอื่นๆ
3. ตามแผนแล้ว จะเวียนเมนูทุกๆ 4 สัปดาห์ แต่อาจจะไม่ได้เป็นเช่นนั้นเสมอไป เนื่องจากอาจจะมีวันหยุด หรือเป็นช่วงรอยต่อระหว่างการปิด – เปิดภาคเรียนใหม่
4. ในการจัดอาหาร จะมีระบบจัดการสำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร ขณะนี้มีนักเรียนแพ้อาหารจำนวน 85 คน สิ่งที่แพ้เช่น ไข่ ไก่ แป้งสาลี ถั่ว ชอสถั่วเหลือง เครื่องปรุง ผักใบเขียว ไม่ใช้น้ำมัน มาม่า ปลา และอื่นๆ ซึ่งตามระบบแล้ว จะมีการพิมพ์ STICKER ชื่อและข้อมูลของผู้ที่แพ้อาหารในแต่ละวัน ไปให้เจ้าหน้าที่ครัว เพื่อที่จะจัดอาหารอื่นให้เพื่อให้นักเรียนสามารถทานได้ เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญ เพราะนักเรียนบางคนแพ้อาหารแบบรุนแรงและนำไปสู่การหายใจไม่ได้ ที่สำคัญบางคนก็แพ้ถั่ว เพียงแค่อายุใกล้ๆ ถั่วที่เพื่อนทานก็แสดงอาการแพ้แล้ว
5. อาหารที่โรงเรียนจัดให้นักเรียนมักจะมีผักเป็นส่วนประกอบ ถ้าเราสามารถทำได้ เราจะเลือกใช้ผักที่ปลูกเองแบบอินทรีย์มาปรุงอาหาร ทั้งนี้ขึ้นกับฤดูกาล และผักที่เราปลูกได้เป็นสำคัญ
6. อาหารที่โรงเรียนจัด จะไม่มีเนื้อสัตว์ที่ใหญ่กว่าไก่ และจะจัดอาหารมังสวิรัตินิเวศน์ทุกวันศุกร์
7. เราคำนึงถึงสุขภาพของทุกคน อาหารทุกชนิดที่เราผลิตขึ้น จึงใช้เครื่องปรุงที่มีคุณภาพ เช่น ชอสมะเขือเทศ ชอสพริก ไข่ของ ROSA (ไม่ได้ผลิตเอง) ไม่ใส่ผงปรุงรส ไม่ใช้ผงชูรสทุกชนิด

ขอแจ้งเมนู 4 สัปดาห์ ไล่จากสัปดาห์ 12 11 10 9 เป็นดังนี้

**เมนูอาหารภาคเรียนที่ 1/2566**  
**สัปดาห์ที่ 12**  
**(31 กรกฎาคม 2566, 3-4 สิงหาคม 2566)**

วัน	อ.1 – ป.6	ม.1 – ม.6
จันทร์	<ul style="list-style-type: none"><li>ข้าวผัดไส้กรอก ใส่ผักอินทรีย์หั่นเล็กๆ และ ไข่</li><li>ซูปเต้าหู้มิโซะ</li><li>ผลไม้</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ข้าวผัดไส้กรอก ใส่ผักอินทรีย์หั่นเล็กๆ และ ไข่</li><li>ซูปเต้าหู้มิโซะ</li><li>ผลไม้</li></ul>
พฤหัสบดี	<ul style="list-style-type: none"><li>ผัดมักกะโรนีไก่</li><li>ผลไม้</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ผัดมักกะโรนีไก่</li><li>ผลไม้</li></ul>
ศุกร์	<ul style="list-style-type: none"><li>เส้นหมี่ราดหน้าผักอินทรีย์ เต้าหู้ และโปรตีนเกษตรเบอร์ 8</li><li>ผลไม้</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>เส้นหมี่ราดหน้าผักอินทรีย์ เต้าหู้และโปรตีนเกษตรเบอร์ 8</li><li>ผลไม้</li></ul>

**\*\* รายการอาหารข้างต้นอาจมีการเปลี่ยนแปลง ขึ้นกับวัตถุดิบและปัจจัยอื่นๆ**

**เมนูอาหารภาคเรียนที่ 1/2566**  
**สัปดาห์ที่ 11**  
**(24 – 27 กรกฎาคม 2566)**

วัน	อ.1 – ป.6	ม.1 – ม.6
จันทร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ไก่ตุ๋น ทานกับผักอินทรีย์ลวก</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ไก่ตุ๋น ทานกับผักอินทรีย์ลวก</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>
อังคาร	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ต้มจืดเต้าหู้หลอด (ไข่)</li> <li>• แคนหมูเจทอด</li> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• แกงส้มผักรวม</li> <li>• แคนหมูเจทอด ทานกับน้ำพริกเผาหรือน้ำจิ้มรสเด็ด</li> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>
พุธ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ไข่เจียวผักอินทรีย์</li> <li>• หมูหยองเจ</li> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ขนมจีนแกงเขียวหวาน ลูกชิ้นและเนื้อไก่บั้งเจ</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>
พฤหัสบดี	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ซุปมักกะโรนีไก่ ไส้มะเขือเทศและหอมใหญ่</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• แกงมัสมั่น ทานกับผักสด</li> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>

**\*\* รายการอาหารข้างต้นอาจมีการเปลี่ยนแปลง ขึ้นกับวัตถุดิบและปัจจัยอื่นๆ**

**เมนูอาหารภาคเรียนที่ 1/2566**  
**สัปดาห์ที่ 10**  
**(17 – 21 กรกฎาคม 2566)**

วัน	อ.1 – ป.6	ม.1 – ม.6
จันทร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ต้มยำไก่ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด</li> <li>• ปลุกเองแบบไม่เผ็ด</li> <li>• ยำวุ้นเส้นแบบซอสญี่ปุ่น ไม่เผ็ด</li> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ต้มยำไก่ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด</li> <li>• อินทรีย์ปลุกเอง</li> <li>• ยำวุ้นเส้นแบบซอสญี่ปุ่น เผ็ด</li> <li>• เล็กน้อย</li> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>
อังคาร	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ไข่พะโล้ ใส่เต้าหู้</li> <li>• ผัดกะหล่ำปลี</li> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ลูกชิ้นปลาเจผัดกะเพราพริก</li> <li>• (กะเพราอินทรีย์ปลุกเอง)</li> <li>• ผัดกะหล่ำปลี</li> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>
พุธ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ไก่กระเทียม (ไม่เจ)</li> <li>• ต้มจืดผักโขมใส่ไข่ กับบาร์บีคิว</li> <li>• ซอส</li> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ไก่กระเทียม (ไม่เจ)</li> <li>• ต้มจืดผักโขมใส่ไข่ กับบาร์บีคิว</li> <li>• ซอส</li> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>
พฤหัสบดี	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวต้มไก่ก้อน</li> <li>• ถั่วลิสงทอดใหม่ๆ หอมๆ กรอบๆ</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ไก่ผัดหอมใหญ่ใส่น้ำพริกเผา</li> <li>• คล้ายไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์</li> <li>• ถั่วลิสงทอดใหม่ๆ หอมๆ กรอบๆ</li> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>
ศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ผักอินทรีย์ซุบแบ่งทอด ทานกับ</li> <li>• ซอสมะเขือเทศ ROSA</li> <li>• ต้มจืดไข่น้ำ</li> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ผักอินทรีย์ซุบแบ่งทอด ทานกับ</li> <li>• ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก ROSA</li> <li>• ต้มจืดไข่น้ำ</li> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>

**\*\* รายการอาหารข้างต้นอาจมีการเปลี่ยนแปลง ขึ้นกับวัตถุดิบและปัจจัยอื่นๆ**

# เมนูอาหารภาคเรียนที่ 1/2566

## สัปดาห์ที่ 9

### (10 – 14 กรกฎาคม 2566)

วัน	อ.1 – ป.6	ม.1 – ม.6
จันทร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ลูกชิ้นทอด ซอสมะเขือเทศ ROSA</li> <li>• ผัดผักกะหล่ำปลี หรือผักกาดขาว</li> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ลูกชิ้นทอด ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก ROSA</li> <li>• ผัดผักโขมอินทรีย์ กระเทียมพริกแดง กับเนื้อไก่บั้งเจ</li> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>
อังคาร	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สเปาเก็ตตี้ไก่เนื้อแดง ใส่ผักโขมอินทรีย์ซอยเล็กๆ ซอสมะเขือเทศ ROSA</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สเปาเก็ตตี้ไก่เนื้อแดง ใส่ผักโขมอินทรีย์ซอยเล็กๆ ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก ROSA</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>
พุธ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• บะหมี่คลุก ทานกับผักอินทรีย์ลวก ทานกับเต้าหู้ปลาจริง (ไม่เจ) น้ำซุปล</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• บะหมี่คลุก ทานกับผักอินทรีย์ลวกทานกับเต้าหู้ปลาจริง (ไม่เจ) น้ำซุปล</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>
พฤหัสบดี	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวมันไก่ ทานกับแตงกวา และน้ำจิ้มรสดี</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ข้าวมันไก่ ทานกับแตงกวา และน้ำจิ้มรสดี</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>
ศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ไช้ผสมผักอินทรีย์ทอดแบบไข่เจียว</li> <li>• ผัดถั่วงอก</li> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ไช้ผสมผักอินทรีย์ทอดแบบไข่เจียว</li> <li>• น้ำปลาพริก</li> <li>• ผัดถั่วงอก</li> <li>• ข้าวสวย</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>

**\*\* รายการอาหารข้างต้นอาจมีการเปลี่ยนแปลง ขึ้นกับวัตถุดิบและปัจจัยอื่นๆ**



ภาพตัวอย่างอาหารวันศุกร์ที่ 7 กรกฎาคม 2566 (เมนูนี้ กำหนดวนมาอีกครั้งในวันที่ 4 สิงหาคม 2566)

เส้นหมี่ราดหน้าผักอินทรีย์ เต้าหู้และโปรตีนเกษตรเบอร์ 8  
ผลไม้คือแคนตาลูป



ภาพตัวอย่างอาหารวันจันทร์ที่ 10 กรกฎาคม 2566 (เมนูนี้ กำหนดวนมาอีกครั้งในวันที่ 7 สิงหาคม 2566)

ลูกชิ้นทอด ซอสมะเขือเทศ ROSA ผัดผักกะหล่ำปลี หรือผักกาดขาว ผัดผักโขมอินทรีย์  
กระเทียม พริกแดง กับเนื้อไก่ปิ้งเจ ข้าวสวย และผลไม้