

**แจ้งเมนูอาหารภาคเรียนที่ 1/2566**  
**สัปดาห์ที่ 9 (วันที่ 10 – 14 กรกฎาคม 2566)**

1. โรงเรียนอาจจะไม่ได้แจ้งเมนูอาหารทุกสัปดาห์
2. ในกรณีที่จำเป็นอาจมีการเปลี่ยนแปลงรายการอาหาร ขึ้นกับวัตถุดิบและปัจจัยอื่นๆ
3. ตามแผนแล้ว จะเวียนเมนูทุกๆ 4 สัปดาห์
4. ในการจัดอาหาร จะมีระบบจัดการสำหรับนักเรียนที่แพ้อาหาร ขณะนี้มีนักเรียนแพ้อาหารจำนวน 85 คน สิ่งที่แพ้ เช่น ไข่ ไข่ไก่ แป้งสาลี ถั่ว ซอสถั่วเหลือง เครื่องปรุง ผักใบเขียว ไม้ใช้น้ำมัน มาமா ปลา และอื่นๆ ซึ่งตามระบบแล้ว จะมีการพิมพ์ STICKER ชื่อและข้อมูลของผู้ที่แพ้อาหารในแต่ละวัน ไปให้เจ้าหน้าที่ครัว เพื่อที่จะจัดอาหารอื่นให้ เพื่อให้นักเรียนสามารถทานได้ เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญ เพราะนักเรียนบางคนแพ้อาหารแบบรุนแรงและนำไปสู่การหายใจไม่ได้ ที่สำคัญ บางคนที่ไม่แพ้ถั่ว เพียงแค่อายุใกล้ๆ ถั่วที่เพื่อนทานก็แสดงอาการแพ้แล้ว
5. อาหารที่โรงเรียนจัดให้ จะมีผักเป็นส่วนประกอบ และอาหารทุกชนิดใช้เครื่องปรุงที่มีคุณภาพ ไม่ใส่ผงปรุงรส ไม่ใช้ผงชูรสทุกชนิด

| วัน      | อ.1 – ป.6   | ม.1 – ม.6   |
|----------|---|---|
| จันทร์   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ลูกชิ้นทอด ซอสมะเขือเทศ ROSA</li> <li>• ผัดผักกะหล่ำปลี หรือผัดกาดขาว</li> <li>• ข้าวสวย และผลไม้</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ลูกชิ้นทอด ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก ROSA</li> <li>• ผัดผักโขมอินทรีย์ กระเทียมพริกแดง กับเนื้อไก่ปิ้งเจ</li> <li>• ข้าวสวย และผลไม้</li> </ul> |
| อังคาร   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• สเปาเกี๊ยวดีไก่ น้ำแดง ใส่ผักโขมอินทรีย์ซอยเล็กๆ ซอสมะเขือเทศ ROSA</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• สเปาเกี๊ยวดีไก่ น้ำแดง ใส่ผักโขมอินทรีย์ซอยเล็กๆ ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก ROSA</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>                                     |
| พุธ      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• บะหมี่คลุก ทานกับผักอินทรีย์ลวก ทานกับเต้าหู้ปลาจริง (ไม่เจ)</li> <li>• น้ำซุปล</li> <li>• ผลไม้</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• บะหมี่คลุก ทานกับผักอินทรีย์ลวก ทานกับเต้าหู้ปลาจริง (ไม่เจ)</li> <li>• 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>• ไข่ผสมผักอินทรีย์ทอดแบบไข่เจียว</li> <li>• ผัดถั่วงอก</li> <li>• ข้าวสวย และผลไม้</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ไข่ผสมผักอินทรีย์ทอดแบบไข่เจียว น้ำปลาพริก</li> <li>• ผัดถั่วงอก</li> <li>• ข้าวสวย และผลไม้</li> </ul>                                    |

