

เมนูอาหารภาคเรียนที่ 1/2566
สัปดาห์ที่ 14
(15 – 18 สิงหาคม 2566)

วัน	อ.1 – ป.6	ม.1 – ม.6
อังคาร	<ul style="list-style-type: none"> • ไข่พะโล้ ใส่เต้าหู้ • ผัดกะหล่ำปลี • ข้าวสวย • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ลูกชิ้นปลาเจผัดกะเพราพริก (กะเพราอินทรีย์ปลูกเอง) • ผัดกะหล่ำปลี • ข้าวสวย • ผลไม้
พุธ	<ul style="list-style-type: none"> • ไก่กระเทียม (ไม่เจ) • ต้มจืดผักโขมใส่ไข่ กับบารบีคิว ซอส • ข้าวสวย • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ไก่กระเทียม (ไม่เจ) • ต้มจืดผักโขมใส่ไข่ กับบารบีคิว ซอส • ข้าวสวย • ผลไม้
พฤหัสบดี	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวต้มไก่ก้อน • ถั่วลิสงทอดใหม่ๆ หอมๆ กรอบๆ • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ไก่ผัดหอมใหญ่ใส่น้ำพริกเผา คล้ายไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ • ถั่วลิสงทอดใหม่ๆ หอมๆ กรอบๆ • ข้าวสวย • ผลไม้
ศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> • ผักอินทรีย์ชุบแป้งทอด ทานกับ ซอสมะเขือเทศ ROSA • ต้มจืดไข่น้ำ • ข้าวสวย • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ผักอินทรีย์ชุบแป้งทอด ทานกับ ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก ROSA • ต้มจืดไข่น้ำ • ข้าวสวย • ผลไม้

**** รายการอาหารข้างต้นอาจมีการเปลี่ยนแปลง ขึ้นกับวัตถุดิบและปัจจัยอื่นๆ**