

เมนูอาหารภาคเรียนที่ 1/2566
สัปดาห์ที่ 16
(28 สิงหาคม – 1 กันยายน 2566)

วัน	อ.1 – ป.6	ม.1 – ม.6
จันทร์	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวผัดใส่กรอก ใส่ผักอินทรีย์หั่นเล็กๆ และ ไข่ • ซุปเต้าหู้มิโซะ • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวผัดใส่กรอก ใส่ผักอินทรีย์หั่นเล็กๆ และ ไข่ • ซุปเต้าหู้มิโซะ • ผลไม้
อังคาร	<ul style="list-style-type: none"> • ผัดไทย ทานกับถั่วงอก ผักสด • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ผัดไทย ทานกับถั่วงอก ผักสด • ผลไม้
พุธ	<ul style="list-style-type: none"> • ผัดผักกาดขาวใส่ไก่ • หมูหยองเจ • ข้าวสวย • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ผัดกะเพราไก่ ทานกับแตงกวา • น้ำปลาพริก • ข้าวสวย • ผลไม้
พฤหัสบดี	<ul style="list-style-type: none"> • ผัดมักกะโรนีไก่ • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ผัดมักกะโรนีไก่ • ผลไม้
ศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> • เส้นหมี่ราดหน้าผักอินทรีย์ เต้าหู้ และโปรตีนเกษตรเบอร์ 8 • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ผัดถั่วงอก • น้ำพริกกะปิ • ไข่ต้ม • ข้าวสวย • ผลไม้

**** รายการอาหารข้างต้นอาจมีการเปลี่ยนแปลง ขึ้นกับวัตถุดิบและปัจจัยอื่นๆ**