

เมนูอาหารภาคเรียนที่ 1/2566
สัปดาห์ที่ 13
(7 – 11 กรกฎาคม 2566)

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

**** รายการอาหารข้างต้นอาจมีการเปลี่ยนแปลง ขึ้นกับวัตถุดิบและปัจจัยอื่นๆ**