

เมนูอาหารภาคเรียนที่ 1/2566
สัปดาห์ที่ 17
(4 – 8 กันยายน 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 กระเทียม พริกแดง กับเนื้อไก่ปิ้งเจ • ข้าวสวย • ผลไม้
อังคาร	<ul style="list-style-type: none"> • สปาเก็ตตี้ไก่น้ำแดง ใส่ผักโขม อินทรีย์ซอยเล็กๆ • ซอสมะเขือเทศ ROSA • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • สปาเก็ตตี้ไก่น้ำแดง ใส่ผักโขม อินทรีย์ซอยเล็กๆ • ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก ROSA • ผลไม้
พุธ	<ul style="list-style-type: none"> • บะหมี่คลุก ทานกับผักอินทรีย์ลวก • ทานกับเต้าหู้ปลาจริง (ไม่เจ) น้ำซุปล • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • บะหมี่คลุก ทานกับผักอินทรีย์ลวก • ทานกับเต้าหู้ปลาจริง (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"> • ไช้ผสมผักอินทรีย์ทอด แบบไช้เจียว • ผัดถั่วงอก • ข้าวสวย • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ไช้ผสมผักอินทรีย์ทอด แบบไช้เจียว • น้ำปลาพริก • ผัดถั่วงอก • ข้าวสวย • ผลไม้

**** รายการอาหารข้างต้นอาจมีการเปลี่ยนแปลง ขึ้นกับวัตถุดิบและปัจจัยอื่นๆ**

เมนูอาหารภาคเรียนที่ 1/2566

สัปดาห์ที่ 18

(11 – 15 กันยายน 2566)

วัน	อ.1 – ป.6	ม.1 – ม.6
จันทร์	<ul style="list-style-type: none"> • ต้มยำไก่ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด • ปลุกเอง แบบไม่เผ็ด • ยำวุ้นเส้นแบบซอสญี่ปุ่น ไม่เผ็ด • ข้าวสวย • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ต้มยำไก่ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด • ปลุกเอง • ยำวุ้นเส้นแบบซอสญี่ปุ่น • เผ็ดเล็กน้อย • ข้าวสวย • ผลไม้
อังคาร	<ul style="list-style-type: none"> • ไข่พะโล้ ใส่เต้าหู้ • ผัดกะหล่ำปลี • ข้าวสวย • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ลูกชิ้นปลาเจผัดกะเพราพริก • (กะเพราอินทรีย์ปลุกเอง) • ผัดกะหล่ำปลี • ข้าวสวย • ผลไม้
พุธ	<ul style="list-style-type: none"> • ไก่กระเทียม (ไม่เจ) • ต้มจืดผักโขมใส่ไข่ • กับบาร์บีคิวซอส • ข้าวสวย • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ไก่กระเทียม (ไม่เจ) • ต้มจืดผักโขมใส่ไข่ • กับบาร์บีคิวซอส • 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**

เมนูอาหารภาคเรียนที่ 1/2566
สัปดาห์ที่ 19
(18 – 22 กันยายน 2566)

วัน	อ.1 – ป.6	ม.1 – ม.6
จันทร์	<ul style="list-style-type: none"> • เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วไก่ • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วไก่ • ผลไม้
อังคาร	<ul style="list-style-type: none"> • ต้มจืดเต้าหู้หลอด (ไข่) • แคนหมูเจทอด • ข้าวสวย • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • แกงส้มผักรวม • แคนหมูเจทอด ทานกับน้ำพริกเผาหรือน้ำจิ้มรสเด็ด • ข้าวสวย • ผลไม้
พุธ	<ul style="list-style-type: none"> • ไข่เจียวผักอินทรีย์ • หมูหยองเจ • ข้าวสวย • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ขนมจีนแกงเขียวหวาน ลูกชิ้นและเนื้อไก่บั้งเจ • ผลไม้
พฤหัสบดี	<ul style="list-style-type: none"> • ชุปมักกะโรนีไก่ ใส่มะเขือเทศและหอมใหญ่ • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • แกงมัสมั่นไก่ ทานกับผักสด • ข้าวสวย • ผลไม้
ศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> • ก๋วยจั๊บน้ำใส • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ก๋วยจั๊บน้ำใส • ผลไม้

**** รายการอาหารข้างต้นอาจมีการเปลี่ยนแปลง ขึ้นกับวัตถุดิบและปัจจัยอื่นๆ**

เมนูอาหารภาคเรียนที่ 1/2566
สัปดาห์ที่ 20
(25 – 29 กันยายน 2566)

วัน	อ.1 – ป.6	ม.1 – ม.6
จันทร์	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวผัดใส่กรอก ใส่ผักอินทรีย์ หั่น เล็กๆ และ ไข่ • ซุปเต้าหู้มิโซะ • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้าวผัดใส่กรอก ใส่ผักอินทรีย์ หั่น เล็กๆ 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"> • ผักอินทรีย์ซूपแป้งทอด ทานกับมะเขือเทศ ROSA • ข้าวสวย • ผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ผัดถั่วงอก • น้ำพริกกะปิ • ไข่ต้ม • ข้าวสวย • ผลไม้

**** รายการอาหารข้างต้นอาจมีการเปลี่ยนแปลง ขึ้นกับวัตถุดิบและปัจจัยอื่นๆ**