

**เมนูอาหารภาคเรียนที่ 1/2567**  
**สัปดาห์ที่ 10**  
**(15 – 19 กรกฎาคม 2567)**

| วัน      | อ.1 – อ.3                                                                                                           | ป.1 – ป.6                                                                                                                      | ม.1 – ม.6                                                                                                                               |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| จันทร์   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ไก่กระเทียม</li> <li>▪ ข้าวสวย</li> <li>▪ ผลไม้</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ไก่กระเทียม</li> <li>▪ ข้าวสวย</li> <li>▪ ผลไม้</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ลาบไก่</li> <li>▪ ข้าวสวย</li> <li>▪ แตงกวา</li> <li>▪ ผักอินทรีย์</li> <li>▪ ผลไม้</li> </ul> |
| อังคาร   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ บะหมี่เหลืองน้ำใส ไก่บด</li> <li>▪ ผักอินทรีย์</li> <li>▪ ผลไม้</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ บะหมี่เหลืองน้ำใส ไก่บด ปลาเส้น</li> <li>▪ ผักอินทรีย์</li> <li>▪ ผลไม้</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ บะหมี่เหลืองน้ำใส ไก่ ปลาเส้น</li> <li>▪ ผักอินทรีย์</li> <li>▪ ผลไม้</li> </ul>               |
| พุธ      | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ซุปมักกะโรนีไก่</li> <li>▪ ผลไม้</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ซุปมักกะโรนีไก่</li> <li>▪ ผลไม้</li> </ul>                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ไก่ผัดพริกแกงผักไชยา</li> <li>▪ ข้าวสวย</li> <li>▪ ผลไม้</li> </ul>                            |
| พฤหัสบดี | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ข้าวต้มไก่</li> <li>▪ ผลไม้</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ข้าวต้มไก่</li> <li>▪ ผลไม้</li> </ul>                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ แกงส้มผักกาดขาว</li> <li>▪ ปลาวงทอดกรอบ</li> <li>▪ ข้าวสวย</li> <li>▪ ผลไม้</li> </ul>         |
| ศุกร์    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ แกงจืดไข่น้ำ</li> <li>▪ ข้าวสวย</li> <li>▪ ผลไม้</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ แกงจืดไข่น้ำ</li> <li>▪ ข้าวสวย</li> <li>▪ ผลไม้</li> <li>▪ คาราด้าทอดกรอบ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ผัดข้าวโพดอ่อนใส่เห็ด</li> <li>▪ ข้าวสวย</li> <li>▪ ผลไม้</li> <li>▪ คาราด้าทอดกรอบ</li> </ul> |

**\*\* รายการอาหารข้างต้นอาจมีการเปลี่ยนแปลง ขึ้นกับวัตถุดิบและปัจจัยอื่นๆ**