

## รายการอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ลำดับ	งวดที่ 1	
1	วันที่	ชื่อรายการอาหาร
	01/11/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		เค้กชิฟฟอน 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 2 นิ้ว
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ต้มข้าวไก่ ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า
		หมูทอดกระเทียม ผักเคียง
2	02/11/61	สับปะรด 3 ชิ้นพอคำ 54 กรัม
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ต้บไก่สุก 1 ชิ้นกลาง 5 กรัม (เท่า 1 ช้อนนิ้วโป้ง)
		ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ชุปฟัก แดงกวา
3	05/11/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		กล้วยเล็บมือนาง 2 ผลส่วนที่กินได้ 66 กรัม
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ต้มจับฉ่ายหมู
		ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แดงกวา
4	06/11/61	ลอดช่องเผือกข้าวโพด 2 ทัพพี
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		กล้วยเดี่ยวราดหน้าเส้นใหญ่หมู คะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน
5	07/11/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		เต้าส่วน 1.5 ทัพพี
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า
		ผัดแตงกวาต้บหมู ใส่ไข่
6	08/11/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		ถั่วแปบ 2 ชิ้น 50 กรัม ขนาด 1.2x2.5 นิ้ว หน้า 0.7 นิ้ว
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		แกงเขียวหวานไก่ ใส่ตับ มะเขือเปราะ
		ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด
7	09/11/61	ข้าวเหนียวดำเปียกเผือกมะพร้าวอ่อน 1.5 ทัพพี
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ข้าวคลุกกะปิหมูหวาน ใส่ตับ

## รายการอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ลำดับ	งวดที่ 2	
	วันที่	ชื่อรายการอาหาร
8	12/11/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		แก้วมังกร 3 ชิ้นพorc 55 กรัม
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		แกงจืดเต้าหู้ขาว โกลี ใส่ต้บ หัวผักกาด
		โกีป้บก้อนทอด ผักเคียง
9	13/11/61	ข้าวต้มมัดไส้กล้วย 1 ซ้บเล้ก 22 กรัม ขนาด 1x2.5 นิ้ว หนา 0.7 นิ้ว
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ต้บหมูสุก 1 ซ้บกลาง 5 กรัม (เท่า 1 ซ้อนิ้วโป้ง)
		ก้วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่หมู ลูกซ้บหมู ผักกวางต้ง ถ้วงอก
10	14/11/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		ขนมกล้วย 2 ซ้บกลม 50 กรัม ซ้บละ 1.8 นิ้ว หนา 0.5 นิ้ว
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		แกงจืดวุ้นเส้นหมูส้บ ลูกซ้บปลา ใส่ต้บ ถ้วงอก
		ผัดกะเพราโกี ใส่ต้บ ถ้วฝักยาว
11	15/11/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		มันแกวบวด 2 ทัพพี
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ผัดพริกขี้หมู ใส่ถ้วฝักยาว
		แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) หมูส้บ กะหล่าปลี
12	16/11/61	มันแกว 4 ซ้บพorc 50 กรัม
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ข้าวหมูแดง แต่งกวา
		แกงจืดฟักเขียวหมู ใส่ต้บ
13	19/11/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		สาकुถ้วดำต้มกะท 2 ทัพพี
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ผัดบวบใส่ไข่ 1 ฟอง
		โกีทอดกระเทียม ผักเคียง

## รายการอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

งวดที่ 2		
วันที่	ชื่อรายการอาหาร	วันที่
14	20/11/61	เค้กช็อกโกแลต 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 2 นิ้ว
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		กล้วยเดี่ยวมัดซีวเส้นใหญ่ห่มุ ตับ ใส่ไข่ คะน้า ข้าวโพดอ่อน
15	21/11/61	กล้วยไข่ 1 ผลส่วนที่กินได้ 40 กรัม
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ข้าวผัดอเมริกัน ซุปฟัก (ตำรับ ร.ร.อนุบาลกุ๊กไก่ กรุงเทพฯ)
		แกงจืดฟักเขียวห่มุ ใส่ตับ
16	22/11/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		ข้าวโพดต้ม 1/4 ฝักใหญ่ 45 กรัม ขนาด 19.3x5.5 ซม.
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง ลูกชิ้นปลา (ตำรับ ร.ร.บ้านคอลอมุดอ จ.สงขลา)
		ไข่พะโล้ไก่ ใส่เต้าหู้
17	23/11/61	ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		กล้วยจ๊อบไถ่ยอ ใส่ตับ หัวผักกาด แครอท

## รายการอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ลำดับ	งวดที่ 3	
	วันที่	ชื่อรายการอาหาร
18	26/11/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		ฝรั่ง 1/8 ผลส่วนที่กินได้ 35 กรัม
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		พะแนงหมู มะเขือเปราะ
		ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ แครอท กะหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)
19	27/11/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		ถั่วแปบ 1 ช้อน 25 กรัม ขนาด 1.2x2.5 นิ้ว หนา 0.7 นิ้ว
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		แกงส้มผักรวมกุ้ง
		ทอดมันปลา (ตำรับ ร.ร.สังกัดกรุงเทพฯ)
20	28/11/61	เผือกแกงบัวต 2 ทัพพี
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ข้าวราดหน้าไก่ ผักกวางตุ้ง
		แกงจืดตำลึง แครอท หมูสับ ใส่น้ำ
		ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
21	29/11/61	กล้วยตาก 1 ผล 26 กรัม
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ผัดผักบุ้งจีนหมูสับ
		ปีกไก่ย่าง (ตำรับ ร.ร.สังกัดกรุงเทพฯ)
		ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
22	30/11/61	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล 2 ทัพพี
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม
		ก๋วยเตี๋ยวเส้นบะหมี่ทะเล ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก
		ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
23	03/12/61	แก้วมังกร 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ ลูกชิ้นหมู ผักกาดขาว
		ผัดกะเพราหมู ใส่น้ำ ถั่วฝักยาว
		ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี

## รายการอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

งวดที่ 3		
	วันที่	ชื่อรายการอาหาร
24	04/12/61	ฟักทองแกงบวด 2 ทัพพี
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ผัดหมักกะโรนีไก่
25	06/12/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		เค้กชิฟฟอน 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 2 นิ้ว
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ต้มข้าวไก่ ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า
		หมูทอดกระเทียม ผักเคียง
26	07/12/61	สับปะรด 3 ชิ้นพอคำ 54 กรัม
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ตับไก่สุก 1 ชิ้นกลาง 5 กรัม (เท่า 1 ช้อนนิ้วโป้ง)
		ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ซุปฟัก แดงกวา
		สับปะรด 3 ชิ้นพอคำ 54 กรัม

## รายการอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ลำดับ	งวดที่ 4	
	วันที่	ชื่อรายการอาหาร
27	11/12/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี กล้วยเล็บมือนาง 2 ผลส่วนที่กินได้ 66 กรัม นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml ต้มจับฉ่ายหมู
28	12/12/61	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แต่งกวา ลดช่องเฝือกข้าวโพด 2 ทัพพี นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่หมู คะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน
29	13/12/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี เต้าส่วน 1.5 ทัพพี นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml ต้มยำไก่ เห็นนางฟ้า ผัดแตงกวาต้มหมู ใส่ไข่
30	14/12/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี ถั่วแปบ 2 ซีน 50 กรัม ขนาด 1.2x2.5 นิ้ว หนา 0.7 นิ้ว นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml แกงเขียวหวานไก่ ใส่ตับ มะเขือเปราะ ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด
31	17/12/61	ข้าวเหนียวดำเปียกเฝือกมะพร้าวอ่อน 1.5 ทัพพี นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml ข้าวคุกกะปิหมูหวาน ใส่ตับ
32	18/12/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี แก้มังกร 3 ซีนพอค้า 55 กรัม นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส่ตับ หัวผักกาด ไก่ปั้นก้อนทอด ผักเคียง

## รายการอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

งวดที่ 4		
ลำดับ	วันที่	ชื่อรายการอาหาร
33	19/12/61	ข้าวต้มมัดไส้กล้วย 1 ชิ้นเล็ก 22 กรัม ขนาด 1x2.5 นิ้ว หนา 0.7 นิ้ว
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ตับหมูสุก 1 ชิ้นกลาง 5 กรัม (เท่า 1 ช้อนนิ้วโป้ง)
		กล้วยเตียนน้ำเส้นมะพร้าว ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก
34	20/12/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		ขนมกล้วย 2 ชิ้นกลม 50 กรัม ชิ้นละ 1.8 นิ้ว หนา 0.5 นิ้ว
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ ลูกชิ้นปลา ไส้ตับ ถั่วงอก
		ผัดกะเพราไก่ ไส้ตับ ถั้วฝักยาว
35	21/12/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		มันแกงบวด 2 ทัพพี
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ผัดพริกขิงหมู ไส้ถั้วฝักยาว
		แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) หมูสับ กะหล่ำปลี

## รายการอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ลำดับ	งวดที่ 5	
	วันที่	ชื่อรายการอาหาร
36	24/12/61	มันแกว 4 ชิ้นพorc 50 กรัม
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ข้าวหมูแดง แต่งกวา
		แกงจืดฟักเขียวหมู ใส่ตับ
37	25/12/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		สาकुถั่วดำต้มกะทิ 2 ทัพพี
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ผัดบวบใส่ไข่ 1 ฟอง
		ไก่ทอดกระเทียม ผักเคียง
38	26/12/61	เค้กช็อกโกแลต 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 2 นิ้ว
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		กวยเตี๋ยวมัดซีอิ้วเส้นใหญ่หมู ตับ ใส่ไข่ คะน้า ข้าวโพดอ่อน
39	27/12/61	กล้วยไข่ 1 ผลส่วนที่กินได้ 40 กรัม
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ข้าวผัดอเมริกัน ซุปฟัก (ตำรับ ร.ร.อนุบาลกุ๊กไก่ กรุงเทพฯ)
		แกงจืดฟักเขียวหมู ใส่ตับ
40	28/12/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		ข้าวโพดต้ม 1/4 ผักใหญ่ 45 กรัม ขนาด 19.3x5.5 ซม.
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง ลูกชิ้นปลา (ตำรับ ร.ร.บ้านคอกลมุดจ.สงขลา)
		ไข่พะโล้ไก่ ใส่เต้าหู้
41	02/01/62	ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		กวยจั๊บก๋วยเตี๋ยวมัด ใส่ตับ หัวผักกาด แครอท



## รายการอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

งวดที่ 5		
ลำดับ	วันที่	ชื่อรายการอาหาร
42	03/01/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		ฝรั่ง 1/8 ผลส่วนที่กินได้ 35 กรัม
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		พะแนงหมู มะเขือเปราะ
		ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ แครอท กะหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)
43	04/01/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		ถั่วแปบ 1 ช้อน 25 กรัม ขนาด 1.2x2.5 นิ้ว หนา 0.7 นิ้ว
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		แกงส้มผักรวมกุ้ง
		ทอดมันปลา (ตำรับ ร.ร.สังกัดกรุงเทพฯ)

## รายการอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ลำดับ	งวดที่ 6	
	วันที่	ชื่อรายการอาหาร
44	07/01/62	ผีอกแกงบวด 2 ทัพพี นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml ข้าวราดหน้าไก่ ผักกวางตุ้ง แกงจืดตำลึง แครอท หมูสับ ใส่น้ำมัน
45	08/01/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี กล้วยตาก 1 ผล 26 กรัม นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml ผัดผักบั้งจีนหมูสับ ปีกไก่ย่าง (ตำรับ ร.ร.สังกัดกรุงเทพฯ)
46	09/01/62	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล 2 ทัพพี นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม ก๋วยเตี๋ยวเส้นบะหมี่ทะเล ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก
47	10/01/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี แก้วมังกร 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ ลูกชิ้นหมู ผักกาดขาว ผัดกะเพราหมู ใส่น้ำมัน ไข่ฝอย
48	11/01/62	ฟักทองแกงบวด 2 ทัพพี นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml ผัดผักโรตีสายดำ
49	14/01/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี เค้กชิฟฟอน 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 2 นิ้ว นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml ต้มยำไก่ ใส่น้ำมัน เติมน้ำปลา หมูทอดกระเทียม ผักเคียง

## รายการอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

งวดที่ 6		
ลำดับ	วันที่	ชื่อรายการอาหาร
50	15/01/62	สับปะรด 3 ชิ้นพอคำ 54 กรัม
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ตับไก่สุก 1 ชิ้นกลาง 5 กรัม (เท่า 1 ช้อนนิ้วโป้ง)
		ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ซุปฟัก แดงกวา
51	17/01/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		กล้วยเล็บมือนาง 2 ผลส่วนที่กินได้ 66 กรัม
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ต้มจับฉ่ายหมู
		ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แดงกวา
52	18/01/62	ลอดช่องเผือกข้าวโพด 2 ทัพพี
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่หมู คะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน

## รายการอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ลำดับ	งวดที่ 7	
	วันที่	ชื่อรายการอาหาร
53	21/01/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		เต้าส่วน 1.5 ทัพพี
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า
		ผัดแตงกวาดับหมู ใส่ไข่
54	22/01/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		ถั่วแปบ 2 ชิ้น 50 กรัม ขนาด 1.2x2.5 นิ้ว หนา 0.7 นิ้ว
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		แกงเขียวหวานไก่ ใส่ตับ มะเขือเปราะ
		ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด
55	23/01/62	ข้าวเหนียวดำเปียกผัดกะเพราอ่อน 1.5 ทัพพี
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ข้าวคุกกะปิหมูหวาน ใส่ตับ
56	24/01/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		แก้มังกร 3 ชิ้นพorc 55 กรัม
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส่ตับ หัวผักกาด
		ไก่ปั้นก้อนทอด ผักเคียง
57	25/01/62	ข้าวต้มมัดไส้กล้วย 1 ชิ้นเล็ก 22 กรัม ขนาด 1x2.5 นิ้ว หนา 0.7 นิ้ว
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ตับหมูสุก 1 ชิ้นกลาง 5 กรัม (เท่า 1 ช้อนนิ้วโป้ง)
		กล้วยเตียนน้ำเส้นบะหมี่หมู ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก
58	28/01/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		ขนมกล้วย 2 ชิ้นกลม 50 กรัม ชิ้นละ 1.8 นิ้ว หนา 0.5 นิ้ว
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		แกงจืดวันเส้นหมูสับ ลูกชิ้นปลา ใส่ตับ ถั่วงอก
		ผัดกะเพราไก่ ใส่ตับ ถั่วงอก

## รายการอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ลำดับ	วันที่	ชื่อรายการอาหาร
59	29/01/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		มันแกวบวด 2 ทัพพี
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ผัดพริกขิงหมู ใส่ถั้วฝักยาว
		แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) หมูสับ กะหล่ำปลี
60	30/01/62	มันแกว 4 ชิ้นพorc 50 กรัม
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ข้าวหมูแดง แต่งกวา
		แกงจืดฟักเขียวหมู ใส่ตับ
61	31/01/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		สาकुถั้วดำต้มกะทิ 2 ทัพพี
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ผัดบวบใส่ไข่ 1 ฟอง
		ไก่ทอดกระเทียม ผักเคียง
62	01/02/62	เค้กช็อกโกแลต 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 2 นิ้ว
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		กล้วยเดี่ยวผัดชีอิ้วเส้นใหญ่หมู ตับ ใส่ไข่ คะน้า ข้าวโพดอ่อน

## รายการอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ลำดับ	งวดที่ 8	
	วันที่	ชื่อรายการอาหาร
63	04/02/62	กล้วยไข่ 1 ผลส่วนที่กินได้ 40 กรัม
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ข้าวผัดอเมริกัน ซุปฟัก (ตำรับ ร.ร.อนุบาลกุ๊กไก่ กรุงเทพฯ)
		แกงจืดฟักเขียวหมู ใส้ตับ
64	05/02/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		ข้าวโพดต้ม 1/4 ผักใหญ่ 45 กรัม ขนาด 19.3x5.5 ซม.
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง ลูกชิ้นปลา (ตำรับ ร.ร.บ้านค้ออมุดอ จ.สงขลา)
		ไข่พะโล้ไก่ ใส้เต้าหู้
65	06/02/62	ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		กล้วยจี้บไก่อย ใส้ตับ หัวผักกาด แครอท
66	07/02/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		ฝรั่ง 1/8 ผลส่วนที่กินได้ 35 กรัม
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		พะแนงหมู มะเขือเปราะ
		ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ แครอท กะหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)
67	08/02/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		ถั่วแปบ 1 ชิ้น 25 กรัม ขนาด 1.2x2.5 นิ้ว หนา 0.7 นิ้ว
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		แกงส้มผักรวมกุ้ง
		ทอดมันปลา (ตำรับ ร.ร.สังกัดกรุงเทพฯ)
68	11/02/62	เผือกแกงบวด 2 ทัพพี
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ข้าวราดหน้าไก่ ผักกวางตุ้ง
		แกงจืดตำลึง แครอท หมูสับ ใส้ตับ

## รายการอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

งวดที่ 8		
ลำดับ	วันที่	ชื่อรายการอาหาร
69	12/02/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		กล้วยตาก 1 ผล 26 กรัม
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ผัดผักบั้งจีนหมูสับ
		ปีกไก่ย่าง (ตำรับ ร.ร.สังกัดกรุงเทพฯ)
70	13/02/62	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล 2 ทัพพี
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม
		กล้วยเตียนน้ำเส้นมะพร้าวทะเล ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก
71	14/02/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		แก้มังกร 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ ลูกชิ้นหมู ผักกาดขาว
		ผัดกะเพราหมู ใส่น้ำมัน ถั่วฝักยาว
72	15/02/62	ฟักทองแกงบวด 2 ทัพพี
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ผัดผักกะโรนีไก่

## รายการอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ลำดับ	งวดที่ 9	
	วันที่	ชื่อรายการอาหาร
73	18/02/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		เค้กชิฟฟอน 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 2 นิ้ว
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ต้มขาไก่ ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า
		หมูทอดกระเทียม ผักเคียง
74	20/02/62	สับปะรด 3 ชิ้นพอคำ 54 กรัม
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ตับไก่สุก 1 ชิ้นกลาง 5 กรัม (เท่า 1 ช้อนนิ้วโป้ง)
		ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ซุปฟัก แดงกวา
75	21/02/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		กล้วยเล็บมือนาง 2 ผลส่วนที่กินได้ 66 กรัม
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ต้มจับฉ่ายหมู
		ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แดงกวา
76	22/02/62	ลอดช่องเผือกข้าวโพด 2 ทัพพี
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ก้วยเตี่ยวราดหน้าเส้นใหญ่หมู คะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน
77	25/02/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		เต้าส่วน 1.5 ทัพพี
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า
		ผัดแตงกวาตับหมู ใส่ไข่
78	26/02/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		ถั่วแปบ 2 ชิ้น 50 กรัม ขนาด 1.2x2.5 นิ้ว หนา 0.7 นิ้ว
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		แกงเขียวหวานไก่ ใส่ตับ มะเขือเปราะ
		ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด



## รายการอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

งวดที่ 9		
ลำดับ	วันที่	ชื่อรายการอาหาร
79	27/02/62	ข้าวเหนียวดำเปียกเผือกมะพร้าวอ่อน 1.5 ทัพพี
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ข้าวคลุกกะปิหมูหวาน ใส่น้ำ
80	28/02/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		แก้มังกร 3 ชิ้นพorc 55 กรัม
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		แกงจืดเต้าหู้ขาว โขล ใส่น้ำ หัวผักกาด
		ไก่ปั้นก้อนทอด ผักเคียง
81	01/03/62	ข้าวต้มมัดไส้กล้วย 1 ชิ้นเล็ก 22 กรัม ขนาด 1x2.5 นิ้ว หนา 0.7 นิ้ว
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ตับหมูสุก 1 ชิ้นกลาง 5 กรัม (เท่า 1 ช้อนนิ้วโป้ง)
		กล้วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่หมู ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก

## รายการอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ลำดับ	งวดที่ 10	
	วันที่	ชื่อรายการอาหาร
82	04/03/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		ขนมกล้วย 2 ชิ้นกลม 50 กรัม ชิ้นละ 1.8 นิ้ว หนา 0.5 นิ้ว
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ ลูกชิ้นปลา ใส่น้ำมัน ถั่วงอก
		ผัดกะเพราไก่ ใส่น้ำมัน ถั่วงอก
83	05/03/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		มันแกวทอด 2 ทัพพี
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ผัดพริกขิงหมู ใส่น้ำมัน ถั่วงอก
		แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) หมูสับ กะหล่ำปลี
84	06/03/62	มันแกว 4 ชิ้นพอคำ 50 กรัม
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ข้าวหมูแดง แต่งกวา
		แกงจืดผักเขียวหมู ใส่น้ำมัน
85	07/03/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		สาหร่ายดำต้มกะทิ 2 ทัพพี
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ผัดบวบใส่น้ำมัน 1 ฟอง
		ไก่ทอดกระเทียม ผักเคียง
86	08/03/62	เค้กช็อกโกแลต 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 2 นิ้ว
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		กล้วยเดี่ยวผัดซีอิ๊วเส้นใหญ่หมู ตับ ใส่น้ำมัน ใช้น้ำ ข้าวโพดอ่อน
87	11/03/62	กล้วยไข่ 1 ผลส่วนที่กินได้ 40 กรัม
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ข้าวผัดอเมริกัน ซุปผัก (ตำรับ ร.ร.อนุบาลกุ๊กไก่ กรุงเทพฯ)
		แกงจืดผักเขียวหมู ใส่น้ำมัน

## รายการอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

งวดที่ 10		
ลำดับ	วันที่	ชื่อรายการอาหาร
88	12/03/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		ข้าวโพดต้ม 1/4 ฝักใหญ่ 45 กรัม ขนาด 19.3x5.5 ซม.
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง ลูกชิ้นปลา (ตำรับ ร.ร.บ้านค้อลอมุดอ จ.สงขลา)
		ไข่พะโล้ไก่ ใส่เต้าหู้
89	13/03/62	ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		กล้วยจี้บไก่อย ใส่น้ำ หวีผักกาด แครอท
90	14/03/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		ฝรั่ง 1/8 ผลส่วนที่กินได้ 35 กรัม
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		พะแนงหมู มะเขือเปราะ
		ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ แครอท กะหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)
91	15/03/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		ถั่วแปบ 1 ชิ้น 25 กรัม ขนาด 1.2x2.5 นิ้ว หนา 0.7 นิ้ว
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		แกงส้มผักรวมกุ้ง
		ทอดมันปลา (ตำรับ ร.ร.สังกัดกรุงเทพฯ)

## รายการอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ลำดับ	งวดที่ 11	
	วันที่	ชื่อรายการอาหาร
92	18/03/62	เผือกแกงบวด 2 ทัพพี นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml ข้าวราดหน้าไก่ ผักกวางตุ้ง แกงจืดตำลึง แครอท หมูสับ ใส่ตับ
93	19/03/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี กล้วยตาก 1 ผล 26 กรัม นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml ผัดผักบั้งจีนหมูสับ ปีกไก่ย่าง (ตำรับ ร.ร.สังกัดกรุงเทพฯ)
94	20/03/62	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล 2 ทัพพี นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม กล้วยเตียนน้ำเส้นมะขามทะเล ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก
95	21/03/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี แก้วมังกร 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ ลูกชิ้นหมู ผักกาดขาว ผัดกะเพราหมู ใส่ตับ ถั่วฝักยาว
96	22/03/62	ฟักทองแกงบวด 2 ทัพพี นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml ผัดผักกะโรนีไก่
97	25/03/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี เค้กชิฟฟอน 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 2 นิ้ว นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml ต้มข่าไก่ ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า หมูทอดกระเทียม ผักเคียง

## รายการอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

งวดที่ 11		
ลำดับ	วันที่	ชื่อรายการอาหาร
98	26/03/62	สับปะรด 3 ชิ้นพอคำ 54 กรัม
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ตับไก่สุก 1 ชิ้นกลาง 5 กรัม (เท่า 1 ช้อนนิ้วโป้ง)
		ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ชุปฟัก แดงกวาง
99	27/03/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
		กล้วยเล็บมือนาง 2 ผลส่วนที่กินได้ 66 กรัม
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		ต้มจับฉ่ายหมู
		ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แดงกวาง
100	28/03/62	ลอดช่องเผือกข้าวโพด 2 ทัพพี
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
		กล้วยเตี้ยราดหน้าเส้นใหญ่หมู กระดาษ แครอท ข้าวโพดอ่อน