

รายการอาหารกลางวันประจำเดือน ตุลาคม ๒๕๖๖

ที่	วัน/เดือน/ปี	รายการอาหาร	หมายเหตุ
๑	๒ ตุลาคม ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ผัดผักกาดดองหมูสับ ใส่ไข่ ½ ฟอง ๓. น้ำซุปรัก ๔. มะละกอสุก	
๒	๓ ตุลาคม ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยข้าว ๒. แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ ใส่ตับ แครอท ๓. เฉาก๊วยข้าวโพด	
๓	๔ ตุลาคม ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ผัดผักรวมมิตรไก่ ใส่ตับ ปลาหมึก ๓. น้ำซุปรัก ๔. ฝรั่ง	
๔	๕ ตุลาคม ๒๕๖๖	๑. ข้าวคอกกะปิหมูหวาน ใส่ตับ ๒. น้ำซุปรัก ๓. ส้มเขียวหวาน	
๕	๖ ตุลาคม ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ต้มข่าไก่ ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า ๓. สับปะรด	
๖	๗ ตุลาคม ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว ๒. แกงจืดวันเส้นหมูสับ ลูกชิ้นหมู ผักกาดขาว ๓. ก๋วยเตี๋ยว	
๗	๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ผัดไก่ ใส่ตับ ข้าวโพดอ่อน เห็ดหูหนู หอมใหญ่ ๓. น้ำซุปรัก ๔. แก้วมังกร	
๘	๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ไข่พะโล้หมู ใส่เต้าหู้ (ไข่ ½ ฟอง) ๓. ฝรั่ง	
๙	๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ผัดกะหล่ำปลีมันฝรั่ง หมูสับ แครอท ๓. น้ำซุปรัก ๔. สาลี่	
๑๐	๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๖	๑. ก๋วยเตี๋ยวน้ำใสเส้นใหญ่หมู ลูกชิ้นหมู ใส่ตับ คะน้า ถั่วงอก ผักบุ้ง ๒. ผีอกแกงขวิด	
๑๑	๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๖	๑. ข้าวผัดไข่ ใส่กุ้ง คะน้า แครอท มะเขือเทศ ๒. น้ำซุปรัก / แตงกวา ๓. ก๋วยเตี๋ยว	

	วัน/เดือน/ปี	รายการอาหาร	หมายเหตุ
๑๒	๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ต้มยำรวมมิตร (กุ้ง หมู ลูกชิ้นปลา) เห็ดฟาง (ไม่ใส่พริก) ๓. ไข่ต้ม ½ ฟอง ๔. สับปะรด	
๑๓	๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว ๒. แกงจืดผักเขียวหมูสับ ๓. ข้าวโพดต้ม	
๑๔	๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๖	๑. ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ๒. น้ำซุบฟัก / แกงกวาง ๓. กล้วยน้ำว้า	
๑๕	๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว ๒. แกงจืดหัวผักกาดซีโครงหมู ๓. แอปเปิ้ล	
๑๖	๒๕ ตุลาคม ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ต้มเลือดหมู ตำลึง ถั่วงอก ผักบุ้ง หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๓. ขนมฟักทอง	
๑๗	๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใส่ไข่ กะหล่ำปลี แครอท ๓. น้ำซุบกระดูกหมู ๔. ฝรั่ง	
๑๘	๒๗ ตุลาคม ๒๕๖๖	๑. ข้าวเจ้ากลิ้ง ๒. ต้มจับฉ่ายหมู ๓. ตับไก่สุก ๑ ชิ้น (เท่า ๑ ช้อนนิ้วโป้ง) ๔. มะละกอสุก	
๑๙	๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๖	๑. ข้าวเจ้ากลิ้ง ๒. ต้มไก่ ใส่ตับ ๓. ฝรั่ง	
๒๐	๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว ๒. แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๓. ขนมกล้วย	