

รายการอาหารกลางวันประจำเดือน ธันวาคม ๒๕๖๖

ที่	วัน/เดือน/ปี	รายการอาหาร	หมายเหตุ
๑	๑ ธันวาคม ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว+ข้าวกล้อง ๒. ต้มไก่ใส่ตับ ๓. อกไก่แดง	ผลไม้ตาม ฤดูกาล
๒	๔ ธันวาคม ๒๕๖๖	๑. ข้าวมันไก่/ตับ/เลือด/น้ำซุปรัก/แตงกวา ๒. สาลี่	ผลไม้ตาม ฤดูกาล
๓	๖ ธันวาคม ๒๕๖๖	๑. ข้าวคลุกกะปิหมูหวานใส่ตับ/น้ำซุปรัก ๒. แอปเปิ้ล	ผลไม้ตาม ฤดูกาล
๔	๗ ธันวาคม ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว+ข้าวกล้อง ๒. แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับใส่ตับ/แครอท ๓. เฉาก๊วยข้าวโพด	ผลไม้ตาม ฤดูกาล
๕	๘ ธันวาคม ๒๕๖๖	๑. ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยหมู ใส่ไข่ /น้ำซุปรัก ๒. ฝรั่ง	ผลไม้ตาม ฤดูกาล
๖	๑๒ ธันวาคม ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว+ข้าวเจ้ากล้อง ๒. ต้มจับฉ่ายหมู/ตับสุก(แทนนัวหัวแม่โป้ง) ๓. ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	ผลไม้ตาม ฤดูกาล
๗	๑๓ ธันวาคม ๒๕๖๖	๑. ข้าวผัดสามสีไก่/ไข่ไข่/ แครอท/บร็อคโคลี่ แตงกวา/ น้ำซุปรัก ๒. ส้มเขียวหวาน	ผลไม้ตาม ฤดูกาล
๘	๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว+ข้าวเจ้ากล้อง ๒. แกงจืดผักเขียวหมูสับ/แครอท ๓. กลัวยี่ไข่	ผลไม้ตาม ฤดูกาล
๙	๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ใส่ตับ ๓. น้ำซุปรัก ๔. ลูกพลับ	ผลไม้ตาม ฤดูกาล
๑๐	๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว+ข้าวเจ้ากล้อง ๒. ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู/ผักทอง/ตำลึง/น้ำซุปรัก ๓. ส้มเขียวหวาน	ผลไม้ตาม ฤดูกาล
๑๑	๑๙ ธันวาคม ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว ๒. แกงจืด/ผักกาดขาว/แครอท/หมูสับ/ลูกชิ้นปลา ๓. ขนมกล้วย	ผลไม้ตาม ฤดูกาล
๑๒	๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๖	๑. ข้าวผัดไข่/คะน้า/แครอท/มะเขือเทศ/น้ำซุปรัก ๒. กลัวยี่หอม	ผลไม้ตาม ฤดูกาล
๑๓	๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๖	๑. ข้าวราดหน้าไก่/ผักกวางตุ้ง/น้ำซุปรัก ๒. แก้วมังกร	ผลไม้ตาม ฤดูกาล
๑๔	๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว+ข้าวเจ้ากล้อง ๒. ผัดแตงกวาดับหมู/ไข่/น้ำซุปรัก ๓. มะละกอสุก	ผลไม้ตาม ฤดูกาล

ที่	วัน/เดือน/ปี	รายการอาหาร	หมายเหตุ
๑๕	๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว+ข้าวเจ้ากล้อง ๒. ต้มยำปลาหูสด/เห็ดนางฟ้าไมใส่พริก/ไข่เค็ม ๓. ฟักทองนึ่ง	ผลไม่ตาม ฤดูกาล
๑๖	๒๖ ธันวาคม ๒๕๖๖	๑. ข้าวผัดไข่ คะน้า แครอท มะเขือเทศ/น้ำซุปรหมู/แตงกวา ๒. ลูกพลับ	ผลไม่ตาม ฤดูกาล
๑๗	๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว+ข้าวเจ้ากล้อง ๒. ต้มยำรวมมิตรกุ้ง หมู /ลูกชิ้นปลา เห็ดฟาง ไมใส่พริก ๓. ฝรั่งแดง	ผลไม่ตาม ฤดูกาล
๑๘	๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ไข่พะโล้ใส่เลือด /ผักกาด/แครอท ๓. ขนมตาล	ผลไม่ตาม ฤดูกาล