

รายการอาหารกลางวัน
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองศิลา ประจำเดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๗

ที่	วันที่	ชื่อรายการอาหาร	หมายเหตุ
1	01/11/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		แกงจืดสามสหายหมู ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี	
		ผัดวุ้นเส้นหมูสับ กะหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ 1 ทัพพี	
		แคนตาลูป 4 ชิ้นพorc 50 กรัม	
2	04/11/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	
		ผัดแตงกวาหมูสับ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง) 1 ทัพพี	
		ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	
3	05/11/67	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่ขาวหมู ใส่ตับ ถั่วงอก คะน้า 2 ทัพพี	
		ลอดช่องข้าวโพดถั่วแดง 1.5 ทัพพี	
4	06/11/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		ต้มยำหมู เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	
		ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ใส่ตับ 1 ทัพพี	
		องุ่นเขียวผลใหญ่ 6-7 ลูก 35 กรัม	
5	07/11/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		ไข่พะโล้หมู ใส่เต้าหู้ (ไข่ 1/2 ฟอง)	
		กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	
6	08/11/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		หมูทอดกระเทียม 2 ช้อนกินข้าว /แตงกวา	
		แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส่ตับ หัวผักกาด 2 ทัพพี	
		แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	

ที่	วันที่	ชื่อรายการอาหาร	หมายเหตุ
7	11/11/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง ลูกชิ้นปลา 1 ทัพพี	
		มะละกอสุก 5 ชิ้นพอคำ 60 กรัม	
8	12/11/67	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ คะน้า แครอท 1.5 ทัพพี	
		แกงจืดฟักเขียวหมูสับ 2 ทัพพี	
		กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	
9	13/11/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		ไข่พะโล้หมู ใส่เลือด หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	
		องุ่นเขียวผลใหญ่ 6-7 ลูก 35 กรัม	
10	14/11/67	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ทัพพี	
		แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง 2 ทัพพี	
		ฟักทองเชื่อม 60 กรัม 1.5 ทัพพี	
11	15/11/67	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ทัพพี	
		ผัดบวบหมู 1 ทัพพี	
		ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	
		สาลี่ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	
12	18/11/67	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด	
		ซูปฟัก	
		แตงกวา 1.5 ทัพพี	
		กล้วยหอม 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 56 กรัม	
13	19/11/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	
		ต้มจืดถั่วเขียว 1.5 ทัพพี	
		มะละกอสุก 3 ชิ้นพอคำ 35 กรัม	

ที่	วันที่	ชื่อรายการอาหาร	หมายเหตุ
14	20/11/67	ข้าวผัดสามสีหมู ใส่ไข่ 1.5 ท็อป	
		แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง 2 ท็อป	
		พุทราแอปเปิ้ลลูกกลม 1 ผลใหญ่ 62 กรัม ขนาด 5.1x2 นิ้ว	
15	21/11/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	
		ไข่พะโล้ไก่ ใส่เต้าหู้ หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	
		แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	
16	22/11/67	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่หมู กระดาษ แครอท ข้าวโพดอ่อน 1.5 ท็อป	
		สาหร่ายข้าวโพด 2 ท็อป	
17	25/11/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	
		แกงจืดเต้าหู้ไข่ ไก่สับ ใส่เลือด ตำลึง 2 ท็อป	
		องุ่นเขียวผลใหญ่ 6-7 ลูก 35 กรัม	
18	26/11/67	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ กระดาษ แครอท 1.5 ท็อป	
		แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ ใส่ตับ แครอท 2 ท็อป	
		สาลี่ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	
19	27/11/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	
		ต้มข่าหมูสับ เห็ดนางฟ้า 2 ท็อป	
		ผัดแตงกวาไก่สับ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง) 1 ท็อป	
		มะละกอสุก 5 ชิ้นพอดำ 60 กรัม	
20	28/11/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	
		ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	
		ต้มจืดถั่วขาว 1.5 ท็อป	
		กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	
21	29/11/67	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่หมู ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก 2 ท็อป	
		กล้วยบวชชี 1 ผล 1.5 ท็อป	