

รายการอาหารกลางวัน
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองศิลา ประจำเดือนตุลาคม ๒๕๖๗

ที่	วันที่	ชื่อรายการอาหาร	หมายเหตุ
1	01/10/67	แคนตาลูป 4 ชิ้นพorc 50 กรัม	
		ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		แกงจืดสามสหายหมู ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี	
		ผัดวุ้นเส้นหมูสับ กะหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ 1 ทัพพี	
2	02/10/67	ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	
		ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	
		ผัดแตงกวาหมูสับ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง) 1 ทัพพี	
		ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
3	03/10/67	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่ขาวหมู ใส่ตับ ถั่วงอก คะน้า 2 ทัพพี	
		ลอดช่องข้าวโพดถั่วแดง 1.5 ทัพพี	
4	04/10/67	แก้มังกร 3 ชิ้นพorc 55 กรัม	
		ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ใส่ตับ 1 ทัพพี	
		ต้มยำหมู เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	
		ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
5	07/10/67	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	
		ไข่พะโล้หมู ใส่เต้าหู้ (ไข่ 1/2 ฟอง)	
		ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
6	08/10/67	แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	
		ลูกชิ้นหมู 2 ซม. 4 ลูก 25 กรัม	
		แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส่ตับ หัวผักกาด 2 ทัพพี	
		ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	

ที่	วันที่	ชื่อรายการอาหาร	หมายเหตุ
7	09/10/67	สาหร่าย 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	
		ข้าวผัดสามสีไก่ ใส่ไข่ 1.5 ทัพพี	
		แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี	
8	10/10/67	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นหมี่ขาวทะเล คะนํ้า แครอท ข้าวโพดอ่อน 1.5 ทัพพี	
		สาหร่ายข้าวโพด 1.5 ทัพพี	
9	11/10/67	แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	
		แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี	
		ผัดบวบหมู ใส่ไข่ 1 ทัพพี	
		ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ทัพพี	
10	15/10/67	ฝรั่ง 1/8 ผลส่วนที่กินได้ 35 กรัม	
		ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ทัพพี	
		ไข่พะโล้ ใส่เต้าหู้ หัวผักกาด	
11	16/10/67	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง 2 ทัพพี	
		ฟักทองเชื่อม 60 กรัม 1.5 ทัพพี	
		ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ทัพพี	
12	17/10/67	กล้วยหอม 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 56 กรัม	
		ข้าวมันไก่ ดับ เลือด	
		ซूपฟัก แดงกวา 1.5 ทัพพี	
13	18/10/67	มะละกอสุก 3 ชิ้นพอดำ 35 กรัม	
		ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	
		ต้มจืดถั่วเขียว 1.5 ทัพพี	
		ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	

ที่	วันที่	ชื่อรายการอาหาร	หมายเหตุ
14	21/10/67	แอปเปิ้ล	
		ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		ไข่พะโล้ไก่ ใส่เต้าหู้ หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	
15	22/10/67	แก้มังกร 6 ชิ้นพorc 110 กรัม	
		ข้าวผัดสามสีหมู ใส่ไข่ 1.5 ทัพพี	
		แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง 2 ทัพพี	
16	24/10/67	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่หมู คะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน 1.5 ทัพพี	
		สาหร่ายข้าวโพด 2 ทัพพี	
17	25/10/67	แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	
		ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู แครอท ต้นหอม (ไข่ 1/2 ฟอง)	
		แกงจืดฟักเขียวหมูสับ 2 ทัพพี	
18	28/10/67	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	
		ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ คะน้า แครอท 1.5 ทัพพี	
		ต้มเลือดหมู ตำลึง ถั่วงอก ผักบุ้ง หมูสับ ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี	
19	29/10/67	มะละกอสุก 5 ชิ้นพorc 60 กรัม	
		ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง ลูกชิ้นปลา 1 ทัพพี	

ที่	วันที่	ชื่อรายการอาหาร	หมายเหตุ
20	30/10/67	ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	
		แกงจืดผักเขียวหมูสับ 2 ทัพพี	
		ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ ฟักทอง ตำลึง มะเขือเทศ (ไข่ 1/2 ฟอง)	
		ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
21	31/10/67	กล้วยบวชชี 1 ผล 1.5 ทัพพี	
		ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่หมู ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก 2 ทัพพี	