

รายการอาหารกลางวันประจำเดือน มีนาคม ๒๕๖๗

ที่	วัน/เดือน/ปี	รายการอาหาร	หมายเหตุ
๑	๑ มีนาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ต้มเลือดหมู ตำลึง ถั่วงอก ผักบุง หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๓. ลอดช่องข้าวโพดถั่วแดง	ผลไม้ตาม ฤดูกาล
๒	๔ มีนาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ไช้ตุนทรงเครื่องหมู พักทอง ตำลึง ๓. น้ำซุปรกระดูกหมู ๔. แอปเปิ้ล	ผลไม้ตาม ฤดูกาล
๓	๕ มีนาคม ๒๕๖๗	๑. ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นใหญ่หมู ลูกชิ้นหมู คะน้า ถั่วงอก ผักบุง ๒. องุ่นแดง	ผลไม้ตาม ฤดูกาล
๔	๖ มีนาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวผัดไข่ คะน้า แครอท มะเขือเทศ ๒. น้ำซุปรผัก/แตงกวา ๓. กลัวยน้ำว้า	ผลไม้ตาม ฤดูกาล
๕	๗ มีนาคม ๒๕๖๗	๑. ผัดผักกะโรนีทะเล ๒. น้ำซุปรผัก ๓. ฝรั่ง	ผลไม้ตาม ฤดูกาล
๖	๘ มีนาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ผัดผักรวมไก่ ๓. น้ำซุปรกระดูกหมู ๔. สาลี่	ผลไม้ตาม ฤดูกาล
๗	๑๑ มีนาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวสวยขาว ๒. แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง ๓. พักทองนึ่ง	ผลไม้ตาม ฤดูกาล
๘	๑๒ มีนาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวสวยขาว+ข้าวเจ้ากลัอง ๒. ต้มจับฉ่ายหมู ๓. ลูกพลับ	ผลไม้ตาม ฤดูกาล
๙	๑๓ มีนาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ผัดผักรวมมิตรหมู ใส่กุ้ง ๓. น้ำซุปรกระดูกหมู ๔. แกงบวด มันม่วง มันส้ม	ผลไม้ตาม ฤดูกาล
๑๐	๑๔ มีนาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ไช้พะไล้หมู ใส่เต้าหู้ ๓. ส้มเขียวหวาน	ผลไม้ตาม ฤดูกาล
๑๑	๑๕ มีนาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวมันไก่+ตับ+เลือด (หั่นตับเป็นชิ้นเล็กๆ) ๒. น้ำซุปรผัก /แตงกวา ๓. ข้าวโพดต้ม	ผลไม้ตาม ฤดูกาล

ที่	วัน/เดือน/ปี	รายการอาหาร	หมายเหตุ
๑๒	๑๘ มีนาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวคลุกกะปิหมูหวาน ใส้ดับ(ดับหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ) ๒. น้ำซุ๊ปผัก ๓. ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	ผลไม้ตาม ฤดูกาล
๑๓	๑๙ มีนาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวสวยขาว+ข้าวกล้อง ๒. แกงจืดแตงกวายัดใส่หมูสับ ใส้เต้าหู้ไข่ แครอท ๓. แอปเปิ้ล	ผลไม้ตาม ฤดูกาล
๑๔	๒๐ มีนาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ต้มเลือดหมู ตำลึง ถั่วงอก ผักบุ้ง หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๓. ลูกพลับ	ผลไม้ตาม ฤดูกาล
๑๕	๒๑ มีนาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ต้มยำรวมมิตร กุ้ง หมู ลูกชิ้นปลา เห็ดฟาง (ไม่ใส่พริก) ๓. ฝรั่ง	ผลไม้ตาม ฤดูกาล
๑๖	๒๒ มีนาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวผัดสามสีไก่ ใส้ไข่ ๒. น้ำซุ๊ปผัก / แตงกวา ๓. มะละกอสุก	ผลไม้ตาม ฤดูกาล
๑๗	๒๕ มีนาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวหมูแดง ๒. น้ำซุ๊ปกระดูกหมู/แตงกวา ๓. ขนมตาล	ผลไม้ตาม ฤดูกาล
๑๘	๒๖ มีนาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวสวยขาว+ข้าวเจ้ากล้อง ๒. แกงจืดสามสหายหมู ลูกชิ้นปลา ๓. กลัวยหอม	ผลไม้ตาม ฤดูกาล
๑๙	๒๗ มีนาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ผัดกระเพราหมู ใส้ปลาหมึก ถั่วฝักยาว ๓. น้ำซุ๊ปผัก ๔. แอปเปิ้ล	ผลไม้ตาม ฤดูกาล
๒๐	๒๘ มีนาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ต้มยำปลาหู เห็นนางฟ้า(ไม่ใส่พริก) ๓. ฝรั่ง	ผลไม้ตาม ฤดูกาล
๒๑	๒๙ มีนาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใส้ไข่ กะหล่ำปลี แครอท ๓. น้ำซุ๊ปกระดูกหมู ๔. สาลี่	ผลไม้ตาม ฤดูกาล