

รายการอาหารกลางวันประจำเดือน มิถุนายน ๒๕๖๗

| ที่ | วัน/เดือน/ปี     | รายการอาหาร   | หมายเหตุ           |
|-----|------------------|---|--------------------|
| ๑   | ๔ มิถุนายน ๒๕๖๗  | ๑. ข้าวมันไก่ ตับ เลือด (หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ)<br>๒. น้ำซุ๊ปผัก/แตงกวา<br>๓. ข้าวโพดต้ม                | ผลไม้ตาม<br>ฤดูกาล |
| ๒   | ๕ มิถุนายน ๒๕๖๗  | ๑. ข้าวสวยขาว<br>๒. ต้มยำรวมมิตร(กุ้ง หมู ลูกชิ้นปลา) เห็ดฟาง (ไม่ใส่พริก)<br>๓. ถั่วเขียวต้มน้ำตาล | ผลไม้ตาม<br>ฤดูกาล |
| ๓   | ๖ มิถุนายน ๒๕๖๗  | ๑. ข้าวสวยขาว+ข้าวเจ้ากลั๊อง<br>๒. ผัดเปรี้ยวหวานไก่<br>๓. น้ำซุ๊ปหมู<br>๔. มะละกอสุก               | ผลไม้ตาม<br>ฤดูกาล |
| ๔   | ๗ มิถุนายน ๒๕๖๗  | ๑. ข้าวสวยขาว<br>๒. แกงจืดสามสหายหมู ลูกชิ้นปลา<br>๓. แอปเปิ้ล                                      | ผลไม้ตาม<br>ฤดูกาล |
| ๕   | ๑๐ มิถุนายน ๒๕๖๗ | ๑. ข้าวสวยขาว<br>๒. ผัดผักรวมมิตรไก่ (หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ)<br>๓. น้ำซุ๊ปผัก<br>๔. มันแกวบวด           | ผลไม้ตาม<br>ฤดูกาล |
| ๖   | ๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๗ | ๑. ข้าวสวยขาว<br>๒. แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ ใส่เต้าหู้ไข่ แครอท<br>๓. ขนุน                         | ผลไม้ตาม<br>ฤดูกาล |
| ๗   | ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๗ | ๑. ข้าวสวยขาว<br>๒. ต้มเลือดหมู ตำลึง ถั่วงอก ผักบั้ง หมูสับ ลูกชิ้นปลา<br>๓. สับปะรด               | ผลไม้ตาม<br>ฤดูกาล |
| ๘   | ๑๓ มิถุนายน ๒๕๖๗ | ๑. ข้าวผัดไข่+กุ้ง คะน้า แครอท มะเขือเทศ<br>๒. น้ำซุ๊ปหมู/แตงกวา<br>๓. มะละกอสุก                    | ผลไม้ตาม<br>ฤดูกาล |
| ๙   | ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๗ | ๑. ข้าวสวยขาว+ข้าวเจ้ากลั๊อง<br>๒. แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ ลูกชิ้นหมู ผักกาดขาว<br>๓. ฝรั่ง            | ผลไม้ตาม<br>ฤดูกาล |
| ๑๐  | ๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๗ | ๑. ข้าวสวยขาว<br>๒. ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู ฟักทอง ตำลึง<br>๓. น้ำซุ๊ปหมู<br>๔. องุ่น                  | ผลไม้ตาม<br>ฤดูกาล |
| ๑๑  | ๑๘ มิถุนายน ๒๕๖๗ | ๑. ข้าวผัดสามสีไก่ ไข่<br>๒. น้ำซุ๊ปผัก/แตงกวา<br>๓. กลั๊วยน้ำว้า                                   | ผลไม้ตาม<br>ฤดูกาล |

| ที่ | วัน/เดือน/ปี     | รายการอาหาร  | หมายเหตุ           |
|-----|------------------|--|--------------------|
| ๑๒  | ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๗ | ๑. ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นใหญ่หมู ลูกชิ้นหมู คะนํ้า ถั่วงอก ผักบุง<br>๒. สาคุเปี้ยกข้าวโพด           | ผลไม่ตาม<br>ฤดูกาล |
| ๑๓  | ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗ | ๑. ข้าวสวยขาว<br>๒. ผัดไก่ ใส่ด้บ ข้าวโพดอ่อน เห็ดหูหนู หอมใหญ่<br>๓. น้ำซุพหมู<br>๔. แอปเปิ้ล | ผลไม่ตาม<br>ฤดูกาล |
| ๑๔  | ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๗ | ๑. ข้าวสวยขาว+ข้าวเจ้ากล้ง<br>๒. ไช้พะไล้หมู ใส่เลือด หัวผักกาด<br>๓. มะละกอสูก                | ผลไม่ตาม<br>ฤดูกาล |
| ๑๕  | ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๗ | ๑. ข้าวสวยขาว<br>๒. แกงจืดเต้าหู้ไช้ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง<br>๓. สับปะรด                       | ผลไม่ตาม<br>ฤดูกาล |
| ๑๖  | ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๗ | ๑. ข้าวผัดไช้ + ปลาหมึก คะนํ้า แครอท มะเขือเทศ<br>๒. น้ำซุพฟัก/แตงกวา<br>๓. แอปเปิ้ล           | ผลไม่ตาม<br>ฤดูกาล |
| ๑๗  | ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๗ | ๑. ข้าวสวยขาว<br>๒. แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา<br>๓. บัวลอยมะพร้าวอ่อน            | ผลไม่ตาม<br>ฤดูกาล |
| ๑๘  | ๒๗ มิถุนายน ๒๕๖๗ | ๑. ข้าวคลุกกะปิหมูหวาน<br>๒. น้ำซุพหมู<br>๓. กลัวยน้ำว้า                                       | ผลไม่ตาม<br>ฤดูกาล |
| ๑๙  | ๒๘ มิถุนายน ๒๕๖๗ | ๑. ข้าวสวยขาว+ข้าวเจ้ากล้ง<br>๒. ต้มไก่+ เลือด ใส่ใบมะขามอ่อน<br>๓. ฝรั่ง                      | ผลไม่ตาม<br>ฤดูกาล |