

รายการอาหารกลางวันประจำเดือน พฤศจิกายน ๒๕๖๖

ที่	วัน/เดือน/ปี	รายการอาหาร	หมายเหตุ
๑	๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว ๒. แกงเขียวหวานไก่ ใส้ตับ+ผักเขียว+เลือด (เผ็ดน้อย) ๓. มันแกว	
๒	๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยข้าว+ข้าวเจ้ากลิ้ง ๒. ต้มจับฉ่ายหมู ๓. แอ๊ปเปิ้ล	
๓	๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ผัดผักรวมมิตรไก่ ใส้ตับ + กุ้ง+กะหล่ำปลีม่วง+แครอท+(ผักอื่นๆหั่นชิ้นเล็กๆ) ๓. น้ำซุปรัก ๔. ลอดช่องแดงไทยข้าวโพด	
๔	๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ใส้ตับ (กะหล่ำปลีขาว+กะหล่ำปลีม่วง+แครอทหั่นชิ้นเล็กๆ) ๓. น้ำซุปรัก ๔. สาลี่	
๕	๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๖	๑. ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นใหญ่หมูสับ+ลูกชิ้นหมู ใส้ตับ +(คะน้า+ถั่วงอก+ผักบุ้ง หั่นชิ้นเล็กๆ) ๒. ผ็อกแกงบวด	
๖	๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว+ข้าวเจ้ากลิ้ง ๒. แกงจืดผักเขียวหมูสับ (แครอท+เต้าหู้ไข่) ๓. ข้าวโพดต้ม	
๗	๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ผัดไก่ ใส้ตับ ข้าวโพดอ่อน เห็ดหูหนู หอมใหญ่+กุ้ง+แครอท หั่นชิ้นเล็กๆ ๓. น้ำซุปรัก ๔. แก้วมังกร	
๘	๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว+ข้าวเจ้ากลิ้ง ๒. ต้มเลือดหมู + ตำลึง+ถั่วงอก+ผักบุ้ง+หมูสับ+ลูกชิ้นปลา (ผักหั่นชิ้นเล็กๆ) ๓. ขนมฟักทอง	
๙	๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว+ข้าวเจ้ากลิ้ง ๒. ผัดคะน้าไก่+แครอท ๓. น้ำซุปรัก ๔. กล้วยน้ำว้า	
๑๐	๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๖	๑. ข้าวผัดสามสีไก่+ใส้ไข่+กุ้ง+แครอท+บร็อคโคลี่ (ผักหั่นชิ้นเล็กๆ) / แดงกวา ๒. น้ำซุปรัก ๓. ฝรั่ง	
๑๑	๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ไข่พะโล้ใส้เลือด+หัวผักกาด+แครอท ๓. ขนมตาล	

ที่	วัน/เดือน/ปี	รายการอาหาร	หมายเหตุ
๑๒	๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๖	๑. ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่ หมู+ คะน้า+แครอท+ข้าวโพดอ่อน ๒. น้ำซุปรูหมู ๓. แอ๊ปเปิ้ล	
๑๓	๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว+ข้าวเจ้ากลัอง ๒. ต้มยำรวมมิตร (กุ้ง+หมู+ลูกชิ้นปลา+เห็ดฟาง+มะเขือเทศ) ไม่ใส่พริก ๓. สับปะรด	
๑๔	๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว +ข้าวเจ้ากลัอง ๒. แกงจืดสามสหายหมู+ลูกชิ้นปลา+แครอท+ผักกาดขาว+เต้าหู้ไข่ ๓. กลัวยไข่	
๑๕	๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖	๑. ข้าวคลุกกะปิหมูหวาน ใส่ตับ+แครอทต้มสุก+แตงกวาสด ๒. น้ำซุปรูหมู ๓. ส้มเขียวหวาน	
๑๖	๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ผัดกะเพราหมู ใส่ตับ+แครอท+ถั่วงอก+ไข่ดาว(ตับและผักหั่นชิ้นเล็ก ๆ) ๓. น้ำซุปรูหมู ๔. แอ๊ปเปิ้ล	
๑๗	๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๖	๑. ข้าวมันไก่+ตับ+เลือด + แตงกวา (ไก่+ตับ+เลือด หั่นชิ้นเล็กๆพอดี) ๒. น้ำซุปรูหมู/น้ำจิ้ม ๓. กลัวยน้ำว้า	
๑๘	๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว+ข้าวเจ้ากลัอง ๒. กะหล่ำปลี+หมูสับ+แครอท+ตับ ๓. น้ำซุปรูหมู ๔. สาลี่	
๑๙	๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวย ๒. ต้มเลือดหมู+ตำลึง+หมูสับ+ลูกชิ้นปลา+ถั่วงอก+ผักบุ้ง (ผักหั่นชิ้นเล็กๆ) ๓. ขนมพริกทอง	
๒๐	๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๖	๑. ข้าวเจ้ากลัอง+ผสมข้าวมะลิ ๒. ต้มจับฉ่ายหมู+ตับไก่สุก(เท่า๑ ช้อนนิ้วโป้ง) ๓. มะละกอสุก	
๒๑	๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ผัดแตงกวา+ไข่ไข่+ตับหมู+แครอท ๓. น้ำซุปรูหมู ๓. ฝรั่ง	
๒๒	๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๖	๑. ข้าวสวยขาว+ข้าวเจ้ากลัอง ๒. แกงจืดวุ้นเส้น หมูสับ+ลูกชิ้นหมู+ผักกาดขาว+แครอท+เต้าหู้ไข่ ๓. กลัวยหอม	