

รายการอาหารกลางวัน
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองศิลา ประจำเดือน มีนาคม ๒๕๖๘

ที่	วันที่	ชื่อรายการอาหาร	หมายเหตุ
1	03/02/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง 2 ทัพพี	
		ผัดแตงกวาหมูสับ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง) 1 ทัพพี	
		มะละกอสุก 5 ชิ้นพorc 60 กรัม	
2	04/03/68	ต้มยำรวมมิตร (กุ้งหมูลูกชิ้นปลา) เห็ดฟาง (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	
		กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	
		ต้มยำรวมมิตร (กุ้งหมูลูกชิ้นปลา) เห็ดฟาง (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	
3	05/03/68	ก๋วยเตี๋ยวเส้นบะหมี่ไก่ ลูกชิ้นไก่ ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก 2 ทัพพี	
		ข้าวต้มมัดใส่กล้วย 1 ชิ้นเล็ก 22 กรัม ขนาด 1x2.5 นิ้วหนา 0.7 นิ้ว	
4	06/03/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		ไข่พะโล้หมู ใส่เลือด หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	
		ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	
5	07/03/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		ผัดไก่ ใส่ตับ ข้าวโพดอ่อน เห็ดหูหนู หอมใหญ่ 1 ทัพพี	
		แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	
6	10/03/68	ข้าวเหนียวขาวนึ่ง 55 กรัม 1.5 บั๊น (1 บั๊นขนาดเท่าไข่เป็ด)	
		ส้มตำไทย (เผ็ดน้อย) ผักสด 1 ทัพพี	
		หมูทอดกระเทียม 2 ช้อนกินข้าว ผักเคี้ยว	
		กล้วยน้ำว้า 1 ผล	
7	11/03/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		แกงจืดหัวผักกาดซี่โครงหมู 2 ทัพพี	
		ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ ตำลึง มะเขือเทศ กะหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	
		แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	
8	12/03/68	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่หมู ลูกชิ้นหมู ใส่ตับ คะน้า ถั่วงอก ผักบุ้ง 2 ทัพพี	
		ตะไกวฝือก 2 กระชงเล็ก รวม 20 กรัม	
9	13/03/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	

		ผัดบวบใส่ไข่ 1 ฟอง 1 ทัพพี	
		แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง 2 ทัพพี	
		มะละกอสุก 5 ชิ้นพorc 60 กรัม	
10	14/03/68	ข้าวมันไก่ ดับ เลือด ชุปผัก แต่งกว่า 1.5 ทัพพี	
		กล้วยหอม 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 56 กรัม	
11	17/03/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี	
		กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	
12	18/03/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		ผัดแตงกวาดับหมู ใส่ไข่ 1 ทัพพี	
		ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	
13	19/03/68	ก๋วยเตี๋ยวเส้นน้ำเส้นหมีขาวหมู ลูกชิ้นปลา ใส่ตับ ถั่วงอก ผักบุ้ง 2 ทัพพี	
		ข้าวโพดต้ม 1/4 ผักใหญ่ 45 กรัม ขนาด 19.3x5.5 ซม.	
14	20/03/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		ต้มเลือดหมู ตำลึง ถั่วงอก ผักบุ้ง หมูสับ ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี	
		มะม่วงดิบ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 45 กรัม	
15	21/03/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู แครอท ต้นหอม (ไข่ 1/2 ฟอง)	
		ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	
16	24/03/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		ผัดแตงกวาหมูสับ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง) 1 ทัพพี	
		แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง 2 ทัพพี	
		มะละกอสุก 5 ชิ้นพorc 60 กรัม	
17	25/03/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		ต้มยำรวมมิตร (กุ้งหมูลูกชิ้นปลา) เห็ดฟาง (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	
		กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	
18	26/03/68	ก๋วยเตี๋ยวเส้นน้ำเส้นหมีไก่ ลูกชิ้นไก่ ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก 2 ทัพพี	
		ฟักทองนึ่งโรยมะพร้าว 60 กรัม 1.5 ทัพพี	
		มะละกอสุก 5 ชิ้นพorc 60 กรัม	
		ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	

19	27/03/68	ไข่พะโล้หมู ใสเลือด หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	
		ฝรั่ง 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 62 กรัม	
20	28/03/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		ผัดไก่ ใสตับ ข้าวโพดอ่อน เห็ดหูหนู หอมใหญ่ 1 ทัพพี	
		สลี่ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	
21	31/03/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		ผัดแตงกวาดับหมู ใสไข่ 1 ทัพพี	
		ฝรั่ง 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 62 กรัม	