



เมนูอาหารกลางวัน

โรงเรียนบ้านบางหิน

ประจำวันที่ 23 พฤษภาคม 2568

แกงเขียวหวานไก่
มะเขือเปราะ ไข่ต้ม

- นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
- ไข่ต้ม 1/2 ฟอง
- ฟักทองเชื่อม 1.5 ทศพี
- ข้าวสวยขาว 2.5 ทศพี (แนะนำ
สำหรับประถม โดยกรมอนามัย)
- แกงเขียวหวานไก่ มะเขือเปราะ



สำหรับวันที่ 23 พฤษภาคม 2568													
นักเรียน ประถม													
- นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml - ไข่ต้ม 1/2 ฟอง - ฟักทองเชื่อม 1.5 ทศพี - ข้าวสวยขาว 2.5 ทศพี (แนะนำสำหรับประถม โดยกรมอนามัย) - แกงเขียวหวานไก่ มะเขือเปราะ													
รายการ	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	โซเดียม	โพแทสเซียม	แคลเซียม	เหล็ก
	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย
ปริมาณ	705.0	22.1	23.6	272.4	3.4	172.5	0.2	0.6	14.6	4.5	620.2	44.6	4.4
ต่ออาหาร	(Kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(RE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(mg)	(g)	(g)



เมนูอาหารกลางวัน

โรงเรียนบ้านบางหิน

ประจำวันที่ 22 พฤษภาคม 2568

ผัดกะเพราไก่ ถั่วฝักยาวแกงจืด
ไข่น้ำ ไก่สับ ผักกาดขาว

- ส้มเขียวหวาน 1 ผล
- นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml
- ข้าวสวยขาว 2.5 ทัพพี
- ผัดกะเพราไก่ ไข่ต้ม ถั่วฝักยาว
- แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง)
- ไก่สับ ผักกาดขาว



สำหรับวันที่ 22 พฤษภาคม 2568												
ช่วงเช้า ประถม												
- ส้มเขียวหวาน 1 ผล - นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml - ข้าวสวยขาว 2.5 ทัพพี - ผัดกะเพราไก่ ไข่ต้ม ถั่วฝักยาว - แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) ไก่สับ ผักกาดขาว												
หมายเหตุ	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	โซเดียม	โพแทสเซียม	น้ำดื่ม
ปริมาณ	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	โซเดียม	โพแทสเซียม	น้ำดื่ม
อาหารกลางวัน	663.4 (kcal)	28.0 (g)	29.7 (g)	294.8 (mg)	2.9 (mg)	349.1 (RE)	0.3 (mg)	0.9 (mg)	36.5 (mg)	3.3 (g)	1,107.5 (mg)	17.2 (g)



ประจำวัน ที่ 21 พฤษภาคม 2568

- ฟรุ้ง 1/2 ผล
- นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
- ตับไก่สุก 1 ชิ้นกลาง
- กุ้งเต๋ยำน้ําเส้นมะขามเฒ่าไก่

ลูกชิ้นไก่ ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก

[illegible]



เมนูอาหารกลางวัน

โรงเรียนบ้านบางหิน

ประจำวันที่ 20 พฤษภาคม 2568

แกงเหลืองกุ้ง
สับปะรด ไข่เจียว

แกงเหลืองกุ้ง
สับปะรด

กล้วยไข่

ไข่เจียว

ข้าวสวย

นมพาสเจอร์ไรส์



สารวันที่ 20 พฤษภาคม 2568													
ช่วงชั้น ประถม													
- กล้าข้าวโพด 2 ผล - นมสด อุณหภูมิ รสจืด 200 ml - ไข่เจียว 1 ฟอง - ข้าวสวยขาว 2.5 ทัพพี - แกงเหลืองกุ้ง สับปะรด													
หมายเหตุ													
	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล	
	ผ่าน	ต้อง อ้างอิง มาก	ผ่าน	ผ่าน	ต้อง อ้างอิง น้อย	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ต้อง อ้างอิง น้อย	ต้อง อ้างอิง น้อย	ไม่เกิน ไป	มาก เกินไป	
ปริมาณ สารอาหาร	640.7 (Kcal)	25.9 (g)	20.1 (g)	308.3 (mg)	2.8 (mg)	191.5 (RE)	0.2 (mg)	0.8 (mg)	13.5 (mg)	3.1 (g)	1,039.6 (mg)	30.8 (g)	



เมนูอาหารกลางวัน

โรงเรียนบ้านบางหิน

วันที่ 19 พฤษภาคม 2568

แกงจืดกะหล่ำปลี แครอท ใ้ก้สับ
ทอดมันปลา

ทอดมันปลา

ข้าวสวย

แกงจืดกะหล่ำปลี
แครอท ใ้ก้สับ

มะม่วงสุก

นมพาสเจอร์ไรส์



สำหรับวันที่ 19 พฤษภาคม 2568												
ช่วงชั้น		ประถม					ดัดดัด	ดัด	ดัด	เพิ่มหมายเหตุ	ดูวัตถุดิบ	
- ทอดมันปลา (สำหรับ ร.ร.สังกัดกรุงเทพมหานคร) - มะม่วงแก้วสุก 1/2 ผล - นมพาสเจอร์ไรส์ รต.รต. 200 ml - ข้าวสวยขาว 2.5 ทัพพี - แกงจืดกะหล่ำปลี แครอท ใ้ก้สับ ผักขึ้นปลา												
หมายเหตุ												
	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
ปริมาณ อาหาร	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน
	648.9 (Kcal)	28.7 (g)	21.3 (g)	334.6 (mg)	2.8 (mg)	201.9 (RE)	0.2 (mg)	0.8 (mg)	40.6 (mg)	4.4 (g)	1,386.4 (mg)	23.3 (g)



เมนูอาหารกลางวัน

โรงเรียนบ้านบางหิน

วันที่ 16 พฤษภาคม 2568

ข้าวมันไก่ ซุปฟัก น้ำจิ้ม

แก้มังกร

แตงกวา

ข้าวมัน

อกไก่ฉีก
เครื่องในไก่

น้ำซุป

นมพาสเจอร์ไรส์



สำหรับวันที่ 16 พฤษภาคม 2568

ช่วงชั้น	ประถม	มัธยมศึกษา	มัธยมศึกษา	มัธยมศึกษา	มัธยมศึกษา	มัธยมศึกษา	มัธยมศึกษา	มัธยมศึกษา	มัธยมศึกษา	มัธยมศึกษา	มัธยมศึกษา	มัธยมศึกษา
ช่วงชั้น	ประถม	มัธยมศึกษา	มัธยมศึกษา	มัธยมศึกษา	มัธยมศึกษา	มัธยมศึกษา	มัธยมศึกษา	มัธยมศึกษา	มัธยมศึกษา	มัธยมศึกษา	มัธยมศึกษา	มัธยมศึกษา
รายการอาหาร	ข้าวมันไก่	แก้มังกร	แตงกวา	ข้าวมัน	อกไก่ฉีก	เครื่องในไก่	น้ำซุป	นมพาสเจอร์ไรส์				
พลังงาน	497.1	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5
ไขมัน	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
คาร์โบไฮเดรต	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
โปรตีน	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
ไขมันอิ่มตัว	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
ไขมันไม่อิ่มตัว	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
คอเลสเตอรอล	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
โซเดียม	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
ใยอาหาร	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
วิตามิน A	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
วิตามิน B1	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
วิตามิน B2	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
วิตามิน C	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
วิตามิน E	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
วิตามิน K	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
วิตามิน B6	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
วิตามิน B12	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
วิตามิน D	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
วิตามิน F	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
วิตามิน G	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
วิตามิน H	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
วิตามิน I	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
วิตามิน J	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
วิตามิน K	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
วิตามิน L	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
วิตามิน M	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
วิตามิน N	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
วิตามิน O	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
วิตามิน P	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
วิตามิน Q	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
วิตามิน R	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
วิตามิน S	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
วิตามิน T	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
วิตามิน U	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
วิตามิน V	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
วิตามิน W	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
วิตามิน X	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
วิตามิน Y	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	
วิตามิน Z	18.0	18.8	231.9	1.8	76.0	0.2	0.5	16.9	2.5	667.2	15.5	



เมนูอาหารกลางวัน

โรงเรียนบ้านบางหิน

วันที่ 15 พฤษภาคม 2568



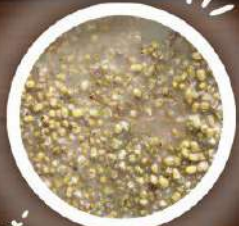
ผัดพริกขิงไก่



ไข่ต้ม



ข้าวสวย



ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

ผัดพริกขิงไก่ ไข่ต้ม



สำหรับวันที่ 15 พฤษภาคม 2568

ช่วงชั้นประถม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม

กิจกรรม