เมนูอาหารกลางวัน
โรงเรียนบ้านบางหิน

ประจำวันที่ 30 พฤษภาคม 2568

แกงจืดวุ้นเส้นไก่สับ ลูกชิ้นไก่
ผักกาดขาว
ลาบไก่ ใส่ตับ ผักเคียง

- แก้วมังกร
- นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
- ข้าวสวยขาว
- แกงจืดวุ้นเส้นไก่สับ ลูกชิ้นไก่ ผักกาดขาว
- ลาบไก่ ใส่ตับ ผักเคียง

สำหรับวันที่ 30 พฤษภาคม 2568

ช่วงชั้น อนุบาล — ตัดออก | แก้ไข | ลบ | เพิ่มหมายเหตุ | คูณสูตร

- แก้วมังกร 6 ชิ้นพอดำ
- นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
- ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี
- แกงจืดวุ้นเส้นไก่สับ ลูกชิ้นไก่ ผักกาดขาว
- ลาบไก่ ใส่ตับ ผักเคียง

หมายเหตุ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ต่ำมากช้างมาก	มากเกินไป	ต่ำมากช้างมาก	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	มากเกินไป	มากเกินไป
ปริมาณสารอาหาร	521.2 (Kcal)	22.5 (g)	18.2 (g)	260.7 (mg)	2.4 (mg)	225.8 (RE)	0.3 (mg)	0.7 (mg)	24.2 (mg)	4.0 (g)	572.3 (mg)	18.7 (g)

ช่วงชั้น ประถม — ตัดออก | แก้ไข | ลบ | เพิ่มหมายเหตุ | คูณสูตร

- แก้วมังกร 6 ชิ้นพอดำ
- นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
- ข้าวสวยขาว 2.5 ทัพพี
- แกงจืดวุ้นเส้นไก่สับ ลูกชิ้นไก่ ผักกาดขาว
- ลาบไก่ ใส่ตับ ผักเคียง

หมายเหตุ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ผ่าน	ต่ำมากช้างมาก	ผ่าน	ผ่าน	ต่ำมากช้างน้อย	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	มากเกินไป	มากเกินไป
ปริมาณสารอาหาร	661.5 (Kcal)	27.5 (g)	21.0 (g)	277.9 (mg)	3.1 (mg)	271.3 (RE)	0.3 (mg)	0.8 (mg)	28.9 (mg)	4.6 (g)	723.2 (mg)	19.0 (g)

ช่วงชั้น มัธยม — ตัดออก | แก้ไข | ลบ | เพิ่มหมายเหตุ | คูณสูตร

- ข้าวสวยขาว 3 ทัพพี
- แก้วมังกร 6 ชิ้นพอดำ
- แกงจืดวุ้นเส้นไก่สับ ลูกชิ้นไก่ ผักกาดขาว
- ลาบไก่ ใส่ตับ ผักเคียง

หมายเหตุ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ต่ำมากช้างน้อย	ผ่าน	น้อยเกินไป	น้อยเกินไป	ต่ำมากช้างน้อย	ผ่าน	ต่ำมากช้างน้อย	ผ่าน	ผ่าน	ต่ำมากช้างน้อย	ผ่าน	ต่ำมากช้างมาก
ปริมาณสารอาหาร	656.5 (Kcal)	26.5 (g)	17.1 (g)	93.6 (mg)	3.7 (mg)	259.8 (RE)	0.3 (mg)	0.5 (mg)	34.9 (mg)	5.3 (g)	810.9 (mg)	12.1 (g)

เมนูอาหารกลางวัน
โรงเรียนบ้านบางหิน

ประจำวันที่ 29 พฤษภาคม 2568

แกงเผ็ดกะทิไก่ หน่อไม้สด ไข่ต้ม

- แตงโม 3 ชิ้นพอดำ
- นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
- ไข่ต้ม 1 ฟอง
- ข้าวสวยขาว
- แกงเผ็ดกะทิไก่ หน่อไม้สด

สำหรับวันที่ 29 พฤษภาคม 2568

ช่วงชั้น **อนุบาล** — คัดลอก | แก้ไข | ลบ | เพิ่มหมายเหตุ | ดูวัดดัชนี

- สับปะรด 6 ชิ้นพอดำ
- นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
- ไข่ต้ม 1 ฟอง
- ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยครูอนามัย)
- แกงเผ็ดกะทิไก่ หน่อไม้สด

หมายเหตุ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ไอออาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ค่อนข้างมาก	มากเกินไป	มากเกินไป	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	มากเกินไป	มากเกินไป
ปริมาณสารอาหาร	523.1 (Kcal)	22.2 (g)	22.5 (g)	275.0 (mg)	2.7 (mg)	195.0 (RE)	0.3 (mg)	0.7 (mg)	15.1 (mg)	3.7 (g)	528.7 (mg)	23.4 (g)

ช่วงชั้น **ประถม** — คัดลอก | แก้ไข | ลบ | เพิ่มหมายเหตุ | ดูวัดดัชนี

- แตงโม 3 ชิ้นพอดำ
- นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
- ไข่ต้ม 1 ฟอง
- ข้าวสวยขาว 2.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับประถม โดยครูอนามัย)
- แกงเผ็ดกะทิไก่ หน่อไม้สด

หมายเหตุ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ไอออาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ผ่าน	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างมาก	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	ค่อนข้างน้อย	ค่อนข้างมาก	มากเกินไป
ปริมาณสารอาหาร	594.1 (Kcal)	25.5 (g)	25.7 (g)	278.3 (mg)	3.1 (mg)	212.8 (RE)	0.2 (mg)	0.7 (mg)	11.3 (mg)	3.4 (g)	644.0 (mg)	14.7 (g)

ช่วงชั้น **มัธยม** — คัดลอก | แก้ไข | ลบ | เพิ่มหมายเหตุ | ดูวัดดัชนี

- ข้าวสวยขาว 3 ทัพพี (แนะนำสำหรับมัธยม โดยครูอนามัย)
- แตงโม 3 ชิ้นพอดำ
- ไข่ต้ม 1 ฟอง
- แกงเผ็ดกะทิไก่ หน่อไม้สด

หมายเหตุ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ไอออาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	น้อยเกินไป	ค่อนข้างน้อย	ค่อนข้างน้อย	น้อยเกินไป	ค่อนข้างน้อย	ค่อนข้างน้อย	น้อยเกินไป	ผ่าน	น้อยเกินไป	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	ผ่าน
ปริมาณสารอาหาร	567.7 (Kcal)	22.3 (g)	22.3 (g)	87.2 (mg)	3.5 (mg)	145.5 (RE)	0.2 (mg)	0.4 (mg)	13.6 (mg)	4.4 (g)	689.7 (mg)	8.6 (g)

เมนูอาหารกลางวัน
โรงเรียนบ้านบางหิน

ประจำวันที่ 28 พฤษภาคม 2568

แกงกะทิไก่กับฟักทอง
ผัดกะหล่าปลีใส่ไข่

- แตงโม 3 ชิ้นพอคำ
- นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
- ข้าวสายขาว
- แกงกะทิไก่กับฟักทอง
- ผัดกะหล่าปลีใส่ไข่

สำหรับวันที่ 28 พฤษภาคม 2568

ช่วงชั้น **อนุบาล** | คัดออก | แก้ไข | ลบ | เพิ่มหมายเหตุ | ดูวัตถุดิบ

- แตงโม 3 ชิ้นพอคำ
- นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
- ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี
- แกงกะทิไก่กับฟักทอง (ตำรับ ร.ร.วัดกงลาก จ.สุราษฎร์ธานี)
- ผัดกะหล่าปลีใส่ไข่

หมายเหตุ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างมาก	มากเกินไป	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	มากเกินไป	มากเกินไป
ปริมาณสารอาหาร	537.7 (Kcal)	20.3 (g)	28.0 (g)	272.4 (mg)	3.1 (mg)	197.6 (RE)	0.2 (mg)	0.7 (mg)	17.1 (mg)	3.2 (g)	816.2 (mg)	16.8 (g)

ช่วงชั้น **ประถม** | คัดออก | แก้ไข | ลบ | เพิ่มหมายเหตุ | ดูวัตถุดิบ

- แตงโม 3 ชิ้นพอคำ
- นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
- ข้าวสวยขาว 2.5 ทัพพี
- แกงกะทิไก่กับฟักทอง (ตำรับ ร.ร.วัดกงลาก จ.สุราษฎร์ธานี)
- ผัดกะหล่าปลีใส่ไข่

หมายเหตุ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างมาก	มากเกินไป	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	มากเกินไป	มากเกินไป
ปริมาณสารอาหาร	699.9 (Kcal)	25.0 (g)	34.1 (g)	293.7 (mg)	4.0 (mg)	230.3 (RE)	0.2 (mg)	0.8 (mg)	21.2 (mg)	4.1 (g)	1,039.3 (mg)	18.9 (g)

ช่วงชั้น **มัธยม** | คัดออก | แก้ไข | ลบ | เพิ่มหมายเหตุ | ดูวัตถุดิบ

- ข้าวสวยขาว 3 ทัพพี
- แตงโม 6 ชิ้นพอคำ
- แกงกะทิไก่กับฟักทอง (ตำรับ ร.ร.วัดกงลาก จ.สุราษฎร์ธานี)
- ผัดกะหล่าปลีใส่ไข่

หมายเหตุ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	ค่อนข้างมาก	น้อยเกินไป	ผ่าน	ผ่าน	น้อยเกินไป	ผ่าน	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	มากเกินไป	มากเกินไป
ปริมาณสารอาหาร	737.9 (Kcal)	23.9 (g)	34.4 (g)	116.4 (mg)	4.9 (mg)	217.8 (RE)	0.2 (mg)	0.4 (mg)	29.6 (mg)	5.4 (g)	1,221.1 (mg)	16.5 (g)

เมนูอาหารกลางวัน
โรงเรียนบ้านบางหิน

ประจำวันที่ 27 พฤษภาคม 2568

ข้าวคลุกกะปิไก่หวาน ใส่ตับ

สำหรับวันที่ 27 พฤษภาคม 2568

ช่วงชั้น อนุบาล — คัดลอก | แก้ไข | ลบ | เพิ่มหมายเหตุ | อุ่นวัตถุดิบ

- มะม่วงดิบ 1/4 ผล
- นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
- ไข่เจียว 1/4 ฟอง
- ข้าวคลุกกะปิไก่หวาน ใส่ตับ

หมายเหตุ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ผ่าน	ผ่าน	มากเกินไป	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	มากเกินไป
ปริมาณสารอาหาร	455.0 (Kcal)	16.0 (g)	20.5 (g)	263.2 (mg)	2.2 (mg)	285.9 (RE)	0.2 (mg)	0.7 (mg)	20.3 (mg)	2.1 (g)	419.9 (mg)	16.4 (g)

ช่วงชั้น ประถม — คัดลอก | แก้ไข | ลบ | เพิ่มหมายเหตุ | อุ่นวัตถุดิบ

- มะม่วงดิบ 1/2 ผล
- นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
- ไข่เจียว 1/4 ฟอง
- ข้าวคลุกกะปิไก่หวาน ใส่ตับ

หมายเหตุ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ผ่าน	ผ่าน	ค่อนข้างมาก	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	มากเกินไป
ปริมาณสารอาหาร	568.3 (Kcal)	18.5 (g)	23.5 (g)	281.6 (mg)	2.7 (mg)	340.9 (RE)	0.2 (mg)	0.8 (mg)	35.7 (mg)	3.5 (g)	512.3 (mg)	21.9 (g)

ช่วงชั้น มัธยม — คัดลอก | แก้ไข | ลบ | เพิ่มหมายเหตุ | อุ่นวัตถุดิบ

- มะม่วงดิบ 1/2 ผล
- ไข่เจียว 1/4 ฟอง
- ข้าวคลุกกะปิไก่หวาน ใส่ตับ

หมายเหตุ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	น้อยเกินไป	น้อยเกินไป	ค่อนข้างน้อย	น้อยเกินไป	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	น้อยเกินไป	ผ่าน	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	ค่อนข้างน้อย	มากเกินไป
ปริมาณสารอาหาร	545.3 (Kcal)	15.0 (g)	19.9 (g)	95.6 (mg)	3.2 (mg)	340.5 (RE)	0.2 (mg)	0.4 (mg)	38.3 (mg)	3.9 (g)	536.9 (mg)	16.3 (g)

- มะม่วงดิบ
- ไข่เจียว
- นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
- ข้าวคลุกกะปิไก่หวาน ใส่ตับ

เมนูอาหารกลางวัน
โรงเรียนบ้านบางหิน

ประจำวันที่ 26 พฤษภาคม 2568

แกงคั่วสับปะรด หอยแมลงภู่ ไข่ต้ม

- ฝรั่ง 1/2 ผล
- ไข่ต้ม 1 ฟอง
- ข้าวสายขาว
- นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด
- แกงคั่วสับปะรดหอยแมลงภู่

สำหรับวันที่ 26 พฤษภาคม 2568

ช่วงชั้น อนุบาล — คัดลอก | แก้ไข | ลบ | เพิ่มหมายเหตุ | ดูวัตถุดิบ

- ฝรั่ง 1/2 ผล
- นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
- ไข่ต้ม 1 ฟอง
- ข้าวสายขาว 1.5 ทัพพี
- แกงคั่วสับปะรดหอยแมลงภู่

หมายเหตุ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ต่อข้างมาก	ต่อข้างมาก	มากเกินไป	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	มากเกินไป	มากเกินไป
ปริมาณสารอาหาร	519.8 (Kcal)	20.2 (g)	21.0 (g)	273.6 (mg)	5.4 (mg)	200.2 (RE)	0.2 (mg)	0.8 (mg)	199.4 (mg)	7.8 (g)	716.3 (mg)	24.5 (g)

ช่วงชั้น ประถม — คัดลอก | แก้ไข | ลบ | เพิ่มหมายเหตุ | ดูวัตถุดิบ

- ฝรั่ง 1/2 ผล
- นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
- ไข่ต้ม 1 ฟอง
- ข้าวสายขาว 2.5 ทัพพี
- แกงคั่วสับปะรดหอยแมลงภู่

หมายเหตุ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ผ่าน	ต่อข้างมาก	ต่อข้างมาก	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	มากเกินไป	มากเกินไป
ปริมาณสารอาหาร	642.6 (Kcal)	22.8 (g)	23.8 (g)	287.4 (mg)	6.7 (mg)	203.5 (RE)	0.2 (mg)	0.9 (mg)	201.7 (mg)	8.7 (g)	888.2 (mg)	26.6 (g)

ช่วงชั้น มัธยม — คัดลอก | แก้ไข | ลบ | เพิ่มหมายเหตุ | ดูวัตถุดิบ

- ข้าวสวยขาว 3 ทัพพี
- ฝรั่ง 1/2 ผล
- ไข่ต้ม 1 ฟอง
- แกงคั่วสับปะรดหอยแมลงภู่

หมายเหตุ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ต่อข้างน้อย	ต่อข้างน้อย	ต่อข้างน้อย	น้อยเกินไป	ผ่าน	ต่อข้างน้อย	น้อยเกินไป	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	มากเกินไป	มากเกินไป
ปริมาณสารอาหาร	615.0 (Kcal)	18.6 (g)	19.8 (g)	98.8 (mg)	8.1 (mg)	137.7 (RE)	0.2 (mg)	0.5 (mg)	204.6 (mg)	9.7 (g)	1,002.9 (mg)	21.8 (g)