



เมนูอาหารกลางวัน

โรงเรียนบ้านบางดิน

ประจำวันที่
6 มิถุนายน 2568

สำหรับวันที่ 6 มิถุนายน 2568

ช่วงชั้น **อนุบาล** คัดลอก แก้ไข ลบ เพิ่มรายการเมนู ดูรายละเอียด

- นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
- ข้าวเหนียวหั่นชิ้นเล็กในถ้วยโต ใส่ไข่ ข้าวโพดอ่อน
- ข้าวเหนียวสำหรับแยกเผือกหั่นยาวอ่อน 1.5 ทัพพี

หน่วยเมนู

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างมาก	มากเกินพอ	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	มากเกินพอ	มากเกินพอ
ปริมาณสารอาหาร	574.8 (Kcal)	17.2 (g)	24.9 (g)	270.2 (mg)	2.9 (mg)	129.3 (RE)	0.3 (mg)	0.6 (mg)	14.0 (mg)	3.0 (g)	735.4 (mg)	22.6 (g)

ช่วงชั้น **ประถม** คัดลอก แก้ไข ลบ เพิ่มรายการเมนู ดูรายละเอียด

- นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
- ข้าวเหนียวหั่นชิ้นเล็กในถ้วยโต ใส่ไข่ ข้าวโพดอ่อน
- ข้าวเหนียวสำหรับแยกเผือกหั่นยาวอ่อน 1.5 ทัพพี

หน่วยเมนู

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ผ่าน	ผ่าน	มากเกินพอ	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	มากเกินพอ	มากเกินพอ
ปริมาณสารอาหาร	650.2 (Kcal)	19.5 (g)	28.3 (g)	262.0 (mg)	3.2 (mg)	146.1 (RE)	0.3 (mg)	0.7 (mg)	17.7 (mg)	3.3 (g)	909.3 (mg)	23.3 (g)

ช่วงชั้น **มัธยม** คัดลอก แก้ไข ลบ เพิ่มรายการเมนู ดูรายละเอียด

- นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
- ข้าวเหนียวหั่นชิ้นเล็กในถ้วยโต ใส่ไข่ ข้าวโพดอ่อน
- ข้าวเหนียวสำหรับแยกเผือกหั่นยาวอ่อน 1.5 ทัพพี

หน่วยเมนู

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ค่อนข้างน้อย	น้อยเกินพอ	ผ่าน	น้อยเกินพอ	ผ่าน	น้อยเกินพอ	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	มากเกินพอ	มากเกินพอ
ปริมาณสารอาหาร	625.8 (Kcal)	16.2 (g)	25.3 (g)	93.6 (mg)	3.4 (mg)	97.8 (RE)	0.2 (mg)	0.3 (mg)	22.5 (mg)	3.6 (g)	1,042.5 (mg)	16.9 (g)

ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊วเส้นโตถ้วยโต ใส่ไข่ สะดวก ข้าวโพดอ่อน



- นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
- ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊วเส้นโตถ้วยโต ใส่ไข่ สะดวก ข้าวโพดอ่อน
- ข้าวเหนียวสำหรับแยกเผือกหั่นยาวอ่อน 1.5 ทัพพี





เมนูอาหารกลางวัน

โรงเรียนบ้านบางหิน

ประจำวันที่
5 มิถุนายน 2568

สัปดาห์ที่ 5 มิถุนายน 2568

ช่วงชั้น **อนุบาล** คัดลอก ดูรายละเอียด

- ไข่ต้มยางสุก สักครึ่ง
- แอปเปิ้ล 3 ชิ้นพอดี
- นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 มล
- ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับนักเรียน โดยกรมสุขภาพ)
- ลานไก่ ไส้กรอก สักครึ่ง

หมายเหตุ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
ปริมาณสารอาหาร	461.5 (Kcal)	19.7 (g)	20.7 (g)	243.6 (mg)	2.0 (mg)	254.3 (RE)	0.2 (mg)	0.7 (mg)	17.8 (mg)	2.4 (g)	535.4 (mg)	13.3 (g)

ช่วงชั้น **ประถม** คัดลอก ดูรายละเอียด

- ไข่ต้มยางสุก สักครึ่ง
- แอปเปิ้ล 3 ชิ้นพอดี
- นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 มล
- ข้าวสวยขาว 2.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับนักเรียน โดยกรมสุขภาพ)
- ลานไก่ ไส้กรอก สักครึ่ง

หมายเหตุ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
ปริมาณสารอาหาร	601.0 (Kcal)	24.3 (g)	24.6 (g)	256.4 (mg)	2.6 (mg)	303.6 (RE)	0.2 (mg)	0.8 (mg)	22.0 (mg)	3.1 (g)	676.4 (mg)	14.4 (g)

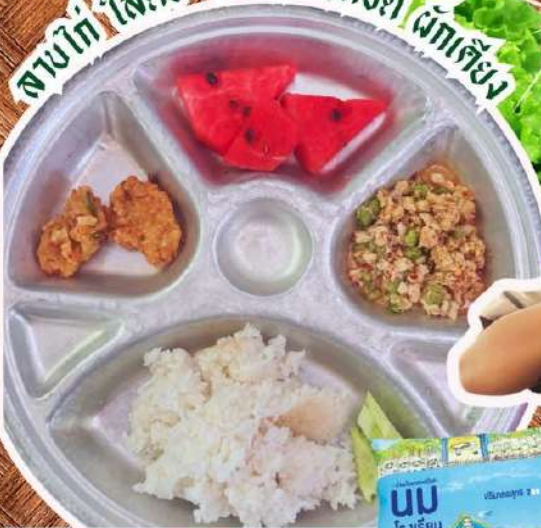
ช่วงชั้น **มัธยม** คัดลอก ดูรายละเอียด

- ไข่ต้มยางสุก สักครึ่ง
- ข้าวสวยขาว 3 ทัพพี (แนะนำสำหรับนักเรียน โดยกรมสุขภาพ)
- แอปเปิ้ล 3 ชิ้นพอดี
- ลานไก่ ไส้กรอก สักครึ่ง

หมายเหตุ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
ปริมาณสารอาหาร	595.9 (Kcal)	22.7 (g)	22.2 (g)	66.4 (mg)	3.1 (mg)	297.0 (RE)	0.2 (mg)	0.5 (mg)	27.5 (mg)	3.9 (g)	751.4 (mg)	8.3 (g)

ลานไก่ ไส้กรอก ไข่ต้มยางสุก แอปเปิ้ล



- ไข่ต้มยางสุก สักครึ่ง
- แอปเปิ้ล 3 ชิ้นพอดี
- นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
- ลานไก่ ไส้กรอก แอปเปิ้ล
- ข้าวสวยขาว





เมนูอาหารกลางวัน

โรงเรียนบ้านบางตึน

ประจำวันที่
4 มิถุนายน 2568

สำหรับวันที่ 4 มิถุนายน 2568

ช่วงชั้น **อนุบาล** ติดต่อฯ ดูรายละเอียด

- เด็กอายุ 3 ปีขึ้นไป
- นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
- ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แบบนำสำรับน้อยขนาด โดยกรมอนามัย)
- ผักสดใช้รับประทาน (สำหรับ ร.ร.วัดคงคา จ.สุราษฎร์ธานี)
- ไข่เคียวหรือไข่ต้มสุก 1 ฟอง หรือไข่ต้มสุก 1 ฟอง (ไข่ 1/2 ฟอง)

หน่วย	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
ปริมาณ อาหารกลางวัน	525.0 (Kcal)	19.0 (g)	27.6 (g)	258.7 (g)	2.9 (mg)	152.9 (RE)	0.2 (mg)	0.6 (mg)	15.3 (mg)	3.2 (g)	751.2 (mg)	15.6 (g)

ช่วงชั้น **ประถมศึกษา** ติดต่อฯ ดูรายละเอียด

- เด็กอายุ 3 ปีขึ้นไป
- นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
- ข้าวสวยขาว 2.5 ทัพพี (แบบนำสำรับน้อยขนาด โดยกรมอนามัย)
- ผักสดใช้รับประทาน (สำหรับ ร.ร.วัดคงคา จ.สุราษฎร์ธานี)
- ไข่เคียวหรือไข่ต้มสุก 1 ฟอง หรือไข่ต้มสุก 1 ฟอง (ไข่ 1/2 ฟอง)

หน่วย	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
ปริมาณ อาหารกลางวัน	663.6 (Kcal)	23.4 (g)	33.6 (g)	276.1 (g)	3.7 (mg)	172.5 (RE)	0.2 (mg)	0.7 (mg)	18.8 (mg)	4.1 (g)	955.3 (mg)	12.3 (g)

ช่วงชั้น **มัธยมศึกษา** ติดต่อฯ ดูรายละเอียด

- ข้าวสวยขาว 3 ทัพพี (แบบนำสำรับน้อยขนาด โดยกรมอนามัย)
- นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
- ผักสดใช้รับประทาน (สำหรับ ร.ร.วัดคงคา จ.สุราษฎร์ธานี)
- ไข่เคียวหรือไข่ต้มสุก 1 ฟอง หรือไข่ต้มสุก 1 ฟอง (ไข่ 1/2 ฟอง)

หน่วย	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
ปริมาณ อาหารกลางวัน	716.3 (Kcal)	21.9 (g)	33.7 (g)	94.0 (g)	4.6 (mg)	143.4 (RE)	0.2 (mg)	0.3 (mg)	25.6 (mg)	5.4 (g)	1,112.7 (mg)	14.5 (g)



- ข้าวสวยขาว
- แถงโม 3 ชิ้นพอคำ
- แถงกะทิไก่ทั้งฟักทอง
- นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
- ไข่เคียวหรือไข่ต้มสุก 1 ฟอง หรือไข่ต้มสุก 1 ฟอง (ไข่ 1/2 ฟอง)

