



เมนูอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านบางหิน



ประจำวันที่
11 มิถุนายน 2568

- แดงกวาง
- ขนมจีนน้ำพริก
- ส้มเขียวหวาน 1 ผล
- นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml
- ขนมจีนน้ำยาปีกษิตโต้ กับไข่ต้ม 1/4 ฟอง

ขนมจีนน้ำยาปีกษิตโต้ กับไข่ต้ม



โรงเรียน: บ้านบางหิน อำเภอ: บางขัน จังหวัด: นครศรีธรรมราช

เมนูอาหารกลางวัน ประจำวันที่ 11 มิถุนายน 2568

- ส้มเขียวหวาน 1 ผล
- นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml
- แดงกวาง 2 ช้อนกินข้าว
- ขนมจีนน้ำพริก ผักสด ไข่ต้ม 1/4 ฟอง
- ขนมจีนน้ำยาปีกษิตโต้ กับไข่ต้ม 1/4 ฟอง

หน่วย	ปริมาณ	หน่วย	ปริมาณ	หน่วย	ปริมาณ	หน่วย	ปริมาณ	หน่วย	ปริมาณ	หน่วย	ปริมาณ
พลังงาน	831.6	ไขมัน	24.6	คาร์โบไฮเดรต	217.5	โปรตีน	4.3	ใยอาหาร	1.0	โซเดียม	39.7
ค่าเฉลี่ย	260.0	ไขมัน	8.0	คาร์โบไฮเดรต	70.0	โปรตีน	1.4	ใยอาหาร	0.3	โซเดียม	12.0

ผลผูกพันอาหารกลางวันเฉพาะสำหรับอาหาร รวมไม่เกิน 40% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563

โรงเรียน: บ้านบางหิน อำเภอ: บางขัน จังหวัด: นครศรีธรรมราช

เมนูอาหารกลางวัน ประจำวันที่ 11 มิถุนายน 2568

- นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml
- แดงกวาง 2 ช้อนกินข้าว
- ขนมจีนน้ำพริก ผักสด ไข่ต้ม 1/4 ฟอง
- ขนมจีนน้ำยาปีกษิตโต้ กับไข่ต้ม 1/4 ฟอง

หน่วย	ปริมาณ	หน่วย	ปริมาณ	หน่วย	ปริมาณ	หน่วย	ปริมาณ	หน่วย	ปริมาณ	หน่วย	ปริมาณ
พลังงาน	875.9	ไขมัน	33.3	คาร์โบไฮเดรต	279.1	โปรตีน	6.3	ใยอาหาร	1.5	โซเดียม	30.6
ค่าเฉลี่ย	260.0	ไขมัน	10.0	คาร์โบไฮเดรต	87.0	โปรตีน	2.0	ใยอาหาร	0.5	โซเดียม	10.0

ผลผูกพันอาหารกลางวันเฉพาะสำหรับอาหาร รวมไม่เกิน 40% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563

โรงเรียน: บ้านบางหิน อำเภอ: บางขัน จังหวัด: นครศรีธรรมราช

เมนูอาหารกลางวัน ประจำวันที่ 11 มิถุนายน 2568

- ส้มเขียวหวาน 1 ผล
- แดงกวาง 2 ช้อนกินข้าว
- ขนมจีนน้ำพริก ผักสด ไข่ต้ม 1/4 ฟอง
- ขนมจีนน้ำยาปีกษิตโต้ กับไข่ต้ม 1/4 ฟอง

หน่วย	ปริมาณ	หน่วย	ปริมาณ	หน่วย	ปริมาณ	หน่วย	ปริมาณ	หน่วย	ปริมาณ	หน่วย	ปริมาณ
พลังงาน	1,023.6	ไขมัน	35.3	คาร์โบไฮเดรต	278.9	โปรตีน	8.2	ใยอาหาร	1.9	โซเดียม	44.2
ค่าเฉลี่ย	260.0	ไขมัน	10.0	คาร์โบไฮเดรต	87.0	โปรตีน	2.7	ใยอาหาร	0.6	โซเดียม	14.0

ผลผูกพันอาหารกลางวันเฉพาะสำหรับอาหาร รวมไม่เกิน 40% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563



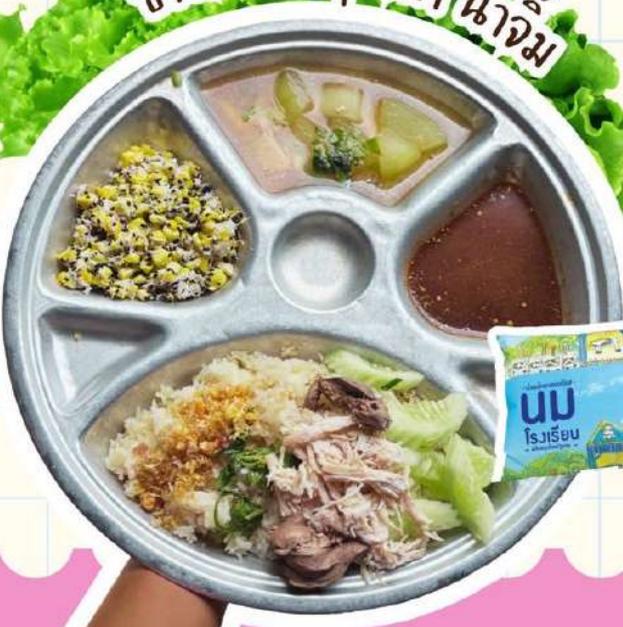
เมนูอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านบางหิน



ประจำวันที่
13 มิถุนายน 2568

- ข้าวโพดคั่ว
- แดงกวาง 2 ซ้อนกินข้าว
- ข้าวมันไก่ ซุปผัก น้ำจิ้ม
- นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml

ข้าวมันไก่ ซุปผัก น้ำจิ้ม



สำหรับวันที่ 13 มิถุนายน 2568

โรงเรียนบ้านบางหิน, วันจันทร์, 13 มิถุนายน 2568

- เติมน้ำดื่มโรงเรียน 200 ml
- แดงกวาง 2 ซ้อนกินข้าว
- ข้าวมันไก่ ซุปผัก น้ำจิ้ม (สำหรับ ร.ร. ศึกษาดูงาน จ.สุราษฎร์ธานี)
- ข้าวโพดคั่ว 1.5 กิโลกรัม

ชนิดอาหาร	ปริมาณ	หน่วย	ราคาต่อหน่วย	รวม	หน่วย	ราคาต่อหน่วย	รวม	หน่วย	ราคาต่อหน่วย	รวม	หน่วย	ราคาต่อหน่วย	รวม	หน่วย	ราคาต่อหน่วย	รวม
ข้าวมันไก่	400.2	kg	17.4	6963.48	ข้าวโพดคั่ว	1500	2.1	3150.00	นมพาสเจอร์ไรส์	200	0.2	40.00	13.8	4.2	55.56	14.0
รวม				10153.48												

ผลคูณค่าอาหารกลางวันสำหรับอาหาร จำนวนเงิน 40% ของเงินค่าอาหารกลางวันให้เบิก
ใช้ใบประจำวันที่ประจำวันที่มีเงินต้นไม่เกิน ๒๕. 2568

โรงเรียนบ้านบางหิน, วันจันทร์, 13 มิถุนายน 2568

- เติมน้ำดื่มโรงเรียน 200 ml
- ไข่ต้ม 12 ฟอง
- แดงกวาง 2 ซ้อนกินข้าว
- ข้าวมันไก่ ซุปผัก น้ำจิ้ม (สำหรับ ร.ร. ศึกษาดูงาน จ.สุราษฎร์ธานี)
- ข้าวโพดคั่ว 1.5 กิโลกรัม

ชนิดอาหาร	ปริมาณ	หน่วย	ราคาต่อหน่วย	รวม	หน่วย	ราคาต่อหน่วย	รวม	หน่วย	ราคาต่อหน่วย	รวม	หน่วย	ราคาต่อหน่วย	รวม	หน่วย	ราคาต่อหน่วย	รวม
ข้าวมันไก่	417.7	kg	24.2	10108.34	ข้าวโพดคั่ว	1500	2.3	3450.00	นมพาสเจอร์ไรส์	200	0.2	40.00	15.7	4.6	74.48	14.7
รวม				13602.74												

ผลคูณค่าอาหารกลางวันสำหรับอาหาร จำนวนเงิน 40% ของเงินค่าอาหารกลางวันให้เบิก
ใช้ใบประจำวันที่ประจำวันที่มีเงินต้นไม่เกิน ๒๕. 2568

โรงเรียนบ้านบางหิน, วันจันทร์, 13 มิถุนายน 2568

- เติมน้ำดื่มโรงเรียน 200 ml
- ข้าวมันไก่ ซุปผัก น้ำจิ้ม (สำหรับ ร.ร. ศึกษาดูงาน จ.สุราษฎร์ธานี)
- ข้าวโพดคั่ว 1.5 กิโลกรัม

ชนิดอาหาร	ปริมาณ	หน่วย	ราคาต่อหน่วย	รวม	หน่วย	ราคาต่อหน่วย	รวม	หน่วย	ราคาต่อหน่วย	รวม	หน่วย	ราคาต่อหน่วย	รวม	หน่วย	ราคาต่อหน่วย	รวม
ข้าวมันไก่	412.8	kg	12.8	5283.84	ข้าวโพดคั่ว	1500	1.8	2700.00	นมพาสเจอร์ไรส์	200	0.1	20.00	11.9	3.5	41.65	7.8
รวม				8003.84												

ผลคูณค่าอาหารกลางวันสำหรับอาหาร จำนวนเงิน 30% ของเงินค่าอาหารกลางวันให้เบิก
ใช้ใบประจำวันที่ประจำวันที่มีเงินต้นไม่เกิน ๒๕. 2568



เมนูอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านบางหิน



ประจำวันที่
12 มิถุนายน 2568

- แอปเปิ้ล
- ข้าวสวยขาว
- ไข่พะโล้ไก่ ใส่น้ำมัน
- แกงมัสมั่นไก่ใส่มันเทศ
- นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml

แกงมัสมั่นไก่ใส่มันเทศ ไข่พะโล้ไก่ ใส่น้ำมัน



สำรับวันที่ 12 มิถุนายน 2568

ชนิดอาหาร: อาหารกลางวัน

รายการอาหาร:

- แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก
- นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
- ข้าวสวยขาว 1.5 กิโลกรัม (รวมน้ำสำหรับนึ่งข้าว โดยกรมอนามัย)
- แกงมัสมั่นไก่ใส่มันเทศ (สำหรับ ร.ร.บ้านคลองขุด อ.สงขลา)
- ไข่พะโล้ไก่ ใส่น้ำมัน

ชนิดอาหาร	ปริมาณ	หน่วย	ราคาต่อหน่วย	รวม	ชนิดอาหาร	ปริมาณ	หน่วย	ราคาต่อหน่วย	รวม	ชนิดอาหาร	ปริมาณ	หน่วย	ราคาต่อหน่วย	รวม
แอปเปิ้ล	1	ผลเล็ก	100	100	นมพาสเจอร์ไรส์	200	ml	100	20000	ข้าวสวยขาว	1.5	kg	10000	150000
นมพาสเจอร์ไรส์	200	ml	100	20000	แกงมัสมั่นไก่	1.5	kg	10000	150000	ไข่พะโล้ไก่	1.5	kg	10000	150000
ข้าวสวยขาว	1.5	kg	10000	150000	ไข่พะโล้ไก่	1.5	kg	10000	150000	นมพาสเจอร์ไรส์	200	ml	100	20000
แกงมัสมั่นไก่	1.5	kg	10000	150000	นมพาสเจอร์ไรส์	200	ml	100	20000	แอปเปิ้ล	1	ผลเล็ก	100	100
ไข่พะโล้ไก่	1.5	kg	10000	150000	แอปเปิ้ล	1	ผลเล็ก	100	100	รวม				300000

เมนูอาหารกลางวันอาหารกลางวันอาหาร รวมน้ำ นม 40% ของปริมาณอาหารกลางวันที่ได้มีการได้รับชำระค่าจ้างด้วยบัตรเงินฝากไทย พ.ศ. 2563

ชนิดอาหาร: อาหารกลางวัน

รายการอาหาร:

- แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก
- นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
- ข้าวสวยขาว 2.5 กิโลกรัม (รวมน้ำสำหรับนึ่งข้าว โดยกรมอนามัย)
- แกงมัสมั่นไก่ใส่มันเทศ (สำหรับ ร.ร.บ้านคลองขุด อ.สงขลา)
- ไข่พะโล้ไก่ ใส่น้ำมัน

ชนิดอาหาร	ปริมาณ	หน่วย	ราคาต่อหน่วย	รวม	ชนิดอาหาร	ปริมาณ	หน่วย	ราคาต่อหน่วย	รวม	ชนิดอาหาร	ปริมาณ	หน่วย	ราคาต่อหน่วย	รวม
แอปเปิ้ล	1	ผลเล็ก	100	100	นมพาสเจอร์ไรส์	200	ml	100	20000	ข้าวสวยขาว	2.5	kg	10000	250000
นมพาสเจอร์ไรส์	200	ml	100	20000	แกงมัสมั่นไก่	2.5	kg	10000	250000	ไข่พะโล้ไก่	2.5	kg	10000	250000
ข้าวสวยขาว	2.5	kg	10000	250000	ไข่พะโล้ไก่	2.5	kg	10000	250000	นมพาสเจอร์ไรส์	200	ml	100	20000
แกงมัสมั่นไก่	2.5	kg	10000	250000	นมพาสเจอร์ไรส์	200	ml	100	20000	แอปเปิ้ล	1	ผลเล็ก	100	100
ไข่พะโล้ไก่	2.5	kg	10000	250000	แอปเปิ้ล	1	ผลเล็ก	100	100	รวม				500000

เมนูอาหารกลางวันอาหารกลางวันอาหาร รวมน้ำ นม 40% ของปริมาณอาหารกลางวันที่ได้มีการได้รับชำระค่าจ้างด้วยบัตรเงินฝากไทย พ.ศ. 2563

ชนิดอาหาร: อาหารกลางวัน

รายการอาหาร:

- ข้าวสวยขาว 3 กิโลกรัม (รวมน้ำสำหรับนึ่งข้าว โดยกรมอนามัย)
- แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก
- นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
- ไข่พะโล้ไก่ ใส่น้ำมัน
- ไข่ต้มสุก 3 ฟอง

ชนิดอาหาร	ปริมาณ	หน่วย	ราคาต่อหน่วย	รวม	ชนิดอาหาร	ปริมาณ	หน่วย	ราคาต่อหน่วย	รวม	ชนิดอาหาร	ปริมาณ	หน่วย	ราคาต่อหน่วย	รวม
แอปเปิ้ล	1	ผลเล็ก	100	100	นมพาสเจอร์ไรส์	200	ml	100	20000	ข้าวสวยขาว	3	kg	10000	300000
นมพาสเจอร์ไรส์	200	ml	100	20000	แกงมัสมั่นไก่	3	kg	10000	300000	ไข่พะโล้ไก่	3	kg	10000	300000
ข้าวสวยขาว	3	kg	10000	300000	ไข่พะโล้ไก่	3	kg	10000	300000	นมพาสเจอร์ไรส์	200	ml	100	20000
แกงมัสมั่นไก่	3	kg	10000	300000	นมพาสเจอร์ไรส์	200	ml	100	20000	แอปเปิ้ล	1	ผลเล็ก	100	100
ไข่พะโล้ไก่	3	kg	10000	300000	แอปเปิ้ล	1	ผลเล็ก	100	100	รวม				600000

เมนูอาหารกลางวันอาหารกลางวันอาหาร รวมน้ำ นม 40% ของปริมาณอาหารกลางวันที่ได้มีการได้รับชำระค่าจ้างด้วยบัตรเงินฝากไทย พ.ศ. 2563



เมนูอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านบางหิน



ประจำวันที่
10 มิถุนายน 2568

- ข้าวสวยขาว
- ทอดมันปลา
- แกลงต้มผักกวมกึ่ง
- แดงโม 3 ชิ้นพอดีคำ
- นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml

แกงส้มผักกวมกึ่ง ทอดมันปลา



สำรับวันที่ 10 มิถุนายน 2568

รายชื่อ: **อนุบาล ๓** (จำนวน ๓๓)

- ทอดมันปลา (สำรับ ร.ร. สังกัดกรุงเทพมหานคร)
- แดงโม 3 ชิ้นพอดีคำ
- นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
- ข้าวสวยขาว 1.5 กิโลกรัม (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)
- แกลงต้มผักกวมกึ่ง

คุณภาพ: **★★★★☆**

ชนิดอาหาร	ปริมาณ	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	โซเดียม	โพแทสเซียม
ข้าวสวยขาว	402.0 (kg)	22.7 (g)	14.8 (g)	100.0 (g)	2.8 (g)	107.0 (µg)	0.2 (mg)	0.4 (mg)	26.0 (mg)	1,112.0 (mg)	14.4 (mg)

ผลคูณค่าอาหารตามเกณฑ์ค่าอาหาร รวบรวมถึง ๘๖% ของปริมาณอาหารตามค่าอ้างอิงที่ควรได้รับต่อวัน (ไม่คำนึงถึงปริมาณที่รับประทานโดย ป.ศ. 2563)

สำรับวันที่ 10 มิถุนายน 2568

รายชื่อ: **อนุบาล ๓** (จำนวน ๓๓)

- ทอดมันปลา (สำรับ ร.ร. สังกัดกรุงเทพมหานคร)
- แดงโม 3 ชิ้นพอดีคำ
- นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml
- ข้าวสวยขาว 2.5 กิโลกรัม (แนะนำสำหรับประถม โดยกรมอนามัย)
- แกลงต้มผักกวมกึ่ง

คุณภาพ: **★★★★☆**

ชนิดอาหาร	ปริมาณ	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	โซเดียม	โพแทสเซียม
ข้าวสวยขาว	588.0 (kg)	30.2 (g)	17.4 (g)	140.0 (g)	3.0 (g)	153.0 (µg)	0.2 (mg)	0.6 (mg)	34.1 (mg)	1,507.4 (mg)	18.6 (mg)

ผลคูณค่าอาหารตามเกณฑ์ค่าอาหาร รวบรวมถึง ๘๖% ของปริมาณอาหารตามค่าอ้างอิงที่ควรได้รับต่อวัน (ไม่คำนึงถึงปริมาณที่รับประทานโดย ป.ศ. 2563)

สำรับวันที่ 10 มิถุนายน 2568

รายชื่อ: **อนุบาล ๓** (จำนวน ๓๓)

- ทอดมันปลา (สำรับ ร.ร. สังกัดกรุงเทพมหานคร)
- ข้าวสวยขาว 3 กิโลกรัม (แนะนำสำหรับประถม โดยกรมอนามัย)
- แดงโม 6 ชิ้นพอดีคำ
- แกลงต้มผักกวมกึ่ง

คุณภาพ: **★★★★☆**

ชนิดอาหาร	ปริมาณ	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	โซเดียม	โพแทสเซียม
ข้าวสวยขาว	502.0 (kg)	28.1 (g)	17.3 (g)	141.1 (g)	4.8 (g)	128.7 (µg)	0.2 (mg)	0.5 (mg)	26.7 (mg)	1,460.8 (mg)	18.4 (mg)

ผลคูณค่าอาหาร ตามเกณฑ์ค่าอาหาร 30% ของปริมาณอาหารตามค่าอ้างอิงที่ควรได้รับต่อวัน (ไม่คำนึงถึงปริมาณที่รับประทานโดย ป.ศ. 2563)



เมนูอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านบางหิน



ประจำวันที่
9 มิถุนายน 2568

- ข้าวสวยขาว
- ไข่ต้ม 1 ฟอง
- ดอกลิ่งไก่ ผักเคียง
- เต้าหู้ทอด 1 ชิ้น
- นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml

ดอกลิ่งไก่ ผักเคียง ไข่ต้ม



สำหรับวันที่ 9 มิถุนายน 2568

โรงเรียน บ้านบางหิน

เมนูอาหารกลางวัน

- นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml
- ไข่ต้ม 1 ฟอง
- เต้าหู้ทอด 1 ชิ้น
- ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับปริมาณ โดยกรมอนามัย)
- ดอกลิ่งไก่ ผักเคียง

หน่วย	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	โซเดียม	โพแทสเซียม	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม
ปริมาณที่ได้รับ	300.7	25.4	23.2	283.5	2.1	398.7	8.4	12.5	2.3
ปริมาณที่ควรได้รับ	(KCAL)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)

ผลคูณค่าการขาดสารอาหารส่วนเกินรวมกัน รวบรวม 40% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับชายผู้ใหญ่ไทย พ.ศ. 2553

สำหรับวันที่ 9 มิถุนายน 2568

โรงเรียน บ้านบางหิน

เมนูอาหารกลางวัน

- นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml
- ไข่ต้ม 1 ฟอง
- เต้าหู้ทอด 1 ชิ้น
- ข้าวสวยขาว 2.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับปริมาณ โดยกรมอนามัย)
- ดอกลิ่งไก่ ผักเคียง

หน่วย	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	โซเดียม	โพแทสเซียม	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม
ปริมาณที่ได้รับ	484.8	15.8	18.3	195.9	2.7	198.4	0.2	0.3	0.0
ปริมาณที่ควรได้รับ	(KCAL)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)

ผลคูณค่าการขาดสารอาหารส่วนเกินรวมกัน รวบรวม 30% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับชายผู้ใหญ่ไทย พ.ศ. 2553