

รายการอาหารกลางวันโรงเรียนพนมมาศพิทยากร

ระหว่างวันที่ 16-19 พฤษภาคม 2566

วันที่	รายการอาหาร
16/05/2566	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
	แครกเกอร์ไส้ครีม 1 ซึ้นกลม 15 กรัม ขนาด 2 นิ้ว
	แกงจืดเต้าหู้ไข่หมูสับ ใส่เลือดตำลึง
	ลาบหมู ใส้ตับ ผักเคียง
18/05/2566	แตงโม 6 ซึ้นพอกำ 110 กรัม
	แกงจืดกะหล่ำปลี แครอท หมูสับลูกชิ้นปลา
	ข้าวมันไก่ทอดน้ำจิ้ม (ศรีพนมมาศ)
19/05/2566	แครกเกอร์ไส้ครีม 1 ซึ้นกลม 15 กรัม ขนาด 2 นิ้ว
	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่หมู ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก

หมายเหตุ : ผลไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามฤดูกาล

