

รายการอาหารกลางวันโรงเรียนพนมมาศพิทยากร

ระหว่างวันที่ 22 พฤษภาคม - 2 มิถุนายน 2566

วันที่	รายการอาหาร
22/05/2566	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
	ขนมปังแซนด์วิช (1 แผ่น)
	ต้มข้าวก่ำ ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า
	หมวยทอด (ศรีพนมมาศ)
23/05/2566	ส้มเขียวหวาน 1 ผลส่วนที่กินได้ 68 กรัม
	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่หมู คะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน
24/05/2566	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
	แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม
	แกงจืดผักหวานหมูสับ ลูกชิ้นปลา
	ผัดวุ้นเส้นหมูสับใส่ไข่ (ศรีพนมมาศ)
25/05/2566	เค้กชิฟฟอน 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้วหนา 2 นิ้ว
	ก๋วยจั๊บน้ำใสไข่ครึ่งฟอง ใส่เลือดหมู(พนมมาศ)
26/05/2566	องุ่นเขียวผลใหญ่ 6-7 ลูก 35 กรัม
	ข้าวคลุกกะปิหมูหวาน ใส่ตับ
	ต้มจืดหัวไชเท้า แครอท หมูสับ (ศรีพนมมาศ)
29/05/2566	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
	ขนมปังกรอบเนยน้ำตาล 2 ชิ้น 20 กรัม
	แกงจืดผักกาดขาว หมูสับ
30/05/2566	ผัดกะเพราไก่ ใส่ตับ ถั่วฝักยาว
	แตงโม 3 ชิ้นพอกำ 55 กรัม
	ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊วเส้นใหญ่หมู
	ใส่ไข่ คะน้า ข้าวโพดอ่อน
31/05/2566	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
	แครกเกอร์ไส้ครีม 1 ชิ้นกลม 15 กรัม ขนาด 2 นิ้ว
	ผัดถั่วงอกใส่แครอทหมูสับ
	หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง

รายการอาหารกลางวันโรงเรียนพนมมาศพิทยากร
ระหว่างวันที่ 22 พฤษภาคม - 2 มิถุนายน 2566

วันที่	รายการอาหาร
1/06/2566	แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม
	กล้วยเตียน้ำเส้นหมีขาวไก่
	ใส่ตับ ถั่วงอก คะน้า
2/06/2566	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
	แครกเกอร์ไส้ครีม 1 ซีนกลม 15 กรัม ขนาด 2 นิ้ว
	ผัดวุ้นเส้นหมูสับใส่ไข่ (ศรีพนมมาศ)
	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แต่งกวา

หมายเหตุ : ผลไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามฤดูกาล