รายการอาหารประจำเดือน กรกฎาคม 2562

ระดับอนุบาล, ระดับประถมศึกษา

ว/ด/ป	รายการอาหาร ระดับประถม5-6	รายการอาหาร ระดับอนุบาล-ป.4	อาหารว่างอนุบาล รอบเช้า	อาหารว่างอนุบาล รอบบ่าย
สัปดาห์ที่1				
จันทร์ 1 ก.ค. 62	ผัดลูกชิ้นหมูพริกแกงเขียวหวาน ผัดแตงกวาใส่ไข่ ผลไม้ตามฤดูกาล	ข้าวต้มทรงเครื่อง ผลไม้ตามฤดูกาล	นมUHT ขนมปังกลม	ลูกชิ้นดาวลวก น้ำมะตูม
อังคาร 2 ก.ค. 62	ไก่กระเทียม แกงจืดวุ้นเส้นทรงเครื่อง ผลไม้ตามฤดูกาล	ไส้กรอกชิกกี้ผัดซอส ไข่เจียว ผลไม้ตามฤดูกาล	นมUHT ขนมปังปลาเล็ก	ขนมแพนเค้ก น้ำเก็กฮวย
พุธ 3 ก.ค. 612	บะหมี่ราดหน้าไก่ ขนมลอดช่องไทย	บะหมี่ราดหน้าไก่ ขนมลอดช่อง	นมUHT ขนมปังดินสอ	ปลานีโม่ลวก น้ำลำไย
พฤหัสบดี 4 ก.ค.62	ไข่มรกตทรงเครื่อง ลูกชิ้นสาหร่ายชุบแป้งทอด ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	ไข่มรกตทรงเครื่อง ลูกชิ้นสาหร่ายชุบแป้งทอด ขนมเฉาก๊วย	นมUHT ขนมโอโจ้เล็ก	ปูอัดทอด น้ำเขียว
ศุกร์ 5 ก.ค.62	ต้มข่าไก่ ทอดมัน ขนมรวมมิตร	ต้มข่าไก่ ทอดมัน ขนมรวมมิตร	นมUHT ขนมปังหมีช็อค	ขนมทองม้วน น้ำแดง
สัปดาห์ที่2				
จันทร์ 8 ก.ค. 62	ขนมจีน แกงเขียวหวานไก่ ผลไม้ตามฤดูกาล	เกี๊ยมอี๋น้ำ - ลูกชิ้นหมู ผลไม้ตามฤดูกาล	นมUHT ขนมปังปลาเล็ก	ขนมไข่ น้ำเก็กฮวย
อังคาร 9 ก.ค.62	ข้าวผัดไส้กรอก แกงจืดฟัก ผลไม้ตามฤดูกาล	ข้าวผัดไส้กรอก แกงจืดฟัก ผลไม้ตามฤดูกาล	นมUHT ขนมปังกลม	ลูกชิ้นหมูทอด น้ำแดง
พุธ 10 ก.ค. 62	แกงจืดเต้าหู้หลอด ลูกชิ้นสาหร่ายชุบแป้งทอด ขนมรวมมิตร	แกงจืดเต้าหู้หลอด ลูกชิ้นสาหร่ายชุบแป้งทอด ขนมรวมมิตร	นมUHT ขนมปังหมีช็อค	ขนมนางเล็ต น้ำมะตูม
พฤหัสบดี 11 ก.ค. 62	ผัดกะเพราไก่ ไข่ดาว ขนมรวมมิตร	ผัดกะเพราไก่ ไข่เจียว ขนมรวมมิตร	นมUHT ขนมปังต้นไผ่	กุ้งระเบิดทอด น้ำเขียว

ศุกร์ 12 ก.ค. 62	ไก่ซุปเปอร์ ไข่เจียว ขนมฟักทองฉาบ	ข้าวต้มทรงเครื่อง ขนมฟักทองฉาบ	นมUHT ขนมโอโจ้	ตัวปลาทอด น้ำลำไย

สัปดาห์ที่3				
จันทร์ 15 ก.ค. 62	ลาบหมู ผัดกะหล่ำแครอท ผลไม้ตามฤดูกาล	ก๋วยเตี๋ยวไก่ตุ๋น ผลไม้ตามฤดูกาล	นมUHT ขนมปังเอบีซี	ไส้กรอกชิกกี้ลวก น้ำเก็กฮวย
พฤหัสบดี 18 ก.ค. 62	ไก่ผัดพริกสด ไส้กรอกชิกกี้ลวก ขนมไข่	หมูหวาน ไข่เจียว ขนมไข่	นมUHT ขนมปังกลม	ปูอัดทอด น้ำลำไย
ศุกร์ 19 ก.ค. 62	แกงจืดฟัก ไก่ทอด ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	แกงจืดฟัก ไก่ทอด ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	นมUHT ขนมปังปลา ใหญ่	ปลานีโม่ลวก น้ำเขียว
สัปดาห์ที่4				
จันทร์ 22 ก.ค. 62	ต้มแซบไก่ใส่เห็ดนางฟ้า ผัดกะหล่ำแครอท ผลไม้ตามฤดูกาล	ต้มยำไก่ ไข่เจียว ผลไม้ตามฤดูกาล	นมUHT ขนมโอโจ้ใหญ่	กุ้งระเบิด น้ำมะตูม
อังคาร 23 ก.ค. 62	แกงจืดฟัก พะแนงไก่ ผลไม้ตามฤดูกาล	แกงจืดฟัก ปูอัดทอด ผลไม้ตามฤดูกาล	นมUHT ขนมปังหมีช็อค	หมึกฮอกไกโด น้ำแดง
พุธ 24 ก.ค. 62	บะหมี่ราดหน้าไก่ ขนมทับทิมกรอบ	บะหมี่ราดหน้าไก่ ขนมทับทิมกรอบ	นมUHT ขนมปังเอบีซี	ขนมไข่ น้ำแดง
พฤหัสบดี 25 ก.ค. 62	แกงจืดไข่น้ำ ผัดฉ่าลูกชิ้นหมู ขนมไข่	แกงจืดไข่น้ำ ไส้กรอกชิกกี้ลวก ขนมไข่	นมUHT ขนมปังต้นไผ่	ลูกชิ้นสาหร่ายทอด น้ำเก็กฮวย
ศุกร์ 26 ก.ค. 62	แกงส้มผักรวม ไข่เจียว ขนมเฉาก๊วย	ผัดมักกะโรนีไส้กรอก ขนมเฉาก๊วย	นมUHT ขนมปังกลม	ขนมทองม้วน น้ำเขียว

สัปดาห์ที่5				
อังคาร 30 ก.ค. 62	เส้นใหญ่ผัดซีอิ้ว ผลไม้ตามฤดูกาล	เส้นใหญ่ผัดซีอิ้ว ผลไม้ตามฤดูกาล	นมUHT ขนมปังรูปปลา	ขนมโดนัท น้ำเขียว
พุธ 31 ก.ค. 62	แกงจืดฟัก ข้วมันไก่ทอด ขนมสาคูเปียกข้าวโพด	แกงจืดฟัก ข้าวมันไก่ทอด ขนมสาคูเปียกข้าวโพด	นมUHT ขนมปังดินสอ	ปูอัดทอด น้ำมะตูม
พฤหัสบดี 1 ส.ค. 62	ข้าวขาหมู - ไข่ต้ม ขนมถั่วเขียวต้มน้ำตาล	ข้าว - ไข่พะโล้ ขนมถั่วเขียวต้มน้ำตาล	นมUHT ขนมโอโจ้	ขนมนางเล็ต น้ำโกโก้
ศุกร์ 2 ส.ค. 62	ไก่ผัดพริกสด ลูกชิ้นหมูทอด ขนมทองม้วน	ข้าวต้มทรงเครื่อง ขนมทองม้วน	นมUHT ขนมปังสองสี	ลูกชิ้นหมูทอด น้ำเก็กฮวย

รายการอาหารอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม / ข้าวที่โรงเรียนใช้อยู่เป็นประจำเป็นข้าวหอมอย่างดี

<u>หมายเหตุ</u> สำหรับนักเรียนที่นับถือศาสนาอิสลาม ทางโรงเรียนได้จัดเป็นเนื้อไก่แทน สำหรับรายการอาหารว่าง ที่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์ ทางโรงเรียนได้จัดอาหารว่างอื่นแทนให้

จัดทำโดย ฝ่ายโภชนาการ โรงเรียนเปรมประชาวัฒนา

89 หมู่ 10 ซอยวัดพระเงิน ตำบลบางม่วง อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี 11140

โทร 02–9214004-7 โทรสาร 02-9214008