



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม
เรื่อง รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน ตุลาคม พ.ศ.๒๕๖๕

ด้วยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านดงกระทยามได้จัดโครงการอาหารกลางวัน สำหรับเด็กตามระบบ
แนะนำสำหรับอาหารกลางวันโรงเรียนแบบอัตโนมัติ Thai School Lunch (TSL) เพื่อให้เด็กได้รับประทานอาหาร
กลางวัน ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ สะอาด และปลอดภัยต่อสุขภาพ และมีปริมาณที่เพียงพอ ทั้งเป็นการส่งเสริม
ให้เด็กมีพฤติกรรมการบริโภคผัก และผลไม้หรือขนมหวาน

ดังนั้น เพื่อให้ผู้ปกครองและประชาชนทราบโดยทั่วกัน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านดงกระทยาม
สังกัด องค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม อำเภอศรีมหาโพธิ์ จังหวัดปราจีนบุรี จึงขอประกาศรายการอาหาร
กลางวัน ประจำเดือน ตุลาคม พ.ศ.๒๕๖๕ มาเพื่อทราบโดยทั่วกัน รายละเอียดตามที่แนบ

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๒ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๕



(นายพิศณุ เข้มเงิน)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม



สถาบันโภชนาการ

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณ

โรงเรียน ศพด.บ้านดงกระทวยงาม

ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี)

ช่วงวัน

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1
03/10/65	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	กล้วยหอม 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 56 กรัม	1.58	0.58	0.05	0.09	0.67	0.10	1.40
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	คัคน้ำเต้าหู้ 1 ขีดเล็ก 3 กรัม (เท่า 1 ช้อนชา)	0.09	0.48	0.10	0.01	3.35	12.93	0.50
	แกงจืดผักกาดขาวหมูสับ 2 ทัพพี	2.36	7.31	3.05	0.69	3.53	0.33	24.50
	รวม	10.08	15.15	9.43	9.76	9.90	18.21	30.85
04/10/65	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	มะละกอสุก 10 ชิ้นพอคำ 100 กรัม	1.03	0.40	0.08	0.35	1.05	2.80	2.00
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00
	ผักกาดขาวนึ่งโรตีสายดำ 1 ทัพพี	2.55	5.27	6.01	1.06	4.65	13.67	2.70
	รวม	9.92	12.60	12.49	11.33	8.05	20.49	9.15
05/10/65	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	ข้าวมันไก่ คับ เลือด ขุนพริก แดงกว่า 1.5 ทัพพี	7.04	6.79	8.35	0.69	9.97	7.78	2.90
	รวม	11.70	12.61	14.47	9.61	12.34	12.74	9.40
06/10/65	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	ส้มเขียวหวาน 1 ผลส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.77	0.54	0.11	0.34	0.27	0.56	1.70
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	คัคน้ำเต้าหู้ 1 ขีดเล็ก 3 กรัม (เท่า 1 ช้อนชา)	0.09	0.48	0.10	0.01	3.35	12.93	0.50
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) หมูสับ ตำลึง 2 ทัพพี	3.17	5.74	7.45	1.29	4.70	10.26	9.65
	รวม	10.07	13.54	13.89	10.61	10.66	28.60	16.30
07/10/65	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	คัคน้ำเต้าหู้ 1 ขีดเล็ก 3 กรัม (เท่า 1 ช้อนชา)	0.09	0.48	0.10	0.01	3.35	12.93	0.50
	หมูบั่นก่อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.76	4.75	6.55	0.46	2.34	0.81	15.05
	รวม	10.54	12.35	12.97	9.92	9.17	18.59	24.85
คะแนนรวม 5 สำหรับ		52.31	66.24	63.25	51.23	50.10	98.62	90.55
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)		10.46	13.25	12.65	10.25	10.02	19.72	18.11
10/10/65	แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.84	0.09	0.04	0.28	1.38	0.27	0.55
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	ข้าวผัดไก่ ไข่ไก่ ข้าวผัด 1.5 ทัพพี	6.26	6.65	8.35	1.54	4.58	3.51	2.40
	รวม	10.15	11.86	14.41	10.57	6.96	8.63	6.95
11/10/65	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.30
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	ไข่พะโล้หมู ไข่เค็ม หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.98	4.89	6.10	1.29	20.56	4.28	3.50
	รวม	10.61	12.00	12.42	10.39	23.64	9.22	9.25
12/10/65	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00

14/10/65	ผัดเปรี้ยวหวานหมู ใส่น้ำมัน 1 ทัพพี	2.98	5.75	6.18	0.82	8.84	21.73	19.95
	รวม	10.64	13.22	12.51	9.97	12.56	26.69	26.90
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	ฝรั่ง 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	คั้นไก่สุก 1 ชิ้นเล็ก 3 กรัม (เท่า 1 ช้อนนิ้วก้อย)	0.10	0.45	0.14	0.01	1.49	7.53	0.55
	คั้นยาไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	2.31	5.21	3.88	0.69	3.29	0.32	1.35
รวม		10.06	13.13	10.36	9.85	8.49	12.81	8.85
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		41.45	50.21	49.71	40.78	51.63	57.35	51.95
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		10.36	12.55	12.43	10.19	12.91	14.34	12.99
17/10/65	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	กล้วยบวชชี 1/2 ผล 1 ทัพพี	3.37	0.62	4.68	0.13	1.27	0.05	0.65
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ต้ม 2 ทัพพี	1.79	5.18	2.49	1.31	17.09	6.55	14.10
	รวม	11.20	12.58	13.40	10.41	20.71	11.45	19.20
18/10/65	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	ส้มเขียวหวาน 1 ผล ส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.77	0.54	0.11	0.34	0.27	0.56	1.70
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	คั้นหมูสุก 1 ชิ้นเล็ก 3 กรัม (เท่า 1 ช้อนนิ้วก้อย)	0.09	0.48	0.10	0.01	3.35	12.93	0.50
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ พริกทอง ต้ม นมเชือกเทศ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.56	4.69	6.32	0.85	3.35	6.89	10.00
รวม		9.47	12.48	12.76	10.17	9.31	25.23	16.65
19/10/65	แก้มังกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	กล้วยเตี้ยวน้ำเสี้ยนมะขามแขก ลูกชิ้นหมู ผัก กวางตุ้ง ถั่วงอก 2 ทัพพี	5.72	10.38	4.37	1.63	8.98	2.62	17.00
	รวม	10.58	16.73	11.46	10.52	11.13	7.48	26.80
20/10/65	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	แก้มังกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	คั้นหมูสุก 1 ชิ้นเล็ก 3 กรัม (เท่า 1 ช้อนนิ้วก้อย)	0.09	0.48	0.10	0.01	3.35	12.93	0.50
	ผัดแกงกวางหมูสับ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง) 1 ทัพพี	3.28	6.31	7.93	1.07	3.77	4.32	9.05
รวม		11.24	14.79	15.34	10.21	10.62	22.10	19.80
21/10/65	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	กล้วยไข่ 2 ผล กินได้ 80 กรัม	2.52	0.90	0.13	0.08	1.36	0.31	1.20
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	ลาบหมู ใส่น้ำมัน (ไม่ใส่พริก) ผักสด 1 ทัพพี	1.43	5.30	1.80	0.45	7.59	21.75	22.20
	รวม	10.00	12.97	8.16	9.50	11.30	26.91	27.85
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		52.48	69.56	61.12	50.82	63.06	93.16	110.30
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		10.50	13.91	12.22	10.16	12.61	18.63	22.06
25/10/65	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	ฝรั่ง 1/8 ผล ส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.46	0.20	0.03	0.05	0.39	0.03	0.70
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	คั้นจันฉ่ายหมู 1.5 ทัพพี	1.97	6.02	2.88	1.52	8.37	1.66	5.70
	รวม	8.46	12.99	9.14	10.54	11.11	6.54	10.85
26/10/65	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	กล้วยน้ำว้า 1 ผล ส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.30
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	คั้นไก่สุก 1 ชิ้นเล็ก 3 กรัม (เท่า 1 ช้อนนิ้วก้อย)	0.10	0.45	0.14	0.01	1.49	7.53	0.55

	ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด	3.50	5.69	7.47	1.36	4.48	8.96	2.95
	รวม	11.22	13.25	13.92	10.47	9.05	21.44	9.25
27/10/65	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.30
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	แกงจืดแดงกวยจั๊วใส่หมูสับ ใส่ผัก แครอท 2 ทัพพี	2.70	6.63	4.73	0.97	6.73	13.66	13.40
	รวม	10.33	13.74	11.05	10.07	9.81	18.60	19.15
28/10/65	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.83	2.62	1.71	0.53	1.68	4.07	1.00
	ไก่ปั้นก้อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05
	รวม	11.06	14.14	14.25	10.11	7.37	9.85	9.00
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		41.07	54.12	48.37	41.19	37.32	56.43	48.25
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		10.27	13.53	12.09	10.30	9.33	14.11	12.06
31/10/65	กล้วยหอม 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 56 กรัม	1.58	0.58	0.05	0.09	0.67	0.10	1.40
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.83	2.62	1.71	0.53	1.68	4.07	1.00
	ข้าวหมูแดง แดงกว่า 1.5 ทัพพี	5.62	8.31	3.91	1.04	5.48	2.35	23.15
	รวม	11.09	16.63	11.68	10.40	8.82	11.36	29.55
คะแนนรวม 1 สัปดาห์		11.09	16.63	11.68	10.40	8.82	11.36	29.55
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		11.09	16.63	11.68	10.40	8.82	11.36	29.55

วันที่พิมพ์รายงาน 20/09/2022 12:12:07