



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม
เรื่อง รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน กันยายน พ.ศ.๒๕๖๗

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

ดังนั้น เพื่อให้ผู้ปกครองและประชาชนทราบโดยทั่วกัน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านดงกระทยาม
สังกัด องค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม อำเภอศรีมหาโพธิ จังหวัดปราจีนบุรี จึงขอประกาศรายการอาหาร
กลางวัน ประจำเดือน กันยายน พ.ศ.๒๕๖๗ มาเพื่อทราบโดยทั่วกัน รายละเอียดตามที่แนบ

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๗



(นายพิศณุ เข้มเงิน)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม



สถาบันโภชนาการ

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพ

โรงเรียน ศพต.บ้านดงกระทอน

ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี)

ช่วงวันที่

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน ซี
02/09/67	ต้มเลือดหมู ต้มยำ หนุ่ยดิบ 2 ทัพพี	1.75	4.83	2.56	1.11	35.92	19.44	6.75	
	ไข่เจียว 1 ฟอง 56 กรัม	3.26	5.24	9.21	1.06	3.35	8.14	2.00	
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	
	กล้วยน้ำว้า 1 ผล ส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.30	
	รวม	12.64	17.17	18.09	11.27	42.35	32.52	14.50	
03/09/67	ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ไข่ต้ม 1 ทัพพี	3.32	4.93	7.69	0.88	5.63	12.77	2.60	
	ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	2.70	5.24	7.19	1.06	3.35	8.14	2.00	
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	
	หนุ่ย 2 ผล ส่วนที่กินได้ 150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75	0.19	0.75	
	รวม	13.65	17.43	21.27	10.97	12.08	25.95	9.80	
04/09/67	กล้วยเชื่อม น้ำเสฉวนเปรี้ยว ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก 2 ทัพพี	5.72	10.38	4.37	1.63	8.98	2.62	17.00	
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.35	8.14	2.00	
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	
	กล้วยหอม 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 56 กรัม	1.58	0.58	0.05	0.09	0.67	0.10	1.40	
	รวม	12.01	21.32	13.86	11.51	14.00	15.70	24.40	
05/09/67	ไก่ปั้นก่อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05	
	ไข่พะโล้หมู ไข่เต่าหุ้ (ไข่ 1/2 ฟอง)	3.08	4.98	6.90	1.10	6.70	4.10	3.20	
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	
	ฝรั่ง 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	
	รวม	13.31	16.49	19.43	10.68	12.39	9.88	11.20	
06/09/67	ถั่วฝักยาว ไข่ต้ม (ไข่ไก่ฟัก) ผักสด 1 ทัพพี	1.81	4.38	3.50	0.51	4.36	12.79	2.55	
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.35	8.14	2.00	
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	
	มะละกอสุก 10 ชิ้น พอดี 100 กรัม	1.03	0.40	0.08	0.35	1.05	2.80	2.00	
	รวม	10.54	16.80	13.24	10.90	11.11	28.57	11.00	
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		62.16	89.21	85.89	55.34	91.92	112.62	70.90	
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		12.43	17.84	17.18	11.07	18.38	22.52	14.18	
09/09/67	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แดงควา	3.79	5.76	7.88	1.62	7.91	8.50	3.45	
	ต้มยำไก่ เติมนางฟ้า (ไข่ไก่ฟัก) 2 ทัพพี	2.31	5.21	3.88	0.69	3.29	0.32	1.35	
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	
	ส้มประด 6 ชิ้น พอดี 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.43	1.14	0.00	4.85	
	รวม	13.79	18.10	18.00	11.76	14.68	13.67	14.10	

10/09/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	ผัดผักรวมมิตรไก่ ไส้ตัน 1 ทัพพี	2.55	5.27	6.01	1.06	4.65	13.67	2.70
	ไข่เจียวพรมเครื่องพริกขี้หนู ผักทอด ผักลวก มะเขือเทศ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.56	4.69	6.32	0.85	3.35	6.89	10.00
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	แดงโม 6 ซึ่มพอสต้า 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.61	2.16	1.65
	รวม	11.85	17.26	18.56	11.07	10.95	27.58	18.80
11/09/67	ข้าวคอกกะปิพริกหวาน ไส้ตัน 1.5 ทัพพี	5.82	5.94	6.28	1.76	9.17	16.24	7.80
	ไข่เจียว 1 ฟอง 56 กรัม	3.26	5.24	9.21	1.06	3.35	8.14	2.00
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	มะม่วงดิบ 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 90 กรัม	1.80	0.36	0.15	0.35	0.50	0.13	1.80
	รวม	13.94	16.66	21.65	11.92	14.02	29.35	15.60
12/09/67	ต้มยำหมู เห็ดฟาง (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	1.92	5.25	2.57	0.62	3.98	0.15	19.40
	ไข่เจียว 1 ฟอง 56 กรัม	3.26	5.24	9.21	1.06	3.35	8.14	2.00
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	แกงมังกะ 6 ซึ่มพอสต้า 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80
	รวม	13.04	18.50	19.08	10.81	10.83	13.15	31.65
13/09/67	ข้าวเหนียวขาว 90 กรัม 2.5 ซึ่ม (1 ซึ่ม ขนาดเท่าไข่เป็ด)	5.15	3.31	0.22	0.19	1.35	0.00	1.35
	สาหร่าย ไส้ตัน (ไม่ใส่พริก) ผักสด 1 ทัพพี	1.43	5.30	1.80	0.45	7.59	21.75	22.20
	ไก่ย่างก่อนทอด ผักเคียง 2 ซึ่มพริกขาว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.90	0.83	1.05
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 110 กรัม	1.68	0.18	0.09	0.57	2.75	0.54	1.10
	รวม	13.89	17.96	14.32	10.38	14.67	27.96	29.70
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		66.58	88.47	91.62	55.94	65.14	111.71	109.85
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		13.30	17.69	18.32	11.19	13.03	22.34	21.97
16/09/67	แกงจืดผักเขียวพริกขี้หนู 2 ทัพพี	2.36	7.31	3.05	0.69	3.53	0.33	24.50
	ลูกชิ้นหมู 2 ซึ่ม 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.88	0.00	0.00
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	กล้วยหอม 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 56 กรัม	1.58	0.58	0.05	0.09	0.67	0.10	1.40
	รวม	10.86	17.31	10.55	10.07	7.43	5.28	30.35
17/09/67	ผัดไก่ ไส้ตัน ข้าวโพดอ่อน เห็ดฟาง หมู ไส้ตัน 1 ทัพพี	3.38	4.52	8.48	0.36	4.26	7.64	2.15
	ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	2.70	5.24	7.19	1.06	3.35	8.14	2.00
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	แดงโม 6 ซึ่มพอสต้า 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.61	2.16	1.65
	รวม	12.81	17.07	21.91	10.57	10.57	22.79	10.25
18/09/67	ข้าวมันไก่ ส้ม เลือด ขุนพริก แดงกว่า 1.5 ทัพพี	7.04	6.79	8.35	0.69	9.97	7.78	2.90
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	แกงมังกะ 6 ซึ่มพอสต้า 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80
	รวม	11.90	13.15	15.44	9.58	12.13	12.64	12.70

19/09/67	ผักกะหล่ำปลีหนุ่ยดิบ ใส่ดับ 1 หัวพี	2.79	6.30	6.34	0.49	5.64	13.23	28.20
	ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	2.70	5.24	7.19	1.06	3.35	8.14	2.00
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 หัวพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	ชมพู 2 ผล ส่วนที่กินได้ 150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75	0.19	0.75
	รวม	13.12	18.79	19.92	10.59	12.09	26.40	35.40
20/09/67	ต้มจืดสาหร่าย 1.5 หัวพี	1.97	6.02	2.88	1.52	8.37	1.66	5.70
	ไข่เจียว 1 ฟอง 56 กรัม	3.26	5.24	9.21	1.06	3.35	8.14	2.00
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 หัวพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	ฝรั่ง 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50
	รวม	12.88	18.73	18.42	11.72	15.44	14.76	14.65
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		61.59	85.85	86.24	52.54	57.64	81.86	103.35
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		12.32	17.01	17.25	10.51	11.53	16.37	20.67
23/09/67	แกงจืดเต้าหู้ไข่ใส่หมูสับ ใส่ดับ แครอท 2 หัวพี	2.70	6.63	4.73	0.97	6.73	13.66	13.40
	ไข่เจียวทรงเครื่องไก่สับ มะเขือเทศ หอมใหญ่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.60	4.12	6.94	0.73	2.60	4.36	1.70
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 หัวพี	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
	รวม	13.00	17.88	18.00	11.15	12.81	22.87	24.40
24/09/67	ผัดผักทองหมู ไข่ไข่ 1 หัวพี	3.26	5.94	6.93	0.80	4.07	5.49	15.70
	แกงจืด ไข่ไก่ สาหร่าย แครอท 2 หัวพี	3.33	6.54	7.43	1.78	5.63	13.50	3.30
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 หัวพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	แกงมั่งกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80
	รวม	14.45	20.48	21.67	11.71	13.20	23.85	29.25
25/09/67	ก๋วยเตี๋ยวเส้นสดหมูสับไก่ ลูกชิ้นไก่ ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก 2 หัวพี	6.07	9.91	5.91	1.70	8.83	2.65	1.50
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.35	8.14	2.00
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	มะละกอสุก 10 ชิ้นพอคำ 100 กรัม	1.03	0.40	0.08	0.35	1.05	2.80	2.00
	รวม	11.80	20.67	15.43	11.86	14.23	18.43	9.50
26/09/67	ไข่พะโล้หมู ไข่เค็มต้ม หัวปลีขนาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.98	4.89	6.10	1.29	20.56	4.28	3.50
	ไก่ปั้นก่อนทอด ผักกาดเขียว 2 ช้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 หัวพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	กล้วยน้ำว้า 1 ผล ส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.30
	รวม	13.18	16.04	18.62	10.82	25.61	10.05	10.30
27/09/67	ไข่ไข่เจียวใส่เต้าหู้ (ไข่ใส่ผัก) 1 หัวพี	2.77	4.70	6.72	1.25	3.82	7.38	2.50
	ต้มยำไก่ เติมน้ำมัน (ไข่ใส่ผัก) 2 หัวพี	2.31	5.21	3.88	0.69	3.29	0.32	1.35
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 หัวพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	แตงโม 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.61	2.16	1.65
	รวม	11.80	17.22	16.84	11.10	10.06	14.71	9.95
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		64.24	92.79	98.56	56.64	75.90	89.91	83.40

คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		12.85	18.46	18.11	11.33	15.18	17.98	16.68	
30/09/67	ข้าวขาหมู	21.51	103.25	7.02	17.87	151.33	3.42	18.10	
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.35	8.14	2.00	
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	
	ฝรั่ง 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	
	รวม	27.84	114.30	16.56	27.85	157.04	16.51	26.60	
คะแนนรวม 1 สัปดาห์		27.84	114.30	16.56	27.85	157.04	16.51	26.60	
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		27.84	114.30	16.56	27.85	157.04	16.51	26.60	

วันที่พิมพ์รายงาน 23/08/2024 10:55:53