



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม
เรื่อง รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๗

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 กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๗ มาเพื่อทราบโดยทั่วกัน รายละเอียดตามที่แนบ

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๗



(นายพิศณุ เข้มเงิน)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม



สถาบันโภชนาการ

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพ

โรงเรียน ศพด.บ้านดงกระทงยาม

ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี)

ช่วงวันที่

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน ซี
01/02/67	ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ใส่ผัก 1 ทัพพี	2.79	6.30	6.34	0.49	5.64	13.23	28.20	
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.60	0.53	1.68	4.07	1.00	
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	
	แกงมั่งกร 6 ขึ้นพอดำ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80	
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	
	รวม	12.28	16.92	18.25	10.14	10.82	22.15	39.45	
02/02/67	แกงจืดผักกาดขาวหมูสับ 2 ทัพพี	2.36	7.31	3.05	0.69	3.53	0.33	24.50	
	ลูกชิ้นหมู 2 ขม. 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	
	ฝรั่ง 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	
	รวม	10.89	17.42	10.61	10.16	8.12	5.29	31.45	
คะแนนรวม 2 สัปดาห์		23.17	34.35	28.85	20.30	18.94	27.44	70.90	
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		11.58	17.17	14.43	10.15	9.47	13.72	35.45	
05/02/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง 2 ทัพพี	1.79	5.18	2.49	1.31	17.09	6.55	14.10	
	ลูกชิ้นหมู 2 ขม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.88	0.00	0.00	
	มะละกอสุก 10 ขึ้นพอดำ 100 กรัม	1.03	0.40	0.08	0.35	1.05	2.80	2.00	
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	
	รวม	9.73	15.00	10.02	10.96	21.36	14.19	20.55	
06/02/67	ไก่ปั้นก่อนทอด ผักเคี้ยว 2 ช้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05	
	แกงจืดไข่น้ำ ตำลึง แครอท 2 ทัพพี	3.33	6.54	7.43	1.78	5.63	13.50	3.30	
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	
	สับปะรด 6 ขึ้นพอดำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85	
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	
	รวม	13.59	17.70	19.95	11.67	11.09	19.17	13.65	
07/02/67	ข้าวหมูแดง แดงกว่า 1.5 ทัพพี	5.62	8.31	3.91	1.04	5.48	2.35	23.15	
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.83	2.62	1.71	0.53	1.68	4.07	1.00	
	ส้มเขียวหวาน 1 ผล ส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.77	0.54	0.11	0.34	0.27	0.56	1.70	
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	
	รวม	10.27	16.59	11.75	10.65	8.42	11.83	29.85	
08/02/67	ผัดผักทองหมู ใส่ไข่ 1 ทัพพี	3.26	5.94	6.93	0.80	4.07	5.49	15.70	
	แกงจืดผักกาดขาวหมูสับ 2 ทัพพี	2.36	7.31	3.05	0.69	3.53	0.33	24.50	
	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	
	สับปะรด 6 ขึ้นพอดำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85	
	รวม	13.31	20.37	16.31	10.95	11.08	10.67	49.50	

09/02/67	ลาบไก่ ใส่ดิบ (ไม่ใส่พริก) ผักสด 1 ท็อป	1.81	4.38	3.50	0.51	4.36	12.79	2.55
	แกงจืดไข่น้ำ ตำลึง แครอท 2 ท็อป	3.33	6.54	7.43	1.78	5.63	13.50	3.30
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	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
	รวม	12.77	18.03	17.25	11.39	13.07	31.23	11.60
คะแนนรวม 5 สำหรับ		59.68	87.70	75.28	55.62	65.02	87.10	125.15
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		11.94	17.54	15.06	11.12	13.00	17.42	25.03
12/02/67	ต้มจืดหมูสับ 1.5 ท็อป	1.97	6.02	2.88	1.52	8.37	1.66	5.70
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.60	0.53	1.68	4.07	1.00
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	แตงโม 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.61	2.16	1.65
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	รวม	10.33	15.94	13.72	11.21	13.00	12.75	12.80
13/02/67	ผัดไก่ ใส่ดิบ ข้าวโพดอ่อน เห็ดหูหนู หอมใหญ่ 1 ท็อป	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 ท็อป	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 ผลส่วนที่กินได้ 150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75	0.19	0.75
	รวม	13.72	17.02	22.07	10.45	10.71	20.81	9.35
14/02/67	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่หมู ใส่ดิบ กระเทียม แครอท ข้าวโพดอ่อน 1.5 ท็อป	6.00	7.12	6.86	1.52	8.72	14.36	21.60
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.83	2.62	1.71	0.53	1.68	4.07	1.00
	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
	รวม	11.47	15.44	14.63	10.88	12.07	23.37	28.00
15/02/67	ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ใส่ดิบ 1 ท็อป	3.32	4.93	7.69	0.88	5.63	12.77	2.60
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.60	0.53	1.68	4.07	1.00
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	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
	รวม	12.60	15.02	18.63	10.55	11.02	21.80	10.55
16/02/67	ไข่พะโล้หมู ใส่เลือด หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.98	4.89	6.10	1.29	20.56	4.28	3.50
	ลูกชิ้นหมู 2 ขม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.88	0.00	0.00
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	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
	รวม	11.51	15.00	13.66	10.75	25.15	9.24	10.45
คะแนนรวม 5 สำหรับ		59.63	78.42	82.70	53.85	71.94	87.96	71.15
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		11.93	15.68	16.54	10.77	14.39	17.59	14.23
19/02/67	ต้มเลือดหมู ตำลึง หมูสับ ใส่ดิบ 2 ท็อป	1.75	4.83	2.56	1.11	35.92	19.44	6.75
	ลูกชิ้นหมู 2 ขม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.88	0.00	0.00
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	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
	รวม	10.28	14.94	10.12	10.58	40.51	24.39	13.70

20/02/67	ผักผักรวมมิตรไก่ ใส่ดัด 1 หัฟฟี่	2.55	5.27	6.01	1.06	4.65	13.67	2.70
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.60	0.53	1.68	4.07	1.00
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 หัฟฟี่	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
	รวม	11.81	15.00	16.93	10.69	9.40	22.68	9.45
21/02/67	กล้วยเด็ยน้ำเส้นมะพร้าว ลูกชิ้นหมู ผัก กวางตุ้ง ถั่วงอก 2 หัฟฟี่	5.72	10.38	4.37	1.63	8.98	2.62	17.00
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.83	2.62	1.71	0.53	1.68	4.07	1.00
	มะม่วงดิบ 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 90 กรัม	1.80	0.36	0.15	0.35	0.50	0.13	1.80
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	รวม	11.40	18.48	12.25	11.25	12.15	11.66	23.80
22/02/67	ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 หัฟฟี่	2.31	5.21	3.88	0.69	3.29	0.32	1.35
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.60	0.53	1.68	4.07	1.00
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 หัฟฟี่	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	10.67	15.14	14.72	10.38	7.92	11.40	8.45
23/02/67	ยำไข่เจียวใสแตงกวา (ไม่ใส่พริก) 1 หัฟฟี่	2.77	4.70	6.72	1.25	3.82	7.38	2.50
	ลูกชิ้นหมู 2 ชม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.88	0.00	0.00
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 หัฟฟี่	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
	รวม	11.30	14.81	14.28	10.72	8.41	12.34	9.45
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		55.46	78.36	68.30	53.62	78.38	82.48	64.85
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		11.09	15.67	13.66	10.72	15.68	16.50	12.97
27/02/67	ไข่พะโล้หมู ใส่เต้าหู้ (ไข่ 1/2 ฟอง)	3.08	4.98	6.90	1.10	6.70	4.10	3.20
	ลูกชิ้นหมู 2 ชม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.88	0.00	0.00
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 หัฟฟี่	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 110 กรัม	1.68	0.18	0.09	0.57	2.75	0.54	1.10
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	รวม	11.68	14.57	14.44	10.96	12.67	9.49	8.75
28/02/67	ข้าวมันไก่ ดับ เลือด ขุปผัก แตงกวา 1.5 หัฟฟี่	7.04	6.79	8.35	0.69	9.97	7.78	2.90
	ขนมปัง 2 ผล ส่วนที่กินได้ 150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75	0.19	0.75
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	รวม	11.68	12.39	14.53	9.50	11.72	12.82	7.65
29/02/67	ผักผักรวมมิตรไก่ ใส่ดัด 1 หัฟฟี่	2.55	5.27	6.01	1.06	4.65	13.67	2.70
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.60	0.53	1.68	4.07	1.00
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 หัฟฟี่	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	11.81	15.00	16.93	10.69	9.40	22.68	9.45
คะแนนรวม 3 สัปดาห์		35.17	41.96	45.90	31.15	33.79	44.99	25.85
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		11.72	13.99	15.30	10.38	11.26	15.00	8.62