



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม
เรื่อง รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๖

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 ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๖ มาเพื่อทราบโดยทั่วกัน รายละเอียดตามที่แนบ

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๖



(นายพิศณุ เข้มเงิน)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม



สถาบันโภชนาการ

โรงเรียน ศพด.บ้านดงกระทงยาม

ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี)

ช่วงวันที่

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพ

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน ซี
01/12/66	ข้าวเหนียวขาวนึ่ง 90 กรัม 2.5 ปั้น (1 ปั้น ขนาดเท่าไข่เบ็ด)	5.15	3.31	0.22	0.19	1.35	0.00	1.35	
	ลาบหมู ใส่ดิบ (ไม่ใส่พริก) ผักสด 1 ท็อป	1.43	5.30	1.80	0.45	7.59	21.75	22.20	
	หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.76	4.75	6.55	0.46	2.34	0.81	15.05	
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.30	
	รวม	13.98	18.81	14.67	9.97	13.01	27.50	43.90	
คะแนนรวม 1 สัปดาห์		13.98	18.81	14.67	9.97	13.01	27.50	43.90	
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		13.98	18.81	14.67	9.97	13.01	27.50	43.90	
04/12/66	ต้มจืดจำขี้หมู 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	
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	
	รวม	11.25	16.11	13.82	11.19	13.76	10.69	13.65	
06/12/66	ข้าวราดหน้าไก่ ผักคะน้า 1.5 ท็อป	6.19	5.81	7.78	1.64	4.37	1.14	2.60	
	ไข่ต้ม 1/4 ฟอง 12 กรัม	0.42	1.31	0.86	0.26	0.84	2.03	0.50	
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	
	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85	
	รวม	11.30	12.59	14.74	11.12	7.34	8.02	11.95	
07/12/66	ผัดผักรวมมิตรไก่ ใส่ดิบ 1 ท็อป	2.55	5.27	6.01	1.06	4.65	13.67	2.70	
	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	
	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	13.10	17.64	19.58	11.45	10.84	26.78	10.95	
08/12/66	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	
	ยำไข่เจียวใสแฉงกวา (ไม่ใส่พริก) 1 ท็อป	2.77	4.70	6.72	1.25	3.82	7.38	2.50	
	แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ ใส่ดิบ แครอท 2 ท็อป	2.70	6.63	4.73	0.97	6.73	13.66	13.40	
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 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	12.54	18.51	17.77	11.55	13.95	28.69	22.35	
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		48.19	64.85	65.91	45.32	45.88	74.18	58.90	
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		12.05	16.21	16.48	11.33	11.47	18.55	14.73	

12/12/66	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ต่ำลิง 2 ทัพพี	1.79	5.18	2.49	1.31	17.09	6.55	14.10
	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 ทัพพี	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
	ส้มเขียวหวาน 1 ผลส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.77	0.54	0.11	0.34	0.27	0.56	1.70
	รวม	9.47	15.14	10.05	10.94	20.58	11.96	20.25
13/12/66	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่หมู ลูกชิ้นหมู ผัก กวางตุ้ง ถั่วงอก 2 ทัพพี	5.72	10.38	4.37	1.63	8.98	2.62	17.00
	ไข่ต้ม 1/4 ฟอง 12 กรัม	0.42	1.31	0.86	0.26	0.84	2.03	0.50
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	ขนมปัง 2 ผลส่วนที่กินได้ 150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75	0.19	0.75
	รวม	10.77	17.29	11.40	10.70	11.56	9.69	22.25
14/12/66	ผัดแตงกวาดับหมู ใส่ไข่ 1 ทัพพี	2.73	5.42	6.29	0.90	19.35	69.14	4.15
	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 ทัพพี	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 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50
	รวม	11.26	15.53	13.84	10.36	23.94	74.10	11.10
15/12/66	ต้มยำไก่ ใส่เลือด 2 ทัพพี	3.05	4.20	7.93	0.32	6.36	0.18	1.05
	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
	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	13.62	17.44	22.43	10.50	13.21	13.18	13.30
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		45.12	65.40	57.72	42.50	69.29	108.93	66.90
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		11.28	16.35	14.43	10.63	17.32	27.23	16.73
18/12/66	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	ไข่พะโล้หมู ใส่เต้าหู้ (ไข่ 1/2 ฟอง)	3.08	4.98	6.90	1.10	6.70	4.10	3.20
	ไก่ทอดกระเทียม 2 ชิ้นกินข้าว ผักเคียง	2.60	4.08	6.20	0.45	2.09	0.85	1.25
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.30
	รวม	13.30	16.17	19.41	10.65	11.86	9.89	10.20
19/12/66	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ใส่ตับ 1 ทัพพี	3.32	4.93	7.69	0.88	5.63	12.77	2.60
	ไข่เจียวทรงเครื่องไก่สับ ต่ำลิง มะเขือเทศ กะหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.64	4.36	6.95	0.99	3.16	6.59	2.15
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50
	รวม	13.61	16.76	20.98	11.02	12.50	24.32	11.70
20/12/66	ข้าวมันไก่ ดับ เลือด ขุ่ยพริก แต่งกว่า 1.5 ทัพพี	7.04	6.79	8.35	0.69	9.97	7.78	2.90
	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	11.11	12.31	14.45	9.79	12.02	15.43	8.90

21/12/66	หมูบ้นก่อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.76	4.75	6.55	0.46	2.34	0.81	15.05
	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
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85
	รวม	13.78	18.41	20.30	11.69	11.45	19.16	27.65
22/12/66	ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	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
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	รวม	11.59	15.30	14.82	10.37	8.68	9.34	9.30
คะแนนรวม 5 สำหรับ		63.39	78.95	89.96	53.51	56.50	78.14	67.75
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		12.68	15.79	17.99	10.70	11.30	15.63	13.55
25/12/66	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	แกงจืดแดงกวางยัดไส้ไก่สับ ใส่ต้น แครอท 2 ทัพพี	2.60	6.09	4.49	1.01	4.74	8.30	1.95
	ลูกชิ้นหมู 2 ชม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.88	0.00	0.00
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85
	รวม	11.17	15.85	12.03	10.78	9.10	13.15	11.25
26/12/66	ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด	3.50	5.69	7.47	1.36	4.48	8.96	2.95
	แกงจืดผักเขียวหมูสับ 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
	แก้วมังกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80
	รวม	13.71	21.01	17.83	11.18	11.52	14.15	37.70
27/12/66	ก๋วยเตี๋ยวเส้นบะหมี่ไก่ ลูกชิ้นไก่ ผัก กวางตุ้ง ถั่วงอก 2 ทัพพี	6.07	9.91	5.91	1.70	8.83	2.65	1.50
	ไข่ต้ม 1/4 ฟอง 12 กรัม	0.42	1.31	0.86	0.26	0.84	2.03	0.50
	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	11.11	16.92	12.83	10.80	11.33	9.63	7.40
28/12/66	ต้มจืดจ่ายหมู 1.5 ทัพพี	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 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 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85
	รวม	12.92	18.38	18.41	12.03	15.21	14.65	17.00
คะแนนรวม 4 สำหรับ		48.91	72.16	61.09	44.78	47.15	51.57	73.35
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		12.23	18.04	15.27	11.20	11.79	12.89	18.34