



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม
เรื่อง รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ.2564

ด้วย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านดงกระทยามได้จัดโครงการอาหารกลางวันสำหรับเด็กตามระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ Thai School Lunch (TSL) เพื่อให้เด็กได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ สะอาด และปลอดภัยต่อสุขภาพ และมีปริมาณที่เพียงพอ ทั้งเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมกรบริโภคผัก และผลไม้หรือขนมหวาน

ดังนั้น เพื่อให้ผู้ปกครองและประชาชนทราบโดยทั่วกัน กองการศึกษาฯ องค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม จึงขอประกาศรายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2564 มาเพื่อทราบโดยทั่วกัน รายละเอียดตามที่แนบ

จึงประกาศมาเพื่อทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑๗ มกราคม พ.ศ. 2564



(นายพศณ เข้มเงิน)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม



สถาบันโภชนาการ

โรงเรียน

ศพด.บ้านดงกระเทียม

ช่วงชั้น

อนุบาล (3-5 ปี)

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC
A member of NECTDC

ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศคอมพิวเตอร์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

ช่วงวันที่

01/02/2564

ถึง 25/02/2564

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล	
01/02/64	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04	
	ส้มเขียวหวาน 1 ผลส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.77	0.54	0.11	0.34	0.27	0.56	1.70	1.00	10.09	3.17	2.80	5.88	
	ส้มเขียวหวาน 1 ผลส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.77	0.54	0.11	0.34	0.27	0.56	1.70	1.00	10.09	3.17	2.80	5.88	
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40	
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสัน ใสเลือด ต่ำสิง 2 ทัพพี	1.79	5.18	2.49	1.31	17.09	6.55	14.10	2.58	3.55	2.58	2.55	256.42	0.21
02/02/64	รวม	9.36	13.05	8.94	10.96	19.98	12.52	21.95	27.15	22.77	9.50	382.61	19.40	
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04	
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.30	0.80	2.95	4.91	2.45	8.97	
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40	
	ผัดกะเพราหมู ใส้ดับ ถั่วฝักยาว 1 ทัพพี	2.55	6.19	5.00	0.70	6.32	13.95	22.00	22.00	9.35	5.58	2.71	211.08	1.97
03/02/64	รวม	10.18	13.30	11.33	9.80	9.40	18.90	27.75	31.75	8.52	8.22	334.13	18.38	
	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 110 กรัม	1.68	0.18	0.09	0.57	2.75	0.54	1.10	1.65	1.65	2.20	70.40	12.11	
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40	
	กวนเต้าน้ำเส้นมะพร้าว ลูกชิ้นไก่ ผัก กวางตุ้ง ถ้างอก 2 ทัพพี	6.07	9.91	5.91	1.70	8.83	2.65	1.50	7.68	5.75	3.21	927.38	2.82	
	รวม	10.79	15.20	12.02	11.01	12.58	8.04	6.60	9.33	28.40	5.41	1,087.78	22.33	
04/02/64	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04	
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	4.95	143.99	17.40	8.04	9.65	
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40	
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสัน ผักทอง ต่ำสิง มะเขือเทศ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.56	4.69	6.32	0.85	3.35	6.89	10.00	2.74	5.75	1.92	128.61	0.59	
	รวม	10.22	12.16	12.66	10.00	7.06	11.85	16.95	146.73	32.30	19.92	257.25	17.68	
05/02/64	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04	
	ส้มเบรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85	2.15	6.71	4.10	4.46	12.16	
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40	
	ต้มไก่สุก 1 ชิ้นกลาง 5 กรัม (เท่า 1 ไข่นิว)	0.16	0.75	0.23	0.02	2.48	12.56	0.90	6.45	6.45	0.74	0.00	3.91	0.00
	รวม	7.85	13.00	12.56	9.47	6.07	20.99	16.25	28.65	21.60	7.45	124.16	12.16	

รายงาน

ไป๋)																						
08/02/64	ต้มยาไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	2.31	5.21	3.88	0.69	3.29	0.32	1.35	9.60	3.20	3.07	476.09	0.84									
	รวม	10.15	13.09	10.43	10.16	9.25	17.72	11.55	39.80	10.65	7.78	605.05	20.44									
	คะแนนรวม 5 ส้ารัม	50.71	66.79	55.37	51.92	58.26	69.01	84.80	159.40	198.01	50.82	2,666.82	98.22									
09/02/64	คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 ส้ารัม)	10.14	13.36	11.07	10.38	11.65	13.80	16.96	31.88	39.60	10.16	533.36	19.64									
	ข้าวสลายขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04									
	สาส์ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.61	0.18	0.09	0.04	0.25	0.00	0.85	0.85	1.65	4.13	1.98	2.32									
	สาส์ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.61	0.18	0.09	0.04	0.25	0.00	0.85	0.85	1.65	4.13	1.98	2.32									
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40									
	ต้มจับฉ่ายหมู 1.5 ทัพพี	1.97	6.02	2.88	1.52	8.37	1.66	5.70	4.80	6.49	4.02	258.38	2.33									
	รวม	9.22	13.15	9.30	10.58	11.22	6.51	11.85	28.10	9.80	12.88	382.93	14.42									
10/02/64	ข้าวสลายขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04									
	กล้วยน้ำว้า 1 ผล ส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.30	0.80	2.95	4.91	2.45	8.97									
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40									
	ผัดเผ็ดกรมมัตราหมู ใส่ต้ม 1 ทัพพี	2.51	5.33	5.84	1.03	7.87	22.67	21.75	5.45	10.28	2.54	166.04	0.76									
	รวม	10.14	12.44	12.16	10.13	10.95	27.61	27.50	27.85	13.23	8.05	289.09	17.16									
	ส้มเขียวหวาน 1 ผล ส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.77	0.54	0.11	0.34	0.27	0.56	1.70	1.00	10.09	3.17	2.80	5.88									
	รวม	0.77	0.54	0.11	0.34	0.27	0.56	1.70	1.00	10.09	3.17	2.80	5.88									
11/02/64	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40									
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.83	2.62	1.71	0.53	1.68	4.07	1.00	4.15	0.00	0.00	34.33	0.16									
	ข้าวหมูแดง แดงกวาง 1.5 ทัพพี	5.62	8.31	3.91	1.04	5.48	2.35	23.15	5.15	3.65	1.85	437.11	3.66									
	รวม	11.03	17.14	11.86	10.99	8.69	12.38	31.55	32.30	23.83	8.19	567.04	22.96									
	ข้าวสลายขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04									
	ฝรั่ง 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	4.95	143.99	17.40	8.04	9.65									
	รวม	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40									
15/02/64	ต้มหมูสุก 1 ชิ้นกลาง 5 กรัม (เท่า 1 ช้อนข้าวไป๋)	0.16	0.80	0.16	0.02	5.58	21.55	0.85	2.55	0.91	0.00	4.16	0.00									
	หมูปั้นก่อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.76	4.75	6.55	0.46	2.34	0.81	15.05	2.45	3.56	2.45	178.82	2.05									
	รวม	10.57	13.01	13.05	9.63	11.63	27.32	22.85	31.55	148.46	20.45	311.61	19.14									
	คะแนนรวม 4 ส้ารัม	40.96	55.74	46.36	41.32	42.49	73.82	93.75	119.80	195.32	49.56	1,550.67	73.68									
	คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 ส้ารัม)	10.24	13.93	11.59	10.33	10.62	18.46	23.44	29.95	48.83	12.39	387.67	18.42									
	ฝรั่ง 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	4.95	143.99	17.40	8.04	9.65									
	รวม	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40									

	ข้าวต้มหมู ใส่เลือด ตาลิ่ง 2 ทัพพี	4.90	6.62	5.30	0.67	8.20	2.53	16.05	3.15	1.44	2.37	464.84	0.20
	รวม	9.56	12.43	11.42	9.59	10.56	7.49	22.55	29.10	145.43	19.77	562.88	17.25
16/02/64	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	สับปรต 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85	2.15	6.71	4.10	4.46	12.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไข่พะโล้หมู ใส่เต้าหู้ (ไข่ 1/2 ฟอง)	3.08	4.98	6.90	1.10	6.70	4.10	3.20	6.30	0.54	2.47	281.00	3.34
	รวม	10.77	12.10	13.22	10.55	10.18	8.95	12.50	30.05	7.25	7.17	406.06	22.95
17/02/64	สาลี 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.61	0.18	0.09	0.04	0.25	0.00	0.85	0.85	1.65	4.13	1.98	2.32
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่หมู ใส่ตับ คะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน 1.5 ทัพพี	6.00	7.12	6.86	1.52	8.72	14.36	21.60	4.70	9.62	3.57	651.26	2.61
	รวม	9.66	12.42	12.96	10.31	9.97	19.20	26.45	26.55	11.28	7.69	743.23	12.34
18/02/64	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	กล้วยน้ำว้า 1 ผล ส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.30	0.80	2.95	4.91	2.45	8.97
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ลาบหมู ใส่ตับ (ไม่ใส่พริก) ผักสด 1 ทัพพี	1.43	5.30	1.80	0.45	7.59	21.75	22.20	4.45	5.02	1.61	126.36	0.56
	รวม	9.06	12.41	8.12	9.55	10.67	26.69	27.95	26.85	7.96	7.12	249.41	16.97
19/02/64	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ส้มเขียวหวาน 1 ผล ส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.77	0.54	0.11	0.34	0.27	0.56	1.70	1.00	10.09	3.17	2.80	5.88
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ต้นข่าไก่ ใส่เลือด 2 ทัพพี	3.05	4.20	7.93	0.32	6.36	0.18	1.05	2.90	1.97	3.54	244.44	0.86
	รวม	9.86	11.52	14.28	9.63	8.98	5.59	7.20	25.50	12.07	7.31	367.84	14.18
	คะแนนรวม 5 ส่วรับ	48.91	60.88	60.00	49.63	50.36	67.92	96.65	138.05	183.98	49.07	2,329.42	83.67
	คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 ส่วรับ)	9.78	12.18	12.00	9.93	10.07	13.58	19.33	27.61	36.80	9.81	465.88	16.73
22/02/64	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ฝรั่ง 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	4.95	143.99	17.40	8.04	9.65
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แต่งกาว	3.79	5.76	7.80	1.62	7.91	8.50	3.45	9.30	4.49	1.77	260.84	7.06
	รวม	11.45	13.24	14.13	10.76	11.63	13.46	10.40	35.85	148.48	19.77	389.48	24.15
23/02/64	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	กล้วยน้ำว้า 1 ผล ส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.30	0.80	2.95	4.91	2.45	8.97
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40

รายงาน

	แกงจืดแดงกวางยัดไส้หมูสับ ใส่น้ำแครอท 2 ทัพพี	2.70	6.63	4.73	0.97	6.73	13.66	13.40	4.25	3.94	2.40	254.22	1.00
	รวม	10.33	13.74	11.05	10.07	9.81	18.60	19.15	26.65	6.89	7.91	377.27	17.41
24/02/64	ส้มประด 6 ชิ้นพวดำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85	2.15	6.71	4.10	4.46	12.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวผัดอามาย 5 ลิใส่หมู ไข่ 1/4 ฟอง 1.5 ทัพพี	6.29	8.31	6.81	1.08	5.69	2.42	23.30	5.30	4.56	5.69	324.58	2.40
	รวม	10.99	13.77	12.91	10.30	7.82	7.27	32.15	28.45	11.27	9.80	419.04	21.96
25/02/64	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	4.95	143.99	17.40	8.04	9.65
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ต้นหอมสุก 1 ขึ้นกลาง 5 กรัม (เท่า 1 ช้อนนิ้วโป้ง)	0.16	0.80	0.16	0.02	5.58	21.55	0.85	2.55	0.91	0.00	4.16	0.00
	ผักกะหล่ำปลีแครอทหมูสับ 1 ทัพพี	2.83	4.17	7.56	0.55	2.08	0.52	12.70	2.65	5.57	1.99	218.76	1.20
	รวม	10.64	12.43	14.06	9.72	11.37	27.03	20.50	31.75	150.47	19.99	351.56	18.29
	คะแนนรวม 4 ส้ารับ	43.41	53.18	52.16	40.86	40.62	66.36	82.20	122.70	317.11	57.47	1,537.34	81.81
	คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 ส้ารับ)	10.85	13.30	13.04	10.21	10.16	16.59	20.55	30.68	79.28	14.37	384.33	20.45

วันที่พิมพ์รายงาน 19/01/2021 10:49:10