



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม
เรื่อง รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน พฤษภาคม 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 พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๖๗ มาเพื่อทราบโดยทั่วกัน รายละเอียดตามที่แนบ

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗



(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
01/05/67	ข้าวหมูแดง แดงกว่า 1.5 ทัพพี	5.62	8.31	3.91	1.04	5.48	2.35	23.15	
	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	
	ชมพู 2 ผล ส่วนที่กินได้ 150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75	0.19	0.75	
	รวม	11.93	19.15	13.51	10.91	10.58	15.53	29.90	
02/05/67	ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ใบใส่พริก) 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	
	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	11.59	15.30	14.82	10.37	8.68	9.34	9.30	
03/05/67	ผัดเปรี้ยวหวานหมู ใส่น้ำมัน 1 ทัพพี	2.98	5.75	6.18	0.82	8.84	21.73	19.95	
	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	
	มะละกอสุก 10 ชิ้นพอคำ 100 กรัม	1.03	0.40	0.08	0.35	1.05	2.80	2.00	
	รวม	12.76	18.16	19.68	11.21	15.59	37.51	28.40	
คะแนนรวม 3 สัปดาห์		36.27	52.62	48.01	32.48	34.84	62.38	67.60	
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		12.09	17.54	16.00	10.83	11.61	20.79	22.53	
07/05/67	ไข่พะโล้หมู ใส่น้ำมัน 1/2 ฟอง	3.08	4.98	6.90	1.10	6.70	4.10	3.20	
	ไก่ปั้นก่อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05	
	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	
	มะม่วงดิบ 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 90 กรัม	1.80	0.36	0.15	0.35	0.50	0.13	1.80	
	รวม	13.49	16.16	19.48	10.86	11.52	9.90	10.50	
08/05/67	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นมะพร้าวไก่ ลูกชิ้นไก่ ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก 2 ทัพพี	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	
	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	12.43	20.61	15.44	11.98	14.31	15.63	12.35	
09/05/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	
	ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ใส่น้ำมัน 1 ทัพพี	2.79	6.30	6.34	0.49	5.64	13.23	28.20	
	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	
	กล้วยน้ำว้า 1 ผล ส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.30	
รวม		13.68	18.64	21.86	10.65	12.07	26.30	35.95	
คะแนนรวม 3 สัปดาห์		39.60	55.42	56.78	33.49	37.90	51.84	58.80	
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		13.20	18.47	18.93	11.16	12.63	17.28	19.60	

13/05/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	ต้มยำไก่ พริกเขียว 2 ทัพพี	3.38	4.60	8.58	0.41	3.60	0.17	1.35
	ไข่เจียว 1 ฟอง 56 กรัม	3.26	5.24	9.21	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
	ส้มเขียวหวาน 1 ผล ส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.77	0.54	0.11	0.34	0.27	0.56	1.70
	รวม	13.45	17.15	24.13	10.78	9.57	13.71	9.50
14/05/67	ผัดแตงกวาหมูสับ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง) 1 ทัพพี	3.28	6.31	7.93	1.07	3.77	4.32	9.05
	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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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	11.85	16.07	15.47	10.85	8.13	9.17	18.35
15/05/67	ข้าวมันไก่ ดับ เลือด ซุปผัก แตงกวา 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
	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85
	รวม	11.73	12.26	14.46	9.91	12.11	12.63	11.75
16/05/67	ไข่พะโล้หมู ใส่เต้าหู้ (ไข่ 1/2 ฟอง)	3.08	4.98	6.90	1.10	6.70	4.10	3.20
	ไก่ปั้นก่อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05
	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
	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 110 กรัม	1.68	0.18	0.09	0.57	2.75	0.54	1.10
	รวม	13.37	15.98	19.42	11.07	13.77	10.31	9.80
17/05/67	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) หมูสับ ตำลึง 2 ทัพพี	3.17	5.74	7.45	1.29	4.70	10.26	9.65
	ลูกชิ้นกุ้ง 2.5 ขม. 3 ลูก 25 กรัม	1.44	2.54	2.70	0.32	1.13	0.00	0.00
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	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
	รวม	12.24	15.39	16.47	10.71	8.90	15.20	15.40
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		62.65	76.84	89.96	53.33	52.47	61.02	64.80
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		12.53	15.37	17.99	10.67	10.49	12.20	12.96
20/05/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ ไก่สับ ใส่เลือด ตำลึง 2 ทัพพี	1.91	4.81	3.07	1.37	10.29	6.47	2.55
	ลูกชิ้นไก่ 2 ขม. 4 ลูก 25 กรัม	1.01	3.18	1.85	0.38	0.75	0.00	0.00
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	ขนมปัง 2 ผล ส่วนที่กินได้ 150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75	0.19	0.75
	รวม	10.55	15.24	11.32	10.79	14.14	11.51	7.75
21/05/67	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ กระเทียม แครอท 1.5 ทัพพี	5.89	7.51	6.75	1.48	4.71	3.48	21.75
	แกงจืดผักเขียวหมูสับ 2 ทัพพี	2.36	7.31	3.05	0.69	3.53	0.33	24.50
	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	12.91	20.64	15.92	11.09	10.60	8.77	52.75

23/05/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	ไข่เจียวทรงเครื่องไก่สับ แครอท กะหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.63	4.40	6.70	1.01	2.75	5.27	1.85
	แกงจืดแดงกวางยัดไส้ไก่สับ ใส่น้ำมัน 2 ทัพพี	2.60	6.09	4.49	1.01	4.74	8.30	1.95
	มะม่วงดิบ 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 90 กรัม	1.80	0.36	0.15	0.35	0.50	0.13	1.80
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	รวม	13.07	17.62	17.56	11.35	10.33	18.55	10.05
24/05/67	ผัดไก่ ใส่น้ำมัน ข้าวโพดอ่อน เห็ดหูหนู หอมใหญ่ 1 ทัพพี	3.38	4.52	8.48	0.36	4.26	7.64	2.15
	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
	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	12.70	14.27	19.41	10.34	9.42	16.55	12.45
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		49.23	67.77	64.21	43.57	44.49	55.37	83.00
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		12.31	16.94	16.05	10.89	11.12	13.84	20.75
27/05/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	ต้มเลือดหมู ต้มไก่ ถั่วงอก ผักบุ้ง หนุ่ยสับ ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี	1.82	5.03	2.62	0.82	23.31	3.14	5.75
	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
	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85
	รวม	12.77	17.39	18.15	11.33	30.14	16.12	17.05
28/05/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	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
	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 110 กรัม	1.68	0.18	0.09	0.57	2.75	0.54	1.10
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	รวม	11.66	14.78	14.81	10.76	10.06	9.77	7.90
29/05/67	ก๋วยเตี๋ยวเส้นบะหมี่ไก่ ลูกชิ้นไก่ ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก 2 ทัพพี	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
	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 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	12.43	20.61	15.44	11.98	14.31	15.63	12.35
30/05/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	ผัดบวบหมู ใส่น้ำมัน 2 ทัพพี	2.62	5.39	5.92	0.76	3.20	4.11	16.85
	ลูกชิ้นหมู 2 ขม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.88	0.00	0.00
	มะละกอสุก 10 ชิ้นพอคำ 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	10.56	15.21	13.45	10.41	7.47	11.76	23.30
31/05/67	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หนุ่ยสับ ใส่น้ำมัน ต้มไก่ 2 ทัพพี	1.79	5.18	2.49	1.31	17.09	6.55	14.10
	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
	ขนมปัง 2 ผลส่วนที่กินได้ 150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75	0.19	0.75
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	รวม	11.05	15.06	13.48	10.88	21.86	15.66	20.30

คะแนนรวม 5 สำหรับ	58.47	83.05	75.34	55.36	83.84	68.94	80.90	
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)	11.69	16.61	15.07	11.07	16.77	13.79	16.18	