



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม
เรื่อง รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน มีนาคม พ.ศ.๒๕๖๖

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 มีนาคม พ.ศ.๒๕๖๖ มาเพื่อทราบโดยทั่วกัน รายละเอียดตามที่แนบ

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๖



(นายพิศณุ เข้มเงิน)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม



สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC
a member of NUTOSIA

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

สถาบันโภชนาการ

โรงเรียน ศพด.บ้านดงกระเทียม

ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี)

ช่วงวันที่

01/03/2566

ถึง 31/03/2566

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
01/03/66	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
	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
	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
	ต้นใก้สุก 1 ซีนกลาง 5 กรัม (เท่า 1 ช้อนนิ้วโป้ง)	0.16	0.75	0.23	0.02	2.48	12.56	0.90	6.45	0.74	0.00	3.91	0
	ไก่ปั่นก่อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05	3.70	2.66	2.11	148.11	1
	รวม	10.39	12.27	12.76	9.60	8.17	18.34	8.90	36.70	147.39	20.11	280.65	18
02/03/66	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
	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
	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
	ผักต้มรวมมิตรหมู ใส่ต้น 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
	รวม	10.14	12.44	12.16	10.13	10.95	27.61	27.50	27.85	13.23	8.05	289.09	17
03/03/66	มะม่วงดิบ 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 90 กรัม	1.80	0.36	0.15	0.35	0.50	0.13	1.80	2.25	20.19	7.23	3.10	8
	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
	กล้วยเด็ยน้ำเสกมะพร้าว ลูกชิ้นหมู ผัก กวางตุ้ง ถั่วงอก 2 ทัพพี	5.72	10.38	4.37	1.63	8.98	2.62	17.00	4.45	7.68	3.21	933.68	2
	รวม	10.57	15.86	10.54	10.72	10.47	7.59	22.80	27.70	27.87	10.44	1,026.78	18
คะแนนรวม 3 สัปดาห์		31.09	40.57	35.46	30.45	29.59	53.54	59.20	92.25	188.49	38.60	1,596.52	54
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		10.36	13.52	11.82	10.15	9.86	17.85	19.73	30.75	62.83	12.87	532.17	18
07/03/66	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
	มะละกอสุก 10 ซีนพอกำ 100 กรัม	1.03	0.40	0.08	0.35	1.05	2.80	2.00	2.50	27.07	5.50	3.09	9
	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
	แกงจืดผักเขียวหนุ่ย 2 ทัพพี	2.36	7.31	3.05	0.69	3.53	0.33	24.50	2.85	7.45	2.69	240.85	0
	รวม	9.43	14.49	9.37	10.02	6.93	7.98	30.95	26.95	34.52	8.79	364.54	17
08/03/66	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
	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
	กล้วยเด็ยน้ำเสกมะพร้าว ลูกชิ้นหมู ผัก กวางตุ้ง ข้าวโพดอ่อน 1.5 ทัพพี	5.58	5.77	7.38	2.31	6.96	10.63	2.75	10.00	11.78	3.98	295.27	1
	รวม	10.24	11.59	13.50	11.23	9.32	15.59	9.25	35.95	155.76	21.38	393.31	18
09/03/66	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
	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
	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
	ต้นหนุ่ยสุก 1 ซีนกลาง 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
	ผัดบวบใส่ไข่ 1 ฟอง 1 ทัพพี	3.29	6.65	7.56	1.48	4.69	8.28	6.15	9.90	2.79	1.38	297.33	1
รวม	10.25	14.76	14.07	10.81	12.88	35.24	13.15	35.05	13.79	5.15	424.89	14	
10/03/66	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
	สับปะรด 6 ซีนพอกำ 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
	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
	ลาบหมู ใส่ต้น (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
	รวม	9.12	12.42	8.12	9.90	11.08	26.60	31.50	28.20	11.72	6.32	251.42	20
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		39.04	53.26	45.05	41.96	40.21	85.39	84.85	126.15	215.80	41.64	1,434.16	70
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		9.76	13.32	11.26	10.49	10.05	21.35	21.21	31.54	53.95	10.41	358.54	17
13/03/66	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
	มะม่วงดิบ 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 90 กรัม	1.80	0.36	0.15	0.35	0.50	0.13	1.80	2.25	20.19	7.23	3.10	8
	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
	ต้นจันทน์ 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
	รวม	9.81	13.16	9.26	10.85	11.22	6.64	11.95	28.65	26.69	11.85	382.07	17
14/03/66	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
	แกว้มังกร 6 ซีนพอกำ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80	2.15	6.14	7.00	4.66	10
	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
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ แครอท กะหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.50	4.54	6.31	0.91	2.80	4.91	9.45	5.50	3.80	2.14	133.06	0
	รวม	10.35	12.55	13.61	10.04	6.30	9.77	19.70	29.25	9.94	9.74	258.33	18

	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
	ดัมหมสูก 1 ชิ้นกลาง 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
	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ ครอบ 1.5 ทัพพี	5.89	7.51	6.75	1.48	4.71	3.48	21.75	5.30	8.26	3.42	334.60	2
	รวม	9.79	13.96	12.93	10.42	11.89	32.04	28.25	30.50	14.13	4.85	431.81	14
16/03/66	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
	แกวมังกร 6 ชิ้นพอกค่า 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80	2.15	6.14	7.00	4.66	10
	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
	ต้มข่าไก่ ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า 2 ทัพพี	3.23	4.57	7.97	0.48	7.22	0.23	1.20	10.05	2.07	5.04	246.78	0
	รวม	11.09	12.58	15.28	9.60	10.72	5.08	11.45	33.80	8.20	12.64	372.05	18
17/03/66	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
	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
	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
	ผัดเปรี้ยวหวานหมู ใส่ดิม 1 ทัพพี	2.98	5.75	6.18	0.82	8.84	21.73	19.95	4.20	4.51	2.00	233.66	2
	รวม	10.70	12.70	12.50	10.36	13.94	27.12	25.50	27.45	6.17	4.80	424.66	22
	คะแนนรวม 5 สำหรับ	51.75	64.94	63.59	51.28	54.06	80.65	96.85	149.65	65.12	43.89	1,868.91	91.
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)	10.35	12.99	12.72	10.26	10.81	16.13	19.37	29.93	13.02	8.78	373.78	18
20/03/66	สับปะรด 6 ชิ้นพอกค่า 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
	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
	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ซุปฟัก แดงกว่า 1.5 ทัพพี	7.04	6.79	8.35	0.69	9.97	7.78	2.90	7.60	5.90	2.38	574.56	2
	รวม	11.73	12.26	14.46	9.91	12.11	12.63	11.75	30.75	12.60	6.49	669.02	21
21/03/66	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
	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
	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
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง 2 ทัพพี	1.79	5.18	2.49	1.31	17.09	6.55	14.10	3.55	2.58	2.55	256.42	0
	รวม	9.42	12.29	8.81	10.41	20.17	11.49	19.85	25.95	5.53	8.06	379.47	16
22/03/66	กล้วยหอม 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 56 กรัม	1.58	0.58	0.05	0.09	0.67	0.10	1.40	1.40	5.00	3.77	2.66	13
	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
	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นหมี่ขาวไก่ ใส่ต้ม ถั่วงอก ครอบ 2 ทัพพี	5.03	6.16	4.96	2.21	7.73	8.73	2.20	8.80	10.94	5.06	576.60	2
	รวม	9.66	11.86	11.02	11.04	9.40	13.68	7.60	31.20	15.94	8.83	669.26	23
23/03/66	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
	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
	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
	ดัมหมสูก 1 ชิ้นกลาง 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
	หมูปั้นก้อนทอด 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
	รวม	10.57	13.01	13.05	9.63	11.63	27.32	22.85	31.55	148.46	20.45	311.61	19
24/03/66	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
	แกวมังกร 6 ชิ้นพอกค่า 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80	2.15	6.14	7.00	4.66	10
	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
	ผัดกะเพราไก่ ใส่ดิม ถั่วงอกยาว 1 ทัพพี	2.88	5.88	6.26	0.72	4.16	8.60	2.70	8.35	5.47	2.71	211.52	1
	รวม	10.73	13.89	13.57	9.84	7.67	13.46	12.95	32.10	11.61	10.31	336.79	19
	คะแนนรวม 5 สำหรับ	52.12	63.31	60.90	50.83	60.96	78.58	75.00	151.55	194.15	54.13	2,366.14	100.
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)	10.42	12.66	12.18	10.17	12.19	15.72	15.00	30.31	38.83	10.83	473.23	20
27/03/66	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
	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
	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
	ไข่พะโล้หมู ใส่เลือด หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.98	4.89	6.10	1.29	20.56	4.28	3.50	6.50	2.79	4.55	314.89	4
	รวม	9.79	12.21	12.45	10.60	23.18	9.69	9.65	29.10	12.89	8.33	438.28	17
18/03/66	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
	สับปะรด 6 ชิ้นพอกค่า 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
	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
	ลาบไก่ ใส่ดิม (ไม่ใส่พริก) ผักสด 1 ทัพพี	1.81	4.38	3.50	0.51	4.36	12.79	2.55	9.95	4.85	1.61	127.89	0
	รวม	9.50	11.50	9.82	9.96	7.85	17.64	11.85	33.70	11.55	6.32	252.95	20
9/03/66	ฝรั่ง 1/8 ผลส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.46	0.20	0.03	0.05	0.39	0.03	0.70	1.40	40.64	4.91	2.27	2
	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
	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
	ข้าวหมูแดง แดงกว่า 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
	รวม	9.96	16.25	11.67	10.36	8.54	11.30	28.85	31.70	44.29	6.76	563.72	13

	แดงโม 6 ซีนพอคค่า 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.61	2.16	1.65	1.65	4.96	1.43	3.05	4.
	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.
	ดัมไก่สุก 1 ซีนกลาง 5 กรัม (เท่า 1 ซ่อนัวโป๊ง)	0.16	0.75	0.23	0.02	2.48	12.56	0.90	6.45	0.74	0.00	3.91	0.
	ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไมใส่พริก) 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.
	รวม	9.19	13.27	10.35	9.86	8.72	19.89	8.35	39.30	8.91	5.10	603.64	13.
31/03/66	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.
	แก้วนังกร 6 ซีนพอคค่า 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80	2.15	6.14	7.00	4.66	10.
	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.
	ดัมหมูสุก 1 ซีนกลาง 5 กรัม (เท่า 1 ซ่อนัวโป๊ง)	0.16	0.80	0.16	0.02	5.58	21.55	0.85	2.55	0.91	0.00	4.16	0.
	ผัดบวบหมู ใส่ไข่ 2 ทัพพี	2.62	5.39	5.92	0.76	3.20	4.11	16.85	5.90	2.74	1.30	267.51	1.
	รวม	10.63	14.20	13.39	9.90	12.28	30.52	27.95	32.20	9.78	8.90	396.94	18.
	คะแนนรวม 5 ส้ารับ	49.08	67.42	57.67	50.69	60.55	89.03	86.65	166.00	87.42	35.41	2,255.53	83.
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 ส้ารับ)	9.82	13.48	11.53	10.14	12.11	17.81	17.33	33.20	17.48	7.08	451.11	16.

พิมพ์รายงาน 21/02/2023 14:45:59