



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม
เรื่อง รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน ตุลาคม พ.ศ.๒๕๖๗

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 ตุลาคม พ.ศ.๒๕๖๗ มาเพื่อทราบโดยทั่วกัน รายละเอียดตามที่แนบ

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๗



(นายพิศณุ เข้มเงิน)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม



สถาบันโภชนาการ

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเก

โรงเรียน ศพด.บ้านดงกระทงยาม

ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี)

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก
01/10/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	ผัดบวบหมู ใส่ไข่ 2 ทัพพี	2.62	5.39	5.92	0.76	3.2
	ลูกชิ้นหมู 2 ชม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.8
	กล้วยหอม 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 56 กรัม	1.58	0.58	0.05	0.09	0.6
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	11.12	15.39	13.42	10.14	7.0
02/10/67	ข้าวหมูแดง แดงควา 1.5 ทัพพี	5.62	8.31	3.91	1.04	5.4
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.3
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.3
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	11.95	19.36	13.45	11.02	11.1
03/10/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	ต้มยำหมู เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	2.08	5.77	2.85	0.61	3.8
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.60	0.53	1.6
	แก้วมังกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.1
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	11.57	16.40	14.76	10.26	9.0
04/10/67	ข้าวเหนียวขาวนึ่ง 90 กรัม 2.5 บั๊น (1 บั๊น ขนาดเท่าไข่เป็ด)	5.15	3.31	0.22	0.19	1.3
	ลาบหมู ใส่ดิบ (ไม่ใส่พริก) ผักสด 1 ทัพพี	1.43	5.30	1.80	0.45	7.5
	ไก่ปั้นก้อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.9
	มะละกอสุก 10 ชิ้นพอคำ 100 กรัม	1.03	0.40	0.08	0.35	1.0
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	13.23	18.18	14.31	10.17	12.9
คะแนนรวม 4 สำหรับ		47.87	69.34	55.95	41.59	40.2
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		11.97	17.33	13.99	10.40	10.0
07/10/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	ไข่พะโล้หมู ใส่เลือด หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.98	4.89	6.10	1.29	20.5

	หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.76	4.75	6.55	0.46	2.3
	แตงโม 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.6
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	12.47	16.94	18.89	10.91	25.8
08/10/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	ผัดผักรวมมิตรไก่ ใส่ดื่บ 1 ทัพพี	2.55	5.27	6.01	1.06	4.6
	ไข่เจียวทรงเครื่องไก่สับ มะเขือเทศ หอมใหญ่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.60	4.12	6.94	0.73	2.6
	ชมพู2 ผลส่วนที่กินได้150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.7
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	12.79	16.65	19.35	10.82	10.3
09/10/67	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นมะหมีหมู ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก 2 ทัพพี	5.72	10.38	4.37	1.63	8.9
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.3
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.3
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	12.04	21.43	13.92	11.60	14.6
10/10/67	ต้มยำไก่ ใส่เลือด 2 ทัพพี	3.05	4.20	7.93	0.32	6.3
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.60	0.53	1.6
	มะม่วงดิบ 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 90 กรัม	1.80	0.36	0.15	0.35	0.5
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	12.53	13.95	18.92	10.18	10.8
11/10/67	แกงจืดผักเป็ดไก่สับ 2 ทัพพี	2.41	7.29	3.17	0.73	3.3
	ไก่ปั้นก้อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.9
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	มะละกอสุก 10 ชิ้นพอคำ 100 กรัม	1.03	0.40	0.08	0.35	1.0
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	12.05	18.51	15.69	10.49	8.7
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		61.87	87.48	86.75	54.00	70.5
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		12.37	17.50	17.35	10.80	14.1
15/10/67	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตาลึง 2 ทัพพี	1.79	5.18	2.49	1.31	17.0
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.60	0.53	1.6
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	ชมพู2 ผลส่วนที่กินได้150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.7

	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00
	รวม	11.05	15.06	13.48	10.88	21.80
16/10/67	ผัดไก่ ใส่ตับ ข้าวโพดอ่อน เห็ดหูหนู หอมใหญ่ 1 ทัพพี	3.38	4.52	8.48	0.36	4.20
	ไข่เจียว 1 ฟอง 56 กรัม	3.26	5.24	9.21	1.06	3.30
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.30
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.70
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00
	รวม	14.27	16.87	24.01	10.52	10.60
17/10/67	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ คะน้า แครอท 1.5 ทัพพี	5.89	7.51	6.75	1.48	4.70
	ลูกชิ้นหมู 2 ชม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.80
	แก้วนึ่งกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.10
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00
	รวม	11.63	16.50	15.06	10.69	7.70
18/10/67	ยำไข่เจียวใส่แตงกวา (ไม่ใส่พริก) 1 ทัพพี	2.77	4.70	6.72	1.25	3.80
	ไก่ปั้นก้อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.90
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.30
	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.10
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00
	รวม	13.03	15.87	19.24	11.14	9.20
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		49.99	64.30	71.79	43.23	49.50
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		12.50	16.08	17.95	10.81	12.30
21/10/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.30
	ต้มจืดเต้าหู้หมู 1.5 ทัพพี	1.97	6.02	2.88	1.52	8.30
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.60	0.53	1.60
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.30
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00
	รวม	11.25	16.11	13.82	11.19	13.70
22/10/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.30
	ต้มยำหมู เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	2.08	5.77	2.85	0.61	3.80
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.60	0.53	1.60
	มะละกอสุก 10 ชิ้นพอคำ 100 กรัม	1.03	0.40	0.08	0.35	1.00
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00
	รวม	10.78	15.57	13.77	10.47	8.90
24/10/67	ต้มเลือดหมู ตำลึง หมูสับ ใส่ตับ 2 ทัพพี	1.75	4.83	2.56	1.11	35.90

	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.60	0.53	1.6
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	สาหร่าย 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.61	0.18	0.09	0.04	0.2
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	10.02	14.40	13.49	10.66	40.2
25/10/67	กล้วยเดี่ยวราดหน้าเส้นใหญ่หมู ใส่ดัด คานา แครอท ข้าวโพดอ่อน 1.5 ทัพพี	6.00	7.12	6.86	1.52	8.7
	ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	2.70	5.24	7.19	1.06	3.3
	กล้วยน้ำว้า 1 ผล ส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.7
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	13.35	17.81	20.15	11.45	13.8
คะแนนรวม 4 สำหรับ		45.40	63.89	61.22	43.77	76.6
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		11.35	15.97	15.31	10.94	19.1
28/10/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ ใส่ดัด แครอท 2 ทัพพี	2.70	6.63	4.73	0.97	6.7
	ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	2.70	5.24	7.19	1.06	3.3
	ฝรั่ง 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.3
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	13.06	19.34	18.26	11.18	13.7
29/10/67	ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด	3.50	5.69	7.47	1.36	4.4
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	ส้มเขียวหวาน 1 ผล ส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.77	0.54	0.11	0.34	0.2
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	แกงจืดผักเขียวหมูสับ 2 ทัพพี	2.36	7.31	3.05	0.69	3.5
	รวม	12.66	20.32	16.87	11.36	10.6
30/10/67	ข้าวมันไก่ ดับ เลือด ซุปผัก แตงกวา 1.5 ทัพพี	7.04	6.79	8.35	0.69	9.9
	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.1
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	11.73	12.26	14.46	9.91	12.1
31/10/67	ไข่พะโล้หมู ใส่เลือด หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.98	4.89	6.10	1.29	20.5
	หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.76	4.75	6.55	0.46	2.3
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	แก้วมังกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.1

	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00
	รวม	13.60	17.64	19.96	10.87	26.40
	คะแนนรวม 4 สำหรับ	51.06	69.57	69.53	43.32	62.90
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)	12.77	17.39	17.38	10.83	15.70

วันที่พิมพ์รายงาน 20/09/2024 14:25:15