



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

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๗



(นายพศณ เข้มเงิน)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม



สถาบันโภชนาการ

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพ

โรงเรียน ศพด.บ้านดงกระทวยาม

ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี)

ช่วงวันที่

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน ซี
01/03/67	ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ท็อป	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 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	
	ฝรั่ง 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	
	รวม	11.59	15.30	14.82	10.37	8.68	9.34	9.30	
คะแนนรวม 1 สำหรับ		11.59	15.30	14.82	10.37	8.68	9.34	9.30	
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		11.59	15.30	14.82	10.37	8.68	9.34	9.30	
04/03/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	
	ต้มยำไก่ ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า 2 ท็อป	3.23	4.57	7.97	0.48	7.22	0.23	1.20	
	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	
	มะม่วงดิบ 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 90 กรัม	1.80	0.36	0.15	0.35	0.50	0.13	1.80	
	รวม	12.71	14.33	18.96	10.34	11.74	9.27	8.45	
05/03/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	
	ยำไข่เจียวใสแตงกวา (ไม่ใส่พริก) 1 ท็อป	2.77	4.70	6.72	1.25	3.82	7.38	2.50	
	แกงจืดผักเขียวหอยล้น 2 ท็อป	2.36	7.31	3.05	0.69	3.53	0.33	24.50	
	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	12.76	19.27	16.17	10.98	10.45	12.76	32.20	
06/03/67	กล้วยเตี๋ยน้ำเส้นมะพร้าว ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก 2 ท็อป	5.72	10.38	4.37	1.63	8.98	2.62	17.00	
	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	
	มะละกอสุก 10 ชิ้นพอคำ 100 กรัม	1.03	0.40	0.08	0.35	1.05	2.80	2.00	
	รวม	11.46	21.14	13.90	11.78	14.38	18.40	25.00	
07/03/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	
	ผัดบวบใส่ไข่ 1 ฟอง 1 ท็อป	3.29	6.65	7.56	1.48	4.69	8.28	6.15	
	ไก่ทอดกระเทียม 2 ชิ้นกินข้าว ผักเคียง	2.60	4.08	6.20	0.45	2.09	0.85	1.25	
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	
	กล้วยหอม 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 56 กรัม	1.58	0.58	0.05	0.09	0.67	0.10	1.40	
	รวม	13.51	18.08	20.04	10.98	9.79	14.07	13.25	
08/03/67	ไข่พะโล้ไก่ ใส่เต้าหู้ หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.80	5.45	5.22	1.47	8.45	4.12	2.35	
	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 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	
	ส้มเขียวหวาน 1 ผล ส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.77	0.54	0.11	0.34	0.27	0.56	1.70	
	รวม	10.49	15.41	12.79	11.10	11.94	9.53	8.50	
คะแนนรวม 5 สำหรับ		60.92	88.23	81.84	55.19	58.29	64.03	87.40	
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		12.18	17.65	16.37	11.04	11.66	12.81	17.48	

11/03/67	ต้มเลือดหมู ต่ำสิ่ง หมูสับ ใส่ดื่บ 2 ทัพพี	1.75	4.83	2.56	1.11	35.92	19.44	6.75
	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
	ฝรั่ง 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50
	รวม	12.11	17.53	16.08	11.32	42.99	32.53	15.70
12/03/67	ผัดกะเพราไก่ ใส่ดื่บ หัวผักกาด 1 ทัพพี	2.88	5.88	6.26	0.72	4.16	8.60	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 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
	ขนุน 2 ยวงใหญ่ ส่วนที่กินได้ 56 กรัม	1.51	0.76	0.23	0.25	0.90	0.09	2.25
	รวม	13.14	18.66	19.91	11.01	10.76	21.67	11.40
13/03/67	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ กระดาษ แครอท 1.5 ทัพพี	5.89	7.51	6.75	1.48	4.71	3.48	21.75
	แกงจืดตำลึง แครอท หมูสับ ใส่ดื่บ 2 ทัพพี	2.46	5.55	4.64	0.85	6.97	18.32	13.80
	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	13.05	18.53	17.49	11.55	13.81	26.65	44.40
14/03/67	ไข่พะโล้หมู ใส่เต้าหู้ หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	3.26	5.18	6.94	1.44	8.45	4.10	3.70
	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
	กล้วยน้ำว้า 1 ผล ส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.30
	รวม	11.76	14.93	14.48	10.86	12.40	9.04	9.45
15/03/67	ลาบไก่ ใส่ดื่บ (ไม่ใส่พริก) ผักสด 1 ทัพพี	1.81	4.38	3.50	0.51	4.36	12.79	2.55
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.35	8.14	2.00
	ข้าวเหนียวขาวนึ่ง 90 กรัม 2.5 ขึ้น (1 ขึ้น ขนาดเท่าไข่เป็ด)	5.15	3.31	0.22	0.19	1.35	0.00	1.35
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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	13.48	18.41	13.31	10.86	10.56	25.90	11.70
คะแนนรวม 5 สำหรับ		63.53	88.06	81.28	55.59	90.50	115.80	92.65
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		12.71	17.61	16.26	11.12	18.10	23.16	18.53
18/03/67	ต้มจืดเต้าหู้หมู 1.5 ทัพพี	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 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
	แก้วมังกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80
	รวม	11.46	16.65	14.79	11.17	13.55	10.59	16.95
19/03/67	ผัดแตงกวาดับหมู ใส่ไข่ 1 ทัพพี	2.73	5.42	6.29	0.90	19.35	69.14	4.15
	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
	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 110 กรัม	1.68	0.18	0.09	0.57	2.75	0.54	1.10
	รวม	11.32	15.01	13.83	10.76	25.32	74.53	9.70

20/03/67	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
	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	11.10	19.21	13.46	11.18	10.10	15.89	30.85
21/03/67	ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ใส่ผัก 1 ทัพพี	3.32	4.93	7.69	0.88	5.63	12.77	2.60
	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
	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85
	รวม	13.71	17.29	21.20	11.39	12.46	25.76	13.90
22/03/67	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ต่ำลิง 2 ทัพพี	1.79	5.18	2.49	1.31	17.09	6.55	14.10
	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
	ขนมปัง 2 ผลส่วนที่กินได้ 150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75	0.19	0.75
	รวม	10.30	15.08	10.10	10.67	21.06	11.59	19.30
คะแนนรวม 5 สำหรับ		57.89	83.24	73.38	55.17	82.49	138.36	90.70
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		11.58	16.65	14.68	11.03	16.50	27.67	18.14
25/03/67	ไก่ปั้นก่อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05
	แกงจืดไข่น้ำ ต่ำลิง 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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	แตงโม 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.61	2.16	1.65
	รวม	12.63	17.89	19.86	11.37	10.56	21.34	10.45
26/03/67	ผัดผักรวมมิตรไก่ ใส่ผัก 1 ทัพพี	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 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
	มะละกอสุก 10 ชิ้นพอคำ 100 กรัม	1.03	0.40	0.08	0.35	1.05	2.80	2.00
	รวม	12.32	17.68	19.51	11.45	11.40	29.45	11.15
27/03/67	ข้าวมันไก่ ดับ เลือด ขุพฟัก แดงกว่า 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
28/03/67	แกงจืดแดงกว่ายัดไข่ไก่สับ ใส่ผัก แครอท 2 ทัพพี	2.60	6.09	4.49	1.01	4.74	8.30	1.95
	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
	แกว้มังกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80
	รวม	11.33	16.74	13.01	10.45	9.12	13.16	12.20

29/03/67	ต้มยำรวมมิตร (กุ้งไก่ลูกชิ้นปลา) เติดนางฟ้า (ไมใส่พริก) 2 ท็อป	1.91	4.97	2.56	0.93	3.69	0.26	0.90
	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
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 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	11.18	14.70	13.48	10.56	8.45	9.27	7.65
คะแนนรวม 5 สำหรับ		59.20	79.26	80.33	53.74	51.63	85.84	53.20
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		11.84	15.85	16.07	10.75	10.33	17.17	10.64

วันที่พิมพ์รายงาน 20/02/2024 15:06:06