



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม
เรื่อง รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน มกราคม พ.ศ.๒๕๖๘

ด้วยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านดงกระทยามได้จัดโครงการอาหารกลางวัน สำหรับเด็กตามระบบ
แนะนำสำหรับอาหารกลางวันโรงเรียนแบบอัตโนมัติ Thai School Lunch (TSL) เพื่อให้เด็กได้รับประทานอาหาร
กลางวัน ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ สะอาด และปลอดภัยต่อสุขภาพ และมีปริมาณที่เพียงพอ ทั้งเป็นการส่งเสริม
ให้เด็กมีพฤติกรรมบริโภคผัก และผลไม้หรือขนมหวาน

ดังนั้น เพื่อให้ผู้ปกครองและประชาชนทราบโดยทั่วกัน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านดงกระทยาม
สังกัด องค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม อำเภอศรีมหาโพธิ์ จังหวัดปราจีนบุรี จึงขอประกาศรายการอาหาร
กลางวัน ประจำเดือน มกราคม พ.ศ.๒๕๖๘ มาเพื่อทราบโดยทั่วกัน รายละเอียดตามที่แนบ

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๗



(นายพิศณุ เข้มเงิน)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม



สถาบันโภชนาการ

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเก

โรงเรียน ศพด.บ้านดงกระทงยาม

ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี)

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก
02/01/68	ต้มเลือดหมู ตาลึง หมูสับ ใส่ดื่บ 2 ทัพพี	1.75	4.83	2.56	1.11	35.92
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35
	ไข่เจียว 1 ฟอง 56 กรัม	3.26	5.24	9.21	1.06	3.35
	กล้วยหอม 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 56 กรัม	1.58	0.58	0.05	0.09	0.67
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00
	รวม	12.63	17.42	18.05	11.23	42.29
03/01/68	ข้าวเหนียวขาวนึ่ง 90 กรัม 2.5 บั๊น (1 บั๊น ขนาดเท่าไข่เป็ด)	5.15	3.31	0.22	0.19	1.35
	ไก่บั๊นก่อนทอด ผักเค็ยง 2 ชั๊นกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98
	ลาบไก่ ใส่ดื่บ (ไมใส่พริก) ผักสด 1 ทัพพี	1.81	4.38	3.50	0.51	4.36
	แก้วม้งกร 6 ชั๊นพอด้า 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00
	รวม	14.40	18.09	17.01	10.03	9.84
คะแนนรวม 2 สั๊รบ		27.03	35.51	35.06	21.26	52.13
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สั๊รบ)		13.52	17.76	17.53	10.63	26.07
06/01/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35
	ต้มจั๊บฉ่ายหมู 1.5 ทัพพี	1.97	6.02	2.88	1.52	8.37
	ไข่เจียว 1 ฟอง 56 กรัม	3.26	5.24	9.21	1.06	3.35
	ชมพู่2 ผลส่วนที่กินได้150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00
	รวม	12.86	18.51	18.48	11.62	14.82
07/01/68	ไข่พะโล้หมู ใส่เต้าหู้ (ไข่ 1/2 ฟอง)	3.08	4.98	6.90	1.10	6.70
	หมูบั๊นก่อนทอด ผักเค็ยง 2 ชั๊นกินข้าว	2.76	4.75	6.55	0.46	2.34
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35
	ฝรุ๊ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00
	รวม	13.49	17.20	19.78	10.71	12.75
08/01/68	กั๊ยเต็ยวน้ำเสัณบะหมี่หมู ลูกชั๊นหมู ผัก กวางดื่ง ถั๊งออก 2 ทัพพี	5.72	10.38	4.37	1.63	8.98

	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.35
	มะละกอสุก 10 ชิ้นพอคำ 100 กรัม	1.03	0.40	0.08	0.35	1.05
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00
	รวม	11.46	21.14	13.90	11.78	14.38
09/01/68	ผัดไก่ ใส่ตับ ข้าวโพดอ่อน เห็ดหูหนู หอมใหญ่ 1 ทัพพี	3.38	4.52	8.48	0.36	4.26
	ลูกชิ้นไก่ 2 ซม. 4 ลูก 25 กรัม	1.01	3.18	1.85	0.38	0.75
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00
	ส้มเขียวหวาน 1 ผลส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.77	0.54	0.11	0.34	0.27
	รวม	11.19	15.02	16.68	10.05	7.63
10/01/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35
	ยำไข่เจียวใส่แตงกวา (ไม่ใส่พริก) 1 ทัพพี	2.77	4.70	6.72	1.25	3.82
	ต้มยำหมู เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	2.08	5.77	2.85	0.61	3.83
	แก้วมังกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00
	รวม	12.71	18.49	16.88	10.99	11.15
คะแนนรวม 5 สำหรับ		61.71	90.36	85.72	55.14	60.72
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		12.34	18.07	17.14	11.03	12.14
13/01/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35
	ผัดผักรวมมิตรไก่ ใส่ตับ 1 ทัพพี	2.55	5.27	6.01	1.06	4.65
	ไข่เจียว 1 ฟอง 56 กรัม	3.26	5.24	9.21	1.06	3.35
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00
	รวม	13.44	17.61	21.54	11.22	11.08
14/01/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35
	ต้มยำไก่ ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า 2 ทัพพี	3.23	4.57	7.97	0.48	7.22
	ไข่เจียว 1 ฟอง 56 กรัม	3.26	5.24	9.21	1.06	3.35
	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00
	รวม	14.19	16.93	23.50	10.99	14.05
15/01/68	ข้าวหมูแดง แตงกวา 1.5 ทัพพี	5.62	8.31	3.91	1.04	5.48
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.35
	ฝรั่ง 1/8 ผลส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.46	0.20	0.03	0.05	0.39
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00

	รวม	10.79	18.86	13.38	10.89	10.21
17/01/68	ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 หัฟฟี่	2.31	5.21	3.88	0.69	3.29
	ไข่เจียว 1 ฟอง 56 กรัม	3.26	5.24	9.21	1.06	3.35
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 หัฟฟี่	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35
	ขนุน 2 ยวงใหญ่ ส่วนที่กินได้ 56 กรัม	1.51	0.76	0.23	0.25	0.90
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00
	รวม	13.12	17.99	19.55	10.98	9.88
คะแนนรวม 4 สำหรับ		51.54	71.40	77.97	44.08	45.22
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		12.89	17.85	19.49	11.02	11.30
20/01/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 หัฟฟี่	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35
	แกงจืดแตงกวายัดไส้ไก่สับ ใส่ตับ แครอท 2 หัฟฟี่	2.60	6.09	4.49	1.01	4.74
	ลูกชิ้นไก่ 2 ขม. 4 ลูก 25 กรัม	1.01	3.18	1.85	0.38	0.75
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00
	รวม	11.23	16.38	12.66	10.49	8.57
21/01/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 หัฟฟี่	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35
	แกงจืดไข่น้ำ ตำลึง แครอท 2 หัฟฟี่	3.33	6.54	7.43	1.78	5.63
	ผัดบวบหมู 1 หัฟฟี่	2.77	6.18	6.01	0.46	2.69
	แตงโม 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.61
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00
	รวม	12.83	20.02	19.68	11.40	11.27
22/01/68	ข้าวขาหมู	21.51	103.25	7.02	17.87	151.33
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.35
	ชมพู2 ผลส่วนที่กินได้150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00
	รวม	27.81	114.08	16.62	27.74	156.43
23/01/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 หัฟฟี่	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35
	ผัดผักรวมมิตรไก่ ใส่ตับ 1 หัฟฟี่	2.55	5.27	6.01	1.06	4.65
	ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	2.70	5.24	7.19	1.06	3.35
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00
	รวม	12.91	17.98	19.53	11.27	11.71
24/01/68	ข้าวเหนียวขาวนึ่ง 90 กรัม 2.5 บั๊น (1 บั๊น ขนาดเท่าไข่เป็ด)	5.15	3.31	0.22	0.19	1.35
	ไก่ปั้นก่อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98

	ลาบไก่ ใส่ด้ับ (ไม่ใส่พริก) ผักสด 1 ทัพพี	1.81	4.38	3.50	0.51	4.36
	ส้มโอ 1 กลีบใหญ่ 60 กรัม	0.69	0.34	0.20	0.24	0.30
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00
	รวม	13.28	17.20	16.13	10.12	8.99
คะแนนรวม 5 สำหรับ		78.06	185.66	84.61	71.01	196.96
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		15.61	37.13	16.92	14.20	39.39
27/01/68	ข้าวต้มหมู ใส่เลือด ตำลึง 2 ทัพพี	4.90	6.62	5.30	0.67	8.20
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.35
	กล้วยหอม 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 56 กรัม	1.58	0.58	0.05	0.09	0.67
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00
	รวม	11.19	17.56	14.79	10.56	13.22
28/01/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35
	ไข่พะโล้หมู ใส่เต้าหู้ (ไข่ 1/2 ฟอง)	3.08	4.98	6.90	1.10	6.70
	หมูปั้นก้อนทอด ผักเคี้ยว 2 ช้อนกินข้าว	2.76	4.75	6.55	0.46	2.34
	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00
	รวม	13.53	16.85	19.77	11.01	12.52
29/01/68	กล้วยเดี่ยวน้ำเส้นมะขามไก่ ลูกชิ้นไก่ ผัก กวาดุ้ง ถั่วงอก 2 ทัพพี	6.07	9.91	5.91	1.70	8.83
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.35
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00
	รวม	12.37	20.60	15.44	11.63	13.91
30/01/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35
	ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ใส่ด้ับ 1 ทัพพี	2.79	6.30	6.34	0.49	5.64
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) ไก่สับ ตำลึง 2 ทัพพี	3.11	5.43	7.28	1.31	4.62
	มะละกอสุก 10 ชิ้นพอคำ 100 กรัม	1.03	0.40	0.08	0.35	1.05
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00
	รวม	12.96	18.90	19.93	11.13	13.66
31/01/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35
	ต้มยำไก่ ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า 2 ทัพพี	3.23	4.57	7.97	0.48	7.22
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ มะเขือเทศ หอม ใหญ่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.65	4.33	7.06	0.71	2.65
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00

	รวม	13.53	16.37	21.36	10.34	13.58
คะแนนรวม 5 สำหรับ		63.58	90.28	91.29	54.66	66.87
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		12.72	18.06	18.26	10.93	13.37

วันที่พิมพ์รายงาน 26/12/2024 10:51:23