



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม
เรื่อง รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน กรกฎาคม 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 กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๖๖ มาเพื่อทราบโดยทั่วกัน รายละเอียดตามที่แนบ

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๖



(นายพิศณ เข็มเงิน)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม



สถาบันโภชนาการ

โรงเรียน

ศพด.บ้านดงกระหะงยาม

ช่วงชั้น

อนุบาล (3-5 ปี)

ช่วงวันที่

03/07/256

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

ศูนย์เทคโนโลยี

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี
03/07/66	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.30	0.80	2.95
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00
	ไข่ต้ม 1/4 ฟอง 12 กรัม	0.42	1.31	0.86	0.26	0.84	2.03	0.50	2.10	0.00
	ต้มจับฉ่ายหมู 1.5 ทัพพี	1.97	6.02	2.88	1.52	8.37	1.66	5.70	4.80	6.49
04/07/66	รวม	10.01	14.44	10.06	10.88	12.29	8.64	11.95	29.30	9.44
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00
	มะละกอสก 10 ชิ้นพอคำ 100 กรัม	1.03	0.40	0.08	0.35	1.05	2.80	2.00	2.50	27.07
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00
	แกงจืดผักกาดขาวหมูสับ 2 ทัพพี	2.36	7.31	3.05	0.69	3.53	0.33	24.50	2.85	7.45
05/07/66	ไก่ปั้นก่อนทอด ผักเคียง 2 ข้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05	3.70	2.66
	รวม	12.00	18.54	15.57	10.45	8.91	8.80	32.00	30.65	37.18
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	4.95	143.99
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00
	ข้าวมันไก่ ดับ เลือด ขุนพริก แต่งกวา 1.5 ทัพพี	7.04	6.79	8.35	0.69	9.97	7.78	2.90	7.60	5.90
	รวม	11.70	12.61	14.47	9.61	12.34	12.74	9.40	33.55	149.88

06/07/66	ข้าวสาลีขาว 90 กรัม 1.5 ทพพ	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00
	แก้มังกร 6 ชิ้นพอดำ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80	2.15	6.14
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00
	ไข่เดี่ยว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.60	0.53	1.68	4.07	1.00	4.15	0.00
	ผัดผักรวมมิตรไก่ ใส่ดัม 1 ทพพ	2.55	5.27	6.01	1.06	4.65	13.67	2.70	9.95	10.11
	รวม	12.04	15.89	17.92	10.71	9.83	22.60	13.95	37.85	16.25
07/07/66	ข้าวสาลีขาว 90 กรัม 1.5 ทพพ	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00
	สับปรต 6 ชิ้นพอดำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85	2.15	6.71
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.83	2.62	1.71	0.53	1.68	4.07	1.00	4.15	0.00
	ลาบไก่ ใส่ดัม (ไม่ใส่พริก) ผักสด 1 ทพพ	1.81	4.38	3.50	0.51	4.36	12.79	2.55	9.95	4.85
	รวม	10.33	14.12	11.54	10.49	9.52	21.71	12.85	37.85	11.55
	คะแนนรวม 5 ส้ารับ	56.08	75.60	69.55	52.15	52.87	74.49	80.15	169.20	224.31
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 ส้ารับ)		11.22	15.12	13.91	10.43	10.57	14.90	16.03	33.84	44.86
10/07/66	ฝรั่ง 1/8 ผลส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.46	0.20	0.03	0.05	0.39	0.03	0.70	1.40	40.64
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00
	ดัมไก่สุก 1 ชิ้นกลาง 5 กรัม (เท่า 1 ช้อนนิ้วโป้ง)	0.16	0.75	0.23	0.02	2.48	12.56	0.90	6.45	0.74
	ลูกชิ้นไก่ 2 ขม. 4 ลูก 25 กรัม	1.01	3.18	1.85	0.38	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00
	ข้าวผัดสามสีไก่ ใส่ไข่ 1.5 ทพพ	6.19	7.22	6.76	0.88	4.69	2.61	2.75	5.30	3.15
	รวม	10.86	16.47	14.88	10.07	9.30	20.05	8.35	34.15	44.53
11/07/66	ข้าวสาลีขาว 90 กรัม 1.5 ทพพ	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00
	สับปรต 6 ชิ้นพอดำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85	2.15	6.71
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00
	ไข่เดี่ยว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.60	0.53	1.68	4.07	1.00	4.15	0.00
	ต้มเลือดหมู ตำลึง หมูสับ ใส่ดัม 2 ทพพ	1.75	4.83	2.56	1.11	35.92	19.44	6.75	5.80	3.82
	รวม	11.07	14.57	12.40	11.00	41.00	20.25	17.25	22.50	13.50

12/07/66	มะละกอสุก 10 ขนพอดำ 100 กรัม	1.03	0.40	0.08	0.35	1.05	2.80	2.00	2.50	27.07
13/07/66	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.83	2.62	1.71	0.53	1.68	4.07	1.00	4.15	0.00
	กล้วยเต๋ยว่น้ำเส่นมะหมี่หมู ลูกชิ้นหมู ผัก กวางตุ้ง ถั่วงอก 2 ทัพพี	5.72	10.38	4.37	1.63	8.98	2.62	17.00	4.45	7.68
	รวม	10.63	18.52	12.18	11.25	12.70	14.33	24.00	32.10	34.74
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00
	แก้วมังกร 6 ชิ้นพอดำ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80	2.15	6.14
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00
	ลูกชิ้นไก่ 2 ขม. 4 ลูก 25 กรัม	1.01	3.18	1.85	0.38	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00
	ผัดแตงกวาไก่สับ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง) 1 ทัพพี	3.22	6.00	7.76	1.10	3.69	4.34	2.15	6.85	2.81
	รวม	12.08	17.18	16.92	10.61	7.95	9.20	12.40	30.60	8.95
14/07/66	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	4.95	143.99
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.60	0.53	1.68	4.07	1.00	4.15	0.00
	ต้มข้าวไก่ ใส่เลือด เห็นนางฟ้า 2 ทัพพี	3.23	4.57	7.97	0.48	7.22	0.23	1.20	10.05	2.07
	รวม	12.52	14.66	18.91	10.16	12.61	9.25	9.15	40.75	146.05
	คะแนนรวม 5 สำหรับ	57.15	81.40	76.38	53.18	83.63	81.18	70.95	171.30	244.81
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)	11.43	16.28	15.28	10.64	16.73	16.24	14.19	34.26	48.96
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.30	0.80	2.95
17/07/66	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.60	0.53	1.68	4.07	1.00	4.15	0.00
	ต้มข้าวไก่ เห็นนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	2.31	5.21	3.88	0.69	3.29	0.32	1.35	9.60	3.20
	รวม	11.57	14.94	14.81	10.32	8.04	9.33	8.10	36.15	6.15

คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)											
24/07/66	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	11.32	15.79	14.52	10.49	9.57	15.31	12.32	34.02	47.96	
	ส้มเขียวหวาน 1 ผล ส่วนที่กินได้ 68 กรัม	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	0.77	0.54	0.11	0.34	0.27	0.56	1.70	1.00	10.09	
	ลูกชิ้นกุ้ง 2.5 ชม. 3 ลูก 25 กรัม	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	
	แกงจืดแดงกวางยัดไส้หมูสับ ใส่ตับ แครอท 2 ทัพพี	1.44	2.54	2.70	0.32	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	
	รวม	2.70	6.63	4.73	0.97	6.73	13.66	13.40	4.25	3.94	
25/07/66	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	10.95	16.49	13.78	10.60	10.47	19.07	19.55	26.85	14.04	
	แอปเปิ้ล 1 ผล เล็ก ส่วนที่กินได้ 110 กรัม	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	1.68	0.18	0.09	0.57	2.75	0.54	1.10	1.65	1.65	
	ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	
	ผัดกะหล่ำปลี แครอท ไข่ไก่ สับ 1 ทัพพี	2.70	5.24	7.19	1.06	3.35	8.14	2.00	8.35	0.00	
	รวม	2.72	3.65	7.28	0.60	1.96	0.56	1.20	3.90	5.57	
26/07/66	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	13.15	15.84	20.79	11.20	10.41	14.08	8.75	35.50	7.23	
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85	2.15	6.71	
	กล้วยเดี่ยวราดหน้าเส้นหมี่ขาวไข่ใส่ตับ คะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน 1.5 ทัพพี	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	
	รวม	10.79	11.43	13.92	11.30	9.72	13.84	11.15	31.80	16.23	
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	
	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	
27/07/66	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.60	0.53	1.68	4.07	1.00	4.15	0.00	
	ต้มจับฉ่ายหมู 1.5 ทัพพี	1.97	6.02	2.88	1.52	8.37	1.66	5.70	4.80	6.49	
	รวม	11.44	15.77	13.87	11.38	12.89	10.71	12.95	32.80	26.69	
	คะแนนรวม 4 สัปดาห์	46.34	59.53	62.35	44.48	43.48	57.70	52.40	126.95	64.18	
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	11.58	14.88	15.59	11.12	10.87	14.42	13.10	31.74	16.04	

51/0//๐๐	แอปเบล 1 ผลเล็ก ส่วนทกนเด 110 กรัม	1.68	0.18	0.09	0.57	2.75	0.54	1.10	1.65	1.65
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00
	ลูกชิ้นไก่ 2 ขม. 4 ลูก 25 กรัม	1.01	3.18	1.85	0.38	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00
	ข้าวผัดไก่ ใส่ไข่ คะน้า แครอท 1.5 ทัพพี	6.26	6.65	8.35	1.54	4.58	3.51	2.40	6.90	8.26
	รวม	12.00	15.13	16.31	11.24	9.08	8.90	7.50	29.55	9.91
	คะแนนรวม 1 ส้ารับ	12.00	15.13	16.31	11.24	9.08	8.90	7.50	29.55	9.91
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 ส้ารับ)	12.00	15.13	16.31	11.24	9.08	8.90	7.50	29.55	9.91

ที่พิมพ์รายงาน 19/06/2023 14:15:27