



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

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๕



(นายพิศณ เข็มเงิน)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม



สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

สถาบันโภชนาการ

โรงเรียน ศพด.บ้านดงกระทวยาม

ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี)

ช่วงวันที่

03/01/2566

ถึง 31/01/25

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
03/01/66	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 ชิ้นพอดี 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.
	ผักบวบหุง ใสโซ 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	10.31	12.51	12.24	10.21	6.68	8.96	26.15	29.65	9.44	6.00	392.57	20.
04/01/66	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 หนุสับ ใสเลือด 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.
05/01/66	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.
	กล้วยเดี่ยวน้ำส้มมะขามเปรี้ยว ลูกขี้หนู 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	10.38	16.19	10.49	10.54	11.34	7.58	23.50	30.40	151.67	20.61	1,031.72
06/01/66	ข้าวเหนียวขาวึ่ง 55 กรัม 1.5 ปั้น (1 ปั้น ขนาดเท่าไข่เป็ด)	3.15	2.02	0.13	0.12	0.83	0.00	0.85	0.00	0.00	0.55	6.60	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.
	ลาบหมู ใสส้ม (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	8.40	12.99	8.06	9.65	9.69	27.15	28.75	26.45	15.11	5.34	225.76
	คะแนนรวม 4 สัปดาห์	38.50	53.99	39.60	40.81	47.87	55.18	98.25	112.45	181.75	40.01	2,029.52	71.
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	9.62	13.50	9.90	10.20	11.97	13.80	24.56	28.11	45.44	10.00	507.38	17.
09/01/66	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.
	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 แดงกวาง 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	11.12	16.74	11.74	10.49	9.52	11.38	30.65	35.25	147.64	19.25	569.48
10/01/66	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.
	ผัดแตงกวาหมูสับ กุ้งแห้ง ใสโซ (โซ 1/2 ฟอง) 1 ทัพพี	3.28	6.31	7.93	1.07	3.77	4.32	9.05	6.10	2.81	1.16	259.67	1.
		รวม	10.91	13.42	14.25	10.17	6.85	9.26	14.80	28.50	5.76	6.66	382.72
11/01/66	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.
	กล้วยเดี่ยวผัดซีอิ๊วเส้นหมี่ขาวหมู ต้ม ใสโซ คนจ้ำ ข้าวโพดอ่อน 1.5 ทัพพี	5.36	6.31	6.38	2.28	8.90	16.01	14.35	6.70	11.88	3.98	294.38	1.
	รวม	9.99	12.02	12.44	11.11	10.57	20.95	19.75	29.10	16.88	7.75	387.04	22.
12/01/66	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 ชิ้นพอดี 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.
	ไข่พะโล้หมู ใสเต้าหู้ (โซ 1/2 ฟอง)	3.08	4.98	6.90	1.10	6.70	4.10	3.20	6.30	0.54	2.47	281.00	3.
		รวม	10.77	12.10	13.22	10.55	10.18	8.95	12.50	30.05	7.25	7.17	406.06
13/01/66	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.
	ต้มโคล้ง 1 ช้อนเล็ก 3 กรัม (เท่า 1 ช้อนนิ้ว ก้อย)	0.10	0.45	0.14	0.01	1.49	7.53	0.55	3.85	0.44	0.00	2.34	0.
	ไก่บับก่อนทอด 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	10.32	11.97	12.67	9.59	7.18	13.32	8.55	34.10	147.10	20.11	279.08
	คะแนนรวม 5 สัปดาห์	53.11	66.24	64.32	51.91	44.28	63.85	86.25	157.00	324.62	60.95	2,024.38	103.
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	10.62	13.25	12.86	10.38	8.86	12.77	17.25	31.40	64.92	12.19	404.88	20.
17/01/66	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.
	แก้วมังกร 6 ชิ้นพอดี 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.
	ต้มจืดจ้ามกั๊ก 1.5 ทัพพี	2.31	5.16	4.34	1.56	8.64	1.71	2.10	4.15	6.49	4.02	258.38	2.
	รวม	10.16	13.17	11.65	10.68	12.15	6.57	12.35	27.90	12.63	11.63	383.64	19.

	ส้มปรีด 6 ซีนพอลค่า 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
	ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด	3.50	5.69	7.47	1.36	4.48	8.96	2.95	9.20	3.23	2.86	170.48	0
	รวม	11.19	12.81	13.79	10.81	7.97	13.81	12.25	32.95	9.94	7.56	295.54	20
19/01/66	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
	แดงโย 6 ซีนพอลค่า 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
	ต้มไก่สุก 1 ชิ้นเล็ก 3 กรัม (เท่า 1 ซีนนิ้ว ก้อย)	0.10	0.45	0.14	0.01	1.49	7.53	0.55	3.85	0.44	0.00	2.34	0
	ต้มยำรวมมิตร (กุ้งหมูลูกชิ้นปลา) เติ็ด นางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	1.98	4.95	2.93	0.90	3.69	0.24	5.40	8.45	2.23	2.86	544.53	0
	รวม	8.81	12.71	9.30	10.07	8.13	14.79	12.05	35.55	7.64	4.89	670.52	13
20/01/66	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 ซีนพอลค่า 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
	ผัดกะเพราหมู ใส่น้ำมัน ถั่วฝักยาว 1 ทัพพี	2.55	6.19	5.00	0.70	6.32	13.95	22.00	9.35	5.58	2.71	211.08	1
	รวม	9.62	13.37	11.32	10.02	9.72	21.60	28.45	33.45	32.64	8.81	334.77	18
	คะแนนรวม 4 สัปดาห์	39.78	52.06	46.06	41.59	37.96	56.77	65.10	129.85	62.86	32.89	1,684.47	72
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	9.94	13.01	11.52	10.40	9.49	14.19	16.28	32.46	15.71	8.22	421.12	18
23/01/66	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
	แกงจืดแดงกวางตุ้งไก่หมูสับ ใส่น้ำมัน แครอท 2 ทัพพี	2.70	6.63	4.73	0.97	6.73	13.66	13.40	4.25	3.94	2.40	254.22	1
	รวม	10.33	13.74	11.05	10.07	9.81	18.60	19.15	26.65	6.89	7.91	377.27	17
24/01/66	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
	ลาบหมู ใส่น้ำมัน (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	9.09	12.77	8.13	9.60	11.31	26.70	29.15	31.00	149.01	19.61	255.00	17
25/01/66	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
	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นมะพร้าว 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	9.53	16.04	10.50	10.71	10.25	8.03	22.70	26.45	17.77	6.39	1,026.48	16
26/01/66	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
	ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ใส่น้ำมัน 1 ทัพพี	2.79	6.30	6.34	0.49	5.64	13.23	28.20	3.95	6.31	1.38	166.73	1
	รวม	10.42	13.41	12.66	9.59	8.72	18.17	33.95	26.35	9.26	6.89	289.78	17
27/01/66	ข้าวเหนียวขาวนึ่ง 55 กรัม 1.5 มื้อ (1 มื้อ ขนาดเท่าไข่เป็ด)	3.15	2.02	0.13	0.12	0.83	0.00	0.85	0.00	0.00	0.55	6.60	0
	ส้มปรีด 6 ซีนพอลค่า 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
	หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง 2 ซอนกินข้าว	2.76	4.75	6.55	0.46	2.34	0.81	15.05	2.45	3.56	2.45	178.82	2
	รวม	10.60	12.24	12.79	9.80	5.30	5.66	24.75	25.60	10.27	7.10	279.88	21
	คะแนนรวม 5 สัปดาห์	49.97	68.20	55.13	49.76	45.37	77.16	129.70	136.05	193.20	47.90	2,228.39	90
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	9.99	13.64	11.03	9.95	9.07	15.43	25.94	27.21	38.64	9.58	445.68	18
30/01/66	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
	ข้าวมันไก่ คับ เลือด ขุปผัก 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	11.67	12.50	14.41	9.52	11.64	12.73	8.30	30.00	10.90	6.15	667.22	23
31/01/66	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
	ส้มปรีด 6 ซีนพอลค่า 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
	แกงจืดไข่น้ำ ตำลึง แครอท 2 ทัพพี	3.33	6.54	7.43	1.78	5.63	13.50	3.30	10.45	3.38	3.13	291.03	0
	รวม	11.02	13.66	13.75	11.24	9.12	18.34	12.60	34.20	10.09	7.84	416.09	20
	คะแนนรวม 2 สัปดาห์	22.69	26.15	28.17	20.76	20.76	31.07	20.90	64.20	20.99	13.99	1,083.31	43
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	11.34	13.08	14.08	10.38	10.38	15.54	10.45	32.10	10.49	7.00	541.66	21