



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระหัง
เรื่อง รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๘

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

ดังนั้น เพื่อให้ผู้ปกครองและประชาชนทราบโดยทั่วกัน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านดงกระหัง
สังกัด องค์การบริหารส่วนตำบลดงกระหัง อำเภอศรีมหาโพธิ์ จังหวัดปราจีนบุรี จึงขอประกาศรายการอาหาร
กลางวัน ประจำเดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๘ มาเพื่อทราบโดยทั่วกัน รายละเอียดตามที่แนบ

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๘



นายกองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระหัง



สถาบันโภชนาการ

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเก

โรงเรียน ศพด.บ้านดงกระทงยาม
 ช่วงชั้น อนุบาล/ศพด.

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก
01/07/68	ฝรั่ง 1/2 ผล	1.43	0.57	0.08	0.15	1.2
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.9
	ไข่ดาว 1 ฟอง	2.39	4.28	5.89	0.95	3.0
	ต้มเลือดหมู ตำลึง หมูสับ ใส่ด้าย	1.63	4.07	2.43	0.87	29.5
	ข้าวสวยขาว 1 ทัพพี	1.77	0.90	0.12	0.14	0.8
	รวม	9.91	14.00	13.46	9.96	35.5
02/07/68	มะละกอสุก 10 ชิ้นพอคำ	0.91	0.33	0.07	0.32	0.9
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.9
	ไข่ต้ม 1 ฟอง	1.47	4.28	2.81	0.95	3.0
	ข้าวหมูแดง แดงกวา	5.25	6.48	3.17	0.86	4.9
	รวม	10.33	15.27	10.98	9.98	9.8
03/07/68	ส้มโอ 1 กลีบใหญ่	0.61	0.27	0.16	0.21	0.2
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.9
	ไข่เจียว 1 ฟอง	2.89	4.28	7.55	0.95	3.0
	ผัดกั้วผักยาวหมูสับ	2.52	3.35	6.18	0.44	2.2
	ข้าวสวยขาว 1 ทัพพี	1.77	0.90	0.12	0.14	0.8
	รวม	10.48	12.99	18.95	9.59	7.3
04/07/68	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก	1.48	0.14	0.07	0.51	2.5
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.9
	ไข่เจียว 1 ฟอง	2.89	4.28	7.55	0.95	3.0
	ต้มยำหมู เห็ดนางฟ้า	1.75	4.31	2.14	0.62	3.5
	ข้าวสวยขาว 1 ทัพพี	1.77	0.90	0.12	0.14	0.8
	รวม	10.58	13.82	14.82	10.06	10.7
คะแนนรวม 4 สำหรับ		41.30	56.08	58.20	39.59	63.5
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		10.33	14.02	14.55	9.90	15.8
07/07/68	เงาะ 4 ผล	1.29	0.50	0.05	0.24	0.6
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.9
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ อนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.2

	แกงจืดผักเขียวหมู ใส่ด้ับ	1.46	3.65	1.95	0.29	5.2
	ผัดผักทองหมู ใส่ไข่	2.46	3.52	5.17	0.44	2.6
	รวม	10.56	13.20	12.29	9.03	10.7
08/07/68	ไก่ปั้นก้อนทอด ผักเคียง	2.17	2.70	4.78	0.46	1.7
	มะม่วงดิบ 1/6 ผล	0.56	0.16	0.04	0.06	0.2
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.9
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ อนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.2
	ไข่พะโล้หมู ใส่เต้าหู้ หัวผักกาด	2.89	4.63	5.44	1.34	7.6
	รวม	10.97	13.02	15.37	9.92	11.9
09/07/68	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ	1.46	0.28	0.07	0.43	1.0
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.9
	ไข่ต้ม 1 ฟอง	1.47	4.28	2.81	0.95	3.0
	กล้วยเดียน้ำเส้นมะพร้าว ลูกชิ้นหมู ผัก กวาดต้ง ถั่วงอก	4.89	7.80	3.48	1.38	7.5
	รวม	10.51	16.55	11.29	10.60	12.5
คะแนนรวม 3 สำหรับ		32.04	42.77	38.96	29.54	35.1
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		10.68	14.26	12.99	9.85	11.7
14/07/68	ฝรั่ง 1/8 ผล	0.40	0.16	0.02	0.04	0.3
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.9
	ไข่เจียว 1 ฟอง	2.89	4.28	7.55	0.95	3.0
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ อนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.2
	ผัดไก่ ใส่ด้ับ ข้าวโพดอ่อน เห็ดหูหนู หอม ใหญ่	2.53	3.09	5.74	0.31	3.8
	รวม	11.17	13.06	18.42	9.36	9.3
15/07/68	กล้วยหอม 1/2 ผล	1.40	0.48	0.04	0.08	0.6
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.9
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ อนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.2
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง	1.67	3.69	2.72	1.06	14.9
	ไก่ทอดกระเทียม ผักเคียง	2.15	2.69	4.77	0.36	1.7
	รวม	10.57	12.39	12.64	9.56	19.4
16/07/68	ฝรั่ง 1/8 ผล	0.40	0.16	0.02	0.04	0.3
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.9
	ไข่ต้ม 1 ฟอง	1.47	4.28	2.81	0.95	3.0
	ข้าวขาหมู (ตำรับ ร.ร. สังกัดกรุงเทพฯ)	3.83	4.88	2.48	1.63	5.8

	รวม	8.40	13.51	10.25	10.47	10.1
17/07/68	ส้มเขียวหวาน 1 ผล	0.68	0.44	0.09	0.30	0.2
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.9
	ไข่เจียว 1 ฟอง	2.89	4.28	7.55	0.95	3.0
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ อนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.2
	ต้มยำรวมมิตร (กุ้งไก่ลูกชิ้นปลา) เติดนางฟ้า	1.47	3.34	1.75	0.84	3.1
	รวม	10.39	13.60	14.50	10.14	8.5
18/07/68	หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง	2.26	3.09	5.00	0.43	1.9
	ข้าวเหนียวขาวนึ่ง 1.5 ปั้น (แนะนำสำหรับ อนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.79	1.65	0.11	0.11	0.7
	ฝรั่ง 1/8 ผล	0.40	0.16	0.02	0.04	0.3
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.9
	ลาบหมู ใส่ดิบ ผักเคียง	1.41	4.06	1.36	0.54	5.9
	รวม	9.56	13.15	11.42	8.96	9.8
คะแนนรวม 5 สำหรับ		50.08	65.70	67.23	48.49	57.4
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		10.02	13.14	13.45	9.70	11.4
21/07/68	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก	1.48	0.14	0.07	0.51	2.5
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.9
	ไข่เจียว 1 ฟอง	2.89	4.28	7.55	0.95	3.0
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ อนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.2
	ต้มจับฉ่ายหมู	1.67	4.53	2.44	1.26	6.9
	รวม	11.39	14.49	15.18	10.77	14.6
22/07/68	กล้วยน้ำว้า 1 ผล	1.40	0.27	0.07	0.11	0.6
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.9
	ลูกชิ้นกุ้ง 2.5 ซม. 3 ลูก	1.27	2.08	2.22	0.29	1.0
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ อนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.2
	ผัดบวบหมู ใส่ไข่	2.28	3.45	5.13	0.44	2.4
	รวม	10.31	11.33	12.53	8.90	6.3
23/07/68	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ	1.46	0.28	0.07	0.43	1.0
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.9
	ข้าวมันไก่ ดับ เลือด ซุปฟัก แดงกวาง	5.08	4.67	5.06	0.58	7.8
	รวม	9.23	9.13	10.06	8.85	9.7
24/07/68	แกว้มังกร 6 ชิ้นพอคำ	1.61	1.01	0.88	0.13	1.0

	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.9
	ไข่ดาว 1 ฟอง	2.39	4.28	5.89	0.95	3.0
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.2
	ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ใส่ดัด	2.81	3.59	6.08	0.63	4.8
	รวม	12.15	14.41	17.97	9.77	11.1
25/07/68	หมูปั้นก้อนทอด ผักเคี้ยว	2.26	3.09	5.00	0.43	1.9
	ส้มเขียวหวาน 1/2 ผล	0.35	0.23	0.05	0.16	0.1
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.9
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.2
	ไข่พะโล้หมู ใส่เต้าหู้	2.76	4.50	5.41	1.10	6.4
	รวม	10.72	13.36	15.57	9.73	10.5
คะแนนรวม 5 สำหรับ		53.81	62.72	71.31	48.02	52.4
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		10.76	12.54	14.26	9.60	10.4
29/07/68	แตงโม 6 ชิ้นพอคำ	0.61	0.43	0.00	0.16	0.5
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.9
	ไข่เจียว 1 ฟอง	2.89	4.28	7.55	0.95	3.0
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.2
	ต้มยำไก่ ผักเขียว	2.58	3.08	6.06	0.50	3.0
	รวม	11.42	13.33	18.73	9.67	8.7
30/07/68	กล้วยหอม 1/2 ผล	1.40	0.48	0.04	0.08	0.6
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.9
	ไข่ต้ม 1 ฟอง	1.47	4.28	2.81	0.95	3.0
	ก๋วยเตี๋ยวเส้นบะหมี่หมู ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก	4.89	7.80	3.48	1.38	7.5
	รวม	10.46	16.74	11.26	10.25	12.1
31/07/68	ชมพู 2 ผล	1.41	0.39	0.13	0.06	0.6
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.9
	ข้าวกล้อง 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.83	1.65	0.84	0.27	0.8
	ผัดถั่วงอกหมูสับ	2.52	3.35	6.18	0.44	2.2
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ แครอท กะหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.95	2.72	4.77	0.66	1.9
	รวม	11.40	12.30	16.86	9.28	6.6
คะแนนรวม 3 สำหรับ		33.28	42.37	46.84	29.19	27.5

คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)	11.09	14.12	15.61	9.73	9.1
---------------------------------------	-------	-------	-------	------	-----

วันที่พิมพ์รายงาน 19/06/2025 14:25:53