



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

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๖



(นายพิศณุ เข็มเงิน)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม



สถาบันโภชนาการ

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC
a member of NSTDA

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

โรงเรียน ศพด.บ้านดงกระหะงาม
ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี)

ช่วงวันที่

03/08/2566

ถึง 31/08/2566

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
03/08/66	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	8.97
	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	7.40
	ต้มเลือดหมู ต้มสุก หนุ่ย ใส่น้ำมัน 2 ทัพพี	1.75	4.83	2.56	1.11	35.92	19.44	6.75	5.80	3.82	3.06	346.18	0.31
	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	0.04
	ลูกชิ้นกุ้ง 2.5 ซม. 3 ลูก 25 กรัม	1.44	2.54	2.70	0.32	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	171.25	0.73
	รวม	10.81	14.47	11.58	10.54	40.13	24.38	12.50	28.20	6.77	8.57	640.48	17.44
04/08/66	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	0.04
	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	7.40
	ผัดเปรี้ยวหวานหมู ใส่น้ำมัน 1 ทัพพี	2.98	5.75	6.18	0.82	8.84	21.73	19.95	4.20	4.51	2.00	233.66	2.91
	ไข่เจียว 1/4 ฟอง 14 กรัม	0.82	1.31	2.30	0.26	0.84	2.03	0.50	2.10	0.00	0.00	17.17	0.08
	แกว้มังกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80	2.15	6.14	7.00	4.66	10.03
	รวม	11.66	15.07	15.79	10.21	13.18	28.62	30.70	30.05	10.65	9.61	376.09	20.47
คะแนนรวม 2 สัปดาห์		22.47	29.54	27.37	20.75	53.31	53.00	43.20	58.25	17.42	18.18	1,016.57	37.90
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		11.24	14.77	13.69	10.37	26.65	26.50	21.60	29.13	8.71	9.09	508.28	18.95
07/08/66	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	0.04
	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	7.40
	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	5.88
	ไข่พะโล้หมู ใส่น้ำมัน หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.98	4.89	6.10	1.29	20.56	4.28	3.50	6.50	2.79	4.55	314.89	4.07
	ไก่ทอดกระเทียม 2 ข้อนกินข้าว ผักเคียง	2.60	4.08	6.20	0.45	2.09	0.85	1.25	3.95	3.34	2.08	147.93	2.05
	รวม	12.39	16.29	18.64	11.04	25.26	10.54	10.90	33.05	16.23	10.41	586.21	19.44
08/08/66	ผัดบวบใส่น้ำมัน 1 ฟอง 1 ทัพพี	3.29	6.65	7.56	1.48	4.69	8.28	6.15	9.90	2.79	1.38	297.33	1.56
	ลูกชิ้นหมู 2 ซม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	164.00	0.25
	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	0.04
	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	7.40
	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	9.65
	รวม	11.82	16.76	15.12	10.94	9.28	13.24	13.10	36.45	146.78	19.38	589.96	18.89
09/08/66	กล้วยเตียนำเส้นมะพร้าว ลูกชิ้นหมู ผัก กวางตุ้ง ถั่วอก 2 ทัพพี	5.72	10.38	4.37	1.63	8.98	2.62	17.00	4.45	7.68	3.21	933.68	2.87
	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	0.16
	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	7.40
	แดงโง 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.61	2.16	1.65	1.65	4.96	1.43	3.05	4.87
	รวม	10.29	18.65	12.10	11.08	12.26	13.70	23.65	31.25	12.64	4.64	1,061.06	15.30
10/08/66	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หนุ่ยใส่น้ำมัน ต้มสุก 2 ทัพพี	1.79	5.18	2.49	1.31	17.09	6.55	14.10	3.55	2.58	2.55	256.42	0.21
	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	0.04
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.60	0.53	1.68	4.07	1.00	4.15	0.00	0.00	34.33	0.16
	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	7.40
	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	5.88
	รวม	10.23	15.12	13.43	11.15	21.38	16.03	21.25	30.30	12.67	6.33	414.15	13.68
11/08/66	ข้าวเหนียวขาว 55 กรัม 1.5 ขึ้น (1 ขึ้น ขนาดเท่าไข่เป็ด)	3.15	2.02	0.13	0.12	0.83	0.00	0.85	0.00	0.00	0.55	6.60	0.07
	ไก่ปั้นก่อนทอด ผักเคียง 2 ข้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05	3.70	2.66	2.11	148.11	1.84
	ลาบไก่ ใส่น้ำมัน (ไม่ใส่พริก) ผักสด 1 ทัพพี	1.81	4.38	3.50	0.51	4.36	12.79	2.55	9.95	4.85	1.61	127.89	0.56
	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	7.40
	สันปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85	2.15	6.71	4.10	4.46	12.16
	รวม	12.23	15.92	15.94	10.28	9.30	18.47	13.30	36.80	14.22	8.38	377.06	22.03
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		56.95	82.73	75.23	54.50	77.47	71.97	82.20	167.85	202.53	49.13	3,028.44	89.34
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		11.39	16.55	15.05	10.90	15.49	14.39	16.44	33.57	40.51	9.83	605.69	17.87
15/08/66	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	0.04
	ต้มจืดหมูท่อน 1.5 ทัพพี	1.97	6.02	2.88	1.52	8.37	1.66	5.70	4.80	6.49	4.02	258.38	2.33
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.60	0.53	1.68	4.07	1.00	4.15	0.00	0.00	34.33	0.16
	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	7.40
	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	9.65
	รวม	11.25	16.11	13.82	11.19	13.76	10.69	13.65	35.50	150.48	22.02	421.35	19.58
16/08/66	ข้าวมันไก่ ต้มเลือด ขุนไก่ แดงขาว 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	2.33
	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	7.40
	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 110 กรัม	1.68	0.18	0.09	0.57	2.75	0.54	1.10	1.65	1.65	2.20	70.40	12.11
	รวม	11.77	12.09	14.46	10.00	13.72	13.17	8.00	30.25	7.55	4.58	734.96	21.84

17/08/66	ผัดเปรี้ยวหวานไก่ 1 ถ้วย	3.32	4.93	7.69	0.88	5.63	12.77	2.60	9.55	4.34	2.00	234.97	2.91
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ถ้วย	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	2.70	5.24	7.19	1.06	3.35	8.14	2.00	8.35	0.00	0.00	68.67	0.31
	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	7.40
	ฝรั่ง 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	4.95	143.99	17.40	8.04	9.65
	รวม	13.68	17.64	21.21	11.08	12.69	25.87	11.55	44.45	148.33	20.00	432.28	20.32
18/08/66	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ถ้วย	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ต้มยำไก่ ใส่น้ำมัน 2 ถ้วย	3.05	4.20	7.93	0.32	6.36	0.18	1.05	2.90	1.97	3.54	244.44	0.86
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.60	0.53	1.68	4.07	1.00	4.15	0.00	0.00	34.33	0.16
	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	7.40
	กล้วยน้ำว้า 1 ผล ส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.30	0.80	2.95	4.91	2.45	8.97
	รวม	12.31	13.92	18.85	9.95	11.11	9.19	7.80	29.45	4.92	9.05	401.83	17.43
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		49.01	59.76	68.34	42.23	51.28	58.92	41.00	139.65	311.29	55.66	1,990.41	79.16
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		12.25	14.94	17.09	10.56	12.82	14.73	10.25	34.91	77.82	13.91	497.60	19.79
21/08/66	ข้าวผัดอเมริกัน 5 สี 1/4 ฟอง 1.5 ถ้วย	6.66	7.45	8.41	1.14	5.56	2.46	3.95	6.90	4.56	5.69	326.33	2.40
	แกงจืดไข่น้ำ ตำลึง แครอท 2 ถ้วย	3.33	6.54	7.43	1.78	5.63	13.50	3.30	10.45	3.38	3.13	291.03	0.80
	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	7.40
	กล้วยน้ำว้า 1 ผล ส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.30	0.80	2.95	4.91	2.45	8.97
	รวม	14.63	19.44	21.94	11.80	12.92	20.90	12.55	39.15	10.90	13.73	709.81	19.56
22/08/66	ผัดแตงกวาดมหนู ใส่ไข่ 1 ถ้วย	2.73	5.42	6.29	0.90	19.35	69.14	4.15	12.70	5.81	1.66	238.90	1.55
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ถ้วย	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ลูกชิ้นหมู 2 ชม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	164.00	0.25
	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	7.40
	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	7.23	3.10	8.06
	รวม	11.45	15.20	13.89	10.55	23.07	74.12	10.40	36.55	26.00	9.49	526.60	17.29
23/08/66	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่ไก่ ลูกชิ้นไก่ ผัก กวางตุ้ง ถั่วงอก 2 ถ้วย	6.07	9.91	5.91	1.70	8.83	2.65	1.50	5.75	7.68	3.21	927.38	2.82
	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	0.16
	มะละกอสุก 10 ชิ้นพอคำ 100 กรัม	1.03	0.40	0.08	0.35	1.05	2.80	2.00	2.50	27.07	5.50	3.09	9.50
	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	7.40
	รวม	10.97	18.05	13.72	11.33	12.55	14.36	8.50	33.40	34.74	8.71	1,054.81	19.87
24/08/66	ต้มยำไก่ เติมนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ถ้วย	2.31	5.21	3.88	0.69	3.29	0.32	1.35	9.60	3.20	3.07	476.09	0.84
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.60	0.53	1.68	4.07	1.00	4.15	0.00	0.00	34.33	0.16
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ถ้วย	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	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	7.40
	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85	2.15	6.71	4.10	4.46	12.16
	รวม	11.63	14.95	14.81	10.67	8.45	9.23	11.65	37.50	9.91	7.78	635.48	20.60
25/08/66	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ถ้วย	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	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	7.40
	กล้วยน้ำว้า 1 ผล ส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.30	0.80	2.95	4.91	2.45	8.97
	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	0.98
	ไก่ปั้นก่อนทอด 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	1.84
	รวม	13.70	16.84	19.99	10.89	9.54	14.73	9.75	35.30	8.84	10.48	441.64	19.22
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		62.37	84.47	84.35	55.23	66.52	133.34	52.85	181.90	90.39	50.19	3,368.33	96.55
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		12.47	16.89	16.87	11.05	13.30	26.67	10.57	36.38	18.08	10.04	673.67	19.31
28/08/66	แกงจืดแตงกวาดมหนู ใส่เส้น แครอท 2 ถ้วย	2.70	6.63	4.73	0.97	6.73	13.66	13.40	4.25	3.94	2.40	254.22	1.00
	ไข่เจียว 1 ฟอง 56 กรัม	3.26	5.24	9.21	1.06	3.35	8.14	2.00	8.35	0.00	0.00	68.67	0.31
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ถ้วย	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	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	7.40
	แกว้มังกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80	2.15	6.14	7.00	4.66	10.03
	รวม	13.83	19.88	21.25	11.15	13.58	26.66	25.65	36.35	10.08	10.01	448.15	18.79
29/08/66	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ถ้วย	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	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	7.40
	ผัดผักรวมมิตรไก่ ใส่น้ำมัน 1 ถ้วย	2.55	5.27	6.01	1.06	4.65	13.67	2.70	9.95	10.11	2.54	165.29	0.76
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.60	0.53	1.68	4.07	1.00	4.15	0.00	0.00	34.33	0.16
	ส้มเขียวหวาน 1 ผล ส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.77	0.54	0.11	0.34	0.27	0.56	1.70	1.00	10.09	3.17	2.80	5.88
	รวม	10.99	15.21	16.96	10.90	8.94	23.15	9.85	36.70	20.20	6.31	323.02	14.23
30/08/66	ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊วเส้นหมี่ขาวหมู ต้ม ใส่ไข่ คนน้ำ ข้าวโพดอ่อน 1.5 ถ้วย	5.36	6.31	6.38	2.28	8.90	16.01	14.35	6.70	11.88	3.98	294.38	1.66
	ลูกชิ้นหมู 2 ชม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	164.00	0.25
	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	7.40
	กล้วยหอม 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 56 กรัม	1.58	0.58	0.05	0.09	0.67	0.10	1.40	1.40	5.00	3.77	2.66	13.50
	รวม	10.87	14.66	13.66	11.43	11.44	20.95	19.75	29.10	16.88	7.75	551.04	22.82

31/08/66	ดื่มชาไก่ ใส่เลือด เห็นนางฟ้า 2 ทัพพี	3.23	4.57	7.97	0.48	7.22	0.23	1.20	10.05	2.07	5.04	246.78	0.89
	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	0.04
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.60	0.53	1.68	4.07	1.00	4.15	0.00	0.00	34.33	0.16
	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	7.40
	แตงโม 6 ชิ้นพอดีคำ 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.61	2.16	1.65	1.65	4.96	1.43	3.05	4.87
	รวม	11.60	14.49	18.81	10.17	11.85	11.31	8.30	37.45	7.03	7.07	404.76	13.37
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		47.28	64.24	70.67	43.65	45.81	82.06	63.55	139.60	54.19	31.14	1,726.96	69.20
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		11.82	16.06	17.67	10.91	11.45	20.52	15.89	34.90	13.55	7.79	431.74	17.30

วันที่พิมพ์รายงาน 14/07/2023 8:39:10