



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม
เรื่อง รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน กันยายน พ.ศ.๒๕๖๖

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

ดังนั้น เพื่อให้ผู้ปกครองและประชาชนทราบโดยทั่วกัน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านดงกระทยาม
สังกัด องค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม อำเภอศรีมหาโพธิ จังหวัดปราจีนบุรี จึงขอประกาศรายการอาหาร
กลางวัน ประจำเดือน กันยายน พ.ศ.๒๕๖๖ มาเพื่อทราบโดยทั่วกัน รายละเอียดตามที่แนบ

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๖



(นายพิศม คุ้มเงิน)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม



สถาบันโภชนาการ

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพ

โรงเรียน ศพด.บ้านดงกระทงยาม

ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี)

ช่วงวันที่

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน ซี
01/09/66	ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด	3.50	5.69	7.47	1.36	4.48	8.96	2.95	
	แกงจืดผักเขียวหมูสับ 2 ทัพพี	2.36	7.31	3.05	0.69	3.53	0.33	24.50	
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.30	
	รวม	13.49	20.11	16.84	11.15	11.09	14.23	33.20	
คะแนนรวม 1 สำหรับ		13.49	20.11	16.84	11.15	11.09	14.23	33.20	
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		13.49	20.11	16.84	11.15	11.09	14.23	33.20	
04/09/66	ไข่พะโล้หมู ใส่เลือด หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.98	4.89	6.10	1.29	20.56	4.28	3.50	
	ลูกชิ้นหมู 2 ขม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.88	0.00	0.00	
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	
	รวม	11.51	15.00	13.66	10.75	25.15	9.24	10.45	
05/09/66	ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ใส่ดั้น 1 ทัพพี	3.32	4.93	7.69	0.88	5.63	12.77	2.60	
	ลูกชิ้นไก่ 2 ขม. 4 ลูก 25 กรัม	1.01	3.18	1.85	0.38	0.75	0.00	0.00	
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	
	มะละกอสุก 10 ชิ้นพอคำ 100 กรัม	1.03	0.40	0.08	0.35	1.05	2.80	2.00	
	รวม	11.39	15.29	15.85	10.59	9.78	20.42	9.05	
06/09/66	กล้วยเด็ยน้ำเส้นบะหมี่หมู ลูกชิ้นหมู ผัก กวางตุ้ง ถั่วงอก 2 ทัพพี	5.72	10.38	4.37	1.63	8.98	2.62	17.00	
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.83	2.62	1.71	0.53	1.68	4.07	1.00	
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	
	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85	
	รวม	11.25	18.46	12.19	11.38	12.79	11.54	26.85	
07/09/66	ต้มยำไก่ หืดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	2.31	5.21	3.88	0.69	3.29	0.32	1.35	
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.60	0.53	1.68	4.07	1.00	
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.30	
	รวม	11.57	14.94	14.81	10.32	8.04	9.33	8.10	
08/09/66	ลาบไก่ ใส่ดั้น (ไม่ใส่พริก) ผักสด 1 ทัพพี	1.81	4.38	3.50	0.51	4.36	12.79	2.55	
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.83	2.62	1.71	0.53	1.68	4.07	1.00	
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	
	ส้มเขียวหวาน 1 ผลส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.77	0.54	0.11	0.34	0.27	0.56	1.70	
	รวม	9.45	14.32	11.56	10.35	8.66	22.27	9.70	
คะแนนรวม 5 สำหรับ		55.17	78.01	68.07	53.39	64.40	72.78	64.15	

คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		11.03	15.60	13.61	10.68	12.88	14.56	12.83
11/09/66	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	ต้มเลือดหมู ต่ำถึง หมูสับ ใส่ดื่บ 2 ทัพพี	1.75	4.83	2.56	1.11	35.92	19.44	6.75
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.60	0.53	1.68	4.07	1.00
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	ชมพู2 ผลส่วนที่กินได้150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75	0.19	0.75
	รวม	11.01	14.70	13.56	10.68	40.70	28.54	12.95
12/09/66	ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ใส่ดื่บ 1 ทัพพี	2.79	6.30	6.34	0.49	5.64	13.23	28.20
	ลูกชิ้นหมู 2 ขม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.88	0.00	0.00
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50
	รวม	11.32	16.41	13.89	9.95	10.23	18.18	35.15
13/09/66	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นหมี่ขาวหมู ใส่ดื่บ คะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน 1.5 ทัพพี	5.73	6.85	6.17	2.02	9.57	14.36	21.60
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.60	0.53	1.68	4.07	1.00
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	มะละกอสุก 10 ชิ้นพอค่า 100 กรัม	1.03	0.40	0.08	0.35	1.05	2.80	2.00
	รวม	11.44	14.99	16.87	11.64	13.29	26.07	28.60
14/09/66	แกงจืดพริกเขียวหมูสับ 2 ทัพพี	2.36	7.31	3.05	0.69	3.53	0.33	24.50
	ไก่ปั้นก้อนทอด ผักเคียง 2 ซ้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.30
	รวม	12.56	18.47	15.57	10.23	8.59	6.10	31.30
15/09/66	ต้มข้าไก่ ใส่เลือด 2 ทัพพี	3.05	4.20	7.93	0.32	6.36	0.18	1.05
	ไข่เจียว 1/4 ฟอง 14 กรัม	0.82	1.31	2.30	0.26	0.84	2.03	0.50
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50
	รวม	11.52	12.98	16.57	9.73	10.91	7.17	8.50
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		57.85	77.54	76.46	52.23	83.71	86.07	116.50
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		11.57	15.51	15.29	10.45	16.74	17.21	23.30
18/09/66	ไข่พะโล้หมู ใส่เลือด หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.98	4.89	6.10	1.29	20.56	4.28	3.50
	ลูกชิ้นหมู 2 ขม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.88	0.00	0.00
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	สับปะรด 6 ชิ้นพอค่า 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85
	รวม	11.55	14.65	13.65	11.06	24.92	9.13	12.80
19/09/66	ผัดไก่ ใส่ดื่บ ข้าวโพดอ่อน เห็ดหูหนู หอม ใหญ่ 1 ทัพพี	3.38	4.52	8.48	0.36	4.26	7.64	2.15
	ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	2.70	5.24	7.19	1.06	3.35	8.14	2.00
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	แก้วมังกร 6 ชิ้นพอค่า 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80
	รวม	13.94	17.77	22.98	10.54	11.12	20.63	14.40

20/09/66	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ขุ่ยฟัก แดงกว่า 1.5 ทัพพี	7.04	6.79	8.35	0.69	9.97	7.78	2.90
	ลูกชิ้นหมู 2 ชม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.88	0.00	0.00
	รวม	12.58	15.25	15.69	9.93	13.21	12.74	9.40
21/09/66	กล้วยหอม 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 56 กรัม	1.58	0.58	0.05	0.09	0.67	0.10	1.40
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	แกงจืดไข่น้ำ คำสิง แครอท 2 ทัพพี	3.33	6.54	7.43	1.78	5.63	13.50	3.30
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	ลูกชิ้นหมู 2 ชม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.88	0.00	0.00
	รวม	11.83	16.54	14.93	11.16	9.53	18.44	9.15
22/09/66	ข้าวเหนียวขาวนึ่ง 90 กรัม 2.5 ชั้น (1 ชั้น ขนาดเท่าไข่เบ็ด)	5.15	3.31	0.22	0.19	1.35	0.00	1.35
	คำแดง (เผ็ดน้อย) ผักสด 1 ทัพพี	0.33	0.52	0.07	0.48	2.02	0.52	0.90
	ลาบหมู ใส่ตับ (ไม่ใส่พริก) ผักสด 1 ทัพพี	1.43	5.30	1.80	0.45	7.59	21.75	22.20
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	มะละกอสุก 10 ชิ้นพอคำ 100 กรัม	1.03	0.40	0.08	0.35	1.05	2.80	2.00
	รวม	10.99	14.66	8.19	10.22	13.01	29.91	30.45
คะแนนรวม 5 สำหรับ		60.89	78.86	75.43	52.91	71.78	90.85	76.20
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		12.18	15.77	15.09	10.58	14.36	18.17	15.24
25/09/66	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด คำสิง 2 ทัพพี	1.79	5.18	2.49	1.31	17.09	6.55	14.10
	ลูกชิ้นหมู 2 ชม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.88	0.00	0.00
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	กล้วยหอม 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 56 กรัม	1.58	0.58	0.05	0.09	0.67	0.10	1.40
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	รวม	10.29	15.18	9.99	10.69	20.98	11.49	19.95
26/09/66	ผัดกะเพราไก่ ใส่ตับ ถั่วฝักยาว 1 ทัพพี	2.88	5.88	6.26	0.72	4.16	8.60	2.70
	ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	2.70	5.24	7.19	1.06	3.35	8.14	2.00
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50
	รวม	13.24	18.59	19.79	10.92	11.23	21.69	11.65
27/09/66	ข้าวหมูแดง แดงกว่า 1.5 ทัพพี	5.62	8.31	3.91	1.04	5.48	2.35	23.15
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.83	2.62	1.71	0.53	1.68	4.07	1.00
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85
	รวม	11.15	16.40	11.73	10.79	9.29	11.27	33.00
28/09/66	ต้มจืดจ่ายหมู 1.5 ทัพพี	1.97	6.02	2.88	1.52	8.37	1.66	5.70
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.60	0.53	1.68	4.07	1.00
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	แก้วมังกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80
	รวม	11.46	16.65	14.79	11.17	13.55	10.59	16.95

29/09/66	ผัดแตงกวาดับหมู ใส่ไข่ 1 ทัพพี	2.73	5.42	6.29	0.90	19.35	69.14	4.15
	ลูกชิ้นหมู 2 ชม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.88	0.00	0.00
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	นมพู่2 ผลส่วนที่กินได้150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75	0.19	0.75
	รวม	11.24	15.32	13.90	10.26	23.32	74.18	9.35
คะแนนรวม 5 สำหรับ		57.37	82.13	70.19	53.83	78.36	129.23	90.90
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		11.47	16.43	14.04	10.77	15.67	25.85	18.18

วันที่พิมพ์รายงาน 21/08/2023 15:33:36