



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม
เรื่อง รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน มีนาคม พ.ศ.๒๕๖๘

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 มีนาคม พ.ศ.๒๕๖๘ มาเพื่อทราบโดยทั่วกัน รายละเอียดตามที่แนบ

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๘



นายกองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม



สถาบันโภชนาการ

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเก

โรงเรียน ศพด.บ้านดงกระทยาม

ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี)

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก
03/03/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	ต้มข่าไก่ พริกเขียว 2 ทัพพี	3.38	4.60	8.58	0.41	3.6
	ไข่เจียว 1 ฟอง 56 กรัม	3.26	5.24	9.21	1.06	3.3
	แกว้มังกร 6 ชิ้นพorc 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.1
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	14.50	17.84	25.10	10.60	10.4
04/03/68	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แต่งกวา	3.79	5.76	7.80	1.62	7.9
	ต้มเลือดหมู ตำลึง หมูสับ ใส่ดบ 2 ทัพพี	1.75	4.83	2.56	1.11	35.9
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.7
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	13.17	17.70	16.68	11.83	46.9
05/03/68	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ คะน้า แครอท 1.5 ทัพพี	5.89	7.51	6.75	1.48	4.7
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) หมูสับ ตำลึง 2 ทัพพี	3.17	5.74	7.45	1.29	4.7
	ส้มโอ 1 กลีบใหญ่ 60 กรัม	0.69	0.34	0.20	0.24	0.3
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	12.80	18.71	20.41	11.75	10.7
06/03/68	ผัดบวบหมู ใส่ไข่ 2 ทัพพี	2.62	5.39	5.92	0.76	3.2
	ไก่ปั้นก้อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.9
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	กล้วยหอม 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 56 กรัม	1.58	0.58	0.05	0.09	0.6
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	12.81	16.80	18.40	10.25	8.1
07/03/68	ลาบหมู ใส่ดบ (ไม่ใส่พริก) ผักสด 1 ทัพพี	1.43	5.30	1.80	0.45	7.5
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.3
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	แตงโม 6 ชิ้นพorc 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.6

รวม		9.83	17.84	11.46	10.67	13.9
คะแนนรวม 5 สำหรับ		63.11	88.89	92.04	55.09	90.1
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		12.62	17.78	18.41	11.02	18.0
10/03/68	ไข่พะโล้หมู ใส่เต้าหู้ (ไข่ 1/2 ฟอง)	3.08	4.98	6.90	1.10	6.7
	ไก่ปั้นก้อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.9
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	แก้วมังกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.1
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	13.51	17.03	20.41	10.66	12.1
11/03/68	ผัดถั่วงอกไก่ ใส่เลือด 1 ทัพพี	2.71	4.15	6.65	0.57	9.8
	ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	2.70	5.24	7.19	1.06	3.3
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	กล้วยหอม 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 56 กรัม	1.58	0.58	0.05	0.09	0.6
	รวม	13.04	16.75	20.12	10.69	16.2
12/03/68	ก๋วยเตี๋ยวเส้นบะหมี่ไก่ ลูกชิ้นไก่ ผัก กวางตุ้ง ถั่วงอก 2 ทัพพี	6.07	9.91	5.91	1.70	8.8
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.3
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.3
	รวม	12.39	20.96	15.45	11.68	14.5
13/03/68	แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ ใส่ตับ แครอท 2 ทัพพี	2.70	6.63	4.73	0.97	6.7
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.60	0.53	1.6
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	แตงโม 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.6
	รวม	11.07	16.56	15.57	10.66	11.3
14/03/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) หมูสับ ผักกาด ขาว 2 ทัพพี	3.28	5.31	8.21	1.53	3.4
	หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.76	4.75	6.55	0.46	2.3
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	มะละกอสุก 10 ชิ้นพอคำ 100 กรัม	1.03	0.40	0.08	0.35	1.0
	รวม	13.10	17.23	21.08	11.32	9.1
คะแนนรวม 5 สำหรับ		63.11	88.53	92.62	55.00	63.4

คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		12.62	17.71	18.52	11.00	12.6
17/03/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	ต้มยำหมู เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	2.08	5.77	2.85	0.61	3.8
	ไข่เจียว 1 ฟอง 56 กรัม	3.26	5.24	9.21	1.06	3.3
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	กล้วยหอม 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 56 กรัม	1.58	0.58	0.05	0.09	0.6
	รวม	12.97	18.37	18.34	10.73	10.2
18/03/68	ผัดกะเพราหมู ใส่ตับ ถั่วงอกยาว 1 ทัพพี	2.55	6.19	5.00	0.70	6.3
	ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	2.70	5.24	7.19	1.06	3.3
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	ฝรั่ง 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.3
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	12.91	18.90	18.53	10.90	13.3
19/03/68	ข้าวมันไก่ ดับ เลือด ขุปฟัก แดงกว่า 1.5 ทัพพี	7.04	6.79	8.35	0.69	9.9
	แตงโม 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.6
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	10.78	12.44	14.37	9.62	11.5
20/03/68	แกงจืดเต้าหู้ไข่ ไก่สับ ใส่เลือด ตาลึง 2 ทัพพี	1.91	4.81	3.07	1.37	10.2
	ลูกชิ้นกุ้ง 2.5 ซม. 3 ลูก 25 กรัม	1.44	2.54	2.70	0.32	1.1
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.1
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	11.04	14.47	12.10	11.14	14.9
21/03/68	ต้มข่าไก่ ใส่เลือด 2 ทัพพี	3.05	4.20	7.93	0.32	6.3
	ไข่เจียว 1 ฟอง 56 กรัม	3.26	5.24	9.21	1.06	3.3
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	มะม่วงดิบ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 45 กรัม	0.90	0.18	0.07	0.18	0.2
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	13.26	16.39	23.45	10.53	12.3
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		60.95	80.57	86.78	52.92	62.3
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		12.19	16.11	17.36	10.58	12.4
24/03/68	ต้มจับฉ่ายหมู 1.5 ทัพพี	1.97	6.02	2.88	1.52	8.3
	ไข่เจียว 1 ฟอง 56 กรัม	3.26	5.24	9.21	1.06	3.3
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3

	มะละกอสุก 10 ชิ้นพorc 100 กรัม	1.03	0.40	0.08	0.35	1.0
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	12.30	18.43	18.40	11.90	15.1
25/03/68	ผัดผักรวมมิตรไก่ ใส่ดบ 1 หัพพี	2.55	5.27	6.01	1.06	4.6
	ไข่ดบ 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.3
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 หัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลสวณที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.7
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	11.84	17.61	15.76	11.22	11.0
26/03/68	ก้วยเตี๋ยผัดชี้อ้วนส่นใหญ่หุม ดบ ใส่ไข่ค่น้ำ ข้าวโพดอ่อน 1.5 หัพพี	5.63	6.59	7.06	1.78	8.0
	แกงจืดฟักเขียวหุมสับ 2 หัพพี	2.36	7.31	3.05	0.69	3.5
	สับปะรด 6 ชิ้นพorc 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.1
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	12.69	19.37	16.22	11.70	13.7
27/03/68	ผัดแตงกวาดบหุม ใส่ไข่ 1 หัพพี	2.73	5.42	6.29	0.90	19.3
	ลูกชิ้นหุม 2 ขม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.8
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 หัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	แกวมังกร 6 ชิ้นพorc 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.1
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	11.46	16.07	14.81	10.34	23.7
28/03/68	ข้าวเหนียวขาวนึ่ง 90 กรัม 2.5 บัน (1 บันขนาดเท่าไข่เบ็ด)	5.15	3.31	0.22	0.19	1.3
	ไก่บั่นก่อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.9
	ลาบหุม ใส่ดบ (ไม่ใส่พริก) ผักสด 1 หัพพี	1.43	5.30	1.80	0.45	7.5
	ฝรั่ง 1/2 ผลสวณที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.3
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	13.82	18.47	14.33	9.99	13.2
คะแนนรวม 5 ส้ารับ		62.11	89.96	79.53	55.15	76.9
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 ส้ารับ)		12.42	17.99	15.91	11.03	15.3
31/03/68	ไข่พะโล้หุม ใส่เต้าหู้ (ไข่ 1/2 ฟอง)	3.08	4.98	6.90	1.10	6.7
	หุมบั่นก่อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.76	4.75	6.55	0.46	2.3
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 หัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก สวณที่กินได้ 110 กรัม	1.68	0.18	0.09	0.57	2.7
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	13.56	16.68	19.77	11.10	14.1

คะแนนรวม 1 สำหรับ	13.56	16.68	19.77	11.10	14.1
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)	13.56	16.68	19.77	11.10	14.1

วันที่พิมพ์รายงาน 18/02/2025 16:24:22