



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม
เรื่อง รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน มิถุนายน พ.ศ.๒๕๖๘

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

ดังนั้น เพื่อให้ผู้ปกครองและประชาชนทราบโดยทั่วกัน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านดงกระทยาม
สังกัด องค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม อำเภอศรีมหาโพธิ์ จังหวัดปราจีนบุรี จึงขอประกาศรายการอาหาร
กลางวัน ประจำเดือน มิถุนายน พ.ศ.๒๕๖๘ มาเพื่อทราบโดยทั่วกัน รายละเอียดตามที่แนบ

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๘



นายกองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม



สถาบันโภชนาการ

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเก

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

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก
04/06/68	มะม่วงแก้วสุก 1/2 ผล	1.58	0.33	0.06	0.97	1.0
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.60	4.35	5.14	7.29	0.8
	ไข่ต้ม 1 ฟอง	1.42	4.45	2.93	0.88	2.9
	กล้วยเดียน้ำเส้นบะหมี่ไก่ ลูกชิ้นไก่ ผัก กวาดุ้ง ถั่วงอก	5.80	9.17	5.56	1.56	8.3
	รวม	11.40	18.30	13.68	10.70	13.1
05/06/68	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ	1.40	0.29	0.08	0.40	0.9
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.60	4.35	5.14	7.29	0.8
	ไข่เจียว 1 ฟอง	2.78	4.45	7.86	0.88	2.9
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี	2.55	1.41	0.19	0.19	1.1
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง	1.89	4.50	3.32	1.16	16.8
	รวม	11.21	15.01	16.58	9.91	22.7
06/06/68	แกว้มังกร 6 ชิ้นพอคำ	1.54	1.05	0.92	0.12	1.0
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.60	4.35	5.14	7.29	0.8
	ไข่ดาว 1 ฟอง	2.30	4.45	6.14	0.88	2.9
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี	2.55	1.41	0.19	0.19	1.1
	ผัดเต้าหู้ปลาทรงเครื่อง (ตำรับอาหารเด็ก ก่อนวัยเรียน)	3.00	2.91	7.09	0.70	2.2
	รวม	11.99	14.17	19.47	9.18	8.2
คะแนนรวม 3 สำหรับ		34.60	47.49	49.74	29.80	44.1
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		11.53	15.83	16.58	9.93	14.7
09/06/68	กล้วยน้ำว้า 1 ผล	1.35	0.28	0.07	0.10	0.6
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.60	4.35	5.14	7.29	0.8
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี	2.55	1.41	0.19	0.19	1.1
	ไข่พะโล้หมู ใส่เต้าหู้	3.11	5.49	6.61	1.19	7.2
	ไก่ทอดกระเทียม ผักเคียง	2.42	3.28	5.82	0.40	1.9
	รวม	12.03	14.82	17.83	9.18	11.8
10/06/68	ไก่ปั้นก่อนทอด ผักเคียง	2.45	3.30	5.84	0.50	2.0
	ชมพู2 ผล	1.35	0.41	0.14	0.05	0.6

	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	2.60	4.35	5.14	7.29	0.8
	ข้าวสวยขาว 1 หัฟฟิ	1.70	0.94	0.13	0.13	0.7
	ผัดบวบใส่ไข่ 1 ฟอง	2.82	4.89	6.63	1.09	3.7
	รวม	10.92	13.89	17.88	9.06	8.0
11/06/68	ฝรั่ง 1/2 ผล	1.37	0.59	0.09	0.14	1.1
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	2.60	4.35	5.14	7.29	0.8
	ข้าวมันไก่ ดับ เลือด ขปฟัก แดงกวา	5.73	5.69	6.18	0.63	8.7
	รวม	9.69	10.64	11.41	8.06	10.8
12/06/68	มะละกอสุก 10 ชิ้นพอคำ	0.87	0.34	0.07	0.29	0.9
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	2.60	4.35	5.14	7.29	0.8
	แกงจืดฟักเขียวหมู ใส่ตับ	1.64	4.45	2.39	0.32	5.8
	ข้าวสวยขาว 1 หัฟฟิ	1.70	0.94	0.13	0.13	0.7
	ไข่เจียวทรงเครื่องไก่สับ มะเขือเทศ หอมใหญ่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.27	2.99	6.33	0.54	2.0
	รวม	9.08	13.08	14.05	8.57	10.4
13/06/68	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก	1.43	0.15	0.08	0.47	2.3
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	2.60	4.35	5.14	7.29	0.8
	ไข่เจียว 1 ฟอง	2.78	4.45	7.86	0.88	2.9
	ต้มเลือดหมู ตำลึง หมูสับ ใส่ตับ	1.83	4.96	2.96	0.95	33.1
	ข้าวสวยขาว 1 หัฟฟิ	1.70	0.94	0.13	0.13	0.7
	รวม	10.33	14.86	16.17	9.72	40.1
คะแนนรวม 5 สำหรับ		52.06	67.28	77.33	44.58	81.2
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		10.41	13.46	15.47	8.92	16.2
16/06/68	ส้มเขียวหวาน 1 ผล	0.65	0.46	0.09	0.28	0.2
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	2.60	4.35	5.14	7.29	0.8
	ข้าวสวยขาว 1 หัฟฟิ	1.70	0.94	0.13	0.13	0.7
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) หมูสับ ตำลึง	2.70	4.93	6.30	1.11	4.1
	ไก่ทอดกระเทียม ผักเคียง	2.42	3.28	5.82	0.40	1.9
	รวม	10.07	13.96	17.49	9.20	7.9
17/06/68	ชมพู2 ผล	1.35	0.41	0.14	0.05	0.6
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	2.60	4.35	5.14	7.29	0.8
	ลูกชิ้นกึ่ง 2.5 ซม. 3 ลูก	1.23	2.16	2.31	0.27	0.9
	ผัดแตงกวาดับหมู ใส่ไข่	2.50	4.24	5.88	0.65	17.0
	ข้าวสวยขาว 1 หัฟฟิ	1.70	0.94	0.13	0.13	0.7
	รวม	9.37	12.10	13.58	8.38	20.3

18/06/68	มะม่วงดิบ 1/2 ผล	1.53	0.31	0.13	0.30	0.4
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.60	4.35	5.14	7.29	0.8
	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ คะน้า แครอท	5.79	6.82	7.97	1.41	4.4
	แกงจืดผักเขียวหมู ใส่ตับ .	1.64	4.45	2.39	0.32	5.8
	รวม	11.56	15.93	15.62	9.31	11.6
19/06/68	ขนุน 2 ยวงใหญ่	1.29	0.65	0.19	0.21	0.7
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.60	4.35	5.14	7.29	0.8
	ไข่เจียว 1 ฟอง	2.78	4.45	7.86	0.88	2.9
	แกงจืดสาหร่ายหมูสับ ใส่กุ้ง เต้าหู้ไข่ (ตำรับอาหารเด็กก่อนวัยเรียน)	2.88	7.67	3.00	4.77	13.3
	ข้าวสวยขาว 1 ทัพพี	1.70	0.94	0.13	0.13	0.7
	รวม	11.24	18.07	16.32	13.27	18.7
20/06/68	ไก่ปั้นก้อนทอด ผักเคียง	2.45	3.30	5.84	0.50	2.0
	ข้าวเหนียวขาวนึ่ง 2.5 ปั้น	4.39	2.82	0.19	0.16	1.1
	องุ่นเขียวผลใหญ่ 6-7 ลูก	0.42	0.12	0.02	0.06	0.2
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.60	4.35	5.14	7.29	0.8
	ลาบไก่ ใส่ตับ ผักเคียง	1.93	4.13	3.19	0.64	4.4
	รวม	11.79	14.72	14.38	8.65	8.7
คะแนนรวม 5 สำหรับ		54.03	74.78	77.40	48.82	67.4
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		10.81	14.96	15.48	9.76	13.4
23/06/68	กล้วยหอม 1/2 ผล	1.35	0.50	0.04	0.07	0.5
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.60	4.35	5.14	7.29	0.8
	ไข่เจียว 1 ฟอง	2.78	4.45	7.86	0.88	2.9
	ต้มยำหมู เห็ดนางฟ้า	1.97	5.26	2.61	0.68	3.9
	ข้าวสวยขาว 1 ทัพพี	1.70	0.94	0.13	0.13	0.7
	รวม	10.39	15.50	15.78	9.04	9.1
24/06/68	หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง	2.55	3.78	6.11	0.47	2.1
	แตงโม 6 ชิ้นพอคำ	0.59	0.45	0.00	0.15	0.5
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.60	4.35	5.14	7.29	0.8
	ต้มจืดฉ่ายหมู	1.89	5.53	2.98	1.37	7.8
	ข้าวสวยขาว 1 ทัพพี	1.70	0.94	0.13	0.13	0.7
	รวม	9.32	15.05	14.35	9.40	12.1
25/06/68	มะละกอสุก 10 ชิ้นพอคำ	0.87	0.34	0.07	0.29	0.9
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.60	4.35	5.14	7.29	0.8
	ไข่ต้ม 1 ฟอง	1.42	4.45	2.93	0.88	2.9

	กล้วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่หมู ลูกชิ้นหมู ผัก กวางตุ้ง ถั่วงอก	5.51	9.52	4.25	1.50	8.4
	รวม	10.39	18.67	12.38	9.96	13.1
26/06/68	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ	1.40	0.29	0.08	0.40	0.9
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.60	4.35	5.14	7.29	0.8
	ข้าวสวยขาว 1 หัฟฟ์	1.70	0.94	0.13	0.13	0.7
	ไข่พะโล้ไก่ ใส่เลือด หัวผักกาด	2.65	5.87	4.40	1.41	14.5
	ไก่ทอดกระเทียม ผักเคียง	2.42	3.28	5.82	0.40	1.9
	รวม	10.77	14.74	15.57	9.62	19.1
27/06/68	ฝรั่ง 1/2 ผล	1.37	0.59	0.09	0.14	1.1
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.60	4.35	5.14	7.29	0.8
	ไข่เจียว 1 ฟอง	2.78	4.45	7.86	0.88	2.9
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง	1.89	4.50	3.32	1.16	16.8
	ข้าวสวยขาว 1 หัฟฟ์	1.70	0.94	0.13	0.13	0.7
	รวม	10.33	14.84	16.53	9.60	22.5
คะแนนรวม 5 สำหรับ		51.19	78.80	74.62	47.62	76.0
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		10.24	15.76	14.92	9.52	15.2
30/06/68	กล้วยน้ำว้า 1 ผล	1.35	0.28	0.07	0.10	0.6
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.60	4.35	5.14	7.29	0.8
	ผัดกะหล่ำปลีแครอทหมูสับ	2.78	3.89	7.53	0.48	2.0
	ข้าวสวยขาว 1 หัฟฟ์	1.70	0.94	0.13	0.13	0.7
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ แครอท กะหล่ำ ปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.19	3.32	5.82	0.72	2.2
	รวม	10.62	12.79	18.69	8.72	6.5
คะแนนรวม 1 สำหรับ		10.62	12.79	18.69	8.72	6.5
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		10.62	12.79	18.69	8.72	6.5

วันที่พิมพ์รายงาน 21/05/2025 09:39:35