



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม
เรื่อง รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๘

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

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

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๘



นายกองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม



สถาบันโภชนาการ

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเก

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

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก
03/02/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	ต้มเลือดหมู ตำลึง หมูสับ ใส่ดื่บ 2 ทัพพี	1.75	4.83	2.56	1.11	35.9
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ ฟักทอง ตำลึง มะเขือเทศ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.56	4.69	6.32	0.85	3.3
	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	11.94	16.62	15.20	11.06	42.3
04/02/68	ผัดผักรวมมิตรไก่ ใส่ดื่บ 1 ทัพพี	2.55	5.27	6.01	1.06	4.6
	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
	ชมพู2 ผลส่วนที่กินได้150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.7
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	12.89	17.76	19.59	11.16	11.1
05/02/68	ข้าวราดหน้าไก่ ผักกวางดั่ง 1.5 ทัพพี	6.17	5.75	7.77	1.32	4.5
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.3
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้124 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	12.50	16.80	17.31	11.30	10.3
06/02/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	แกงจืดไข่น้ำ ตำลึง แครอท 2 ทัพพี	3.33	6.54	7.43	1.78	5.6
	ลูกชิ้นหมู 2 ขม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.8
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	แก้วนังกร 6 ชิ้นพอค้ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.1
	รวม	12.06	17.18	15.96	11.23	10.0
07/02/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ใส่ดื่บ 1 ทัพพี	3.32	4.93	7.69	0.88	5.6
	ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	2.70	5.24	7.19	1.06	3.3
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	มะม่วงดิบ 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 90 กรัม	1.80	0.36	0.15	0.35	0.5

	รวม	13.86	17.31	21.26	11.26	11.8
	คะแนนรวม 5 สำหรับ	63.25	85.68	89.31	56.01	85.5
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)	12.65	17.14	17.86	11.20	17.1
10/02/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	ต้มจืดหมูสับ 1.5 ทัพพี	1.97	6.02	2.88	1.52	8.3
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.60	0.53	1.6
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.34	0.26	0.00	0.09	0.3
	รวม	9.98	15.68	13.72	11.11	12.7
11/02/68	ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ใส่ตับ 1 ทัพพี	2.79	6.30	6.34	0.49	5.6
	ลูกชิ้นหมู 2 ชม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.8
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 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	10.73	16.11	13.87	10.13	9.9
13/02/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	แกงจืดแตงกวายัดไส้ไก่สับ ใส่ตับ แครอท 2 ทัพพี	2.60	6.09	4.49	1.01	4.7
	ไข่เจียว 1 ฟอง 56 กรัม	3.26	5.24	9.21	1.06	3.3
	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.1
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	13.55	18.45	20.02	11.52	11.5
14/02/68	ก๋วยเตี๋ยวเส้นบะหมี่ไก่ ลูกชิ้นไก่ ผักกวางตุ้ง 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
	ชมพู 2 ผลส่วนที่กินได้ 150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.7
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	12.37	20.75	15.51	11.57	13.9
	คะแนนรวม 4 สำหรับ	46.64	70.98	63.12	44.34	48.1
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)	11.66	17.75	15.78	11.08	12.0
17/02/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	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
	แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.84	0.09	0.04	0.28	1.3
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	12.53	15.89	19.38	10.79	12.4

18/02/68	ผัดถั่วงอกหมู ใส่เลือด 1 ทัพพี	2.71	6.41	5.70	0.54	29.6
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) ไก่สับ ตำลึง 2 ทัพพี	3.11	5.43	7.28	1.31	4.6
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	แก้มังกร 6 ชิ้นพorc 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.1
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	13.67	19.84	20.28	10.98	37.7
19/02/68	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ขุ่ป๊าก แดงกวา 1.5 ทัพพี	7.04	6.79	8.35	0.69	9.9
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.7
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	11.67	12.25	14.45	9.56	11.7
20/02/68	แกงจืดเต้าหู้ไข่ ไก่สับ ใส่เลือด ตำลึง 2 ทัพพี	1.91	4.81	3.07	1.37	10.2
	ไข่เจียวทรงเครื่องไก่สับ มะเขือเทศ หอมใหญ่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.60	4.12	6.94	0.73	2.6
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	มะละกอสุก 10 ชิ้นพorc 100 กรัม	1.03	0.40	0.08	0.35	1.0
	รวม	11.58	16.10	16.33	11.42	16.2
21/02/68	ข้าวเหนียวขาวนึ่ง 90 กรัม 2.5 บั๊น (1 บั๊น ขนาดเท่าไข่เป็ด)	5.15	3.31	0.22	0.19	1.3
	ลาบไก่ ใส่ตับ (ไม่ใส่พริก) ผักสด 1 ทัพพี	1.81	4.38	3.50	0.51	4.3
	ไก่ปั้นก่อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.9
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	ส้มเขียวหวาน 1 ผลส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.77	0.54	0.11	0.34	0.2
	รวม	13.35	17.40	16.05	10.22	8.9
คะแนนรวม 5 สำหรับ		62.81	81.49	86.49	52.97	87.1
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		12.56	16.30	17.30	10.59	17.4
24/02/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แดงกวา	3.79	5.76	7.80	1.62	7.9
	แกงจืดผักเขียวหมูสับ 2 ทัพพี	2.36	7.31	3.05	0.69	3.5
	แตงโม 6 ชิ้นพorc 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.6
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	12.88	20.38	17.08	11.47	14.4
25/02/68	ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ใส่ตับ 1 ทัพพี	3.32	4.93	7.69	0.88	5.6

	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ แครอท กะหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.50	4.54	6.31	0.91	2.8
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.3
	ชมพู2 ผลส่วนที่กินได้150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.7
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	13.45	16.73	20.39	10.83	11.5
26/02/68	กล้วยเตี๋ยน้ำเส้นมะพร้าว ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก 2 ทัพพี	5.72	10.38	4.37	1.63	8.9
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.3
	กล้วยไข่ 2 ผลกินได้ 80 กรัม	2.52	0.90	0.13	0.08	1.3
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.0
	รวม	12.95	21.63	13.94	11.51	14.6
27/02/68	ผัดกะเพราหมู ใส่ตับ ถั่วฝักยาว 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 ผลส่วนที่กินได้124 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
28/02/68	ต้มยำไก่ 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
	มะละกอสุก 10 ชิ้นพอคำ 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	13.38	16.61	23.45	10.71	13.1
คะแนนรวม 5 สำหรับ		65.58	94.26	93.40	55.41	67.0
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		13.12	18.85	18.68	11.08	13.4

วันที่พิมพ์รายงาน 23/01/2025 8:19:14