



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม
เรื่อง รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน ตุลาคม พ.ศ.๒๕๖๘

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

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

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๘



(นายพิศณุ เข้มเงิน)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม



สถาบันโภชนาการ

โรงเรียน ศพด.บ้านดงกระทยาม
 ชั้นชั้น อนุบาล/ศพด.

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC
 a member of NISTEC

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

ช่วงวันที่ 01/10/2568 ถึง 31/10/2568

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
01/10/68	ฝรั่ง 1/4 ผล	0.71	0.28	0.04	0.08	0.62	0.06	1.14	2.27	84.74	7.68	4.02	4.82
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ลูกชิ้นกุ้ง 2.5 ชม. 3 ลูก	1.27	2.08	2.22	0.29	1.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	171.25	0.73
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ อนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ผัดบวบหมู ใส่ไข่	2.28	3.45	5.13	0.44	2.48	3.02	10.71	3.42	0.98	1.04	322.41	1.69
	รวม	9.62	11.34	12.50	8.86	6.26	8.46	15.89	25.33	85.72	9.25	618.27	14.68
02/10/68	แกงโม 6 ช้อนคั่ว	0.61	0.43	0.00	0.16	0.55	2.40	1.50	1.50	5.84	1.26	3.05	4.87
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ อนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ผัดถั่วงอกหมูสับ	2.52	3.35	6.18	0.44	2.27	0.16	11.25	2.34	3.98	2.59	267.51	0.71
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) หมูสับ ตำลึง	2.39	4.04	5.16	1.02	3.72	9.83	7.68	5.13	3.04	2.15	293.08	0.15
	รวม	10.86	13.36	16.46	9.67	8.67	17.78	24.48	28.61	12.86	6.53	684.24	13.17
03/10/68	มะละกอสุก 5 ช้อนคั่ว	0.45	0.16	0.03	0.16	0.48	1.55	0.91	1.14	15.93	2.43	1.55	4.75
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ อนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ไข่พะโล้หมู ใส่เลือด หัวผักกาด	2.75	4.64	4.99	1.26	18.83	6.20	3.36	6.96	2.72	3.48	311.00	4.51
	ไก่ทอดกระเทียม ผักเคียง	2.15	2.69	4.77	0.36	1.71	1.15	0.99	2.94	3.87	2.12	196.14	2.48
	รวม	10.70	13.03	14.90	9.84	23.16	14.29	9.30	30.67	22.51	8.56	629.29	19.18
คะแนนรวม 3 สัปดาห์		31.18	37.73	43.86	28.37	38.09	40.53	49.67	84.61	121.09	24.34	1,931.80	47.02
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		10.39	12.58	14.62	9.46	12.70	13.51	16.56	28.20	40.36	8.11	643.93	15.67
06/10/68	ส้มโอ 1 กลีบใหญ่	0.61	0.27	0.16	0.21	0.27	0.10	1.09	0.55	27.61	1.24	4.88	5.94
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ อนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ต้มเลือดหมู ตำลึง หมูสับ ใส่ต้น	1.63	4.07	2.43	0.87	29.58	21.65	7.32	4.98	4.07	2.33	354.40	0.38
	ไข่เจียวทรงเครื่องไก่ส้ม มะเขือเทศ หอมใหญ่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.02	2.45	5.18	0.50	1.82	3.32	1.20	3.57	4.68	1.01	158.15	0.77
	รวม	9.60	12.33	12.88	9.63	33.80	30.46	13.66	28.73	36.35	5.10	638.03	14.54
07/10/68	กล้วยน้ำว้า 1 ผล	1.40	0.27	0.07	0.11	0.66	0.10	1.18	0.73	3.47	4.33	2.45	8.97
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไข่ต้ม 1 ฟอง	1.47	4.28	2.81	0.95	3.05	9.04	1.82	7.59	0.00	0.00	68.67	0.31
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ อนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ผัดกะเพราหมู ใส่ต้น ถั่วงอก	2.76	3.81	6.29	0.62	5.86	17.18	11.49	4.68	6.66	2.35	356.62	2.35
	รวม	10.99	13.90	14.28	9.74	11.71	31.71	18.54	32.63	10.13	7.21	548.34	19.07
08/10/68	ส้มเขียวหวาน 1 ผล	0.68	0.44	0.09	0.30	0.25	0.62	1.55	0.91	11.88	2.80	2.80	5.88
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวผัดสามสีกุ้ง ใส่ไข่	5.07	5.40	5.68	1.40	4.81	4.02	2.25	4.80	3.93	3.28	318.60	2.32
	แกงจืดผักกาดขาวไก่ ใส่ต้น	1.72	3.07	3.03	0.34	3.28	9.29	1.02	5.91	7.82	1.73	264.59	0.32
	รวม	10.17	13.09	13.73	9.88	9.24	19.31	8.45	30.71	23.63	7.81	675.98	15.92
09/10/68	ชมพู 2 ผล	1.41	0.39	0.13	0.06	0.68	0.21	0.68	3.41	35.19	4.85	9.00	13.20
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไข่เจียว 1 ฟอง	2.89	4.28	7.55	0.95	3.05	9.04	1.82	7.59	0.00	0.00	68.67	0.31
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ อนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ต้มยำหมู เห็ดนางฟ้า	1.75	4.31	2.14	0.62	3.52	0.42	17.40	8.94	4.58	3.00	514.18	0.90
	รวม	11.39	14.52	14.93	9.68	9.39	15.06	23.95	39.58	39.77	8.38	712.44	21.86
10/10/68	สับปะรด 6 ช้อนคั่ว	1.46	0.28	0.07	0.43	1.03	0.00	4.41	1.95	7.89	3.62	4.46	12.16
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไข่ดาว 1 ฟอง	2.39	4.28	5.89	0.95	3.05	9.04	1.82	7.59	0.00	0.00	68.67	0.31
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ อนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ใส่ต้น	2.81	3.59	6.08	0.63	4.88	15.00	2.22	8.70	5.66	1.65	297.18	3.03
	รวม	12.00	13.68	17.16	10.06	11.09	29.43	12.49	37.88	13.56	5.80	490.9	22.95
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		54.15	67.52	72.99	49.00	75.23	125.96	77.08	169.53	123.44	34.29	3,065.69	94.33
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		10.83	13.50	14.60	9.80	15.05	25.19	15.42	33.91	24.69	6.86	613.14	18.87
14/10/68	แกว้มังกร 6 ช้อนคั่ว	1.61	1.01	0.88	0.13	1.05	0.01	5.27	1.95	7.22	6.18	4.66	10.03
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40

	ลูกชิ้นหมู 2 ชม. 4 ลูก	0.78	2.16	1.00	0.29	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	164.00	0.25
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ต่ำลึง	1.67	3.69	2.72	1.06	14.99	5.92	7.47	2.94	2.44	1.93	292.74	0.27
	รวม	9.40	12.39	9.71	9.54	18.97	11.32	16.79	24.53	9.66	8.64	582.01	17.99
15/10/68	กล้วยหอม 1/2 ผล	1.40	0.48	0.04	0.08	0.61	0.11	1.27	1.27	5.89	3.33	2.66	13.50
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไข่ต้ม 1 ฟอง	1.47	4.28	2.81	0.95	3.05	9.04	1.82	7.59	0.00	0.00	68.67	0.31
	กล้วยเคียวน้ำเส้นมะขามเฒ่า ลูกชิ้นไก่ ผักกวางตุ้ง หัวดอก	5.15	7.51	4.55	1.44	7.42	2.69	1.14	4.62	7.81	2.39	959.34	2.75
	รวม	10.72	16.45	12.33	10.31	11.99	17.22	7.87	32.57	13.70	5.72	1120.67	23.96
16/10/68	แก้วนึ่งกร 6 ช้อนพุด	1.61	1.01	0.88	0.13	1.05	0.01	5.27	1.95	7.22	6.18	4.66	10.03
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	แกงจืดผัดกาดขาว แครอท ไข่ต้ม ลูกชิ้นปลา	1.80	4.13	2.76	1.00	2.37	0.84	1.02	3.45	5.61	2.49	318.98	0.74
	ไข่ไข่เจียวใสแดงกวาง	2.27	3.25	5.29	0.97	3.02	6.83	1.92	5.91	6.33	1.91	235.23	1.67
	รวม	11.03	13.92	14.05	10.16	8.58	13.07	12.26	30.95	19.16	11.12	679.47	19.87
17/10/68	ข้าวเหนียวขาวนึ่ง 1.5 ช้อน (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.79	1.65	0.11	0.11	0.75	0.00	0.77	0.00	0.00	0.49	6.60	0.07
	ส้มปด 6 ช้อนพุด	1.46	0.28	0.07	0.43	1.03	0.00	4.41	1.95	7.89	3.62	4.46	12.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ลาบหมู ใส่ต้น ผักเคียง	1.41	4.06	1.36	0.54	5.93	16.47	18.81	3.51	6.94	2.45	153.95	0.52
	ไก่ทอดกระเทียม ผักเคียง	2.15	2.69	4.77	0.36	1.71	1.15	0.99	2.94	3.87	2.12	196.14	2.48
	รวม	10.50	12.87	11.24	9.28	10.33	23.00	28.62	27.50	18.70	8.68	451.15	22.62
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		41.65	55.62	47.33	39.29	49.87	64.60	65.53	115.55	61.22	34.15	2,833.30	84.45
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		10.41	13.91	11.83	9.82	12.47	16.15	16.38	28.89	15.30	8.54	708.33	21.11
20/10/68	แก้วนึ่งกร 6 ช้อนพุด	1.61	1.01	0.88	0.13	1.05	0.01	5.27	1.95	7.22	6.18	4.66	10.03
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไข่เจียว 1 ฟอง	2.89	4.28	7.55	0.95	3.05	9.04	1.82	7.59	0.00	0.00	68.67	0.31
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	แกงจืดสาหร่ายหมูสับ ใส่กุ้ง เต้าหู้ไข่ (ตำรับอาหารเด็กก่อนวัยเรียน)	2.55	6.29	2.46	4.38	11.94	7.42	7.11	3.06	8.00	14.08	468.05	0.50
	รวม	12.40	17.11	16.00	13.52	18.17	21.85	18.25	32.24	15.23	20.79	661.98	18.28
21/10/68	ฝรั่ง 1/4 ผล	0.71	0.28	0.04	0.08	0.62	0.06	1.14	2.27	84.74	7.68	4.02	4.82
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไข่ดาว 1 ฟอง	2.39	4.28	5.89	0.95	3.05	9.04	1.82	7.59	0.00	0.00	68.67	0.31
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ผัดเต้าหู้ปลาทรงเครื่อง (ตำรับอาหารเด็กก่อนวัยเรียน)	2.66	2.38	5.81	0.64	2.03	0.81	0.93	2.37	8.89	3.68	448.89	2.56
	รวม	11.12	12.48	16.85	9.72	7.83	15.30	7.93	31.87	93.63	11.89	642.18	15.14
22/10/68	กล้วยน้ำว้า 1 ผล	1.40	0.27	0.07	0.11	0.66	0.10	1.18	0.73	3.47	4.33	2.45	8.97
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไข่ต้ม 1 ฟอง	1.47	4.28	2.81	0.95	3.05	9.04	1.82	7.59	0.00	0.00	68.67	0.31
	ข้าวหมูแดง แดงกวาง	5.25	6.48	3.17	0.86	4.90	1.85	19.44	4.11	3.85	1.47	462.89	4.56
	รวม	10.83	15.22	10.98	9.77	9.52	16.38	26.08	31.52	7.32	5.80	624.01	21.24
24/10/68	แก้วนึ่งกร 6 ช้อนพุด	1.61	1.01	0.88	0.13	1.05	0.01	5.27	1.95	7.22	6.18	4.66	10.03
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ใส่ต้น	2.16	3.74	4.83	0.36	4.97	16.12	17.76	3.21	6.75	1.07	194.37	1.63
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ แครอท กะหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.95	2.72	4.77	0.66	1.97	3.92	6.78	3.66	4.50	1.90	144.91	0.88
	รวม	11.06	13.01	15.59	9.20	10.12	25.44	33.86	28.46	18.47	9.68	464.54	19.98
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		45.40	57.82	59.42	42.22	45.63	78.97	86.11	124.09	134.64	48.15	2,392.71	74.64
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		11.35	14.45	14.86	10.55	11.41	19.74	21.53	31.02	33.66	12.04	598.18	18.66
27/10/68	ฝรั่ง 1/4 ผล	0.71	0.28	0.04	0.08	0.62	0.06	1.14	2.27	84.74	7.68	4.02	4.82
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไข่เจียว 1 ฟอง	2.89	4.28	7.55	0.95	3.05	9.04	1.82	7.59	0.00	0.00	68.67	0.31
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ต้มยำไก่ ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า	2.54	3.27	5.73	0.47	7.24	0.30	1.11	7.65	2.62	4.31	303.90	0.90
	รวม	11.49	13.37	18.44	9.55	13.04	14.78	8.11	37.15	87.36	12.52	497.18	13.48
28/10/68	มะละกอสุก 5 ช้อนพุด	0.45	0.16	0.03	0.16	0.48	1.55	0.91	1.14	15.93	2.43	1.55	4.75
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไข่เจียว 1 ฟอง	2.89	4.28	7.55	0.95	3.05	9.04	1.82	7.59	0.00	0.00	68.67	0.31

	ข้าวส่วยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ อนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ผักกั้วผักยาวหยาบ	2.52	3.35	6.18	0.44	2.27	0.16	11.25	2.34	3.98	2.59	267.51	0.71
	รวม	11.20	13.33	18.88	9.60	7.93	16.13	18.02	30.70	19.91	5.55	458.32	13.21
29/10/68	สับปรด 6 ช้อนพาค	1.46	0.28	0.07	0.43	1.03	0.00	4.41	1.95	7.89	3.62	4.46	12.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวไก่ทอด ปรุงฟัก น้ำจิ้ม (ตำรับ ร.ร.วัดก ตาก จ.สุราษฎร์ธานี)	4.66	4.71	2.60	0.60	3.00	0.18	1.29	2.31	4.51	1.75	338.49	1.48
	รวม	8.82	9.18	7.61	8.87	4.94	5.57	9.34	23.36	12.41	5.37	432.95	21.04
30/10/68	แกว้งกร 6 ช้อนพาค	1.61	1.01	0.88	0.13	1.05	0.01	5.27	1.95	7.22	6.18	4.66	10.03
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวส่วยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ อนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ต้มจืดไก่หม	1.67	4.53	2.44	1.26	6.96	1.77	4.77	4.05	7.15	3.23	288.01	2.08
	ไข่เจียวทรงเครื่องหยาบ ครอก กะหล่ำ ปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.95	2.72	4.77	0.66	1.97	3.92	6.78	3.66	4.50	1.90	144.91	0.88
	รวม	10.57	13.80	13.20	10.11	12.11	11.08	20.87	29.30	18.87	11.84	558.18	20.43
31/10/68	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก	1.48	0.14	0.07	0.51	2.50	0.60	1.00	1.50	1.95	1.94	70.40	12.11
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไข่ต้ม 1 ฟอง	1.47	4.28	2.81	0.95	3.05	9.04	1.82	7.59	0.00	0.00	68.67	0.31
	ข้าวส่วยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ อนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ลาบไก่ ใส่ต้น ผักเคียง	1.71	3.39	2.61	0.59	3.96	9.91	2.58	7.20	6.80	2.45	155.40	0.52
	รวม	10.02	13.35	10.61	10.10	11.64	24.93	9.44	35.93	8.75	4.92	415.07	20.38
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		52.11	63.02	68.73	48.23	49.66	72.50	65.78	156.44	147.30	40.20	2,361.70	88.55
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		10.42	12.60	13.75	9.65	9.93	14.50	13.16	31.29	29.46	8.04	472.34	17.71

วันที่พิมพ์รายงาน 19/09/2025 12:00:26