

สำหรับอาหารกลางวัน ระดับชั้นประถมศึกษา-ระดับชั้นมัธยมศึกษา ภาคเรียนที่ ๑/๒๕๖๘ โรงเรียนเทศบาลวารินวิชาชาติ

	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
๑	- ข้าวสวย - ผัดกะหล่ำปลีแครอทกุ้ง - แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ - ใส้ตับแครอท - มะละกอสุก	- ข้าวสวย - ต้มยำรวมมิตร กุ้ง หมู - ลูกชิ้นปลา เห็ดนางฟ้า - ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู ตำลึง - แครอท หอมสด - ข้าวต้มผัด	- ข้าวเจ้ากลิ้ง - แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ตำลึง - ใส้เลือด - ผัดหมู ใส้ตับหมู ข้าวโพด - อ่อน เห็ดหูหนู หอมใหญ่ - แคนตาลูป	- ข้าวสวย - ตุ่นไก่ ฟักเขียว เห็ดหอม - หมูทอดกระเทียม - ขนมปังกรอบเนยน้ำตาล	- ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่ หมูสับ - ลูกชิ้นหมู - สับปะรด
๒	- ข้าวสวย - ลาบหมู - ผัดบวบใส่ไข่ - เฉาก๊วยใส่น้ำแข็ง	- ข้าวสวย - แกงจืดผักกาดขาว ลูกรอก - หมูสับ - ผัดกะเพราไก่ ใส้ตับไก่ - ถั่วฝักยาว แครอท - หอมหัวใหญ่ - เค้กกล้วยหอม	- ข้าวสวย - ไก่ต้มใบมะขามอ่อน - ผัดวุ้นเส้น หมูสับ ใส้ไข่ - มะเขือเทศ หอมใหญ่ แครอท - สาลี่	- ข้าวสวย - แกงเขียวหวานหมู - ลูกชิ้นปลา ฟักเขียว - ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ - มะเขือเทศ หอมใหญ่ - แครอท - แตงโม	- สเปกเกตตี้ หมู แครอท - ฝรั่ง
๓	- ข้าวสวย - แกงจืดไข่น้ำ หมูสับ - กะหล่ำปลี ตำลึง - ปลานิลทอด - ข้าวโพดคลุกน้ำตาล	- ข้าวสวย - แกงกะทิไก่ฟักเขียว - ผัดมะเขือยาวหมูสับ - แตงโม	- ข้าวสวย - ส้มตำไทย ผักสด - ไก่ทอดรียากิ - แคนตาลูป	- ข้าวสวย - ผัดวุ้นเส้นหมูสับใส่ไข่ - มะเขือเทศ หอมใหญ่ - แครอท - ตุ่นกระดุกหมูอ่อน ใส้ฟัก - เห็ดหอม แครอท - แยมโรลรสส้ม	- ข้าวมันไก่ - น้ำซूपแครอท ต้นหอม - เค้กกล้วยหอม

	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
๔	- ข้าวสวย - ไก่เทोरียากิ - ต้มข้าวไก่ เห็ดฟาง เลือด - กล้วยบวดซี	- ข้าวเจ้ากลิ้ง - ยำวุ้นเส้นหมูสับ หมูยอ - แครอท หอมหัวใหญ่ - ไข่พะโล้ไก่ ใส่เต้าหู้ - แดงโม	- ข้าวสวย - แกงจืดวุ้นเส้น หมูสับ - ลูกชิ้นปลา ใส่ตับถั่วงอก - ผัดกะเพราหมูใส่ตับ - ถั่วงอก ยาว แครอท - แยมโรลรสส้ม	- ข้าวสวย - ต้มยำกระดูกหมูอ่อน เห็ดฟาง - ลาบไก่ ผักเคียง - สาหร่ายข้าวโพด	- ข้าวผัดอนามัย ๕ สี (แครอท ถั่วงอก ข้าวโพด ต้นหอม) - ไข่ไก่ กุนเชียง - น้ำซุบ - แอปเปิ้ล
๕	- ข้าวสวย - ไก่ต้มใบมะขามอ่อน - ไข่เจียวทรงเครื่อง - มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด - แกงบวดฟักทอง	- ข้าวสวย - แกงจืดผักกาดขาว แครอท - หมูแดง - ลูกชิ้นปลา - ลาบไก่ ผักเคียง - ขนมสาหร่าย	- ข้าวสวย - กระเพราหมูสับ ลูกชิ้นปลา - ต้มซุบน่องไก่ มันฝรั่ง - มะเขือเทศ หอมใหญ่ - สับปะรด	- ข้าวสวย - ผัดตับหมูใส่ดอกกุยช่าย - ต้มข้าวทะเล เห็ดนางฟ้า - แดงโม	- ก๋วยเตี๋ยวเส้นบะหมี่ ลูกชิ้น - หมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก - แคนตาลูป
๖	- ข้าวสวย - ผัดวุ้นเส้น หมู ไข่ - แกงเผ็ดกะทิไก่ ฟักเขียว - แก้วมังกร	- ข้าวสวย - ผัดผักบุ้งจีน หมูสับ - พะแนงหมู มะเขือเปราะ - ฝรั่ง	- ข้าวสวย - ส้มตำไทย ผักสด - ไก่เทोरียากิ - แคนตาลูป	- ข้าวสวย - ตุนไก่ ใส่ผัก เห็ดหอม - แครอท - ยำเส้นเชียงฮั๊ หมูสับ หมูยอ หอมหัวใหญ่ แครอท - ขนมเค้กชิฟฟอน	- ข้าวมันไก่ ตับ เลือด - น้ำซุบฟัก แดงกวา - ข้าวโพดคอลลีนน้ำตาล
๗	- ข้าวสวย - พะแนงหมู - ไข่เจียวต้นหอม แครอท - ขนมปังอบเนยน้ำตาล	- ข้าวสวย - ไข่พะโล้หมูสามชั้นใส่เต้าหู้ - ยำวุ้นเส้นหมูสับ หมูยอ - แครอท หอมหัวใหญ่ - มะละกอสุก	- ข้าวสวย - ต้มเลือดหมูตำลึงหมูใส่ตับ - ผัดถั่วงอก เต้าหู้ทอด หมูสับ - เค้กกล้วยหอม	- ข้าวสวย - ต้มข้าวหมู ใส่เลือด - เห็ดนางฟ้า - ผัดคะน้าหมู - เนาก๊วยใส่น้ำแข็ง	- ก๋วยจั๊บน้ำเย็นเส้นเล็ก ใส่ไข่ - เลือด หมูยอ หมูสับ - ฝรั่ง