



สำหรับอาหารกลางวัน ระดับอนุบาล ภาคเรียนที่ ๑/๒๕๖๙ โรงเรียนเทศบาลวารินวิชาชาติ

	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
๑	- ข้าวสวย - ผัดกะหล่ำปลีแครอทกุ้ง - แกงจืดเต้าหู้ยัดไส้หมูสับใส่ตับแครอท - มะละกอสุก	- ข้าวสวย - ต้มยำรวมมิตร กุ้ง หมู ลูกชิ้นปลา เห็ดนางฟ้า - ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู ปูอัด - ตำลึง แครอท หอมสด - ข้าวต้มผัด	- ข้าวผัดกุ้ง กุนเชียง แครอท - ต้นหอม - น้ำซุป - นักเก็ต - แคนตาลูป	- ข้าวสวย - ต้นไก่ ฟักเขียว เห็ดหอม - หมูทอดกระเทียมพริกไทย - ขนมปังกรอบเนยน้ำตาล	- ก๋วยเตี๋ยวเส้นบะหมี่ หมูสับ - ลูกชิ้นหมู - เฟรนฟรายส์ - สับปะรด
๒	- ข้าวสวย - แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูแดง - วุ้นเส้น แครอท - ผัดบวบใส่ไข่ - เนากุ้งใส่น้ำแข็ง	- ข้าวสวย - แกงจืดผักกาดขาว ลูกรอก - หมูสับ - ผัดกะเพราไก่ ใส่ตับไก่ - ถั่วฝักยาว แครอท - หอมหัวใหญ่ - เค้กกล้วยหอม	- ข้าวมันไก่ - น้ำซุป แครอท ต้นหอม - หัวผักกาด - สาเล่	- ข้าวสวย - แกงเขียวหวานหมู - ลูกชิ้นปลา ฟักเขียว - ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ - ปูอัด มะเขือเทศ หอมใหญ่ - แครอท - แตงโม	- สเปกเกตตี้ หมู แครอท - น้ำซุป - ฝรั่ง
๓	- ข้าวสวย - พะแนงหมู - ปลานิลทอด - ข้าวโพดคลุกน้ำตาล	- ข้าวสวย - ต้มข่าไก่ เห็ดฟาง เลือด - หมูทอดกระเทียมพริกไทย - แตงโม	- ข้าวต้มกุ้ง หมูสับ แครอท - ต้นหอม เห็ดหอมสด - ไข่ต้ม - แคนตาลูป	- ข้าวสวย - ผัดวุ้นเส้นหมูสับใส่ไข่ - มะเขือเทศ หอมใหญ่ - แครอท ขึ้นฉ่าย ต้นหอม - ต้นกระดุกหมูอ่อน ใส่ฟัก - เห็ดหอม แครอท - แยมโรลรสส้ม	- ก๋วยจั๊บน้ำทรงเครื่อง ไข่ หมูสับ - ตับ (ไข่ครึ่งฟอง) - เค้กกล้วยหอม



	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
๔	- ข้าวสวย - ไข่เทอริยากิ - ต้มข้าวไก่ เห็ดฟาง เลือด - ลอดช่องสาหร่าย	- ข้าวเจ้ากลิ้ง - หมูยอทอด - ไข่พะโล้ไก่ ใส่เต้าหู้ - แดงโม	- ข้าวต้มไก่ กุ้งสด แครอท - ต้มหอม - กุนเชียงทอด - แยมโรลรสส้ม	- ข้าวสวย - ต้มยำหมูชิ้น เห็ดฟาง - ลาบไก่ ผักเคี้ยว - ข้าวโพดคลุกน้ำตาล	- ข้าวผัดอนามัย ๕ สี (แครอท ถั่วลันเตา ข้าวโพด ต้มหอม ไข่ไก่ กุนเชียง - แอปเปิ้ล
๕	- ข้าวสวย - ไข่ต้มใบมะขามอ่อน - ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ - ปูอัด มะเขือเทศ แครอท - แงบวดฟักทอง	- ข้าวสวย - แงบวดผักกาดขาว แครอท - หมูแดง ลูกชิ้นปลา - ลาบหมู ตับ เครื่องใน - ผักเคี้ยว - ขนมสาหร่าย	- ข้าวสวย - กระเพราหมูสับ ลูกชิ้นปลา - ต้มชุปน่องไก่ มันฝรั่ง - มะเขือเทศ หอมใหญ่ - เห็ดหอม - สับปะรด	- ข้าวสวย - ผัดต้มหมูใส่ดอกกุยช่าย - ต้มข้าวทะเล เห็ดนางฟ้า - แดงโม	- ก๋วยเตี๋ยวเส้นบะหมี่ - ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก - แคนตาลูป
๖	- ข้าวสวย - ผัดวันเส้น หมู ไข่ - แงบวดกะทิไก่ ฟักเขียว - แก้วมังกร	- ข้าวสวย - หมูหวาน - แงบวดหัวผักกาด ลูกกรอก - หมูแดง แครอท - ฝรั่ง	- ข้าวสวย - ส้มตำไทย ผักสด - ไข่เทอริยากิ - แคนตาลูป	- ข้าวสวย - ต้มไก่ ใส่ผัก เห็ดหอม - แครอท - ปลานิลทอด - ขนมเค้กชิฟฟอน	- ข้าวมันไก่ ตับ เลือด - น้ำซุปรัก แดงกวา - สาหร่ายต้มถั่วดำ
๗	- ข้าวสวย - พะแนงหมู - ไข่เจียวต้มหอม แครอท - ขนมปังอบเนยน้ำตาล	- ข้าวสวย - ไข่พะโล้หมู - ผัดถั่วงอกหมูสับ เต้าหู้ - แครอท - มะละกอสุก	- ข้าวมันไก่ - น้ำซุปรัก ต้มหอม - หัวผักกาด - กุนเชียงทอด - เค้กกล้วยหอม	- ข้าวสวย - ต้มข้าวหมู ใส่เลือด - เห็ดนางฟ้า - ไข่ป่น - เฉาก๊วยใส่น้ำแข็ง	- ก๋วยจั๊บญวนเส้นเล็ก ใส่ไข่ - เลือด หมูยอ หมูสับ - ฝรั่ง



สำหรับอาหารกลางวัน ระดับชั้นประถมศึกษา - ระดับชั้นมัธยมศึกษา ภาคเรียนที่ ๑/๒๕๖๙ โรงเรียนเทศบาลวารินวิชาชาติ

	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
๑	- ข้าวสวย - ผัดกะหล่ำปลีแครอทกุ้ง - แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ - ใส่ตับแครอท - มะละกอสุก	- ข้าวสวย - ต้มยำรวมมิตร กุ้ง หมู - ลูกชิ้นปลา เห็ดนางฟ้า - ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู ปูอัด - ตำลึง แครอท หอมสด - ข้าวต้มผัด	- ข้าวเจ้ากลั้ว - แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ตำลึง - ใส่เลือด - ผัดหมู ใส่ตับหมู ข้าวโพด - อ่อน เห็ดหูหนู หอมใหญ่ - แคนตาลูป	- ข้าวสวย - ตุนไก่ ฟักเขียว เห็ดหอม - หมูทอดกระเทียม - ขนมปังกรอบเนยน้ำตาล	- ก๋วยเตี๋ยวเส้นบะหมี่ หมูสับ - ลูกชิ้นหมู หัวผักกาด - สับปะรด
๒	- ข้าวสวย - ลาบหมู - ผัดบวบใส่ไข่ - เฉาก๊วยใส่น้ำแข็ง	- ข้าวสวย - แกงจืดผักกาดขาว ลูกรอก - หมูสับ - ผัดกะเพราไก่ ใส่ตับไก่ - ถั่วงอกยาว แครอท - หอมหัวใหญ่ - เค้กกล้วยหอม	- ข้าวสวย - ไก่ต้มใบมะขามอ่อน - ผัดวุ้นเส้น หมูสับ ใส่ไข่ - มะเขือเทศ หอมใหญ่ แครอท - สาลี่	- ข้าวสวย - แกงเขียวหวานหมู - ลูกชิ้นปลา ฟักเขียว - ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ - ปูอัด มะเขือเทศ หอมใหญ่ - แครอท - แตงโม	- สเปกเตตตี้ หมู แครอท - ฝรั่ง
๓	- ข้าวสวย - แกงจืดไข่น้ำ หมูสับ - กะหล่ำปลี ตำลึง - ปลานิลทอด - ข้าวโพดคลุกน้ำตาล	- ข้าวสวย - แกงกะทิไก่ฟักเขียว - หมูยอทอด - แตงโม	- ข้าวสวย - ส้มตำไทย ผักสด - ไก่ทอดรียากิ - แคนตาลูป	- ข้าวสวย - ผัดวุ้นเส้นหมูสับใส่ไข่ - มะเขือเทศ หอมใหญ่ - แครอท ต้นหอม - ตุนกระดุกหมูอ่อน ใส่ผัก - เห็ดหอม แครอท - แยมโรลรสส้ม	- ข้าวมันไก่ - น้ำซุปร้อน ต้นหอม - เค้กกล้วยหอม



	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
๔	- ข้าวสวย - ไก่เทोरียากิ - แกงจืดวุ้นเส้น หมูสับ - ลูกชิ้นปลา ใส่ตับถั่วงอก - ลอดช่องสาหร่าย	- ข้าวเจ้ากลิ้ง - ยำวุ้นเส้นหมูสับ หมูยอ - แครอท หอมหัวใหญ่ - ไข่พะโล้ไก่ ใส่เต้าหู้ - แดงโม	- ข้าวสวย - ต้มข้าวไก่ เห็ดฟาง เลือด - ผัดกะเพราหมูใส่ตับ - ถั่วงอกยาว แครอท - แยมโรลรสส้ม	- ข้าวสวย - ต้มยำกระดูกหมูอ่อน เห็ดฟาง - ลาบไก่ ผักเคี้ยว - สาหร่ายแช่ข้าวโพด	- ข้าวผัดอนามัย ๕ สี (แครอท ถั่วงอก ข้าวโพด ต้นหอม) ใส่ไข่ กุนเชียง - น้ำซุปร - แอปเปิ้ล
๕	- ข้าวสวย - ไก่ต้มใบมะขามอ่อน - ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ - ปูอัด มะเขือเทศ แครอท - หอมใหญ่ - แกงบวดฟักทอง	- ข้าวสวย - แกงจืดผักกาดขาว แครอท - หมูแดง - ลูกชิ้นปลา - ลาบไก่ ผักเคี้ยว - 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 ผักชีขาว - แก้วมังกร	- ข้าวสวย - พะแนงหมู มะเขือเปราะ - หมูยอทอด - ฝรั่ง	- ข้าวสวย - ส้มตำไทย ผักสด - ไก่เทोरียากิ - แคนตาลูป	- ข้าวสวย - ตุนไก่ ใส่ผัก เห็ดหอม - แครอท - ยำเส้นเชียงฮั้ หมูสับ หมูยอ หอมหัวใหญ่ แครอท - ขนมเค้กชิฟฟอน	- ข้าวมันไก่ ตับ เลือด - น้ำซุปร ผัก 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 - เฉาก๊วยใส่น้ำแข็ง	- ก๋วยจั๊บน้ำเย็นเส้นเล็ก ใส่ไข่ - เลือด หมูยอ หมูสับ - ฝรั่ง