



งานโภชนาการ ฝ่ายบริหารงานทั่วไปและชุมชนสัมพันธ์
โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ พะเยา
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

แบบเสนอรายการอาหารประจำสัปดาห์
สัปดาห์ที่ ๑๘ ภาคเรียนที่ ๒ / ๒๕๕๙ ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๕ ก.พ. ๒๕๖๐

วันที่	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น	หมายเหตุ
๒๐ ก.พ.๖๐ วันจันทร์	ไก่สัเต็ก ผัดพริกขิงถั่วฝักยาวหมู- กรอบ	ขนมจีนน้ำเงี้ยว (ข้าวเหนียวถั่วดำ)	ต้มส้มไก่ไข่ ผัดพริกเผาปลาหมึก	
๒๑ ก.พ.๖๐ วันอังคาร	กระเพาะปลา พะแนงไก่	ผัดเห็ดรวมมิตร ต้มแซ่บหมู (ผลไม้)	น้ำพริกหนุ่มหมูสับ ไข่ต้ม, ผักลวก ต้มจืดเต้าหู้	
๒๒ ก.พ.๖๐ วันพุธ	หมูแดงนึ่ง+น้ำจิ้ม ผัดบวบงูอ่อน	แกงฮังเลหมู ยำวุ้นเส้น (ผลไม้)	ปลานิลผัดคื่นฉ่าย แกงเผ็ดฟักทองซีโครง- อ่อน	
๒๓ ก.พ.๖๐ วันพฤหัสบดี	ผัดผักกาดดองใส่ไข่วุ้นเส้น ต้มจืดลูกรอก	หลนแหนม + ผักสด ตุ๋นฟักขาไก่เห็ดหอม (ผลไม้)	แกงคั่วแคไก่ ตำขมุน	
๒๔ ก.พ.๖๐ วันศุกร์	ต้มจืดแตงกวาอ่อน ผัดขิงไก่	ข้าวคั่วลูกกะปิ+หมูหวาน น้ำชุบ (ผลไม้)	ไก่ย่าง+น้ำจิ้ม รวมมิตรทอด ยำปลาตุ๋น (ผลไม้)	
๒๕ ก.พ.๖๐ วันเสาร์	ข้าวขาหมู+น้ำจิ้ม ไข่ต้ม	ข้าวผัดหมูใส่ไข่ ต้มจืดรวมมิตร (ผลไม้)		
๒๖ ก.พ.๖๐ วันอาทิตย์				

****หมายเหตุ**** รายการอาหารอาจมีการเปลี่ยนแปลง ตามวัตถุดิบอาหารที่มีในท้องตลาด
ผลไม้เน้นผลไม้ตามฤดูกาล