

## ขอบเขตและรายละเอียดของงาน (Terms of Reference : TOR)

### งานจ้างเหมาประกอบอาหารกลางวัน

โรงเรียนเทศบาล ๓ วัดชัยมงคล ตำบลตลาดหลวง อำเภอเมืองอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง

\*\*\*\*\*

#### ๑. ความเป็นมา

ด้วยโรงเรียนเทศบาล ๓ วัดชัยมงคล มีนักเรียนตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาล – ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๙๒๑ คนอัตราคนละ ๒๐ บาท ได้รับงบประมาณสำหรับอาหารกลางวัน จึงต้องการจัดหาอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการและจัดส่งได้ตรงตามเวลาที่กำหนด

#### ๒. วัตถุประสงค์

เพื่อจัดหาอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการและถูกสุขลักษณะแก่นักเรียนระดับชั้นอนุบาล – ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ให้ได้รับอาหารที่มีคุณค่า สะอาด ปลอดภัย ตลอดระยะเวลาการเข้ารับการเรียน การสอน การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ ต้องจัดหาอาหารกลางวันให้นักเรียนระดับชั้นอนุบาล – ระดับประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๑ มื้อ/คน/วัน รวมอาหารเสริม ผลไม้หรือขนมหวาน เพื่อบำรุงสุขภาพ ในมื้ออาหารกลางวันให้นักเรียนระดับชั้นอนุบาล – ระดับประถมศึกษาปีที่ ๖

#### ๓. คุณสมบัติของผู้เสนอราคา

๑. มีความสามารถตามกฎหมาย

๒. ไม่เป็นบุคคลล้มละลาย

๓. ไม่อยู่ระหว่างเลิกกิจการ

๔. ไม่เป็นบุคคลซึ่งอยู่ระหว่างถูกระงับการยื่นยังข้อเสนอหรือทำสัญญากับหน่วยงานของรัฐไว้ชั่วคราวตามที่ประกาศเผยแพร่ในระบบเครือข่ายสารสนเทศของกรมบัญชีกลาง

๕. ไม่เป็นบุคคลซึ่งถูกระงับชื่อไว้ในบัญชีรายชื่อให้เป็นผู้ทำงานและแจ้งเวียนชื่อให้เป็นผู้ทำงานของหน่วยงานของรัฐในระบบเครือข่ายสารสนเทศของกรมบัญชีกลาง ซึ่งรวมถึงนิติบุคคลที่ผู้ทำงานเป็นหุ้นส่วนผู้จัดการ กรรมการผู้จัดการ ผู้บริหาร ผู้มีอำนาจในการดำเนินงานในกิจการของนิติบุคคลนั้นด้วย

๖. มีคุณสมบัติและไม่มีลักษณะต้องห้ามตามที่คณะกรรมการนโยบายการจัดซื้อจัดจ้างและการบริหารพัสดุภาครัฐกำหนดราชกิจจานุเบกษา

๗. เป็นผู้มีอาชีพรับจ้างที่ประกวดราคางานที่ประกวดราคาอิเล็กทรอนิกส์ดังกล่าว

๘. ไม่เป็นผู้มีผลประโยชน์ร่วมกันกับผู้ยื่นข้อเสนอรายอื่นที่เข้ายื่นข้อเสนอให้แก่โรงเรียนเทศบาล ๓ วัดชัยมงคล ณ วันประกาศประกวดราคาอิเล็กทรอนิกส์ หรือไม่เป็นผู้กระทำการอันเป็นการขัดขวางการแข่งขันราคาอย่างเป็นธรรม ในการประกวดราคาอิเล็กทรอนิกส์ หรือไม่เป็นผู้กระทำการอันเป็นการขัดขวางการแข่งขันราคาอย่างเป็นธรรม ในการประกวดราคาอิเล็กทรอนิกส์ครั้งนี้

๙. ไม่เป็นผู้ได้รับเอกสิทธิ์หรือความคุ้มกัน ซึ่งอาจปฏิเสธไม่ยอมขึ้นศาลไทย เว้นแต่รัฐบาลของผู้เสนอราคาได้มีคำสั่งให้สละสิทธิ์ความคุ้มกันเช่นนั้น

๑๐. ไม่เป็นผู้ที่ผ่านเกณฑ์การประเมินผลการประเมินปฏิบัติงานตามระเบียบที่รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลังกำหนด

๑๑. ผู้เสนอราคา ต้องลงทะเบียนในระบบจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐด้วยอิเล็กทรอนิกส์ (Electronic Government Procurement e-GP) ของกรมบัญชีกลาง

๑๒. ผู้เสนอราคาต้องไม่อยู่ในฐานะเป็นผู้ไม่แสดงบัญชีรายรับรายจ่าย หรือแสดงบัญชีรายรับรายจ่ายไม่ถูกต้องครบในสาระสำคัญตามที่คณะกรรมการ ป.ป.ช. กำหนด ผู้เสนอราคาซึ่งได้รับคัดเลือกเป็นผู้สัญญาต้องรับและจ่ายเงินผ่านบัญชีธนาคาร เว้นแต่ การจ่ายเงินแต่ละครั้งซึ่งมีมูลค่าไม่เกิน สามหมื่นบาทผู้สัญญาอาจจ่ายเป็นเงินสดก็ได้ตามที่คณะกรรมการ ป.ป.ช. กำหนด

๑๓. ผู้เสนอราคาซึ่งได้รับคัดเลือกเป็นผู้สัญญาต้องรับและจ่ายเงินผ่านบัญชีธนาคาร เว้นแต่การจ่ายเงินแต่ละครั้งซึ่งมีมูลค่าไม่เกินสามหมื่นบาทผู้สัญญาอาจจ่ายเป็นเงินสดก็ได้ตามที่คณะกรรมการ ป.ป.ช. กำหนด

๑๔. มีคุณสมบัติและไม่มีลักษณะต้องห้ามตามที่คณะกรรมการนโยบายการจัดซื้อจัดจ้างและการบริหารพัสดุภาครัฐกำหนดในราชกิจจานุเบกษา

๑๕. ไม่เป็นผู้ที่เป็นโรคติดต่อชนิดต่าง ๆ อันอาจเป็นอันตรายต่ออาหารหรือชีวิตของเด็กได้

#### ๔. ข้อมูลรายละเอียดงาน

๔.๑ รายการอาหารกลางวันที่ได้คิดรายการอาหารตามโปรแกรม **Thaischoollunch** ต้องคำนึงถึงคุณภาพ และปริมาณที่เหมาะสม คือ มีสารอาหารครบ ๕ หมู่ ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน โปรตีน และเกลือแร่ จัดทำอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และถูกสุขลักษณะโดยกำหนดสัดส่วนสารอาหาร ที่พึงได้รับในแต่ละวันชัดเจน สำหรับนักเรียนระดับชั้นอนุบาล – ระดับประถมศึกษาปีที่ ๖ วันละ ๙๒๑ คน วันละ ๑ มื้อ เป็นระยะเวลาตั้งแต่วันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๒ ถึงวันที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๖๒

๔.๒ รายการอาหารประจำวันจะต้องมีหลากหลายไม่ซ้ำกันในรอบ ๑ สัปดาห์ โดยแบ่งออกเป็น ๑ มื้อหลัก ได้แก่

๔.๒.๑ อาหารกลางวัน ประเภทข้าวพร้อมกับข้าว ประกอบด้วย ข้าวสวยหอมมะลิ อาหารคาว ๒ อย่าง (ประเภทผัก ๑ อย่าง และประเภทเนื้อสัตว์ ๑ อย่าง) หรืออาหารประเภทไข่ จำนวน ๑ ฟอง และขนมหวานหรือผลไม้ตามฤดูกาล

๔.๒.๒ อาหารจานเดียว เช่น ก๋วยเตี๋ยว ราดหน้า ผัดไทย เป็นต้น ส่วนประกอบจะต้องมีสารอาหารครบถ้วนทั้ง ๕ หมู่ และประกอบด้วยผัก และเนื้อสัตว์ ในลักษณะที่เด็กสามารถรับประทานเองได้

๔.๒.๓ อาหารคาวจะต้องไม่มีรสจัดจนเกินไปที่นักเรียนระดับชั้นอนุบาล – ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

๔.๒.๔ ขนมหวานหรือผลไม้จะต้องไม่หวานหรือเปรี้ยวมากจนเกินไป

๔.๓ รายการอาหาร เดือน พฤษภาคม มิถุนายน กรกฎาคม สิงหาคม กันยายน และ ตุลาคม จำนวน ๑๐๐ วันทำการ วันที่ระบุ ตาม ปฏิทินวิชาการ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๒ มาประกอบการพิจารณาด้วย พร้อมระบุรายการอาหารสำหรับนักเรียนศาสนาอิสลาม ดังมีรายการดังต่อไปนี้

ลำดับที่	วันที่	รายการอาหาร	ของหวาน	
		จำนวน ๑๐๐ วันทำการ (ตามเอกสารแนบท้าย)		

หมายเหตุ สำหรับเมนูอาหารอิสลาม ในแต่ละวันให้จัดสรรเมนูอาหารให้เหมาะสมสำหรับเด็กที่นับถือศาสนาอิสลาม

หัวหน้าสถานศึกษามีสิทธิเปลี่ยนแปลงรายการอาหารถ้าเห็นว่านักเรียนระดับชั้นอนุบาล – ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เบื่อไม่ชอบอาหารนั้น

๔.๔ ในกรณีปรับเปลี่ยนรายการอาหารกลางวันผู้รับจ้างต้องเสนอรายการอาหารล่วงหน้าให้หัวหน้าสถานศึกษา เห็นชอบก่อนประกอบอาหารภายในวันที่ ๕ วันทำการ นับถัดจากวันที่ได้รับแจ้ง

๔.๕ อาหาร น้ำ น้ำแข็ง เครื่องปรุง

๔.๕.๑ อาหารและเครื่องดื่ม เครื่องปรุงมีคุณภาพดี ไม่หมดอายุ ต้องมีเลขทะเบียนตำรับอาหาร เช่น อย. (ได้รับมาตรฐานอาหารและยา) บรรจุในภาชนะที่ปิดสนิท และหากเป็นอาหารกระป๋องหรืออาหารกล่องภาชนะที่บรรจุต้องอยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ กระป๋องไม่บวม กล่องไม่ฉีกขาด เปรอะเปื้อน

๔.๕.๒ อาหารสด เช่น เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ และอาหารแห้ง มีคุณภาพดี แยกเก็บเป็นสัดส่วนไม่ปนกัน วางสูงจากพื้นอย่างน้อย ๖๐ ซม. หรือเก็บในตู้เย็น ถ้าเป็นห้องเย็นต้องวางสูงจากพื้นอย่างน้อย ๓๐ ซม. สำหรับอาหารสด

ต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุง ห้ามส่งผักผลไม้จำนวนมากมาเก็บ ห้าม นำของที่เหลือมารับประทานวันต่อไป

๔.๕.๓ อาหารและเครื่องดื่ม เครื่องปรุงมีคุณภาพดี บรรจุในภาชนะที่ปิดสนิท เก็บเป็นระเบียบสูงจากพื้นอย่างน้อย ๓๐ ซม.

๔.๕.๔ อาหารที่ปรุงเสร็จแล้วเก็บในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิดหรือผ้าคลุมวางสูง จากพื้นอย่างน้อย ๓๐ ซม.

#### ๔.๖ งานภาชนะอุปกรณ์

๔.๖.๑ ภาชนะอุปกรณ์ เช่น ชาม ช้อน ส้อม ฯลฯ ผู้รับจ้างต้องจัดเตรียมมาเอง ทำด้วยวัสดุที่ไม่เป็นอันตราย เช่น สแตนเลส กระเบื้องเคลือบขาว แก้ว อลูมิเนียม เมลามีนสีขาว หรือสีอ่อน สังกะสีเคลือบขาว สำหรับตะเกียบ ต้องเป็นไม้ไม่ตกแต่งสี สำหรับใส่อาหารให้นักเรียนระดับชั้นอนุบาล – ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ครอบคลุมจำนวนนักเรียน

๔.๖.๒ ภาชนะใส่น้ำดื่มสายชู น้ำปลา และน้ำจิ้ม ต้องทำด้วยแก้ว กระเบื้องเคลือบขาวมีฝาปิด และช้อนตักทำด้วยกระเบื้องเคลือบขาว หรือ สแตนเลส หรือเครื่องปรุงรสอื่นๆ ต้องใส่ในภาชนะที่ปิดสนิท

๔.๖.๓ การล้างภาชนะอุปกรณ์ล้างด้วย ๒ ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ ๑ ล้างด้วยน้ำยาล้างจาน

ขั้นตอนที่ ๒ ล้างในภาชนะด้วยน้ำสะอาด ไม่น้อยกว่า ๒ ครั้ง หรือล้าง โดยที่ไหลผ่านต่อเนื่องจากก๊อกน้ำและอุปกรณ์การล้างต้องสูงจากพื้น อย่างน้อย ๖๐ ซม.

๔.๖.๔ งาน ชาม ถ้วย แก้วน้ำ ถาดหลุม ฯลฯ เก็บคว่ำในภาชนะโปร่งสะอาด หรือจากพื้นอย่างน้อย ๖๐ ซม. หรือเก็บในภาชนะหรือสถานที่สะอาดมีการปกปิด

๔.๖.๕ ช้อน ส้อม ตะเกียบ วางตั้งเอาด้ามขึ้นในภาชนะโปร่งสะอาดหรือวางใน ภาชนะที่สะอาดและมีการปกปิด ตั้งสูงจากพื้นอย่างน้อย ๖๐ ซม

๔.๗ ผู้รับจ้างต้องรักษาความสะอาดภายในห้องครัว ห้องอาหาร และส่วนที่เกี่ยวข้อง (บริเวณสะอาดเรียบร้อย และถูกสุขลักษณะ)

๔.๘ ผู้ปรุง ผู้เสิร์ฟ

๔.๘.๑ แต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน ผ่ากันเปื้อนสีขาว หรือมีเครื่องแบบ

๔.๘.๒ ผู้ปรุงต้องใส่หมวกหรือเน็ตคลุมผมด้วย

๔.๘.๓ ต้องเป็นผู้มีสุขภาพดี ไม่เป็นโรคติดต่อ ไม่เป็นโรคผิวหนัง สำหรับผู้ปรุง จะต้องมีการตรวจสุขภาพในปีนั้นให้ตรวจสอบได้

๔.๘.๔ มีสุขนิสัยที่ดี เช่น ตัดเล็บสั้น ไม่สูบบุหรี่ในขณะที่ปฏิบัติงาน ไม่ใช้มือหยิบ จับอาหารที่ปรุงเสร็จโดยตรง

๔.๙ ผู้รับจ้างต้องไม่เคยถูกเตือนจากหน่วยงานราชการหรือผู้ว่าจ้าง กรณีที่ไม่ปฏิบัติงานตาม ข้อตกลงของผู้ว่าจ้างเป็นลายลักษณ์อักษร

๔.๑๐ ผู้รับจ้างต้องพร้อมชำระค่าบำรุงสถานที่ในอัตราวันละ ๓๐๐ บาท

๔.๑๑ พร้อมรับการสุ่มตรวจสอบอนามัยของบุคลากรบริเวณสถานที่ใช้ปรุงอาหารและคุณภาพ ของกองสาธารณสุข เทศบาลเมืองอ่างทองหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

## ๕. ระยะเวลาดำเนินการ

ระยะเวลา ๑๐๐ วันทำการ ตั้งแต่วันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๒ ถึงวันที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๖๒ โดยจะต้องส่งมอบอาหารกลางวันโรงเรียนเทศบาล ๓ วัดชัยมงคลทุกวันทำการตาม เวลาดังนี้

๑. ผู้รับจ้างต้องส่งมอบงานประกอบอาหารกลางวัน จำนวน ๑ ชุด ในช่วงไม่เกิน ๑๐.๐๐ น. พร้อมผู้รับจ้างส่งรูปอาหารตามรายการอาหาร ให้ผู้ว่าจ้าง ตามงวดงานของทุกวัน โดยให้คณะกรรมการตรวจรับพัสดุเพื่อตรวจสอบ เพื่อใช้เป็นหลักฐานอ้างอิงระหว่างปฏิบัติงานตามสัญญาจ้าง

๒. ระดับปฐมนิเทศ ก่อนเวลา ๑๐.๔๐ น.

๓. ระดับประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓ ก่อนเวลา ๑๑.๕๐ น.

๔. ระดับประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ ก่อนเวลา ๑๑.๕๐ น.

พร้อมจัดอาหารกลางวันให้ครบถ้วนแก่นักเรียนระดับชั้นอนุบาล - ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

## ๖. เงื่อนไข

เบิกจ่ายจากเทศบัญญัติงบประมาณรายจ่าย ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒ แผนงานการศึกษา สำหรับนักเรียนระดับชั้นอนุบาล - ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ หมดค่าใช้จ่าย ประเภทรายจ่าย เกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้ารายจ่ายหมวดอื่นๆ เงื่อนไขงบประมาณตั้งไว้ ๑,๘๔๒,๐๐๐ บาท (หนึ่งล้านแปดแสนสี่หมื่นสองพันบาทถ้วน)

## ๗. ค่าจ้างและการจ่ายเงิน

โรงเรียนเทศบาล ๓ วัดชัยมงคล จะจ่ายเงินค่าจ้างทำอาหารกลางวันสำหรับเป็นรายงวดๆ/เดือนๆละ ๑ ครั้ง ตั้งแต่เดือน ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๒ ถึงวันที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๖๒ เป็นจำนวน ๑๐๐ วันทำการ

งวดที่ ๑ เป็นเงินในอัตราร้อยละ ๑๓ ของค่าจ้าง เมื่อผู้รับจ้างได้ปฏิบัติงาน ส่งมอบอาหารกลางวัน ๑ มื้อ พร้อมอาหารหวานหรือผลไม้ตามฤดูกาล ๑ อย่าง ให้แล้วเสร็จ ทุกวันทำการ จำนวน ๑๓ วันทำการ

งวดที่ ๒ เป็นเงินในอัตราร้อยละ ๒๐ ของค่าจ้าง เมื่อผู้รับจ้างได้ปฏิบัติงาน ส่งมอบอาหารกลางวัน ๑ มื้อ พร้อมอาหารหวานหรือผลไม้ตามฤดูกาล ๑ อย่าง ให้แล้วเสร็จ ทุกวันทำการ จำนวน ๒๐ วันทำการ

งวดที่ ๓ เป็นเงินในอัตราร้อยละ ๒๑ ของค่าจ้าง เมื่อผู้รับจ้างได้ปฏิบัติงาน ส่งมอบอาหารกลางวัน ๑ มื้อ พร้อมอาหารหวานหรือผลไม้ตามฤดูกาล ๑ อย่าง ให้แล้วเสร็จ ทุกวันทำการ จำนวน ๒๑ วันทำการ


งวดที่ ๔ เป็นเงินในอัตราร้อยละ ๒๑ ของค่าจ้าง เมื่อผู้รับจ้างได้ปฏิบัติงาน ส่งมอบอาหารกลางวัน ๑ มื้อ พร้อมอาหารหวานหรือผลไม้ตามฤดูกาล ๑ อย่าง ให้แล้วเสร็จ ทุกวันทำการ จำนวน ๒๑ วันทำการ

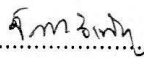
งวดที่ ๕ เป็นเงินในอัตราร้อยละ ๒๑ ของค่าจ้าง เมื่อผู้รับจ้างได้ปฏิบัติงาน ส่งมอบอาหารกลางวัน ๑ มื้อ พร้อมอาหารหวานหรือผลไม้ตามฤดูกาล ๑ อย่าง ให้แล้วเสร็จ ทุกวันทำการ จำนวน ๒๑ วันทำการ


งวดที่ ๖ เป็นเงินในอัตราร้อยละ ๔ ของค่าจ้าง เมื่อผู้รับจ้างได้ปฏิบัติงาน ส่งมอบอาหารกลางวัน ๑ มื้อ พร้อมอาหารหวานหรือผลไม้ตามฤดูกาล ๑ อย่าง ให้แล้วเสร็จ ทุกวันทำการ จำนวน ๔ วันทำการ

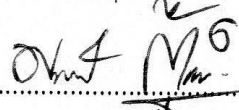
การจ่ายค่าจ้างจะจ่ายให้ตามจำนวนนักเรียนตามความเป็นจริง หากกรณีมีจำนวนนักเรียนมากกว่าที่ระบุในสัญญาการจ้าง ทางโรงเรียนจะขออนุมัติเพิ่มเติมจากกรมการปกครองส่วนส่งเสริมท้องถิ่น แต่ถ้ามีนักเรียนน้อยกว่าที่ระบุในสัญญาทางโรงเรียนขอทำการเบิกจ่าย ตามจำนวน

จริง โดยการจ่ายค่าจ้างจะจ่ายให้เฉพาะวันที่มีการส่งมอบอาหารกลางวันเท่านั้น เมื่อผู้รับจ้างได้ปฏิบัติงานทั้งหมดด้วยความเรียบร้อยตามสัญญา รวมทั้งสถานที่ประกอบอาหารให้สะอาดถูกสุขลักษณะ

(ลงชื่อ) .....  ..... ประธานกรรมการ  
(นายดิเรก สุขศิริ)

(ลงชื่อ) .....  ..... กรรมการ  
(นางสาวจันทร์เพ็ญ อ่อนละอ)

(ลงชื่อ) .....  ..... กรรมการ  
(นางสาวพรสุดา นาคหัวเพชร)

(ลงชื่อ) .....  ..... กรรมการ  
(นายพงษ์ศักดิ์ ตูสำราญ)

(ลงชื่อ) .....  ..... กรรมการ  
(นายสุทัศน์ คันธานุรักษ์)

เอกสารแนบท้าย

ลำดับ ที่	วันที่	ชื่อรายการอาหาร	
		รายการอาหาร	ของหวาน หรือ ผลไม้
๑	อังคาร ๑๔ พ.ค. ๖๒	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ชุปฟัก แดงกวาง ๑.๕ ทัพพี น้ำซุบแพง	สาคุเปียกข้าวโพด ๒ ทัพพี
๒	พุธ ๑๕ พ.ค. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	ชมพู่ ๒ ผลส่วนที่กินได้ ๑๕๐ กรัม
		ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ใส่ตับ ๑ ทัพพี	
		แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี	
๓	พฤหัสบดี ๑๖ พ.ค. ๖๒	ข้าวหมูแดง แดงกวาง ๑.๕ ทัพพี	ฝรั่ง ๑/๔ ผลส่วนที่กินได้ ๖๒ กรัม
		น้ำซุบแพง	
๔	ศุกร์ ๑๗ พ.ค. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	บัวลอยใส่เผือก ๑.๕ ทัพพี
		แกงเขียวหวานไก่ ใส่ตับ ฟักเขียว เลือด (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	
		แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี	
๕	จันทร์ ๒๐ พ.ค. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	มันแกงบวด ๑.๕ ทัพพี
		ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) ๒ ทัพพี	
		ลาบไก่ ใส่ตับ (ไม่ใส่พริก) ผักสด ๑ ทัพพี	
๖	อังคาร ๒๑ พ.ค. ๖๒	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นใหญ่หมู ลูกชิ้นหมู ใส่ตับ คะน้า ถั่วงอก ผักบุ้ง ๒ ทัพพี	สับปะรด ๓ ชิ้นพอคำ ๕๔ กรัม
๗	พุธ ๒๒ พ.ค. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี	ลอดช่องเผือกข้าวโพด ๒ ทัพพี
		แกงเทโพหมู (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	
		ผัดแตงกวาตับหมู ใส่ไข่ ๑ ทัพพี	
๘	พฤหัสบดี ๒๓ พ.ค. ๖๒	ก๋วยเตี๋ยวมัดซีอิ้วเส้นใหญ่ไก่ ตับ ใส่ ไข่ คะน้า ข้าวโพดอ่อน ๑.๕ ทัพพี	ชมพู่ ๑ ผลส่วนที่กินได้ ๗๕ กรัม
๙	ศุกร์ ๒๔ พ.ค. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	กล้วยไข่ ๒ ผลกินได้ ๘๐ กรัม
		แกงส้มผักรวมปลากระป๋อง (เผ็ด น้อย) ๒ ทัพพี	
		ไก่ทอดกระเทียม ๒ ซ้อนกินข้าว ผัก เคียง	

ลำดับ ที่	วันที่	ชื่อรายการอาหาร	
		รายการอาหาร	ของหวาน หรือ ผลไม้
๑๐	จันทร์ ๒๗ พ.ค. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	บัวลอยใส่เผือก ๑.๕ ทัพพี
		แกงจืดฟักเขียวหมูสับ ๒ ทัพพี	
		ไข่พะโล้หมู ใสเลือด หัวผักกาด (ไข่ ๑/๒ ฟอง)	
๑๑	อังคาร ๒๘ พ.ค. ๖๒	ก๋วยจั๊บหมูยอ ใส้ตบ เลือด หัว ผักกาด แครอท ๒ ทัพพี	กล้วยน้ำว้า ๑ ผลส่วนที่กินได้ ๕๒ กรัม
๑๒	พุธ ๒๙ พ.ค. ๖๒	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ซุปฟัก แต่งกวา ๑.๕ ทัพพี น้ำซุปแฉง	แก้วมังกร ๓ ชิ้นพอกำ ๕๕ กรัม
๑๓	พฤหัสบดี ๓๐ พ.ค. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	มะม่วงดิบ๑/๖ ผล ส่วนที่กินได้ ๓๐ กรัม
		ลาบไก่ ใส้ตบ (ไม่ใส่พริก) ผักสด ๑ ทัพพี	
		ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ ฟักทอง ตำลึง มะเขือเทศ (ไข่ ๑/๒ ฟอง)	
๑๔	ศุกร์ ๓๑ พ.ค. ๖๒	ก๋วยเตี๋ยวเส้นบะหมี่ไก่ ลูกชิ้นไก่ ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก ๒ ทัพพี	ถั่วแปบ ๒ ชิ้น ๕๐ กรัม ขนาด ๑.๒x๒.๕ นิ้ว หนา ๐.๗ นิ้ว
๑๕	จันทร์ ๓ มิ.ย. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๖๐ กรัม ๑ ทัพพี	สาคุถั่วดำต้มกะทิ ๒ ทัพพี
		แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส้เลือด ตำลึง ๒ ทัพพี	
		หมูทอดกระเทียม ๒ ซ้อนกินข้าว ผักเคียง	
๑๖	อังคาร ๔ มิ.ย. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	ฝรั่ง ๑/๘ ผลส่วนที่กินได้ ๓๕ กรัม
		ต้มข่าไก่ ใส้เลือด ฟักเขียว ๒ ทัพพี	
		ลาบหมู ใส้ตบ (ไม่ใส่พริก) ผักสด ๑ ทัพพี	
๑๗	พุธ ๕ มิ.ย. ๖๒	ผัดม้กกะโรนีไก่ ๑ ทัพพี	แยมโรล ๑ ชิ้นใหญ่ ๔๐ กรัม ขนาด ๓ นิ้ว หนา ๑ นิ้ว
๑๘	พฤหัสบดี ๖ มิ.ย. ๖๒	ข้าวผัดไข่ คะน้า แครอท มะเขือเทศ ๑.๕ ทัพพี	ตะโก้เผือก ๒ กระทงเล็ก รวม ๒๐ กรัม
๑๙	ศุกร์ ๗ มิ.ย. ๖๒	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นหมี่ขาวหมู ใส้ตบ ถั่วงอก คะน้า ๒ ทัพพี	กล้วยหอม ๑/๒ ผลส่วนที่กินได้ ๕๖ กรัม

ลำดับ ที่	วันที่	ชื่อรายการอาหาร	
		รายการอาหาร	ของหวาน หรือ ผลไม้
๒๐	จันทร์ ๑๐ มิ.ย. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	เนาก๋วยข้าวโพด ๒ ทัพพี
		แกงเผ็ดกะทิกุ้ง ฟักทอง (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	
		ผัดถั่วงอกหมู ใส่เลือด ๑ ทัพพี	
๒๑	อังคาร ๑๑ มิ.ย. ๖๒	ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยกุ้ง ใส่ไข่ ๑.๕ ทัพพี	ลอดช่องแตงไทยข้าวโพด ๑.๕ ทัพพี
๒๒	พุธ ๑๒ มิ.ย. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	แตงโม ๖ ชิ้นพorc ๑๑๐ กรัม
		แกงจืดแตงกวายัดไส้ไก่สับ ใส่ตับ แครอท ๒ ทัพพี	
		ไข่เจียวทรงเครื่องไก่สับ มะเขือเทศ หอมใหญ่ (ไข่ ๑/๒ ฟอง)	
๒๓	พฤหัสบดี ๑๓ มิ.ย. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	เต้าส่วน ๑.๕ ทัพพี
		ต้มยำรวมมิตร (กุ้งไก่ลูกชิ้นปลา) เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) ๒ ทัพพี	
		ผัดกะเพราหมู ใส่ตับ ถั่วฝักยาว ๑ ทัพพี	
๒๔	ศุกร์ ๑๔ มิ.ย. ๖๒	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ซุปฟัก แตงกวา ๑.๕ ทัพพี น้ำซุปรอง	สาหร่าย ๑/๔ ผล ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม
๒๕	จันทร์ ๑๗ มิ.ย. ๖๒	ข้าวหมูแดง แตงกวา ๑.๕ ทัพพี น้ำซุปรอง	ขนมกล้วย ๑ ชิ้นกลม ๒๕ กรัม ขนาด ๑.๘ นิ้ว หนา ๐.๕ นิ้ว
๒๖	อังคาร ๑๘ มิ.ย. ๖๒	ก๋วยเตี๋ยวดำหน้าเส้นใหญ่ไก่ ใส่ตับ คะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน ๑.๕ ทัพพี	มันแกว ๔ ชิ้นพorc ๕๐ กรัม
๒๗	พุธ ๑๙ มิ.ย. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี	ลอดช่องเผือกข้าวโพด ๒ ทัพพี
		แกงเทโพหมู (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	
		ผัดแตงกวาตับหมู ใส่ไข่ ๑ ทัพพี	
๒๘	พฤหัสบดี ๒๐ มิ.ย. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	ชมพู๒ ผลส่วนที่กินได้๑๕๐ กรัม
		แกงเผ็ดกะทิหมู ฟักเขียว (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	
		ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง ลูกชิ้นปลา ๑ ทัพพี	
๒๙	ศุกร์ ๒๑ มิ.ย. ๖๒	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นใหญ่หมู ใส่ตับ ถั่วงอก คะน้า ๒ ทัพพี	กล้วยไข่ ๒ ผลกินได้ ๘๐ กรัม



ลำดับ ที่	วันที่		ชื่อรายการอาหาร	
			รายการอาหาร	ของหวาน หรือ ผลไม้
๓๐	จันทร์	๒๔ มิ.ย. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	ฟักทองนึ่งโรยมะพร้าว ๖๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี
			แกงเผ็ดกะทิกะไก่ หน่อไม้สด (เผ็ด น้อย) ๒ ทัพพี	
			ผัดฟักทองหมู ใส่ไข่ ๑ ทัพพี	
๓๑	อังคาร	๒๕ มิ.ย. ๖๒	ข้าวราดหน้าไก่ ผักคะน้า ๑.๕ ทัพพี	ฝรั่ง ๑/๒ ผลส่วนที่กินได้ ๑๒๔ กรัม
๓๒	พุธ	๒๖ มิ.ย. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	แตงโม ๓ ชิ้น พอคำ ๕๕ กรัม
			ลาบหมู ใส่ตับ (ไม่ใส่พริก) ผักสด ๑ ทัพพี	
			ไก่ปั่นก้อนทอด ผักเคียง ๒ ช้อนกิน ข้าว	
๓๓	พฤหัสบดี	๒๗ มิ.ย. ๖๒	ก๋วยเตี๋ยวเส้นน้ำเส้นบะหมี่ไก่ ลูกชิ้นไก่ ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก ๒ ทัพพี	โดนัทโรยน้ำตาล ๑ ชิ้นกลม ๑๗ กรัม ขนาด ๑.๕x๐.๗ นิ้ว
๓๔	ศุกร์	๒๘ มิ.ย. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	แอปเปิ้ล ๑/๒ ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม
			แกงเผ็ดกะทิกะไก่ ถั้วฝักยาว (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	
			ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู แครอท ต้นหอม (ไข่ ๑/๒ ฟอง)	
๓๕	จันทร์	๑ ก.ค. ๖๒	ข้าวราดหน้าไก่ ผักกวางตุ้ง ๑.๕ ทัพพี	ฟักทองแกงบวด ๒ ทัพพี
๓๖	อังคาร	๒ ก.ค. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	เค้กกล้วยหอม ๑ชิ้นสี่เหลี่ยม ๔๐ กรัม ขนาด ๒x๒ นิ้ว หนา ๒ นิ้ว
			ผัดกะหล่ำปลีแครอทหมูสับ ๑ ทัพพี	
			ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แคร อท ข้าวโพด	
๓๗	พุธ	๓ ก.ค. ๖๒	ก๋วยเตี๋ยวเส้นน้ำเส้นหมี่ขาวหมู ลูกชิ้นปลา ใส่ตับ ถั่วงอก ผักบั้ง ๒ ทัพพี	มันแกว ๔ ชิ้นพอคำ ๕๐ กรัม
๓๘	พฤหัสบดี	๔ ก.ค. ๖๒	ข้าวผัดไข่ คะน้า แครอท มะเขือเทศ ๑.๕ ทัพพี น้ำซุปรอง	ข้าวเหนียวเปียกมะพร้าวอ่อน
๓๙	ศุกร์	๕ ก.ค. ๖๒	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ซุปฟัก แดงกวา ๑.๕ ทัพพี น้ำซุปรอง	แก้วมังกร ๓ ชิ้นพอคำ ๕๕ กรัม
๔๐	จันทร์	๘ ก.ค. ๖๒	ข้าวผัดสามสีหมู ใส่ไข่ ๑.๕ ทัพพี น้ำซุปรอง	ถั้วเขียวต้มน้ำตาล

ลำดับ ที่	วันที่		ชื่อรายการอาหาร	
			รายการอาหาร	ของหวาน หรือ ผลไม้
๔๑	อังคาร	๙ ก.ค. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	แตงโม ๓ ชิ้นพอคำ ๕๕ กรัม
			แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ ๑/๒ ฟอง) ไก่สับ ตำลึง ๒ ทัพพี	
			ไก่ทอดกระเทียม ๒ ซ้อนกินข้าว ผัก เคียง	
๔๒	พุธ	๑๐ ก.ค. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	ทองม้วน ๔ ชิ้น รวม ๒๐ กรัม ยาว ๓ นิ้ว
			ต้มข่าหมูสับ พริกเขียว ๒ ทัพพี	
			ลาบไก่ ใส่ตับ (ไม่ใส่พริก) ผักสด ๑ ทัพพี	
๔๓	พฤหัสบดี	๑๑ ก.ค. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	ฝรั่ง ๑/๒ ผลส่วนที่กินได้ ๑๒๔ กรัม
			แกงเผ็ดกะทิกุ้ง ไข่ต้ม ๒ ฟอง (เผ็ด น้อย) ๒ ทัพพี	
			แกงส้มไข่ชะอม กะหล่ำปลี ปลา ช่อน (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	
๔๔	ศุกร์	๑๒ ก.ค. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	ฟักทองแกงบวด ๒ ทัพพี
			ไข่พะโล้หมู ใส่เต้าหู้ (ไข่ ๑/๒ ฟอง)	
			หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง ๒ ซ้อนกิน ข้าว	
๔๕	จันทร์	๑๕ ก.ค. ๖๒	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นใหญ่ไก่ ลูกชิ้นไก่ ใส่ ตับ คะน้า ถั่วงอก ผักบุ้ง ๒ ทัพพี	เค้กช็อกโกแลต ๑ ชิ้นสี่เหลี่ยม ๔๐ กรัม ขนาด ๒x๒ นิ้ว หนา ๒ นิ้ว
๔๖	พฤหัสบดี	๑๘ ก.ค. ๖๒	ข้าวผัดกะเพราไก่ ใส่ตับ ถั้วฝักยาว หอมใหญ่ ๑.๕ ทัพพี	กล้วยน้ำว้า ๑ ผลส่วนที่กินได้ ๕๒ กรัม
			หมูทอดกระเทียม ๒ ซ้อนกินข้าว ผักเคียง	
๔๗	ศุกร์	๑๙ ก.ค. ๖๒	ก๋วยเตี๋ยวดราดหน้าเส้นหมี่ขาวไก่ คะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน ๑.๕ ทัพพี	แก้วมังกร ๓ ชิ้นพอคำ ๕๕ กรัม
๔๘	จันทร์	๒๒ ก.ค. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	กล้วยหอม ๑/๒ ผลส่วนที่กินได้ ๕๖ กรัม
			แกงจืดเต้าหู้ไข่ ไก่สับ ใส่เลือด ตำลึง ๒ ทัพพี	
			ไข่ลูกเขย ๑ ฟอง แต่งกวา	

ลำดับ ที่	วันที่	ชื่อรายการอาหาร	
		รายการอาหาร	ของหวาน หรือ ผลไม้
๔๙	อังคาร ๒๓ ก.ค. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	ฝรั่ง ๑/๘ ผลส่วนที่กินได้ ๓๕ กรัม
		แกงเขียวหวานหมู ใส่ตับ มะเขือ เปราะ (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	
		ลาบไก่ ใส่ตับ (ไม่ใส่พริก) ผักสด ๑ ทัพพี	
๕๐	พุธ ๒๔ ก.ค. ๖๒	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นหมี่ขาวหมู ลูกชิ้นปลา ใส่ตับ ถั่วงอก ผักบุ้ง ๒ ทัพพี	ขนมใส่ไส้ ๒ ชิ้น ๕๐ กรัม ชิ้นละ ๑.๘x๑.๘ นิ้ว หนา ๐.๕ นิ้ว
๕๑	พฤหัสบดี ๒๕ ก.ค. ๖๒	ผัดมกกะโรนีหมู ๑ ทัพพี	ลอดช่องสิงคโปร์น้ำกะทิ ๒ ทัพพี
๕๒	ศุกร์ ๒๖ ก.ค. ๖๒	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ซุปผัก แดงกวาง ๑.๕ ทัพพี น้ำซุปแพง	มะม่วงดิบ ๑/๔ ผล ส่วนที่กินได้ ๔๕ กรัม
๕๓	อังคาร ๓๐ ก.ค. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	เค้กชิฟฟอน ๑ ชิ้นสี่เหลี่ยม ๔๐ กรัม ขนาด ๒x๒ นิ้ว หนา ๒ นิ้ว
		แกงเผ็ดกะทิไก่ ถั่วฝักยาว (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	
		หมูทอดกระเทียม ๒ ซ้อนกินข้าว ผักเคียง	
๕๔	พุธ ๓๑ ก.ค. ๖๒	ข้าวผัดไข่ คะน้า แครอท มะเขือเทศ ๑.๕ ทัพพี น้ำซุปแพง	ข้าวโพดคั่ว ๑.๕ ทัพพี ๗๕ กรัม
๕๕	พฤหัสบดี ๑ ส.ค. ๖๒	ข้าวหมูแดง แดงกวาง ๑.๕ ทัพพี น้ำซุปแพง	ลอดช่องข้าวโพดถั่วแดง ๒ ทัพพี
๕๖	ศุกร์ ๒ ส.ค. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	สาหร่าย ๑/๔ ผล ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม
		แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส่ตับ แครอท ๒ ทัพพี	
		ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู พริกทอง ตำลึง (ไข่ ๑/๒ ฟอง)	
๕๗	จันทร์ ๕ ส.ค. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	ขนมลูกชุบ ๓ ชิ้น ๒๔ กรัม ขนาด ยาว๑.๑ นิ้ว หนา ๐.๖ นิ้ว
		แกงเผ็ดกะทิหมู ถั่วฝักยาว (เผ็ด น้อย) ๒ ทัพพี	
		ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ใส่ตับ ๑ ทัพพี	

ลำดับ ที่	วันที่	ชื่อรายการอาหาร	
		รายการอาหาร	ของหวาน หรือ ผลไม้
๕๘	อังคาร ๖ ส.ค. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	กะหรี่ปั๊ปไส้หวาน ๑ ชิ้น ๒๗ กรัม ยาว ๒ นิ้ว หนา ๑ นิ้ว
		ลาบไก่ ใส่ตับ (ไม่ใส่พริก) ผักสด ๑ ทัพพี	
		แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ ๑/๒ ฟอง) หมูสับ ดอกขจร ๒ ทัพพี	
๕๙	พุธ ๗ ส.ค. ๖๒	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นใหญ่ไก่ ลูกชิ้นไก่ ใส่ ตับ คะน้า ถั่วงอก ผักบั้ง ๒ ทัพพี	เค้กเนย ๑ ชิ้นสี่เหลี่ยม ๔๐ กรัม ขนาด ๒x๒ นิ้ว หนา ๑.๕ นิ้ว
๖๐	พฤหัสบดี ๘ ส.ค. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	มันแกว ๔ ชิ้นพorc ๕๐ กรัม
		ต้มยำหมู เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) ๒ ทัพพี	
		หมูทอดกระเทียม ๒ ซ้อนกินข้าว ผักเคียง	
๖๑	ศุกร์ ๙ ส.ค. ๖๒	ผัดม้กกระโรนึ่งไก่ ๑ ทัพพี	กล้วยเล็บมือนาง ๑ ผลส่วนที่กินได้ ๓๓ กรัม
๖๒	อังคาร ๑๓ ส.ค. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	ขนมรวมมิตร ๑.๕ ทัพพี (ลดช่อง สิงคโปร์ สาคุเม็ดใหญ่ ขนุน น้ำเชื่อม มีกะทิ)
		ผัดผักบั้งไทยหมูใส่กะปิ ๑ ทัพพี	
		ไก่ทอดกระเทียม ๒ ซ้อนกินข้าว ผัก เคียง	
๖๓	พุธ ๑๔ ส.ค. ๖๒	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่ทะเล ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก ๒ ทัพพี	สับปะรด ๖ ชิ้นพorc ๑๐๘ กรัม
๖๔	พฤหัสบดี ๑๕ ส.ค. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	ขนมปังกรอบเนยน้ำตาล ๒ ชิ้น ๒๐ กรัม
		ต้มข่าทะเล ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า ๒ ทัพพี	
		ลาบไก่ ใส่ตับ (ไม่ใส่พริก) ผักสด ๑ ทัพพี	
๖๕	ศุกร์ ๑๖ ส.ค. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	ฝรั่ง ๑/๘ ผลส่วนที่กินได้ ๓๕ กรัม
		แกงเขียวหวานหมู พักเขียว (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	
		ผัดหมู ใส่ตับ ข้าวโพดอ่อน เห็ดหูหนู หอมใหญ่ ๑ ทัพพี	

ลำดับ ที่	วันที่	ชื่อรายการอาหาร	
		รายการอาหาร	ของหวาน หรือ ผลไม้
๖๖	จันทร์ ๑๙ ส.ค. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	กล้วยบวชชี ๑/๒ ผล ๑ ทัพพี
		ผัดผักรวมมิตรหมู ใส้ตบ ๑ ทัพพี	
		ไข่ลูกเขย ๑ ฟอง แต่งกวา	
๖๗	อังคาร ๒๐ ส.ค. ๖๒	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ชุปปีก แต่งกวา ๑.๕ ทัพพี น้ำซุบแพง	สับปะรด ๖ ชิ้นพอกำ ๑๐๘ กรัม
๖๘	พุธ ๒๑ ส.ค. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	ขนมฟักทอง ๑ ชิ้นกลม ๓๐ กรัม ขนาด ๑.๘ นิ้ว
		แกงส้มผักรวมกุ้ง (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	
		หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง ๒ ซ้อนกินข้าว	
๖๙	พฤหัสบดี ๒๒ ส.ค. ๖๒	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่ทะเล คะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน ๑.๕ ทัพพี	กล้วยไข่ ๒ ผลกินได้ ๘๐ กรัม
๗๐	ศุกร์ ๒๓ ส.ค. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	มันแกว ๔ ชิ้นพอกำ ๕๐ กรัม
		แกงเขียวหวานหมู ใส้ตบ มะเขือเปราะ เลือด (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	
		ไก่ทอดกระเทียม ๒ ซ้อนกินข้าว ผักเคียง	
๗๑	จันทร์ ๒๖ ส.ค. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	ขนมไข่ ๑ ชิ้น ๒๕ กรัม ขนาด ๒.๕ นิ้ว หนา ๑.๕ นิ้ว
		ข้าวผัดกะเพราหมู ใส้ตบ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ ๑.๕ ทัพพี	
		แกงส้มมะละกอกุ้ง (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	
๗๒	อังคาร ๒๗ ส.ค. ๖๒	ข้าวหมกไก่ ๑.๕ ทัพพี น้ำซุบแพง	ชมพู่ ๒ ผลส่วนที่กินได้ ๑๕๐ กรัม
๗๓	พุธ ๒๘ ส.ค. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	ขนมเปียกปูน ๑ ชิ้น ๕๐ กรัม ขนาด ๑.๖x๑.๖ นิ้ว หนา ๑.๒ นิ้ว
		ผัดแตงกวาหมูสับ กุ้งแห้ง ใส้ไข่ (ไข่ ๑/๒ ฟอง) ๑ ทัพพี	
		ไข่พะโล้ไก่ ใส้เต้าหู้ (ไข่ ๑/๒ ฟอง)	
๗๔	พฤหัสบดี ๒๙ ส.ค. ๖๒	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นหมี่ขาวไก่ ลูกชิ้นปลา ใส้ตบ ถั่วงอก ผักบุง ๒ ทัพพี	ข้าวเหนียวดำเปียกเผือกมะพร้าวอ่อน ๑.๕ ทัพพี

ลำดับ ที่	วันที่	ชื่อรายการอาหาร	
		รายการอาหาร	ของหวาน หรือ ผลไม้
๗๕	ศุกร์ ๓๐ ส.ค. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	แคนตาลูป ๔ ชิ้นพorc ๕๐ กรัม
		แกงจืดสามสหายไก่ ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี	
		แกงเผ็ดกะทิหมู พักทอง (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	
๗๖	จันทร์ ๒ ก.ย. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	ตะโก้เผือก ๒ กระทงเล็ก รวม ๒๐ กรัม
		ลาบไก่ ใส้ดับ (ไม่ใส่พริก) ผักสด ๑ ทัพพี	
		แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ ๑/๒ ฟอง) ไก่สับ ผักกาดขาว ๒ ทัพพี	
๗๗	อังคาร ๓ ก.ย. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	มันแกว ๘ ชิ้นพorc ๑๐๐ กรัม
		ต้มข่าไก่ ใส้เลือด ๒ ทัพพี	
		ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ใส้ดับ ๑ ทัพพี	
๗๘	พุธ ๔ ก.ย. ๖๒	ข้าวผัดสามสีกุ้ง ใส้ไข่ ๑.๕ ทัพพี น้ำซุบแพง	สาคุถั่วดำต้มกะทิ ๒ ทัพพี
๗๙	พฤหัสบดี ๕ ก.ย. ๖๒	ก๋วยเตี่ยวผัดไทยหมู ใส้ไข่ ๑.๕ ทัพพี	ลอดช่องสิงคโปร์น้ำกะทิ ๑.๕ ทัพพี
๘๐	ศุกร์ ๖ ก.ย. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	แก้วมังกร ๖ ชิ้นพorc ๑๑๐ กรัม
		ไข่เจียว ๑ ฟอง ๕๖ กรัม	
		ต้มยำรวมมิตร (กุ้งหมูลูกชิ้นปลา) เห็ดฟาง (ไม่ใส่พริก) ๒ ทัพพี	
๘๑	จันทร์ ๙ ก.ย. ๖๒	ข้าวหมูแดง แดงกวาง ๑.๕ ทัพพี น้ำซุบแพง	ข้าวเหนียวถั่วดำกะทิ ๒ ทัพพี
๘๒	อังคาร ๑๐ ก.ย. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	แอปเปิ้ล ๑/๒ ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ ๕๕ กรัม
		พะแนงหมู มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย) ๑.๕ ทัพพี	
		ผัดคะน้าหมู ใส้ดับ ๑ ทัพพี	
๘๓	พุธ ๑๑ ก.ย. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	กะหรี่ปั๊ปลั้วหวาน ๑ ชิ้น ๒๗ กรัม ยาว ๒ นิ้ว หนา ๑ นิ้ว
		ลาบไก่ ใส้ดับ (ไม่ใส่พริก) ผักสด ๑ ทัพพี	
		หมูทอดกระเทียม ๒ ซ้อนกินข้าว ผักเคียง	

ลำดับ ที่	วันที่	ชื่อรายการอาหาร	
		รายการอาหาร	ของหวาน หรือ ผลไม้
๘๔	พฤษภาคม ๑๒ ก.ย. ๖๒	ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้วเส้นใหญ่หมู ตับ ใส่ ไข่ คะนํ้า ข้าวโพดอ่อน ๑.๕ ทัพพี	ตะโก้แห้ว ๒ กระทงเล็ก รวม ๒๐ กรัม
๘๕	ศุกร์ ๑๓ ก.ย. ๖๒	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ซุปฟัก แดงกว่า ๑.๕ ทัพพี น้ำซุบแพง	ชมพู่๒ ผลส่วนที่กินได้๑๕๐ กรัม
๘๖	จันทร์ ๑๖ ก.ย. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	วุ้นกะทิใบเตย ๑ ชิ้น ๕๕ กรัม ขนาด ๑.๕x๑.๕ นิ้ว หนา ๑ นิ้ว
		ต้มข้าไก่ ฟักเขียว ๒ ทัพพี	
		ผัดคะนํ้าหมู ใส่ตับ ๑ ทัพพี	
๘๗	อังคาร ๑๗ ก.ย. ๖๒	ข้าวหมูแดง แดงกว่า ๑.๕ ทัพพี น้ำซุบแพง	ถั่วแปบ ๒ ชิ้น ๕๐ กรัม ขนาด ๑.๒x๒.๕ นิ้ว หนา ๐.๗ นิ้ว
๘๘	พุธ ๑๘ ก.ย. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	แตงโม ๓ ชิ้นพอกำ ๕๕ กรัม
		พะแนงหมู มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย) ๑.๕ ทัพพี	
		ผัดถั่วอกไก่ ใส่เลือด ๑ ทัพพี	
๘๙	พฤษภาคม ๑๙ ก.ย. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	เค้กเนย ๑ ชิ้นสี่เหลี่ยม ๔๐ กรัม ขนาด ๒x๒ นิ้ว หนา ๑.๕ นิ้ว
		ลาบไก่ ใส่ตับ (ไม่ใส่พริก) ผักสด ๑ ทัพพี	
		ไก่ทอดกระเทียม ๒ ซ้อนกินข้าว ผักเคียง	
๙๐	ศุกร์ ๒๐ ก.ย. ๖๒	ข้าวผัดอนามัย ๕ สีใส่หมู ไข่ ๑/๔ ฟอง ๑.๕ ทัพพี น้ำซุบแพง	ขนมรวมมิตร ๒ ทัพพี (ลอดช่อง สิงคโปร์กับสาคูเม็ดใหญ่กับขนุน)
๙๑	จันทร์ ๒๓ ก.ย. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๑๕๐ กรัม ๒.๕ ทัพพี	กล้วยน้ำว้า ๑ ผลส่วนที่กินได้ ๕๒ กรัม
		แกงเผ็ดกะทิหมู หน่อไม้ดอง (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	
		ผัดผักรวมมิตรหมู ใส่ตับ ๑ ทัพพี	
๙๒	อังคาร ๒๔ ก.ย. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	ฝรั่ง ๑/๘ ผลส่วนที่กินได้ ๓๕ กรัม
		ต้มข้าทะเล เห็ดนางฟ้า ๒ ทัพพี	
		ผัดวุ้นเส้นไก่สับ ใส่ไข่ กะหล่ำปลี แครอท ๑ ทัพพี	

ลำดับ ที่	วันที่	ชื่อรายการอาหาร	
		รายการอาหาร	ของหวาน หรือ ผลไม้
๙๓	พุธ ๒๕ ก.ย. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	ข้าวโพดต้ม ๑/๔ ฝักใหญ่ ๔๕ กรัม ขนาด ๑๙.๓x๕.๕ ซม.
		แกงเขียวหวานไก่ ใส่ตับ มะเขือ เปราะ เลือด (เผ็ดน้อย) ๒ ทัพพี	
		แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ ๑/๒ ฟอง) หมูสับ ดอกขจร ๒ ทัพพี	
๙๔	พฤหัสบดี ๒๖ ก.ย. ๖๒	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นหมี่ขาวหมู ใส่ตับ ถั่วงอก กระดาษ ๒ ทัพพี	เผือกแกงบวด ๑.๕ ทัพพี
๙๕	ศุกร์ ๒๗ ก.ย. ๖๒	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ชุปฟัก แดงกวา ๑.๕ ทัพพี น้ำซุบแพง	สาหร่ายข้าวโพด ๒ ทัพพี
๙๖	จันทร์ ๓๐ ก.ย. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	กล้วยไข่ ๒ ผลกินได้ ๘๐ กรัม
		แกงจืดสามสหายหมู ลูกชิ้นปลา ๒ ทัพพี	
		ไก่ทอดกระเทียม ๒ ซ้อนกินข้าว ผัก เคียง	
๙๗	อังคาร ๑ ต.ค. ๖๒	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ชุปฟัก แดงกวา ๑.๕ ทัพพี น้ำซุบแพง	เน่าก๋วยข้าวโพด ๒ ทัพพี
๙๘	พุธ ๒ ต.ค. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	ขนมฝิง ๑๐ เม็ด รวม ๒๐ กรัม ขนาด ๑ นิ้ว
		ต้มข่าไก่ ใส่เลือด ฟักเขียว ๒ ทัพพี	
		ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ ตำลึง มะเขือเทศ กะหล่ำปลี (ไข่ ๑/๒ ฟอง)	
๙๙	พฤหัสบดี ๓ ต.ค. ๖๒	ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม ๑.๕ ทัพพี	แก้วมังกร ๖ ชิ้นพอกำ ๑๑๐ กรัม
		ต้มข่าหมูสับ เห็ดนางฟ้า ๒ ทัพพี	
		ลาบไก่ ใส่ตับ (ไม่ใส่พริก) ผักสด ๑ ทัพพี	
๑๐๐	ศุกร์ ๔ ต.ค. ๖๒	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่ไก่ ลูกชิ้นไก่ ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก ๒ ทัพพี	ข้าวเหนียวเปียกมะพร้าวอ่อน