



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม
เรื่อง รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๗

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

ดังนั้น เพื่อให้ผู้ปกครองและประชาชนทราบโดยทั่วกัน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านดงกระทยาม
สังกัด องค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม อำเภอศรีมหาโพธิ จังหวัดปราจีนบุรี จึงขอประกาศรายการอาหาร
กลางวัน ประจำเดือน สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๗ มาเพื่อทราบโดยทั่วกัน รายละเอียดตามที่แนบ

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗





สถาบันโภชนาการ

โรงเรียน ศพด.บ้านคงกระทองฆา
ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี)

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพ

ช่วงวันที่

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน
01/08/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	
	ผักกั๊กต้มสุก 1 ทัพพี	2.55	5.27	6.01	1.06	4.65	13.67	2.70	
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.35	8.14	2.00	
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.30	
	รวม	11.84	17.61	15.76	11.22	11.08	26.75	10.45	
02/08/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	
	ต้มยำไก่ พริกเขียว 2 ทัพพี	3.38	4.60	8.58	0.41	3.60	0.17	1.35	
	ไข่เจียว 1/4 ฟอง 14 กรัม	0.82	1.31	2.30	0.26	0.84	2.03	0.50	
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	
	รวม	11.85	13.38	17.22	9.83	8.15	7.16	8.80	
คะแนนรวม 2 สัปดาห์		23.70	30.99	32.98	21.05	19.22	33.91	19.25	
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		11.85	15.50	16.49	10.52	9.61	16.95	9.63	
05/08/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	
	ต้มเลือดหมู ตำลึง พวยลีน ไข่ต้ม 2 ทัพพี	1.75	4.83	2.56	1.11	35.92	19.44	6.75	
	ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	2.70	5.24	7.19	1.06	3.35	8.14	2.00	
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	
	มะละกอสุก 10 ชิ้นพอคำ 100 กรัม	1.03	0.40	0.08	0.35	1.05	2.80	2.00	
	รวม	11.52	17.24	16.06	11.50	42.67	35.22	15.20	
06/08/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	
	ผักกั๊กต้มสุก ไข่ไข่ 1 ทัพพี	3.26	5.94	6.93	0.80	4.07	5.49	15.70	
	แกงจืด ไช้หน้า ตำลึง ผักสด 2 ทัพพี	3.33	6.54	7.43	1.78	5.63	13.50	3.30	
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	
	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85	
	รวม	14.28	19.60	20.68	12.04	13.18	23.84	28.30	
07/08/67	ข้าวมันไก่ ต้มเลือด ไข่ต้ม ผักสด 1.5 ทัพพี	7.04	6.79	8.35	0.69	9.97	7.78	2.90	
	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 110 กรัม	1.68	0.18	0.09	0.57	2.75	0.54	1.10	
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	
	รวม	11.77	12.09	14.46	10.00	13.72	13.17	8.00	
08/08/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	
	ผักโขมต้มสุก ไข่ต้ม 1 ทัพพี	2.71	6.41	5.70	0.54	29.65	0.57	21.45	
	ไข่เจียว 1 ฟอง 56 กรัม	3.26	5.24	9.21	1.06	3.35	8.14	2.00	
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	
	แก้วมังกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80	
	รวม	13.83	19.66	22.21	10.72	36.51	13.56	33.70	

09/08/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 พืพื	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	ไข่ต้มไก่ใหญ่ ไข่ต้มไก่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	3.08	4.98	6.90	1.10	6.70	4.10	3.20
	ไก่ต้มไก่ทอด ผักเคียง 2 ชิ้นกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05
	ผลไม้ 6 ชิ้นผลต่อ 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.61	2.16	1.65
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	รวม	12.38	16.33	19.33	10.69	11.63	11.94	10.35
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		63.78	84.91	92.75	54.95	117.70	97.73	95.55
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		12.76	16.98	18.55	10.99	23.54	19.55	19.11
13/08/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 พืพื	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	ต้มยำไก่ต้ม 1.5 พืพื	1.97	6.02	2.88	1.52	8.37	1.66	5.70
	ไข่ต้มไก่ 1/4 ฟอง 14 กรัม	0.82	1.31	2.30	0.26	0.84	2.03	0.50
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	ผลไม้ 2 ผลส่วนที่กินได้ 150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75	0.19	0.75
	รวม	10.41	14.58	11.58	10.82	12.31	8.74	11.40
14/08/67	กล้วยเคี้ยวมาเส้นมะพร้าว กล้วยไข่ไก่ ผัก หวานสูง ชั่งรวม 2 พืพื	6.07	9.91	5.91	1.70	8.83	2.65	1.50
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.35	8.14	2.00
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	ผลไม้สด 6 ชิ้นผลต่อ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85
	รวม	12.43	20.61	15.44	11.98	14.31	15.63	12.35
15/08/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 พืพื	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	ต้มไก่ ไข่ต้ม ข้าวโพดอ่อน เห็ดหูหนู หมู ใหญ่ 1 พืพื	3.38	4.52	8.48	0.36	4.26	7.64	2.15
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	2.70	5.24	7.19	1.06	3.35	8.14	2.00
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	ผลไม้ 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50
	รวม	13.74	17.23	22.01	10.56	11.33	20.73	11.10
16/08/67	ข้าวเหนียวขาวึ่ง 90 กรัม 2.5 พืพื (1 พืพื ขนาดเท่าไข่ต้ม)	5.15	3.31	0.22	0.19	1.35	0.00	1.35
	ต้มไก่ ไข่ต้ม (ไข่ไก่ฟอง) ผักสด 1 พืพื	1.43	5.30	1.80	0.45	7.59	21.75	22.20
	ไก่ต้มไก่ทอด ผักเคียง 2 ชิ้นกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	แก้วมังกร 6 ชิ้นผลต่อ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80
	รวม	14.02	19.01	15.31	9.97	13.07	27.43	34.40
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		58.69	71.44	64.33	43.34	51.01	72.53	69.25
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		12.65	17.86	16.08	10.83	12.75	18.13	17.31
19/08/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 พืพื	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	แกงจืดเต้าหู้ทอด ไข่ไก่ต้ม ไข่ต้ม ผักสด 2 พืพื	2.60	6.09	4.49	1.01	4.74	8.30	1.95
	ไข่ต้มไก่ 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.60	0.53	1.68	4.07	1.00
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	ผลไม้ 6 ชิ้นผลต่อ 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.61	2.16	1.65
	รวม	10.96	16.01	15.32	10.70	9.37	19.38	9.05

20/08/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	ผักแดงควาต้มขมู ไข่ไข่ 1 ทัพพี	2.73	5.42	6.29	0.90	19.35	69.14	4.15
	ลูกชิ้นกุ้ง 2.5 ชม. 3 ลูก 25 กรัม	1.44	2.54	2.70	0.32	1.13	0.00	0.00
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	ขมูขมู 2 ขมูใหญ่ ส่วนที่กินได้ 56 กรัม	1.51	0.76	0.23	0.25	0.90	0.09	2.25
รวม	11.72	15.50	15.45	10.45	23.72	74.08	10.85	
21/08/67	ข้าวหมูแดง แดงควา 1.5 ทัพพี	5.62	8.31	3.91	1.04	5.48	2.35	23.15
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.35	8.14	2.00
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50
	รวม	11.95	19.36	13.45	11.02	11.19	15.44	31.65
22/08/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	ต้มยำหมู เปร็ดขางฟ้า (ใบโสนฝรั่ง) 2 ทัพพี	2.08	5.77	2.85	0.61	3.83	0.30	22.15
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.60	0.53	1.68	4.07	1.00
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50
รวม	11.37	15.86	13.79	10.28	9.22	9.32	30.10	
23/08/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ ผักลวก ข้าวโพด	3.50	5.69	7.47	1.36	4.48	8.96	2.95
	แกงจืดผักเขียวโกสลับ 2 ทัพพี	2.41	7.29	3.17	0.73	3.38	0.33	1.55
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	แตงโม 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.61	2.16	1.65
	รวม	12.63	20.28	16.88	11.25	10.82	16.31	10.60
คอกนมรวม 5 สำหรับ		58.63	87.02	74.96	53.70	64.31	134.54	92.25
คอกนมเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		11.73	17.40	14.98	10.74	12.06	26.91	18.45
26/08/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	ผักบวบหมู ไข่ไข่ 2 ทัพพี	2.62	5.39	5.92	0.76	3.20	4.11	16.85
	ลูกชิ้นกุ้ง 2.5 ชม. 3 ลูก 25 กรัม	1.44	2.54	2.70	0.32	1.13	0.00	0.00
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.30
	รวม	11.68	15.04	14.94	10.18	7.40	9.05	22.60
27/08/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45
	ไข่ต้มใส่ขมู ไข่ต้มใส่ขมู (ไข่ 1/2 ฟอง)	3.08	4.98	6.90	1.10	6.70	4.10	3.20
	ไก่ปั่นก่อนทอด ผักเคียง 2 ชิ้นเทียบข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50
	รวม	13.31	16.49	19.43	10.68	12.39	9.88	11.20
28/08/67	กล้วยคั้นน้ำเส้นละมุนใหญ่ ลูกชิ้นหมู ผัก กวาดจืด หัวปลี 2 ทัพพี	5.72	10.38	4.37	1.63	8.98	2.62	17.00
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.35	8.14	2.00
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	มะละกอสุก 10 ชิ้นพอคำ 100 กรัม	1.03	0.40	0.08	0.35	1.05	2.80	2.00
	รวม	11.46	21.14	13.90	11.78	14.38	18.40	25.00

29/08/67	ข้าวขาหมู	21.51	103.25	7.02	17.87	151.33	3.42	18.10
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.35	8.14	2.00
	หมูชุ้2 ผลส่วนที่กินได้150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75	0.19	0.75
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	รวม	27.81	114.08	16.62	27.74	156.43	16.59	24.85
30/08/67	ข้าวเหนียวขาวนึ่ง 90 กรัม 2.5 ชั้น (1 ชั้น ขนาดเท่าไข่เบิ้ล)	5.15	3.31	0.22	0.19	1.35	0.00	1.35
	ไก่ปั่นกอลทอด ผักเคียง 2 ชั้นกับข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05
	สามใบ ไข่ต้ม (ไข่ใส่พริก) ผักสด 1 พริก	1.81	4.38	3.50	0.51	4.36	12.79	2.55
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00
	นมโยเกิร์ต 6 ชั้นหลอด 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.61	2.16	1.65
	รวม	13.27	17.39	15.93	10.06	9.29	20.63	10.60
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		77.54	184.14	80.82	70.45	199.88	74.56	94.25
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		15.51	36.83	16.16	14.09	39.98	14.91	18.85

วันที่พิมพ์รายงาน 19/07/2024 16:19:24