



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม
เรื่อง รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๕

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

ดังนั้น เพื่อให้ผู้ปกครองและประชาชนทราบโดยทั่วกัน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านดงกระทยาม
สังกัด องค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม อำเภอศรีมหาโพธิ์ จังหวัดปราจีนบุรี จึงขอประกาศรายการอาหาร
กลางวัน ประจำเดือน ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๕ มาเพื่อทราบโดยทั่วกัน รายละเอียดตามที่แนบ

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๕



(นายพิศณ เข้มเงิน)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม



สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

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

ช่วงวันที่

01/12/2565

ถึง 29/12/2565

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
01/12/65	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85	2.15	6.71	4.10	4.46	12.16
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไข่ทะเลใหญ่ ใส่เค็ม (ไข่ 1/2 ฟอง)	3.08	4.98	6.90	1.10	6.70	4.10	3.20	6.30	0.54	2.47	281.00	3.34
	รวม	10.77	12.10	13.22	10.55	10.18	8.95	12.50	30.05	7.25	7.17	406.06	22.95
02/12/65	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 24 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	4.95	143.99	17.40	8.04	9.65
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.83	2.62	1.71	0.53	1.68	4.07	1.00	4.15	0.00	0.00	34.33	0.16
	ไก่ปั้นก้อนทอด ผักเคี้ยว 2 ช้อนกับข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05	3.70	2.66	2.11	148.11	1.84
	รวม	11.06	14.14	14.25	10.11	7.37	9.85	9.00	34.40	146.65	20.11	311.07	19.08
คะแนนรวม 2 สัปดาห์		21.83	26.24	27.47	20.66	17.55	18.80	21.50	64.45	153.90	27.29	717.13	42.03
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		10.91	13.12	13.73	10.33	8.77	9.40	10.75	32.23	76.95	13.64	358.57	21.01
06/12/65	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	กล้วยหอม 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 56 กรัม	1.58	0.58	0.05	0.09	0.67	0.10	1.40	1.40	5.00	3.77	2.66	13.50
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ต่ำสูง 2 ทัพพี	1.79	5.18	2.49	1.31	17.09	6.55	14.10	3.55	2.58	2.55	256.42	0.21
	รวม	9.41	12.54	8.77	10.37	20.11	11.49	19.95	26.55	7.58	6.92	379.68	21.15
07/12/65	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แกว้มังกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80	2.15	6.14	7.00	4.66	10.03
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดแตงกวาหมูสับ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง) 1 ทัพพี	3.28	6.31	7.93	1.07	3.77	4.32	9.05	6.10	2.81	1.16	259.67	1.43
	รวม	11.14	14.32	15.24	10.20	7.27	9.17	19.30	29.85	8.95	8.76	384.93	18.90
08/12/65	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.30	0.80	2.95	4.91	2.45	8.97
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นมะพร้าว ลูกชิ้นหมู ผัก กวางตุ้ง ถั่วงอก 2 ทัพพี	5.72	10.38	4.37	1.63	8.98	2.62	17.00	4.45	7.68	3.21	933.68	2.87
	รวม	10.35	15.83	10.47	10.50	10.71	7.56	22.30	26.25	10.62	8.12	1,026.13	19.23
09/12/65	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 24 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	4.95	143.99	17.40	8.04	9.65
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ยำไข่เจียวใส่แตงกวา (ไม่ใส่พริก) 1 ทัพพี	2.77	4.70	6.72	1.25	3.82	7.38	2.50	7.75	5.98	2.43	201.25	1.89
	รวม	10.42	12.17	13.06	10.40	7.54	12.34	9.45	34.30	149.97	20.43	329.88	18.97
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		41.33	54.86	47.54	41.47	45.62	40.57	71.00	116.95	177.12	44.24	2,120.63	78.26
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		10.33	13.72	11.88	10.37	11.40	10.14	17.75	29.24	44.28	11.06	530.16	19.56
13/12/65	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 110 กรัม	1.68	0.18	0.09	0.57	2.75	0.54	1.10	1.65	1.65	2.20	70.40	12.11
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวมันไก่ สับเลือด ซุปผัก แดงกว่า 1.5 ทัพพี	7.04	6.79	8.35	0.69	9.97	7.78	2.90	7.60	5.90	2.38	574.56	2.33
	รวม	11.77	12.09	14.46	10.00	13.72	13.17	8.00	30.25	7.55	4.58	734.96	21.84
14/12/65	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แตงโม 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.61	2.16	1.65	1.65	4.96	1.43	3.05	4.87
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ต้มไก่สุก 1 ชิ้นเล็ก 3 กรัม (เท่า 1 ช้อนช้อน)	0.10	0.45	0.14	0.01	1.49	7.53	0.55	3.85	0.44	0.00	2.34	0.00
	ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	2.31	5.21	3.88	0.69	3.29	0.32	1.35	9.60	3.20	3.07	476.09	0.84
รวม	9.13	12.97	10.26	9.86	7.73	14.86	8.00	36.70	8.61	5.10	602.08	13.16	
15/12/65	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85	2.15	6.71	4.10	4.46	12.16
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดไก่ ใส่ส้ม ข้าวโพดอ่อน เห็ดหูหนู หอมใหญ่ 1 ทัพพี	3.38	4.52	8.48	0.36	4.26	7.64	2.15	9.70	5.04	6.25	216.32	0.39
	รวม	11.07	11.65	14.81	9.81	7.75	12.49	11.45	33.45	11.75	10.95	341.38	19.99
16/12/65	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แกว้มังกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80	2.15	6.14	7.00	4.66	10.03

	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	คั้นหมูสุก 1 ชิ้นเล็ก 3 กรัม (เท่า 1 ช้อนนิ้วก้อย)	0.09	0.48	0.10	0.01	3.35	12.93	0.50	1.55	0.55	0.00	2.50	0.00
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสัน พักทอง ตำลึง มะเขือเทศ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.56	4.69	6.32	0.85	3.35	6.89	10.00	5.75	2.74	1.92	128.61	0.59
	รวม	10.52	13.17	13.73	9.99	10.20	24.68	20.75	31.05	9.43	9.52	256.38	18.06
	คะแนนรวม 4 สัปดาห์	42.48	49.88	53.25	39.65	39.39	65.20	48.20	131.45	37.33	30.16	1,934.80	73.05
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	10.62	12.47	13.31	9.91	9.85	16.30	12.05	32.86	9.33	7.54	483.70	18.26
19/12/65	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	4.95	143.99	17.40	8.04	9.65
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวผัดอเมริกัน 5 สีใส่ไข่ ไข่ 1/4 ฟอง 1.5 ทัพพี	6.66	7.45	8.41	1.14	5.56	2.46	3.95	6.90	4.56	5.69	326.33	2.40
	รวม	11.32	13.26	14.53	10.06	7.93	7.42	10.45	32.85	148.55	23.09	424.36	19.45
20/12/65	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แดงโม 6 ชิ้นพอส่า 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.61	2.16	1.65	1.65	4.96	1.43	3.05	4.87
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด	3.50	5.69	7.47	1.36	4.48	8.96	2.95	9.20	3.23	2.86	170.48	0.98
	รวม	10.23	12.99	13.70	10.52	7.44	15.97	9.05	32.45	8.20	4.89	294.13	13.29
21/12/65	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.30	0.80	2.95	4.91	2.45	8.97
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	คัมจิมฉ่ายหมู 1.5 ทัพพี	1.97	6.02	2.88	1.52	8.37	1.66	5.70	4.80	6.49	4.02	258.38	2.33
	รวม	9.59	13.13	9.20	10.62	11.45	6.61	11.45	27.20	9.44	9.53	381.43	18.74
22/12/65	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แก้มังกร 6 ชิ้นพอส่า 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80	2.15	6.14	7.00	4.66	10.03
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ไส้ตัน 1 ทัพพี	3.32	4.93	7.69	0.88	5.63	12.77	2.60	9.55	4.34	2.00	234.97	2.91
	รวม	11.17	12.94	15.00	10.00	9.13	17.63	12.85	33.30	10.48	9.61	360.24	20.39
23/12/65	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ส้มเขียวหวาน 1 ผลส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.77	0.54	0.11	0.34	0.27	0.56	1.70	1.00	10.09	3.17	2.80	5.88
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ลาบหมู ไส้ตัน (ไม่ใส่พริก) ผักสด 1 ทัพพี	1.43	5.30	1.80	0.45	7.59	21.75	22.20	4.45	5.02	1.61	126.36	0.56
	รวม	8.24	12.62	8.14	9.76	10.21	27.15	28.35	27.05	15.11	5.39	249.76	13.88
	คะแนนรวม 5 สัปดาห์	50.56	64.94	60.58	50.96	46.15	74.78	72.15	152.85	191.78	52.51	1,709.91	85.74
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	10.11	12.99	12.12	10.19	9.23	14.96	14.43	30.57	38.36	10.50	341.98	17.15
26/12/65	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แดงโม 6 ชิ้นพอส่า 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.61	2.16	1.65	1.65	4.96	1.43	3.05	4.87
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดแดงกวางยัดไส้ไก่สับ ไส้ตัน แครอท 2 ทัพพี	2.60	6.09	4.49	1.01	4.74	8.30	1.95	7.80	3.84	2.40	241.06	1.00
	รวม	9.33	13.39	10.72	10.17	7.70	15.31	8.05	31.05	8.81	4.43	364.71	13.32
27/12/65	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	กล้วยหอม 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 56 กรัม	1.58	0.58	0.05	0.09	0.67	0.10	1.40	1.40	5.00	3.77	2.66	13.50
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดบวมใส่ไข่ 1 ฟอง 1 ทัพพี	3.29	6.65	7.56	1.48	4.69	8.28	6.15	9.90	2.79	1.38	297.33	1.56
	รวม	10.91	14.00	13.84	10.54	7.71	13.22	12.00	32.90	7.79	5.75	420.59	22.50
28/12/65	แดงโม 6 ชิ้นพอส่า 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.61	2.16	1.65	1.65	4.96	1.43	3.05	4.87
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่หมู ลูกชิ้นหมู ผัก กวางตุ้ง ถั่วงอก 2 ทัพพี	5.72	10.38	4.37	1.63	8.98	2.62	17.00	4.45	7.68	3.21	933.68	2.87
	รวม	9.46	16.03	10.39	10.55	10.58	9.63	22.65	27.10	12.64	4.64	1,026.73	15.14
29/12/65	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	4.95	143.99	17.40	8.04	9.65
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไข่พะโล้นหมู ใส่เลือด หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.98	4.89	6.10	1.29	20.56	4.28	3.50	6.50	2.79	4.55	314.89	4.07
	รวม	10.64	12.36	12.44	10.44	24.27	9.24	10.45	33.05	146.78	22.55	443.52	21.16
	คะแนนรวม 4 สัปดาห์	40.33	55.78	47.39	41.69	50.25	47.41	53.15	124.10	176.02	37.38	2,255.55	72.12
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	10.08	13.95	11.85	10.42	12.56	11.85	13.29	31.03	44.01	9.34	563.89	18.03