



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม
เรื่อง รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน กรกฎาคม 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 กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๖๗ มาเพื่อทราบโดยทั่วกัน รายละเอียดตามที่แนบ

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๗



(นายพิศณุ เข็มเงิน)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม



สถาบันโภชนาการ

โรงเรียน ศพด.บ้านดงกระทงยาม

ช่วงชั้น อุนภมล (3-5 ปี)

ช่วงวันที่

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพ

| วันที่ | ชื่อรายการอาหาร | พลังงาน | โปรตีน | ไขมัน | แคลเซียม | เหล็ก | วิตามิน เอ | วิตามิน บี 1 | วิตามิน ซี |
|--|---|------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 01/07/67 | ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี | 2.99 | 1.66 | 0.22 | 0.23 | 1.35 | 0.00 | 0.45 | |
| | แกงจืดเต้าหู้ไข่ หนุ่ยลิ้น ไส้เลือด ตำลึง 2 ทัพพี | 1.79 | 5.18 | 2.49 | 1.31 | 17.09 | 6.55 | 14.10 | |
| | ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม | 1.63 | 2.62 | 4.60 | 0.53 | 1.68 | 4.07 | 1.00 | |
| | ขนมปัง 2 ผล ส่วนที่กินได้ 150 กรัม | 1.59 | 0.48 | 0.16 | 0.06 | 0.75 | 0.19 | 0.75 | |
| | นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml | 3.05 | 5.12 | 6.02 | 8.74 | 1.00 | 4.85 | 4.00 | |
| | รวม | 11.05 | 15.06 | 13.48 | 10.88 | 21.86 | 15.66 | 20.30 | |
| 02/07/67 | ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี | 2.99 | 1.66 | 0.22 | 0.23 | 1.35 | 0.00 | 0.45 | |
| | ผัดแดงกวางตุ้งหมู ไส้ไข่ 1 ทัพพี | 2.73 | 5.42 | 6.29 | 0.90 | 19.35 | 69.14 | 4.15 | |
| | ลูกชิ้นหมู 2 ขม 4 ลูก 25 กรัม | 0.88 | 2.64 | 1.22 | 0.32 | 0.88 | 0.00 | 0.00 | |
| | มะละกอสุก 10 ชิ้นหั่นค่า 100 กรัม | 1.03 | 0.40 | 0.08 | 0.35 | 1.05 | 2.80 | 2.00 | |
| | นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml | 3.05 | 5.12 | 6.02 | 8.74 | 1.00 | 4.85 | 4.00 | |
| | รวม | 10.67 | 15.24 | 13.82 | 10.54 | 23.62 | 76.79 | 10.60 | |
| 03/07/67 | ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นหมี่ไก่ ลูกชิ้นไก่ ผัก กวางตุ้ง ยี่งอก 2 ทัพพี | 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 | |
| | ฝรั่ง 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 124 กรัม | 1.61 | 0.69 | 0.10 | 0.17 | 1.37 | 0.11 | 2.50 | |
| | นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml | 3.05 | 5.12 | 6.02 | 8.74 | 1.00 | 4.85 | 4.00 | |
| | รวม | 12.39 | 20.96 | 15.45 | 11.68 | 14.54 | 15.74 | 10.00 | |
| | 04/07/67 | ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี | 2.99 | 1.66 | 0.22 | 0.23 | 1.35 | 0.00 | 0.45 |
| ต้มยำหมู เห็ดนางฟ้า (ใบโสร้ง) 2 ทัพพี | | 2.08 | 5.77 | 2.85 | 0.61 | 3.83 | 0.30 | 22.15 | |
| ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม | | 1.63 | 2.62 | 4.60 | 0.53 | 1.68 | 4.07 | 1.00 | |
| ส้มประด 6 ชิ้นหั่นค่า 108 กรัม | | 1.65 | 0.35 | 0.09 | 0.48 | 1.14 | 0.00 | 4.85 | |
| นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml | | 3.05 | 5.12 | 6.02 | 8.74 | 1.00 | 4.85 | 4.00 | |
| รวม | | 11.40 | 15.52 | 13.78 | 10.59 | 8.99 | 9.21 | 32.45 | |
| 05/07/67 | ข้าวเหนียวขาวหึ่ง 90 กรัม 2.5 ช้อน (1 ช้อน ขนาดเท่าไข่ต้ม) | 5.15 | 3.31 | 0.22 | 0.19 | 1.35 | 0.00 | 1.35 | |
| | ลาบไก่ ไส้ตับ (ใบโสร้ง) ผักสด 1 ทัพพี | 1.81 | 4.38 | 3.50 | 0.51 | 4.36 | 12.79 | 2.55 | |
| | ไก่ปั่นก่อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว | 2.57 | 4.05 | 6.20 | 0.43 | 1.98 | 0.83 | 1.05 | |
| | ส้มเขียวหวาน 1 ผล ส่วนที่กินได้ 68 กรัม | 0.77 | 0.54 | 0.11 | 0.34 | 0.27 | 0.56 | 1.70 | |
| | นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml | 3.05 | 5.12 | 6.02 | 8.74 | 1.00 | 4.85 | 4.00 | |
| | รวม | 13.35 | 17.40 | 16.05 | 10.22 | 8.96 | 19.02 | 10.65 | |
| คะแนนรวม 5 สัปดาห์ | | 58.87 | 84.17 | 72.58 | 53.91 | 77.96 | 136.42 | 84.00 | |
| คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์) | | 11.77 | 16.83 | 14.52 | 10.78 | 15.59 | 27.28 | 16.80 | |
| 08/07/67 | ไข่พะโล้หมู ไส้เต้าหู้ หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง) | 3.26 | 5.18 | 6.94 | 1.44 | 8.45 | 4.10 | 3.70 | |
| | หมูปั่นก่อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว | 2.76 | 4.75 | 6.55 | 0.46 | 2.34 | 0.81 | 15.05 | |
| | ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี | 2.99 | 1.66 | 0.22 | 0.23 | 1.35 | 0.00 | 0.45 | |
| | กล้วยน้ำว้า 1 ผล ส่วนที่กินได้ 52 กรัม | 1.59 | 0.33 | 0.08 | 0.13 | 0.73 | 0.09 | 1.30 | |
| | นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml | 3.05 | 5.12 | 6.02 | 8.74 | 1.00 | 4.85 | 4.00 | |
| | รวม | 13.64 | 17.03 | 19.81 | 11.00 | 13.86 | 9.86 | 24.50 | |

| | | | | | | | | |
|--|---|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 09/07/67 | ผักรวมเมนู โส้ไป๋ 2 ทัพพี | 2.62 | 5.39 | 5.92 | 0.76 | 3.20 | 4.11 | 16.85 |
| | ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี | 2.99 | 1.66 | 0.22 | 0.23 | 1.35 | 0.00 | 0.45 |
| | ลูกชิ้นหมู 2 ชน. 4 ลูก 25 กรัม | 0.88 | 2.64 | 1.22 | 0.32 | 0.88 | 0.00 | 0.00 |
| | แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 110 กรัม | 1.68 | 0.18 | 0.09 | 0.57 | 2.75 | 0.54 | 1.10 |
| | นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml | 3.05 | 5.12 | 6.02 | 8.74 | 1.00 | 4.85 | 4.00 |
| | รวม | 11.21 | 14.98 | 13.46 | 10.62 | 9.17 | 9.50 | 22.40 |
| 10/07/67 | ข้าวหมูแดง ผัดกวาง 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 |
| | มะม่วงดิบ 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 90 กรัม | 1.89 | 0.36 | 0.15 | 0.35 | 0.50 | 0.13 | 1.80 |
| | นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml | 3.05 | 5.12 | 6.02 | 8.74 | 1.00 | 4.85 | 4.00 |
| | รวม | 12.14 | 19.03 | 13.50 | 11.20 | 10.32 | 15.46 | 30.95 |
| 11/07/67 | ต้มยำไก่ เติมน้ำมันงา 2 ทัพพี | 3.48 | 4.93 | 8.60 | 0.49 | 4.22 | 0.20 | 1.40 |
| | ไข่เจียว 1/4 ฟอง 14 กรัม | 0.82 | 1.31 | 2.30 | 0.26 | 0.84 | 2.03 | 0.50 |
| | ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี | 2.99 | 1.66 | 0.22 | 0.23 | 1.35 | 0.00 | 0.45 |
| | กล้วยหอม 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 56 กรัม | 1.58 | 0.58 | 0.05 | 0.09 | 0.67 | 0.10 | 1.40 |
| | นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml | 3.05 | 5.12 | 6.02 | 8.74 | 1.00 | 4.85 | 4.00 |
| | รวม | 11.92 | 13.60 | 17.18 | 9.82 | 8.08 | 7.18 | 7.75 |
| 12/07/67 | แกงจืดผักเขียวหวานล้วน 2 ทัพพี | 2.36 | 7.31 | 3.05 | 0.69 | 3.53 | 0.33 | 24.50 |
| | ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม | 1.66 | 5.24 | 3.43 | 1.06 | 3.35 | 8.14 | 2.00 |
| | ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี | 2.99 | 1.66 | 0.22 | 0.23 | 1.35 | 0.00 | 0.45 |
| | นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml | 3.05 | 5.12 | 6.02 | 8.74 | 1.00 | 4.85 | 4.00 |
| | แก้วมังกร 6 ชิ้นหั่นค่า 110 กรัม | 1.82 | 1.23 | 1.07 | 0.15 | 1.16 | 0.01 | 5.80 |
| | รวม | 11.88 | 20.56 | 13.79 | 10.88 | 10.39 | 13.33 | 36.75 |
| คะแนนรวม 5 สัปดาห์ | | 68.79 | 85.28 | 77.73 | 53.51 | 51.81 | 55.32 | 122.35 |
| คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์) | | 12.16 | 17.04 | 15.55 | 10.70 | 10.36 | 11.06 | 24.47 |
| 15/07/67 | ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ 1.5 ทัพพี | 1.97 | 6.02 | 2.88 | 1.52 | 8.37 | 1.66 | 5.70 |
| | ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม | 1.63 | 2.62 | 4.60 | 0.53 | 1.68 | 4.07 | 1.00 |
| | ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี | 2.99 | 1.66 | 0.22 | 0.23 | 1.35 | 0.00 | 0.45 |
| | ชมพู 2 ผล ส่วนที่กินได้ 50 กรัม | 1.59 | 0.48 | 0.16 | 0.06 | 0.75 | 0.19 | 0.75 |
| | นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml | 3.05 | 5.12 | 6.02 | 8.74 | 1.00 | 4.85 | 4.00 |
| | รวม | 11.23 | 15.89 | 13.88 | 11.09 | 13.15 | 10.77 | 11.90 |
| 16/07/67 | ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี | 2.99 | 1.66 | 0.22 | 0.23 | 1.35 | 0.00 | 0.45 |
| | ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ไข่ต้ม 1 ทัพพี | 2.79 | 6.30 | 6.34 | 0.49 | 5.64 | 13.23 | 28.20 |
| | ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม | 2.70 | 5.24 | 7.19 | 1.06 | 3.35 | 8.14 | 2.00 |
| | ฝรั่ง 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 24 กรัม | 1.61 | 0.69 | 0.10 | 0.17 | 1.37 | 0.11 | 2.50 |
| | นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml | 3.05 | 5.12 | 6.02 | 8.74 | 1.00 | 4.85 | 4.00 |
| | รวม | 13.15 | 19.01 | 19.86 | 10.69 | 12.71 | 26.32 | 37.15 |
| 17/07/67 | ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นหมี่หมู ลูกชิ้นหมู ผัด กวางตุ้ง หัวอก 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 |
| | สาหร่าย 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 55 กรัม | 0.61 | 0.18 | 0.09 | 0.04 | 0.25 | 0.00 | 0.85 |
| | นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml | 3.05 | 5.12 | 6.02 | 8.74 | 1.00 | 4.85 | 4.00 |
| | รวม | 11.04 | 20.91 | 13.90 | 11.47 | 13.58 | 15.60 | 23.85 |

| | | | | | | | | |
|--|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 18/07/67 | แกงจืดแดงควายชืดไส้หมูสับ ไส้สับ แครอท 2 ทัพพี | 2.70 | 6.63 | 4.73 | 0.97 | 6.73 | 13.66 | 13.40 |
| | ลูกชิ้นหมู 2 ชน. 4 ลูก 25 กรัม | 0.88 | 2.64 | 1.22 | 0.32 | 0.88 | 0.00 | 0.00 |
| | ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี | 2.99 | 1.66 | 0.22 | 0.23 | 1.35 | 0.00 | 0.45 |
| | นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml | 3.05 | 5.12 | 6.02 | 8.74 | 1.00 | 4.85 | 4.00 |
| | มะละกอสุก 10 ชิ้นพอคำ 100 กรัม | 1.83 | 0.40 | 0.08 | 0.35 | 1.05 | 2.80 | 2.00 |
| | รวม | 10.65 | 16.45 | 12.27 | 10.62 | 11.00 | 21.30 | 19.85 |
| 19/07/67 | ยำไข่เจียวไส้แดงควาย (ไข่ไส้พริก) 1 ทัพพี | 2.77 | 4.70 | 6.72 | 1.25 | 3.82 | 7.38 | 2.50 |
| | ไก่ปั้นก่อนทอด ผักเคียง 2 ชิ้นกินข้าว | 2.57 | 4.05 | 6.20 | 0.43 | 1.98 | 0.83 | 1.05 |
| | ข้าวเหนียวขาวึ่ง 90 กรัม 2.5 ช้อน (1 ช้อน ขนาดเท่าไข่เป็ด) | 5.15 | 3.31 | 0.22 | 0.19 | 1.35 | 0.00 | 1.35 |
| | แก้วนึ่งกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม | 1.82 | 1.23 | 1.07 | 0.15 | 1.16 | 0.01 | 5.80 |
| | นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml | 3.05 | 5.12 | 6.02 | 8.74 | 1.00 | 4.85 | 4.00 |
| | รวม | 15.36 | 18.41 | 20.23 | 10.77 | 9.30 | 13.07 | 14.70 |
| คะแนนรวม 5 สัปดาห์ | | 61.42 | 90.68 | 80.14 | 54.64 | 59.73 | 87.07 | 107.45 |
| คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์) | | 12.28 | 18.14 | 16.03 | 10.93 | 11.95 | 17.41 | 21.49 |
| 23/07/67 | ต้มเลือดหมู ตำลึง หมูสับ ไส้สับ 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 |
| | ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี | 2.99 | 1.66 | 0.22 | 0.23 | 1.35 | 0.00 | 0.45 |
| | กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม | 1.59 | 0.33 | 0.08 | 0.13 | 0.73 | 0.09 | 1.30 |
| | นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml | 3.05 | 5.12 | 6.02 | 8.74 | 1.00 | 4.85 | 4.00 |
| | รวม | 12.08 | 17.17 | 16.07 | 11.27 | 42.35 | 32.52 | 14.50 |
| 24/07/67 | ข้าวผัดหมู ไส้ไข่ ตะขั่ว แครอท 1.5 ทัพพี | 5.89 | 7.51 | 6.75 | 1.48 | 4.71 | 3.48 | 21.75 |
| | แกงจืดไก่เขียวหมูสับ 2 ทัพพี | 2.36 | 7.31 | 3.05 | 0.69 | 3.53 | 0.33 | 24.50 |
| | ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี | 2.99 | 1.66 | 0.22 | 0.23 | 1.35 | 0.00 | 0.45 |
| | แตงโม 6 ชิ้นพอคำ 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 | 14.98 | 22.13 | 16.03 | 11.33 | 11.19 | 10.82 | 52.35 |
| 25/07/67 | ผัดไก่ ไส้สับ ข้าวโพดอ่อน เติมน้ำมัน หมอญใหญ่ 1 ทัพพี | 3.38 | 4.52 | 8.48 | 0.36 | 4.26 | 7.64 | 2.15 |
| | ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม | 1.63 | 2.62 | 4.60 | 0.53 | 1.68 | 4.07 | 1.00 |
| | ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี | 2.99 | 1.66 | 0.22 | 0.23 | 1.35 | 0.00 | 0.45 |
| | ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม | 1.61 | 0.69 | 0.10 | 0.17 | 1.37 | 0.11 | 2.50 |
| | นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml | 3.05 | 5.12 | 6.02 | 8.74 | 1.00 | 4.85 | 4.00 |
| | รวม | 12.66 | 14.61 | 19.42 | 10.03 | 9.65 | 16.66 | 10.10 |
| 26/07/67 | ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี | 2.99 | 1.66 | 0.22 | 0.23 | 1.35 | 0.00 | 0.45 |
| | ไข่พะโล้หมู ไส้คั่วหมู หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง) | 3.26 | 5.18 | 6.94 | 1.44 | 8.45 | 4.10 | 3.70 |
| | ลูกชิ้นหมู 2 ชน. 4 ลูก 25 กรัม | 0.88 | 2.64 | 1.22 | 0.32 | 0.88 | 0.00 | 0.00 |
| | มะม่วงดิบ 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 90 กรัม | 1.80 | 0.36 | 0.15 | 0.35 | 0.50 | 0.13 | 1.80 |
| | นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml | 3.05 | 5.12 | 6.02 | 8.74 | 1.00 | 4.85 | 4.00 |
| | รวม | 11.98 | 14.95 | 14.54 | 11.09 | 12.17 | 9.07 | 9.95 |
| คะแนนรวม 4 สัปดาห์ | | 51.70 | 68.87 | 66.87 | 43.72 | 75.36 | 69.08 | 86.90 |
| คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์) | | 12.93 | 17.22 | 16.52 | 10.93 | 18.84 | 17.27 | 21.73 |

| | | | | | | | | |
|---|---|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 30/07/67 | ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี | 2.99 | 1.66 | 0.22 | 0.23 | 1.35 | 0.00 | 0.45 |
| | แกงจืดหัวผักกาดไก่ 2 ทัพพี | 2.49 | 5.63 | 4.34 | 0.97 | 4.43 | 0.69 | 1.40 |
| | ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ พริกแดง ตำลึง มะเขือเทศ (ไข่ 1/2 ฟอง) | 2.56 | 4.69 | 6.32 | 0.85 | 3.35 | 6.89 | 10.00 |
| | ลางสาด 10 ผลส่วนที่กินได้ 70 กรัม | 1.17 | 0.50 | 0.06 | 0.15 | 2.45 | 0.05 | 2.80 |
| | นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml | 3.05 | 5.12 | 6.02 | 8.74 | 1.00 | 4.85 | 4.00 |
| | รวม | 12.27 | 17.60 | 16.95 | 10.95 | 12.58 | 12.48 | 18.65 |
| 31/07/67 | กล้วยเด็ยน้ำส้มมะขามป้อม ลูกชิ้นไก่ ต้ม ถั่วแดงต้ม ถั่วลันเตา 2 ทัพพี | 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 |
| | สับปะรด 6 ชิ้นพอดีคำ 108 กรัม | 1.65 | 0.35 | 0.09 | 0.48 | 1.14 | 0.00 | 4.85 |
| | นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml | 3.05 | 5.12 | 6.02 | 8.74 | 1.00 | 4.85 | 4.00 |
| | รวม | 12.43 | 20.61 | 15.44 | 11.98 | 14.31 | 15.63 | 12.35 |
| คะแนนรวม 2 สัปดาห์ | | 24.69 | 38.21 | 32.39 | 22.93 | 26.89 | 28.11 | 31.00 |
| คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์) | | 12.35 | 19.10 | 16.20 | 11.47 | 13.44 | 14.06 | 15.50 |

วันที่พิมพ์รายงาน 19/06/2024 16:36:12