



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม
เรื่อง รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๕

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

ดังนั้น เพื่อให้ผู้ปกครองและประชาชนทราบโดยทั่วกัน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านดงกระทยาม
สังกัด องค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม อำเภอศรีมหาโพธิ จังหวัดปราจีนบุรี จึงขอประกาศรายการอาหาร
กลางวัน ประจำเดือน สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๕ มาเพื่อทราบโดยทั่วกัน รายละเอียดตามที่แนบ

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๕



(นายพิศณุ เข้มเงิน)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลดงกระทยาม



สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC

ศูนย์เทคโนโลยีศึกษานวัตกรรมและคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

โรงเรียน ศพด.บ้านดงกระเทียม

สถาบันโภชนาการ

ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี)

ช่วงวันที่

01/08/2565

ถึง 31/08/2565

วันที่	ชื่อยาอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
01/08/65	ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.81	0.35	0.05	0.09	0.68	0.05	1.25	2.50	71.99	8.70	4.02	4.82
	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
	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
	ข้าวหุงแฉง แฉงกว่า 1.5 ทัพพี	5.62	8.31	3.91	1.04	5.48	2.35	23.15	5.15	5.15	3.65	1.85	437.11
	รวม	10.31	16.40	11.69	10.40	8.83	11.32	29.40	32.80	75.64	10.55	565.47	16.04
02/08/65	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
	คัตโต ไส้ต้ม ข้าวโพดอ่อน เห็ดหูหนู หอมใหญ่ 1 ทัพพี	3.38	4.52	8.48	0.36	4.26	7.64	7.64	2.15	9.70	5.04	6.25	216.32
	รวม	10.19	11.84	14.83	9.67	6.88	13.04	8.30	32.30	15.13	10.02	339.72	13.71
03/08/65	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
	มะละกอสุก 10 ชิ้นพอคำ 100 กรัม	1.03	0.40	0.08	0.35	1.05	2.80	2.00	2.50	27.07	5.50	3.09	9.50
	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
	ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด	3.50	5.69	7.47	1.36	4.48	8.96	8.96	2.95	9.20	3.23	2.86	170.48
	รวม	10.56	12.86	13.78	10.69	7.88	16.60	9.40	33.30	30.30	8.96	294.17	17.92
04/08/65	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
	ส้มแประด 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
	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
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ต้าลัง 2 ทัพพี	1.79	5.18	2.49	1.31	17.09	6.55	6.55	14.10	3.55	2.58	2.55	256.42
	รวม	9.48	12.30	8.81	10.76	20.57	11.40	23.40	27.30	9.29	7.26	381.48	19.81
05/08/65	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
	ดับหมูนึ่ง 1 ชิ้นเล็ก 3 กรัม (เท่า 1 ช้อนแก้ว)	0.09	0.48	0.10	0.01	3.35	12.93	12.93	0.50	1.55	0.55	0.00	2.50
	แครอทต้ม 1.5 ช้อนกินข้าว 15 กรัม	0.15	0.20	0.03	0.21	0.46	1.07	0.30	0.60	2.19	2.04	8.87	0.68

	หมูนึ่งก่อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.76	4.75	6.55	0.46	2.34	0.81	15.05	2.45	3.56	2.45	178.82	2.05
	รวม	9.81	12.74	13.02	9.99	8.76	20.22	22.00	27.20	16.39	8.26	313.58	16.05
	คะแนนรวม 5 สัปดาห์	50.35	66.15	62.13	51.51	52.92	72.59	92.50	152.90	146.75	45.04	1,894.42	83.52
08/08/65	คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)	10.07	13.23	12.43	10.30	10.58	14.52	18.50	30.58	29.35	9.01	378.88	16.70
	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 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
	ไข่ทะเลโซลุมู ใส่เตาสุ่ หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	3.26	5.18	6.94	1.44	8.45	4.10	3.70	6.70	2.79	4.55	299.50	4.07
	รวม	11.11	13.19	14.25	10.57	11.95	8.96	13.95	30.45	8.93	12.16	424.76	21.54
09/08/65	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
	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
	ต้นหอมสุก 1 ช้อนเล็ก 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
	แกงจืดผักเขียวหวานสุบ 2 ทัพพี	2.36	7.31	3.05	0.69	3.53	0.33	24.50	2.85	7.45	2.69	240.85	0.28
	รวม	10.11	15.26	9.49	9.85	10.59	18.22	31.95	30.95	151.99	20.69	371.98	17.37
10/08/65	ส้มปรด 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
	กล้วยเด็วน้ำส่นมะขมฝ่นหมู ลุกซ่นหมู ผักกวางตุ้ง หัวอก 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	10.42	15.84	10.48	10.85	11.11	7.47	25.85	27.60	14.38	7.32	1,028.14	22.43
11/08/65	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
	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
	ผักบร๊วยหวานหมู ใส่ด้บ 1 ทัพพี	2.98	5.75	6.18	0.82	8.84	21.73	19.95	4.20	4.51	2.00	233.66	2.91
	รวม	9.79	13.07	12.52	10.13	11.46	27.14	26.10	26.80	14.60	5.78	357.05	16.23
	คะแนนรวม 4 สัปดาห์	41.43	57.36	46.73	41.40	45.11	61.78	97.85	115.80	189.91	45.94	2,181.94	77.57
	คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)	10.36	14.34	11.68	10.35	11.28	15.45	24.46	28.95	47.48	11.48	545.48	19.39
15/08/65	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
	ต้นหอมสุก 1 ช้อนเล็ก 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
	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ ค่นบ้ำ แครอท 1.5 ทัพพี	5.89	7.51	6.75	1.48	4.71	3.48	21.75	5.30	8.26	3.42	334.60	2.15
	รวม	10.62	13.44	12.95	10.36	9.78	21.35	27.55	28.65	11.75	8.33	429.54	18.51
16/08/65	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

17/08/65	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	
	แกงจืดแดงกวางยัดไส้หมูสับ ใส่ต้น แครอท 2 ทัพพี	2.70	6.63	4.73	0.97	6.73	13.66	13.40	13.40	4.25	3.94	2.40	254.22	1.00
	รวม	10.33	13.99	11.01	10.03	9.75	18.60	19.25	27.25	8.95	6.77	377.48	21.95	
	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แก้วนึ่งกร 6 ชั้นพอลคา 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80	2.15	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	
	ต้นหมูสูก 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	0.00	2.50	0.00
	หมูปั้นก้อนทอด ผักกาดเขียว 2 ช้อนกินข้าว	2.76	4.75	6.55	0.46	2.34	0.81	15.05	2.45	2.45	3.56	2.45	178.82	2.05
	รวม	10.71	13.23	13.95	9.60	9.19	18.60	25.80	27.75	10.25	10.05	306.58	19.52	
18/08/65	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	
	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	
	ผักแดงกวาดับหมู ใส่ไข่ 1 ทัพพี	2.73	5.42	6.29	0.90	19.35	69.14	4.15	12.70	5.81	1.66	238.90	1.55	
	รวม	10.38	12.89	12.62	10.04	23.06	74.10	11.10	39.25	149.80	19.66	367.54	18.64	
	ข้าวเหนียวขาวนึ่ง 55 กรัม 1.5 ช้อน (1 ช้อนขนาดเท่าไข่เป็ด)	3.15	2.02	0.13	0.12	0.83	0.00	0.85	0.00	0.00	0.00	0.55	6.60	0.07
	นมผงตม 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 90 กรัม	1.80	0.36	0.15	0.35	0.50	0.13	1.80	2.25	20.19	7.23	3.10	8.06	
	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	
	ลาบหมู ใส่ต้น (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	9.43	12.81	8.09	9.67	9.91	26.72	28.85	27.70	25.21	9.39	226.06	16.08	
22/08/65	คะแนนรวม 5 สำหรับ	51.47	66.36	58.63	49.70	61.68	159.37	112.55	150.60	205.95	54.20	1,707.20	94.70	
	คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)	10.29	13.27	11.73	9.94	12.34	31.87	22.51	30.12	41.19	10.84	341.44	18.94	
	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	
	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	
	ต้มจับฉ่ายหมู 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	
	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	
	ส้มขรด 6 ชั้นพอลคา 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	
ไข่ไข่เจียวใส่แดงกว (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	10.46	11.82	13.04	10.71	7.31	12.23	11.80	31.50	12.68	7.14	326.31	21.49		

24/08/65	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	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	
	ดื่มน้ำผลไม้ 1 ขีด (เท่ากับ 1 ขีดน้ำผลไม้)	0.10	0.45	0.14	0.01	1.49	7.53	0.55	3.85	0.44	0.00	2.34	0.00	
	ดื่มยาแก้ปวด (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	10.03	13.02	10.30	9.76	7.79	12.79	7.75	36.45	8.65	7.44	601.69	21.78	
25/08/65	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	
	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	
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ใส่ใบโหระพา 2 ทัพพี	1.91	4.81	3.07	1.37	10.29	6.47	2.55	3.75	2.58	2.55	270.31	0.21	
	รวม	9.63	11.76	9.40	10.91	15.39	11.86	8.10	27.00	4.23	5.35	461.31	19.76	
26/08/65	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	
	กล้วยเดี่ยวราดหน้าเสิร์ฟใหญ่ ใส่คัสตาร์ด กล้วย แครอท ข้าวโพดอ่อน 1.5 ทัพพี	6.00	7.12	6.86	1.52	8.72	14.36	21.60	4.70	9.62	3.57	651.26	2.61	
	รวม	10.87	13.47	13.95	10.42	10.88	19.21	31.40	27.85	15.76	10.57	745.92	20.05	
	คะแนนรวม 5 ส่วน	50.58	63.21	55.89	52.41	52.81	62.70	70.50	150.00	50.77	40.03	2,516.66	101.81	
29/08/65	คะแนมแดง (1 คน/1 ส่วน)	10.12	12.64	11.18	10.48	10.56	12.54	14.10	30.00	10.15	8.01	503.33	20.36	
	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	
	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 ตับ เดือด ขบฟัก แดงกวาง 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	11.70	12.61	14.47	9.61	12.34	12.74	9.40	33.55	149.88	19.78	672.59	19.38	
30/08/65	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	
	ดื่มน้ำผลไม้ 1 ขีด (เท่ากับ 1 ขีดน้ำผลไม้)	0.10	0.45	0.14	0.01	1.49	7.53	0.55	3.85	0.44	0.00	2.34	0.00	
	ไก่ทอดกระเทียม 2 ซ่อนกินข้าว ผักเคียง	2.60	4.08	6.20	0.45	2.09	0.85	1.25	3.95	3.34	2.08	147.93	2.05	
	รวม	10.55	12.54	13.64	9.58	7.08	13.24	12.05	31.55	9.92	9.68	275.54	19.53	
31/08/65	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	
	ต้มหนุส 1 ชิ้นเล็ก 3 กรัม (เท่ากับ 1 ขีดน้ำผลไม้)	0.09	0.48	0.10	0.01	3.35	12.93	0.50	1.55	0.55	0.00	2.50	0.00	
	"ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ ฟักทอง ต่ำสูง 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	10.35	12.28	12.74	10.32	10.18	24.67	19.80	31.05	10.00	6.62	256.17	20.19
คะแนนรวม 3 สัปดาห์	32.60	37.43	40.85	29.50	29.59	50.65	41.25	96.15	169.80	36.09	1,204.30	59.09
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)	10.87	12.48	13.62	9.83	9.86	16.88	13.75	32.05	56.60	12.03	401.43	19.70

วันที่พิมพ์รายงาน 12/07/2022 14:51:47