



ประกาศเทศบาลตำบลห้วยเหนียว  
เรื่อง รายงานรายการอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลห้วยเหนียว  
สังกัดเทศบาลตำบลห้วยเหนียว อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี  
ประจำเดือน ธันวาคม 2567

ตามหนังสือ กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น ด่วนที่สุด ที่ มท 0816.2/ว 4448 ลงวันที่ 21 พฤศจิกายน 2566 เรื่อง การติดตามตรวจสอบ และประเมินผลการดำเนินงานโครงการอาหารกลางวัน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568 ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินการตามมาตรการป้องกันการทุจริตงบประมาณค่าอาหารกลางวันเด็กนักเรียนและแจ้งสถานศึกษาในสังกัดถือปฏิบัติตาม นั้น

เทศบาลตำบลห้วยเหนียว จึงขอรายงานรายการอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลห้วยเหนียว ประจำเดือน ธันวาคม 2567 โดยคำนึงถึงหลักโภชนาการ คุณภาพ ความปลอดภัย ความสะดวก ถูกหลักอนามัย มีคุณค่าทางโภชนาการครบ 5 หมู่ ประกอบด้วย โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ และเหมาะสมกับเด็กนักเรียนเป็นสำคัญ โดยอ้างอิงรายการอาหารจากเมนูอาหารกลางวันจากระบบ Thai School lunch โดยมีรายละเอียดที่แนบท้าย ดังนี้

จึงประกาศเพื่อทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑๖ ธันวาคม พ.ศ.2567

(นายประยูร สีเพ็ญลย์)

นายกเทศมนตรีตำบลห้วยเหนียว



สภามันโภชนาการ

โรงเรียน ศพต.วัดห้วยเหนือ

ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี)

## สรุปละคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC<sup>1</sup>  
A COMMITMENT TO EXCELLENCE

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

ช่วงวันที่

16/12/2567

ถึง 27/12/2567

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
16/12/67	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
	โดนัทโรยน้ำตาล 1 ชิ้นกลม 17 กรัม ขนาด 1.5x0.7 นิ้ว	1.83	1.02	3.14	0.52	0.09	0.00	0.75	0.85	0.00	1.81	68.68	4.38
	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ทัพพี	2.00	1.10	0.15	0.15	0.90	0.00	0.30	0.40	0.00	0.40	20.40	0.03
	มะม่วงดิบ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 45 กรัม	0.90	0.18	0.07	0.18	0.25	0.06	0.90	1.15	10.10	3.62	1.55	4.03
	ผักทองแกงขวด 1.5 ทัพพี	3.35	0.92	4.74	0.72	10.77	1.50	1.15	1.15	2.82	3.18	63.47	15.44
	รวม	11.36	9.54	16.03	2.65	15.77	5.88	12.15	9.65	15.73	10.17	413.76	25.30
17/12/67	ขนมปังแซนด์วิช (1 แผ่น)	1.86	2.19	1.40	0.52	1.09	0.00	1.90	0.38	0.00	3.40	88.16	0.80
	แก้วนึ่งกร 3 ชิ้นพอดำ 55 กรัม	0.91	0.62	0.54	0.07	0.58	0.00	2.90	1.10	3.07	3.50	2.33	5.02
	กล้วยเดี่ยวฝัดไทยไก่ ใส่ไข่ 1.5 ทัพพี	7.95	8.95	9.08	1.69	8.94	4.94	3.10	7.45	3.84	5.79	199.71	3.70
	เลาก้วยข้าวโพด 1.5 ทัพพี	1.11	0.29	0.10	0.04	3.35	0.06	0.45	0.40	0.38	1.67	1.59	5.90
	รวม	11.84	12.04	11.11	2.33	13.95	5.01	8.35	9.33	7.28	14.36	291.80	15.42
18/12/67	ขนมปังแซนด์วิช (1 แผ่น)	1.86	2.19	1.40	0.52	1.09	0.00	1.90	0.38	0.00	3.40	88.16	0.80
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.60	0.53	1.68	4.07	1.00	4.15	0.00	0.00	34.33	0.16
	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
	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ทัพพี	2.00	1.10	0.15	0.15	0.90	0.00	0.30	0.40	0.00	0.40	20.40	0.03
	สาหร่าย 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.61	0.18	0.09	0.04	0.25	0.00	0.85	0.85	1.65	4.13	1.98	2.32
	รวม	8.40	11.30	10.12	1.94	7.20	4.39	5.40	15.38	4.86	11.00	620.96	4.15
19/12/67	ส้มเขียวหวาน 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.39	0.28	0.06	0.17	0.14	0.29	0.90	0.55	5.19	1.63	1.44	3.02
	ลูกชิ้นหมู 2 ชม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	164.00	0.25	
	ผัดกะเพราไก่ ใส่ต้น ถั่วฝักยาว 1 ทัพพี	2.88	5.88	6.26	0.72	4.16	8.60	2.70	8.35	5.47	2.71	211.52	1.97
	แครกเกอร์ไส้ครีม 1 ชิ้นกลม 15 กรัม ขนาด 2 นิ้ว	1.73	0.75	2.67	0.26	0.68	0.54	0.00	0.00	0.00	0.64	17.27	3.38
	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ทัพพี	2.00	1.10	0.15	0.15	0.90	0.00	0.30	0.40	0.00	0.40	20.40	0.03
	รวม	7.87	10.66	10.36	1.63	6.75	9.43	3.90	9.30	10.67	5.38	414.63	8.65
20/12/67	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
	เด้าส่วน 1.5 ทัพพี	2.94	3.20	1.37	1.43	3.83	0.08	3.30	4.70	0.00	7.03	38.91	10.85
	แกงจืดผักกาดขาวหมูสับ 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
	เค้กกล้วยหอม 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 2 นิ้ว	3.31	1.73	4.36	0.93	0.00	0.84	0.20	2.80	0.00	1.87	97.60	10.45
	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ทัพพี	2.00	1.10	0.15	0.15	0.90	0.00	0.30	0.40	0.00	0.40	20.40	0.03
	รวม	12.19	13.68	9.01	3.33	8.99	1.35	29.60	11.55	10.40	16.89	400.21	30.57
	คะแนนรวม 5 สัปดาห์	51.66	57.21	56.63	11.87	52.66	26.06	59.40	55.20	48.94	57.80	2,141.35	84.08
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		10.33	11.44	11.33	2.37	10.53	5.21	11.88	11.04	9.79	11.56	428.27	16.82
23/12/67	ส้มโอ 1 กลีบกลาง 30 กรัม	0.35	0.17	0.10	0.12	0.15	0.05	0.60	0.30	11.73	0.70	2.44	2.97
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ต่ำลิง 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
	ลอดช่องเผือกข้าวโพด 1.5 ทัพพี	3.71	1.06	3.50	1.90	10.59	0.29	1.90	2.00	0.78	4.86	60.42	14.56
	เค้กชิฟฟอน 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 2 นิ้ว	3.32	2.30	3.77	2.45	5.00	2.80	3.40	1.40	0.00	0.40	128.44	14.10
	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ทัพพี	2.00	1.10	0.15	0.15	0.90	0.00	0.30	0.40	0.00	0.40	20.40	0.03
	รวม	11.15	9.81	10.00	5.93	33.73	9.69	20.30	7.65	15.09	8.92	468.11	31.86
24/12/67	กล้วยเดียน้ำเส้นมะพร้าว ลูกชิ้นหมู ผัก กวางตุ้ง ถั่วถอก 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
	เค้กชิฟฟอน 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 2 นิ้ว	3.32	2.30	3.77	2.45	5.00	2.80	3.40	1.40	0.00	0.40	128.44	14.10
	ขนมใส่ไส้ 1 ชิ้น 25 กรัม ขนาด 1.8x1.8 นิ้ว หน้า 0.5 นิ้ว	1.44	0.44	2.64	0.12	1.63	0.01	0.20	0.10	0.04	0.23	51.87	3.69
	แดงโม 3 ชิ้นพอดำ 55 กรัม	0.34	0.26	0.00	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	รวม	10.82	13.38	10.79	4.29	15.91	6.52	21.45	6.80	10.20	4.56	1,115.51	23.09
25/12/67	ขนมปังแซนด์วิช (1 แผ่น)	1.86	2.19	1.40	0.52	1.09	0.00	1.90	0.38	0.00	3.40	88.16	0.80
	แกงจืดไข่น้ำ ต่ำลิง แครอท 2 ทัพพี	3.33	6.54	7.43	1.78	5.63	13.50	3.30	10.45	3.38	3.13	291.03	0.80
	วันกะทิใบเตย 1 ชิ้น 55 กรัม ขนาด 1.5x1.5 นิ้ว หน้า 1 นิ้ว	1.82	0.26	2.37	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	46.94	11.33
	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ทัพพี	2.00	1.10	0.15	0.15	0.90	0.00	0.30	0.40	0.00	0.40	20.40	0.03

	แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.84	0.09	0.04	0.28	1.38	0.27	0.55	0.85	0.83	1.10	35.20	6.06
	รวม	9.85	10.18	11.39	2.77	9.00	13.77	6.05	12.08	4.21	8.03	481.74	19.01
26/12/67	ขนมปังแชนดวีซ (1 แผ่น)	1.86	2.19	1.40	0.52	1.09	0.00	1.90	0.38	0.00	3.40	88.16	0.80
	ไข่เจียว 1/4 ฟอง 14 กรัม	0.82	1.31	2.30	0.26	0.84	2.03	0.50	2.10	0.00	0.00	17.17	0.08
	ผักกะหล่ำปลีหั่นฝอย ใส่ดื่บ 1 ทัพพี	2.79	6.30	6.34	0.49	5.64	13.23	28.20	3.95	6.31	1.38	166.73	1.53
	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ทัพพี	2.00	1.10	0.15	0.15	0.90	0.00	0.30	0.40	0.00	0.40	20.40	0.03
	แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.84	0.09	0.04	0.28	1.38	0.27	0.55	0.85	0.83	1.10	35.20	6.06
	รวม	8.30	10.99	10.23	1.71	9.84	15.53	31.45	7.68	7.14	6.28	327.66	8.49
27/12/67	ขนมปังแชนดวีซ (1 แผ่น)	1.86	2.19	1.40	0.52	1.09	0.00	1.90	0.38	0.00	3.40	88.16	0.80
	ผักกาดขาวโรตี่ไก่ 1 ทัพพี	6.35	8.49	8.70	1.16	5.73	3.15	2.50	6.40	5.15	6.54	368.34	3.28
	ไก่บีนก่อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05	3.70	2.66	2.11	148.11	1.84
	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.34	0.26	0.00	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	รวม	11.13	14.99	16.30	2.21	9.10	5.06	6.30	11.33	10.29	12.77	606.13	8.36
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		51.25	59.35	58.70	16.91	77.56	50.57	85.55	45.53	46.93	40.57	2,999.14	90.81
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		10.25	11.87	11.74	3.38	15.51	10.11	17.11	9.11	9.39	8.11	599.83	18.16

วันที่พิมพ์รายงาน 12/12/2024 8:42:35



สถาบันโภชนาการ

## สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC  
a member of NECTEC

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

โรงเรียน ศพด.วัดห้วยเหินยว

ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี)

ช่วงวันที่

16/12/2567

ถึง 27/12/2567

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
16/12/67	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
	โดนัทโรยน้ำตาล 1 ชิ้นกลม 17 กรัม ขนาด 1.5x0.7 นิ้ว	1.83	1.02	3.14	0.52	0.09	0.00	0.75	0.85	0.00	1.81	68.68	4.38
	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ทัพพี	2.00	1.10	0.15	0.15	0.90	0.00	0.30	0.40	0.00	0.40	20.40	0.03
	มะม่วงดิบ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 45 กรัม	0.90	0.18	0.07	0.18	0.25	0.06	0.90	1.15	10.10	3.62	1.55	4.03
	ผักทองแกงบวด 1.5 ทัพพี	3.35	0.92	4.74	0.72	10.77	1.50	1.15	1.15	2.82	3.18	63.47	15.44
	รวม	11.36	9.54	16.03	2.65	15.77	5.88	12.15	9.65	15.73	10.17	413.76	25.30
17/12/67	ขนมปังแซนด์วิช (1 แผ่น)	1.86	2.19	1.40	0.52	1.09	0.00	1.90	0.38	0.00	3.40	88.16	0.80
	แก้มังกร 3 ชิ้นพอส่า 55 กรัม	0.91	0.62	0.54	0.07	0.58	0.00	2.90	1.10	3.07	3.50	2.33	5.02
	กล้วยเดี่ยวผัดไทยไก่ ใส่ไข่ 1.5 ทัพพี	7.95	8.95	9.08	1.69	8.94	4.94	3.10	7.45	3.84	5.79	199.71	3.70
	เจาก๋วยข้าวโพด 1.5 ทัพพี	1.11	0.29	0.10	0.04	3.35	0.06	0.45	0.40	0.38	1.67	1.59	5.90
	รวม	11.84	12.04	11.11	2.33	13.95	5.01	8.35	9.33	7.28	14.36	291.80	15.42
18/12/67	ขนมปังแซนด์วิช (1 แผ่น)	1.86	2.19	1.40	0.52	1.09	0.00	1.90	0.38	0.00	3.40	88.16	0.80
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.60	0.53	1.68	4.07	1.00	4.15	0.00	0.00	34.33	0.16
	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
	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ทัพพี	2.00	1.10	0.15	0.15	0.90	0.00	0.30	0.40	0.00	0.40	20.40	0.03
	สาส์ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.61	0.18	0.09	0.04	0.25	0.00	0.85	0.85	1.65	4.13	1.98	2.32
	รวม	8.40	11.30	10.12	1.94	7.20	4.39	5.40	15.38	4.86	11.00	620.96	4.15

19/12/67	ส้มเขียวหวาน 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.39	0.28	0.06	0.17	0.14	0.29	0.90	0.55	5.19	1.63	1.44	3.02
	ลูกชิ้นหมู 2 ขม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	164.00	0.25
	ผักคะน้า 1 กิโลกรัม ใต้น้ำ 1 หัว	2.88	5.88	6.26	0.72	4.16	8.60	2.70	8.35	5.47	2.71	211.52	1.97
	แครกเกอร์ไส้ครีม 1 ชิ้นกลม 15 กรัม ขนาด 2 นิ้ว	1.73	0.75	2.67	0.26	0.68	0.54	0.00	0.00	0.00	0.64	17.27	3.38
	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 หัว	2.00	1.10	0.15	0.15	0.90	0.00	0.30	0.40	0.00	0.40	20.40	0.03
	รวม	7.87	10.66	10.36	1.63	6.75	9.43	3.90	9.30	10.67	5.38	414.63	8.65
20/12/67	กล้วยน้ำว้า 1 ผล ส่วนที่กินได้ 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
	เต้าส่วน 1.5 หัว	2.94	3.20	1.37	1.43	3.83	0.08	3.30	4.70	0.00	7.03	38.91	10.85
	แกงจืดผักเขียวหมูสับ 2 หัว	2.36	7.31	3.05	0.69	3.53	0.33	24.50	2.85	7.45	2.69	240.85	0.28
	เค้กกล้วยหอม 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 2 นิ้ว	3.31	1.73	4.36	0.93	0.00	0.84	0.20	2.80	0.00	1.87	97.60	10.45
	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 หัว	2.00	1.10	0.15	0.15	0.90	0.00	0.30	0.40	0.00	0.40	20.40	0.03
	รวม	12.19	13.68	9.01	3.33	8.99	1.35	29.60	11.55	10.40	16.89	400.21	30.57
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		51.66	57.21	56.63	11.87	52.66	26.06	59.40	55.20	48.94	57.80	2,141.35	84.08
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		10.33	11.44	11.33	2.37	10.53	5.21	11.88	11.04	9.79	11.56	428.27	16.82
23/12/67	ส้มโอ 1 กลีบกลาง 30 กรัม	0.35	0.17	0.10	0.12	0.15	0.05	0.60	0.30	11.73	0.70	2.44	2.97
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ต่าสิง 2 หัว	1.79	5.18	2.49	1.31	17.09	6.55	14.10	3.55	2.58	2.55	256.42	0.21
	ลอดช่องเผือกข้าวโพด 1.5 หัว	3.71	1.06	3.50	1.90	10.59	0.29	1.90	2.00	0.78	4.86	60.42	14.56
	เค้กชิฟฟอน 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 2 นิ้ว	3.32	2.30	3.77	2.45	5.00	2.80	3.40	1.40	0.00	0.40	128.44	14.10
	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 หัว	2.00	1.10	0.15	0.15	0.90	0.00	0.30	0.40	0.00	0.40	20.40	0.03
	รวม	11.15	9.81	10.00	5.93	33.73	9.69	20.30	7.65	15.09	8.92	468.11	31.86
24/12/67	กล้วยเตี้ยหน้าเส้นมะพร้าว ลูกชิ้นหมู ผัก กวางตุ้ง ถั่วงอก 2 หัว	5.72	10.38	4.37	1.63	8.98	2.62	17.00	4.45	7.68	3.21	933.68	2.87
	เค้กชิฟฟอน 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 2 นิ้ว	3.32	2.30	3.77	2.45	5.00	2.80	3.40	1.40	0.00	0.40	128.44	14.10
	ขนมใส่ไส้ 1 ชิ้น 25 กรัม ขนาด 1.8x1.8 นิ้ว หนา 0.5 นิ้ว	1.44	0.44	2.64	0.12	1.63	0.01	0.20	0.10	0.04	0.23	51.87	3.69
	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.34	0.26	0.00	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	รวม	10.82	13.38	10.79	4.29	15.91	6.52	21.45	6.80	10.20	4.56	1,115.51	23.09

25/12/67	ขนมปังแบนตรีช (1 แผ่น)	1.86	2.19	1.40	0.52	1.09	0.00	1.90	0.38	0.00	3.40	88.16	0.80	
	แกงจืดไข่น้ำ ต่ำสิง แครอท 2 ทัพพี	3.33	6.54	7.43	1.78	5.63	13.50	3.30	10.45	3.38	3.13	291.03	0.80	
	วุ้นกะทิใบเตย 1 ชิ้น 55 กรัม ขนาด 1.5x1.5 นิ้ว หน้า 1 นิ้ว	1.82	0.26	2.37	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	46.94	11.33
	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ทัพพี	2.00	1.10	0.15	0.15	0.90	0.00	0.30	0.40	0.00	0.40	20.40	0.03	
	แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.84	0.09	0.04	0.28	1.38	0.27	0.55	0.85	0.83	1.10	35.20	6.06	
	รวม	9.85	10.18	11.39	2.77	9.00	13.77	6.05	12.08	4.21	8.03	481.74	19.01	
26/12/67	ขนมปังแบนตรีช (1 แผ่น)	1.86	2.19	1.40	0.52	1.09	0.00	1.90	0.38	0.00	3.40	88.16	0.80	
	ไข่เจียว 1/4 ฟอง 14 กรัม	0.82	1.31	2.30	0.26	0.84	2.03	0.50	2.10	0.00	0.00	17.17	0.08	
	ผักกะหล่ำปลีหั่นฝอย ใส่ดัด 1 ทัพพี	2.79	6.30	6.34	0.49	5.64	13.23	28.20	3.95	6.31	1.38	166.73	1.53	
	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ทัพพี	2.00	1.10	0.15	0.15	0.90	0.00	0.30	0.40	0.00	0.40	20.40	0.03	
	แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.84	0.09	0.04	0.28	1.38	0.27	0.55	0.85	0.83	1.10	35.20	6.06	
	รวม	8.30	10.99	10.23	1.71	9.84	15.53	31.45	7.68	7.14	6.28	327.66	8.49	
27/12/67	ขนมปังแบนตรีช (1 แผ่น)	1.86	2.19	1.40	0.52	1.09	0.00	1.90	0.38	0.00	3.40	88.16	0.80	
	ผักต้มกะโรนีไก่ 1 ทัพพี	6.35	8.49	8.70	1.16	5.73	3.15	2.50	6.40	5.15	6.54	368.34	3.28	
	ไก่ปั้นก่อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05	3.70	2.66	2.11	148.11	1.84	
	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.34	0.26	0.00	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44	
	รวม	11.13	14.99	16.30	2.21	9.10	5.06	6.30	11.33	10.29	12.77	606.13	8.36	
คะแนนรวม 5 สำรับ		51.25	59.35	58.70	16.91	77.56	50.57	85.55	45.53	46.93	40.57	2,999.14	90.81	
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำรับ)		10.25	11.87	11.74	3.38	15.51	10.11	17.11	9.11	9.39	8.11	599.83	18.16	

วันที่พิมพ์รายงาน 13/12/2024 15:06:53