

รายละเอียดเมนูท้ายขอบเขตงานและคุณลักษณะรายการจ้างทำอาหารประจำวัน
ตามโครงการค่าอาหารประจำวันนักเรียนโรงเรียนกีฬากรีฑาองค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่ (พัฒนาประาอุปลัมภ์)

ประจำเดือน มกราคม 2567

ว / ค / ป	เช้า	06.00 น.	กลางวัน	11.30 น.	เย็น	18.00 น.
22	ข้าวสวย คั่วกลิ้งหมู ไข่ดาว กล้วยน้ำว้า/สับปะรด	นม หวาน	ข้าวสวย แกงกะหล่ำดอกใส่หมู ผัดผักระหีไก่ เต้าส่วน	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย ผัดน้ำเต้าใส่หมู เกาเหลาหมูลูกชิ้น แตงโม/ฝรั่ง	นม ถั่ว เหลือง
23	ข้าวสวย แกงเผ็ดไก่ ไข่เจียวหมูสับ ส้ม/ชมพู	นมจืด	ข้าวสวย ยำไข่ดาว+หมูสับ ต้มจืดสาหร่ายหมูสับ ข้าวเหนียวดำเปียก มะพร้าวอ่อน	นม หวาน	ข้าวสวย ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ต้มยำรวมมิตร อรุณ/พุทรา	นม อัล มอนด์
24	ข้าวสวย กระเพราหมูสับ ไข่ดาว มะละกอสุก/แตงโม	นม ถั่ว เหลือง	ข้าวสวย ลาบหมูเหนียว+ผักสด ต้มจืดวุ้นเส้นหมูสับ แกงบวดฟักทอง	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย คั่วกลิ้งไก่ ต้มเลือดหมู+เครื่องใน สับปะรด/กล้วยน้ำว้า	นมจืด
25	ข้าวผัดอเมริกัน สอทอดทอด ชมพู/แอปเปิ้ล	นมจืด	ผัดซีอิ้วหมู/ไก่ ครองแครงกะทิ	นม ช็อคโก แลต	ข้าวสวย ยำไข่ต้ม+หมูสับ ต้มจืดถั่ว ส้ม/อรุณ	นม หวาน
26	ข้าวสวย ผัดกะหล่ำปลีใส่หมู ไข่พะโล้ แตงโม/พุทรา	นมถั่ว เหลือง	ข้าวคลุกกะปิ กุนเชียง+หมูหวาน ไข่เจียวฝอย บัวลอยมะพร้าวอ่อน	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย หมูขยผัดพริกเผา เกาเหลาหมูลูกชิ้น กล้วยน้ำว้า/แอปเปิ้ล	นมจืด
27	ข้าวสวย แกงเผ็ดหมู หมูทอด กล้วยหอม/ชมพู	นมจืด	ข้าวสวย แกงเทโพใส่หมู ไข่เจียว สาหร่ายเปียกผัด	นมช็อค โกแลต	ข้าวสวย ผัดผักกาดดองใส่ไข่ ต้มยำทะเล ฝรั่ง/สับปะรด	นม หวาน

วัน / เดือน / ปี	เช้า	06.00 น.	กลางวัน	11.30 น.	เย็น	18.00 น.
28	ข้าวผัดหมู ไข่ดาว แอปเปิ้ล/มะละกอสุก	นม อัล มอนต์	ขนมจีนน้ำยาปลา ผักลวก+ไข่ต้ม ขนมปลากุรุม	นม หวาน	ข้าวสวย ใต้น้ำแดง ต้มยำขาหมู พุทรา/องุ่น	นม เปรี้ยว
29	ข้าวต้มทรงเครื่อง ผัดผักนึ่ง กล้วยน้ำว้า/สับปะรด	นมจืด	ข้าวสวย ถั่วลิสงคั่ว ต้มจืดกะหล่ำปลีใส่หมู ข้าวเหนียวถั่วดำ	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย แกงเขียวหวานไก่ ไข่ต้ม แตงโม/ฝรั่ง	นมช็อค โกแลต
30	ข้าวหน้าไก่ ต้มส้มหมู ส้ม/ชมพู	นม หวาน	ข้าวขาหมู ไข่ต้ม เผือกขมิ้นนมสด	นม ถั่ว เหลือง	ข้าวสวย ผัดโป๊ยกั๊ก ต้มแซ่บกระดูกอ่อน องุ่น/พุทรา	นมจืด
31	ข้าวสวย กระเพราทะเล ไข่ดาว มะละกอสุก/แตงโม	นมจืด	กล้วยเดี่ยวเย็นตาโฟ ทับทิมกรอบกะทิ	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย แกงส้มปลานิล ปอกไก่ทอด สับปะรด/กล้วยน้ำว้า	นมช็อค โกแลต

รายละเอียดแนบท้ายขอบเขตงานและคุณลักษณะรายการจ้างทำอาหารประจำวัน
ตามโครงการค่าอาหารประจำวันนักเรียนโรงเรียนกีฬาคณะการบริหารส่วนจังหวัดแพร่ (พัฒนาประชาธิปไตย)

ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2567

ว/ด/ป	เช้า	06.00 น.	กลางวัน	11.30 น.	เย็น	18.00 น.
1	ข้าวสวย ปลาราดพริก หนุ่ยทอด กล้วยหอม/องุ่น	นม เปรี้ยว	สุกี้ผักรวม ไก่+หมู รวมมิตร	นม ถั่วเหลือง	ข้าวสวย ผัดผักนึ่งหมูสับ ไข่พะโล้ สับปะรด/เงาะ	นม หวาน
2	ข้าวผัดทะเล ไข่ดาว แตงโม/มะละกอ	นมจืด	ข้าวคั่วกะปิ กุนเชียง+หมูหวาน ไข่เจียวฝอย กล้วยบวชชี	นม ช็อคโก แลต	ข้าวสวย ต้มแซ่บหมู ผัดผักรวม ส้มโอ/องุ่น	นม เปรี้ยว
3	ข้าวสวย ผัดพริกแกงถั่วใส่หมู ต้มจืดวุ้นเส้นหมูสับ ชมพู/เงาะ	นมถั่ว เหลือง	ข้าวมันไก่ทอด ต้มจืดฟักใส่กระดุกหมู เงาะกวนนมสด	นมเปรี้ยว	ข้าวสวย แกงส้มปลาทอด ไข่เจียว มะม่วงมัน/แอปเปิ้ล	นมจืด
4	ข้าวต้มทรงเครื่อง ปลาเล็กปลาน้อยทอด กล้วยน้ำว้า/แตงโม	นม หวาน	ข้าวสวย กะเพราหมูกรอบ ไข่ดาว ทับทิมกรอบกะทิ	นมจืด	ข้าวสวย แกงอ่อมไก่ หมูทอดกระเทียม มะละกอดูก/ส้มโอ	นม ช็อคโก แลต
5	ข้าวผัดอเมริกัน ฮอตดอกทอด เงาะ/สับปะรด	นมจืด	น้ำพริกกะปิ+ผัดทอด ไข่เจียว สาหร่ายข้าวโพด	นมเปรี้ยว	ข้าวสวย ผัดวุ้นเส้น ต้มยำไก่ใส่เห็ด องุ่น/ชมพู	นมถั่ว เหลือง
6	ข้าวสวย ผัดกะหล่ำปลีใส่หมู ไข่ลูกเขย แอปเปิ้ล/แตงโม	นมช็อค โกแลต	กล้วยเตี๋ยหมูน้ำตก ลอดช่องน้ำกะทิ	นมเปรี้ยว	ข้าวสวย ต้มเลือดหมู ผัดเผ็ดปลาตาก ส้มโอ/มะม่วงมัน	นม หวาน

ว/ด/ป	เช้า	06.00 น.	กลางวัน	11.30 น.	เย็น	18.00 น.
7	โจ๊กหมู,ไก่ ไข่ลวก ขนมปังปิ้ง กล้วยหอม/องุ่น	นมจืด	ข้าวขาหมู ไข่ต้ม เต้าส่วน	นมถั่ว เหลือง	ข้าวสวย ลาบหมู (เหนื่อ) ต้มจืดสาหร่ายหมูสับ สับปะรด/เงาะ	นมช็อค โกแลต
8	ข้าวสวย คั่วกลิ้งหมู ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ แตงโม/มะละกอ	นม หวาน	ข้าวสวย แกงเทโพใส่หมู ไข่เจียว ข้าวเหนียวคำเปี้ยก มะพร้าวอ่อน	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย ผัดคะน้าหมูจีน น่องไก่ทอด ส้มโอ/องุ่น	นมจืด
9	ข้าวสวย พะแนงไก่ ไข่ต้ม ชมพู/เงาะ	นม อัล มอนต์	ราดหน้าทะเล แกงบัวตอกฟักทอง	นมจืด	ข้าวสวย เกาเหลาหมูตุ๋น ลาบไก่+แตงกวา มะม่วงมัน/แอปเปิ้ล	นม หวาน
10	ข้าวผัดกุ้งเขียง ต้มจืดฟักใส่หมู กล้วยน้ำว้า/แตงโม	นมจืด	น้ำพริกอ่อง+ผักสด ไข่ต้ม ครองแครงกะทิ	นมถั่ว เหลือง	ข้าวสวย ยำไก่ใส่เห็ด(เมือง) กุนเชียงทอด มะละกอสุก/ส้มโอ	นม เปรี้ยว
11	ข้าวหมูแดง ไข่ต้ม เงาะ/สับปะรด	นม เปรี้ยว	ข้าวเหนียว ส้มตำ น่อง/ปีกไก่ทอด บัวลอยมะพร้าวอ่อน	นมจืด	ข้าวสวย ต้มยำรวมมิตร หมูทอด องุ่น/ชมพู	นม ช็อคโก แลต
12	ข้าวสวย หน่อไม้ผัดพริกแกงใส่หมู ต้มจืดกะหล่ำปลีหมูสับ แอปเปิ้ล/แตงโม	นมจืด	ก๋วยจั๊บน้ำข้น ไข่ต้ม สาหร่ายเปือกเฟือก	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย แกงไก่ใส่ฟัก ทอดมันปลา ส้มโอ/มะม่วงมัน	นม หวาน
13	ข้าวสวย ผัดเห็ดรวมหมูสับ ต้มจืดหน่อไม้ใส่หมู กล้วยหอม/องุ่น	นมอัล มอนต์	ข้าวสวย ผัดกะหล่ำดอกใส่หมู ทอดมันปลาทราย ขนมปลากุยม	นม ช็อคโก แลต	ข้าวสวย พล่าหมูใส่แตง ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ สับปะรด/เงาะ	นมจืด

ว/ด/ป	เช้า	06.00 น.	กลางวัน	11.30 น.	เย็น	18.00 น.
14	ข้าวมันไก่ต้ม ต้มจืดฟักใส่หมู แตงโม/มะละกอ	นม ถั่ว เหลือง	ข้าวสวย น้ำพริกปลา+ผักสด ไข่ต้ม ข้าวเหนียวถั่วดำ	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย ตุ๋นฟักใส่น่องไก่ ผัดเผ็ดลูกชิ้นปลากราย ส้มโอ/องุ่น	นม หวาน
15	ข้าวหมูกรอบ ไข่ต้ม ชมพู/เงาะ	นมจืด	ผัดไทยเส้นเล็ก ผักสด บัวลอยไข่หวาน	นม ช็อคโก แลต	ข้าวสวย แกงหยวกใส่หมู หมูขทอด มะม่วงมัน/แอปเปิ้ล	นม อัล มอนด์
16	ข้าวสวย ผัดแตงใส่ไข่+หมู เกาเหลาลูกชิ้นหมู กล้วยน้ำว้า/แตงโม	นม หวาน	ข้าวสวย ผัดกาดจ้อใส่หมู ไก่ทอด รวมมิตร	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย แกงส้มชะอมทอด ไข่เจียว มะละกอสุก/ส้มโอ	นมจืด
17	ข้าวสวย กระเพราไก่ ไข่ดาว เงาะ/สับปะรด	นม ถั่ว เหลือง	ข้าวเหนียว น้ำพริกหนุ่ม ผักลวก หมูทอด กล้วยบวชชี	นมจืด	ข้าวสวย ยำวุ้นเส้นรวมมิตร ผัดดับใส่พริกหยวก องุ่น/ชมพู	นม เปรี้ยว
18	ข้าวสวย ผัดผักรู้ง ไข่พะโล้ แอปเปิ้ล/แตงโม	นมจืด	ข้าวสวย แกงผัดกาดใส่ไก่ ผัดเห็ดฟางใส่หมู เจาก๋วยนมสด	นมช็อค โกแลต	ข้าวสวย เครื่องในไก่ผัดขิง ต้มแซ่บหมู ส้มโอ/มะม่วงมัน	นม เปรี้ยว
19	ข้าวต้มปลา หมูหวาน กล้วยหอม/องุ่น	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย ผัดพริกแกงหน่อไม้ใส่สามชั้น ไข่เจียว ทับทิมกรอบกะทิ	นม อัล มอนด์	ข้าวสวย แกงตุ๋นใส่หมู หมูทอดกระเทียม สับปะรด/เงาะ	นมจืด
20	ข้าวสวย ผัดบดล็อกโคลี่ใส่หมูชิ้น ไข่ดาว แตงโม/มะละกอ	นม ช็อคโก แลต	บะหมี่กึ่งยาวหมูแดง สาเกูปยอกข้าวโพด	นมจืด	ข้าวสวย ปลาสามรส ต้มจืดไข่น้ำ ส้มโอ/องุ่น	นม หวาน

ว/ด/ป	เช้า	06.00 น.	กลางวัน	11.30 น.	เย็น	18.00 น.
21	ข้าวสวย ผัดบวบใส่หมู+ไข่ แกงส้มปลาทอด ชมพู/เงาะ	นมจืด	ข้าวสวย ลาบปลา+ผัดสด คูน่องไก่ใส่ฟัก ลอดช่องน้ำกะทิ	นมถั่ว เหลือง	ข้าวสวย ต้มข้าวไก่ใส่เห็ดนางฟ้า ไข่เจียว มะม่วงมัน/แอปเปิ้ล	นม ช็อคโก แลต
22	ข้าวสวย คั่วกลิ้งหมู ไข่ดาว กล้วยน้ำว้า/แตงโม	นม หวาน	ข้าวสวย แกงกะหล่ำดอกใส่หมู ผัดผงกะหรี่ไก่ เต้าส่วน	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย ผัดน้ำเต้าใส่หมู เกาเหลาหมูลูกชิ้น มะละกอสุก/ส้มโอ	นม ถั่ว เหลือง
23	ข้าวสวย แกงเผ็ดไก่ ไข่เจียวหมูสับ เงาะ/สับปะรด	นมจืด	ข้าวสวย ยำไข่ดาว+หมูสับ ต้มจืดสาหร่ายหมูสับ ข้าวเหนียวดำเปียก มะพร้าวอ่อน	นม หวาน	ข้าวสวย ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ต้มยำรวมมิตร องุ่น/ชมพู	นม อัล มอนด์
24	ข้าวสวย กระเพราหมูสับ ไข่ดาว แอปเปิ้ล/แตงโม	นม ถั่ว เหลือง	ข้าวสวย ลาบหมูเหนียว+ผัดสด ต้มจืดวุ้นเส้นหมูสับ แกงบัวตองฟักทอง	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย คั่วกลิ้งไก่ ต้มเลือดหมู+เครื่องใน ส้มโอ/มะม่วงมัน	นมจืด
25	ข้าวผัดอเมริกัน ฮอตดอกทอด กล้วยหอม/องุ่น	นมจืด	ผัดซีอิ๊วหมู/ไก่ ครองแครงกะทิ	นม ช็อคโก แลต	ข้าวสวย ยำไข่ต้ม+หมูสับ ต้มจับฉ่าย สับปะรด/เงาะ	นม หวาน
26	ข้าวสวย ผัดกะหล่ำปลีใส่หมู ไข่พะโล้ แตงโม/มะละกอ	นมถั่ว เหลือง	ข้าวคดลูกกะปิ กุนเชียง+หมูหวาน ไข่เจียวฝอย บัวลอยมะพร้าวอ่อน	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย หมูขยอผัดพริกเผา เกาเหลาหมูลูกชิ้น ส้มโอ/องุ่น	นมจืด
27	ข้าวสวย แกงเผ็ดหมู หมูทอด ชมพู/เงาะ	นมจืด	ข้าวสวย แกงเทโพใส่หมู ไข่เจียว สาหร่ายเปียกผัด	นมช็อค โกแลต	ข้าวสวย ผัดผักกาดทองใส่ไข่ ต้มยำทะเล มะม่วงมัน/แอปเปิ้ล	นม หวาน

วัน / เดือน / ปี	เช้า	06.00 น.	กลางวัน	11.30 น.	เย็น	18.00 น.
28	ข้าวผัดหมู ไข่ดาว กล้วยน้ำว้า/แตงโม	นม อัล มอนต์	ขนมจีนน้ำยาปลา ผักรวม+ไข่ต้ม ขนมปลากริม	นม หวาน	ข้าวสวย ใก่น้ำแดง ต้มยำขาหมู มะละกอสุก/ส้มโอ	นม เปรี้ยว
29	ข้าวต้มทรงเครื่อง ผัดผักนึ่ง เงาะ/สับปะรด	นมจืด	ข้าวสวย ถั่วลิสงคั่ว ต้มจืดกะหล่ำปลีใส่หมู ข้าวเหนียวถั่วดำ	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย แกงเขียวหวานไก่ ไข่ต้ม องุ่น/ชมพู่	นมช็อค โกแลต

รายละเอียดแนบท้ายขอบเขตงานและคุณลักษณะรายการจ้างทำอาหารประจำวัน
ตามโครงการค่าอาหารประจำวันนักเรียนโรงเรียนกีฬองศ์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่ (พัฒนาประชาธิปไตย)

ประจำเดือน มีนาคม 2567

ว/ด/ป	เช้า	06.00 น.	กลางวัน	11.30 น.	เย็น	18.00 น.
1	ข้าวสวย ปลาราดพริก หมูขทอด กล้วยหอม/มังคุด	นม เปรี้ยว	สุกี้ผักรวม ไก่+หมู รวมมิตร	นม ถั่วเหลือง	ข้าวสวย ผัดผักบุ้งหมูสับ ไข่พะโล้ มะม่วงมัน/แอปเปิ้ล	นม หวาน
2	ข้าวผัดทะเล ไข่ดาว แตงโม/มะละกอสุก	นมจืด	ข้าวคั่วกกระปิ กุนเชียง+หมูหวาน ไข่เจียวฝอย กล้วยบวชชี	นม ช็อคโก แลต	ข้าวสวย ต้มแซ่บหมู ผัดผักรวม ส้มโอ/เงาะ	นม เปรี้ยว
3	ข้าวสวย ผัดพริกแกงถั่วใส่หมู ต้มจืดวุ้นเส้นหมูสับ กล้วยน้ำว้า/แอปเปิ้ล	นมถั่ว เหลือง	ข้าวมันไก่ทอด ต้มจืดฟักใส่กระดุกหมู เงาะกวนนมสด	นมเปรี้ยว	ข้าวสวย แกงส้มปลาทอด ไข่เจียว สับปะรด/มังคุด	นมจืด
4	ข้าวต้มทรงเครื่อง ปลาเล็กปลาน้อยทอด เงาะ/แตงโม	นม หวาน	ข้าวสวย กะเพราหมูกรอบ ไข่ดาว ทับทิมกรอบกะทิ	นมจืด	ข้าวสวย แกงอ่อมไก่ หมูทอดกระเทียม มะละกอสุก/ส้มโอ	นม ช็อคโก แลต
5	ข้าวผัดอเมริกัน ซอทอดกทอด มังคุด/กล้วยหอม	นมจืด	น้ำพริกกะปิ+ผักรวม ไข่เจียว สาหร่ายข้าวโพด	นมเปรี้ยว	ข้าวสวย ผัดวุ้นเส้น ต้มยำไก่ใส่เห็ด แอปเปิ้ล/มะม่วงมัน	นมถั่ว เหลือง
6	ข้าวสวย ผัดกะหล่ำปลีใส่หมู ไข่ลูกเขย แตงโม/มะละกอสุก	นมช็อค โกแลต	กล้วยเตี่ยวหมูน้ำตก ลอดช่องน้ำกะทิ	นมเปรี้ยว	ข้าวสวย ต้มเลือดหมู ผัดเผ็ดปลาตุ๋น ส้มโอ/เงาะ	นม หวาน

ว/ด/ป	เช้า	06.00 น.	กลางวัน	11.30 น.	เย็น	18.00 น.
7	โจ๊กหมู,ไก่ ไข่ลวก ขนมปังปิ้ง กล้วยหอม/มังคุด	นมจืด	ข้าวขาหมู ไข่ต้ม เต้าส่วน	นมถั่ว เหลือง	ข้าวสวย ลาบหมู (เหนื่อ) ต้มจืดสาหร่ายหมูสับ มะม่วงมัน/แอปเปิ้ล	นมช็อค โกแลต
8	ข้าวสวย คั่วกลิ้งหมู ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ แตงโม/มะละกอสุก	นม หวาน	ข้าวสวย แกงเทโพใส่หมู ไข่เจียว ข้าวเหนียวคำเปี้ยก มะพร้าวอ่อน	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย ผัดคะน้าหมูกรอบ น่องไก่ทอด ส้มโอ/เงาะ	นมจืด
9	ข้าวสวย พะแนงไก่ ไข่ต้ม กล้วยน้ำว้า/แอปเปิ้ล	นม อัล มอนด์	ราดหน้าทะเล แกงบวดฟักทอง	นมจืด	ข้าวสวย เกาเหลาหมูตุ๋น ลาบไก่+แตงกวา สับปะรด/มังคุด	นม หวาน
10	ข้าวผัดกุ้งเจียง ต้มจืดฟักใส่หมู เงาะ/แตงโม	นมจืด	น้ำพริกถั่ว+ผักสด ไข่ต้ม ครองแครงกะทิ	นมถั่ว เหลือง	ข้าวสวย ยำไก่ใส่เห็ด(เมือง) กุนเชียงทอด มะละกอสุก/ส้มโอ	นม เปรี้ยว
11	ข้าวหมูแดง ไข่ต้ม มังคุด/กล้วยหอม	นม เปรี้ยว	ข้าวเหนียว ส้มตำ น่อง/ปีกไก่ทอด บัวลอยมะพร้าวอ่อน	นมจืด	ข้าวสวย ต้มยำรวมมิตร หมูทอด แอปเปิ้ล/มะม่วงมัน	นม ช็อคโก แลต
12	ข้าวสวย หน่อไม้ผัดพริกแกงใส่หมู ต้มจืดกะหล่ำปลีหมูสับ แตงโม/มะละกอสุก	นมจืด	ก๋วยจั๊บน้ำข้น ไข่ต้ม สาหร่ายแปะ	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย แกงไก่ใส่ฟัก ทอดมันปลา ส้มโอ/เงาะ	นม หวาน
13	ข้าวสวย ผัดเห็ดรวมหมูสับ ต้มจืดหน่อไม้ใส่หมู กล้วยหอม/มังคุด	นมอัล มอนด์	ข้าวสวย ผัดดอกหอมใส่ตับ ทอดมันปลาทราย ขนมปลากุริ	นม ช็อคโก แลต	ข้าวสวย พลาหมูใส่แตง ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ มะม่วงมัน/แอปเปิ้ล	นมจืด

ว/ด/ป	เช้า	06.00 น.	กลางวัน	11.30 น.	เย็น	18.00 น.
14	ข้าวมันไก่ต้ม ต้มจืดฟักใส่หมู แตงโม/มะละกอสุก	นม ถั่ว เหลือง	ข้าวสวย น้ำพริกปลา+ผักสด ไข่ต้ม ข้าวเหนียวถั่วดำ	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย ตุ๋นฟักใส่น่องไก่ ผัดเผ็ดลูกชิ้นปลาทราย ส้มโอ/เงาะ	นม หวาน
15	ข้าวหมูกรอบ ไข่ต้ม กล้วยน้ำว้า/แอปเปิ้ล	นมจืด	ผัดไทยเส้นเล็ก ผักสด บัวลอยไข่หวาน	นม ช็อคโก แลต	ข้าวสวย แกงหยวกใส่หมู หมูขทอด สับปะรด/มังคุด	นม อัล มอนด์
16	ข้าวสวย ผัดแตงใส่ไข่+หมู เกาเหลาลูกชิ้นหมู เงาะ/แตงโม	นม หวาน	ข้าวสวย ไก่แซ่บ ต้มผักกาดขาวใส่หมู รวมมิตร	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย แกงส้มชะอมทอด ไข่เจียว มะละกอสุก/ส้มโอ	นมจืด
17	ข้าวสวย กระเพราไก่ ไข่ดาว มังคุด/กล้วยหอม	นม ถั่ว เหลือง	ข้าวเหนียว น้ำพริกหนุ่ม ผักลวก หมูทอด กล้วยบวชชี	นมจืด	ข้าวสวย ยำวุ้นเส้นรวมมิตร ผัดตับใส่พริกหยวก แอปเปิ้ล/มะม่วงมัน	นม เปรี้ยว
18	ข้าวสวย ผัดผักรวมหมูสับ ไข่พะโล้ แตงโม/มะละกอสุก	นมจืด	ข้าวสวย แกงไก่ใส่ฟัก ผัดเห็ดฟางใส่หมู เจากุ้งนมสด	นมช็อค โกแลต	ข้าวสวย เครื่องในไก่ผัดขิง ต้มแซ่บหมู ส้มโอ/เงาะ	นม เปรี้ยว
19	ข้าวต้มปลา หมูหวาน กล้วยหอม/มังคุด	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย ผัดพริกแกงหน่อไม้ใส่สามชั้น ไข่เจียว ทับทิมกรอบกะทิ	นม อัล มอนด์	ข้าวสวย แกงตุ๋นใส่หมู หมูทอดกระเทียม มะม่วงมัน/แอปเปิ้ล	นมจืด
20	ข้าวสวย กระเพราหมูกรอบ ไข่ดาว แตงโม/มะละกอสุก	นม ช็อคโก แลต	บะหมี่เกี๊ยวหมูแดง สาหร่ายข้าวโพด	นมจืด	ข้าวสวย ปลาสามรส ต้มจืดไข่น้ำ ส้มโอ/เงาะ	นม หวาน

ว/ด/ป	เช้า	06.00 น.	กลางวัน	11.30 น.	เย็น	18.00 น.
21	ข้าวสวย ผัดบวบใส่หมู+ไข่ แกงส้มปลาทอด กล้วยน้ำว้า/แอปเปิ้ล	นมจืด	ข้าวสวย ลาบปลา+ผักสด ตุนน่องไก่ใส่ฟัก ลอดช่องน้ำกะทิ	นมถั่ว เหลือง	ข้าวสวย ต้มข้าวไก่ใส่เห็ดนางฟ้า ไข่เจียว ตับประรด/มังคุด	นม ช็อคโก แลต
22	ข้าวสวย คั่วกลิ้งหมู ไข่ดาว ฝรั่ง/แตงโม	นม หวาน	ข้าวสวย แกงเขียวหวานหมู ผัดผงกะหรี่ไก่ เต้าส่วน	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย ผัดน้ำเต้าใส่หมู เกาเหลาหมูลูกชิ้น ขนมพู่/ส้มโอ	นม ถั่ว เหลือง
23	ข้าวสวย แกงเผ็ดไก่ ไข่เจียวหมูสับ กล้วยหอม/มังคุด	นมจืด	ข้าวสวย ยำไข่ดาว+หมูสับ ต้มจืดสาหร่ายหมูสับ ข้าวเหนียวคำเปี้ยก มะพร้าวอ่อน	นม หวาน	ข้าวสวย ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ต้มยำรวมมิตร มะม่วงมัน/แอปเปิ้ล	นม อัล มอนด์
24	ข้าวสวย กระเพราหมูสับ ไข่ดาว ส้มโอ/เงาะ	นม ถั่ว เหลือง	ข้าวสวย ลาบหมูเหนียว+ผักสด ต้มจืดวุ้นเส้นหมูสับ แกงบวดฟักทอง	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย คั่วกลิ้งไก่ ต้มเลือดหมู+เครื่องใน ขนมพู่/เงาะ	นมจืด
25	ข้าวผัดอเมริกัน ฮอตดอกทอด ฝรั่ง/แตงโม	นมจืด	ผัดซีอิ๊วหมู/ไก่ ครองแครงกะทิ	นม ช็อคโก แลต	ข้าวสวย ยำไข่ต้ม+หมูสับ ต้มจับฉ่าย กล้วยหอม/มังคุด	นม หวาน
26	ข้าวสวย ผัดกะหล่ำปลีใส่หมู ไข่พะโล้ มะม่วงมัน/แอปเปิ้ล	นมถั่ว เหลือง	ข้าวคั่วลูกกะปิ กุนเชียง+หมูหวาน ไข่เจียวฝอย บัวลอยมะพร้าวอ่อน	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย หมูขยผัดพริกเผา เกาเหลาหมูลูกชิ้น ส้มโอ/เงาะ	นมจืด
27	ข้าวสวย แกงเผ็ดหมู หมูทอด กล้วยหอม/มังคุด	นมจืด	ข้าวสวย แกงเทโพใส่หมู ไข่เจียว สาหร่ายเปือกเหือก	นมช็อค โกแลต	ข้าวสวย ผัดผักกาดทองใส่ไข่ ต้มยำทะเล ขนมพู่/มะละกอสุก	นม หวาน

วัน / เดือน / ปี	เช้า	06.00 น.	กลางวัน	11.30 น.	เย็น	18.00 น.
28	ข้าวผัดหมู ไข่ดาว มะม่วงมัน/แอปเปิ้ล	นม อัล มอนต์	ขนมจีนน้ำยาปลา ผักลวก+ไข่ต้ม ขนมปาทากริม	นม หวาน	ข้าวสวย ไก่ต้มน้ำแดง ต้มยำขาหมู แตงโม/ฝรั่ง	นม เปรี้ยว
29	ข้าวต้มทรงเครื่อง ผัดผักนึ่ง ชมพู/เงาะ	นมจืด	ข้าวสวย ถั่วลิสงคั่ว ต้มจืดกะหล่ำปลีใส่หมู ข้าวเหนียวถั่วดำ	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย แกงเขียวหวานไก่ ไข่ต้ม สับปะรด/กล้วยหอม	นมช็อค โกแลต

รายละเอียดเมนูท้ายขอบเขตงานและคุณลักษณะรายการจ้างทำอาหารประจำวัน
ตามโครงการค่าอาหารประจำวันนักเรียนโรงเรียนกีฬาองค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่ (พัฒนาประชาอุปถัมภ์)

ประจำเดือน พฤษภาคม 2567

ว/ค/ป	เช้า	06.00 น.	กลางวัน	11.30 น.	เย็น	18.00 น.
16	ข้าวสวย ผัดแตงใต้ไข่+หมู เงาะหรือแตงโม ต้มผักกาดขาวใส่หมู	นม หวาน	ข้าวสวย น้ำตกหมู เกาเหลาลูกชิ้นหมู รวมมิตร	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย แกงส้มชะอมทอด ไข่เจียว แก้วมังกรหรือลิ้นจี่	นมจืด
17	ข้าวสวย กระเพราไก่ ไข่ดาว มังคุดหรือกล้วยหอม	นม ถั่ว เหลือง	ข้าวเหนียว น้ำพริกหนุ่ม ผักลวก หมูทอด กล้วยบวชชี	นมจืด	ข้าวสวย ยำวุ้นเส้นรวมมิตร ผัดตับใส่พริกหยวก แอปเปิ้ลหรือมะม่วงมัน	นม เปรี้ยว
18	ข้าวสวย ผัดผักบุ้งหมูสับ ไข่พะโล้ แตงโม หรือ แก้วมังกร	นมจืด	ข้าวสวย แกงไก่ใส่ผัก ผัดเห็ดฟางใส่หมู เจากุ้งนมสด	นมช็อค โกแลต	ข้าวสวย เครื่องในไก่ผัดขิง ต้มแซ่บทะเล ลิ้นจี่หรือเงาะ	นม เปรี้ยว
19	ข้าวต้มปลา หมูหวาน กล้วยหอมหรือมังคุด	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย ผัดพริกแกงหน่อไม้ใส่สามชั้น ไข่เจียว ทับทิมกรอบกะทิ	นม อัล มอนด์	ข้าวสวย แกงตุ๋นใส่หมู หมูทอดกระเทียม มะม่วงมันหรือแอปเปิ้ล	นมจืด
20	ข้าวสวย กระเพราหมูกรอบ ไข่ดาว แตงโม หรือ แก้วมังกร	นม ช็อคโก แลต	บะหมี่กึ่งยาวหมูแดง สาหร่ายข้าวโพด	นมจืด	ข้าวสวย ปลาสามรส ต้มจืดไข่น้ำ ส้มโอหรือเงาะ	นม หวาน

ว/ด/ป	เช้า	06.00 น.	กลางวัน	11.30 น.	เย็น	18.00 น.
21	ข้าวสวย ผัดบวบใส่หมู+ไข่ แกงส้มหมู กล้วยน้ำว้าหรือแอปเปิ้ล	นมจืด	ข้าวสวย ลาบปลา+ผักสด ตุนน่องไก่ใส่ผัก ทอดข่องน้ำกะทิ	นมถั่ว เหลือง	ข้าวสวย ต้มข้าวไก่ใส่เห็ดนางฟ้า ผัดผักรวมมิตร สับปะรดหรือมังคุด	นม ช็อคโก แลต
22	ข้าวสวย คั่วกลิ้งไก่ ต้มจืดลูกรอกหมูสับ ฝรั่งหรือแตงโม	นม หวาน	ข้าวสวย แกงเขียวหวานหมู ผัดผงกะหรี่ไก่ เต้าส่วน	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย ผัดคะน้าใส่หมู เกาเหลาหมูลูกชิ้น ชมพูหรือลิ้นจี่	นม ถั่ว เหลือง
23	ข้าวต้มทรงเครื่อง ยำไข่ต้ม กล้วยหอมหรือมังคุด	นมจืด	ข้าวสวย แกงเผ็ดไก่ ไข่เจียวหมูสับ ข้าวเหนียวดำเปียก มะพร้าวอ่อน	นม หวาน	ข้าวสวย ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ต้มยำรวมมิตร มะม่วงมันหรือแอปเปิ้ล	นม อัล มอนต์
24	ข้าวสวย กระเพราหมูสับ ไข่ดาว ลิ้นจี่หรือเงาะ	นม ถั่ว เหลือง	ข้าวสวย ลาบหมูเนื้อ+ผักสด ต้มจืดวุ้นเส้นหมูสับ แกงบวดฟักทอง	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย คั่วกลิ้งไก่ ต้มเลือดหมู+เครื่องใน ชมพูหรือแก้วมังกร	นมจืด
25	ข้าวผัดอเมริกัน ฮอตดอกทอด ฝรั่งหรือแตงโม	นมจืด	ผัดซีอิ๊วหมู/ไก่ ครองแครงกะทิ	นม ช็อคโก แลต	ข้าวสวย ยำรวมมิตรทะเล ต้มจับฉ่าย กล้วยหอมหรือมังคุด	นม หวาน
26	ข้าวสวย ผัดกะหล่ำปลีใส่หมู ไข่พะโล้ มะม่วงมันหรือแอปเปิ้ล	นมถั่ว เหลือง	ข้าวคุกกะปิ กุนเชียง+หมูหวาน ไข่เจียวฝอย บัวลอยมะพร้าวอ่อน	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย หมูยอผัดพริกเผา เกาเหลาหมูลูกชิ้น ลิ้นจี่หรือเงาะ	นมจืด
27	ข้าวสวย แกงเผ็ดหมู หมูทอด กล้วยหอมหรือมังคุด	นมจืด	ข้าวสวย แกงเทโพใส่หมู ไข่เจียว สาหร่ายเปียกผัด	นมช็อค โกแลต	ข้าวสวย ผัดผักกาดดองใส่ไข่ ต้มยำทะเล ชมพูหรือแก้วมังกร	นม หวาน

วัน / เดือน / ปี	เช้า	06.00 น.	กลางวัน	11.30 น.	เย็น	18.00 น.
28	ข้าวผัดหมู ไข่ไข่ดาว มะม่วงมันหรือแอปเปิ้ล	นม อัล มอนต์	ขนมจีนน้ำยาปลา ผักลวก+ไข่ต้ม ขนมปลากริม	นม หวาน	ข้าวสวย ไก่ต้มน้ำแดง ต้มยำขาหมู แตงโมหรือฝรั่ง	นม เปรี้ยว
29	ข้าวต้มทรงเครื่อง ผัดผักนึ่ง ชมพูหรือเงาะ	นมจืด	ข้าวสวย ซูชิปลาคอลลี ต้มจืดกะหล่ำปลีใส่หมู ข้าวเหนียวถั่วดำ	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย แกงเขียวหวานไก่ ไข่ต้ม สับปะรดหรือกล้วยหอม	นมช็อค โกแลต
30	ข้าวหน้าไก่ ต้มส้มหมู แอปเปิ้ลหรือแตงโม	นม หวาน	ข้าวขาหมู ไข่ต้ม แกงกะทียนมสด	นม ถั่ว เหลือง	ข้าวสวย ผัดโป๊ยกะเทียม ต้มแซ่บกระดูกอ่อน กล้วยน้ำว้าหรือแก้วมังกร	นมจืด
31	ข้าวสวย กระเพราทะเล ไข่ดาว มังคุดหรือเงาะ	นมจืด	กล้วยเคี้ยวเย็นตาโฟ ทับทิมกรอบกะทิ	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย แกงส้มปลานิล ปิ้งไก่ทอด ลิ้นจี่หรือฝรั่ง	นมช็อค โกแลต

รายละเอียดเมนูท้ายขอบเขตงานและคุณลักษณะรายการจ้างทำอาหารประจำวัน
ตามโครงการค่าอาหารประจำวันนักเรียนโรงเรียนกีฬากองการบริหารส่วนจังหวัดแพร่ (พัฒนาประชาธิปไตย)

ประจำเดือน มิถุนายน 2567

ว/ด/ป	เช้า	06.00 น.	กลางวัน	11.30 น.	เย็น	18.00 น.
1	ข้าวสวย ปลาราดพริก หมูขทอด กล้วยหอม หรือ มังคุด	นม เปรี้ยว	สุกี้รวมมิตรทะเล รวมมิตร	นม ถั่วเหลือง	ข้าวสวย ผัดผักนึ่งหมูสับ ไข่พะโล้ มะม่วงมัน หรือ แอปเปิ้ล	นม หวาน
2	ข้าวผัดทะเล ไข่ดาว แตงโมหรือแก้วมังกร	นมจืด	ข้าวคดลูกกะปิ กุนเชียง+หมูหวาน ไข่เจียวฝอย กล้วยบวชชี	นม ช็อคโก แลต	ข้าวสวย ต้มแซ่บหมู ผัดผักรวม ถั่วงอกหรือถั่วงอก	นม เปรี้ยว
3	ข้าวสวย ผัดพริกแกงถั่วใส่หมู ต้มจืดวุ้นเส้นหมูสับ กล้วยน้ำว้าหรือแอปเปิ้ล	นมถั่ว เหลือง	ข้าวมันไก่ทอด ต้มจืดผักใส่กระดูกหมู แกงวุ้นนมสด	นมเปรี้ยว	ข้าวสวย แกงส้มปลาทอด ไข่เจียว สับปะรดหรือมังคุด	นมจืด
4	ข้าวต้มทรงเครื่อง ยำกุนเชียง เงาะหรือแตงโม	นม หวาน	ข้าวสวย กะเพราหมูกรอบ ไข่ดาว ทับทิมกรอบกะทิ	นมจืด	ข้าวสวย แกงอ่อมไก่ หมูทอดกระเทียม แก้วมังกรหรือถั่วงอก	นม ช็อคโก แลต
5	ข้าวผัดอเมริกัน สอทอดทอด มังคุดหรือกล้วยหอม	นมจืด	น้ำพริกกะปิ+ผัดทอด ไข่เจียว สาหร่ายข้าวโพด	นมเปรี้ยว	ข้าวสวย ผัดวุ้นเส้น ต้มยำไก่ใส่เห็ด แอปเปิ้ลหรือมะม่วงมัน	นมถั่ว เหลือง
6	ข้าวสวย ผัดกะหล่ำปลีใส่หมู ไข่ลูกเขย แตงโมหรือแก้วมังกร	นมช็อค โกแลต	กล้วยเชื่อมหมูน้ำตก ลอดช่องน้ำกะทิ	นมเปรี้ยว	ข้าวสวย ต้มเลือดหมู ผัดเผ็ดปลาตาก ถั่วงอกหรือถั่วงอก	นม หวาน

ว/ด/ป	เช้า	06.00 น.	กลางวัน	11.30 น.	เย็น	18.00 น.
7	โจ๊กหมู,ไก่ ไข่ลวก ขนมปังปิ้ง กล้วยหอมหรือมังคุด	นมจืด	ข้าวขาหมู ไข่ต้ม เต้าส่วน	นมถั่ว เหลือง	ข้าวสวย ลาบหมู (เหนื่อ) ต้มจืดสาหร่ายหมูสับ มะม่วงมันหรือแอปเปิ้ล	นมช็อค โกแลต
8	ข้าวสวย ข้าวกล้องหมู ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ แตงโมหรือแก้วมังกร	นม หวาน	ข้าวสวย แกงเทโพใส่หมูสามชั้น ไข่เจียว ข้าวเหนียวดำเปียก มะพร้าวอ่อน	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย ผัดคะน้าหมูกรอบ น่องไก่ทอด ลีนจี่หรือเงาะ	นมจืด
9	ข้าวสวย พะแนงไก่ ไข่ต้ม กล้วยน้ำว้าหรือแอปเปิ้ล	นม อัล มอนด์	ราดหน้าหมู แกงบวดฟักทอง	นมจืด	ข้าวสวย เกาเหลาหมูลูกชิ้น ลาบไก่+ผักสด ตับประดหรือมังคุด	นม หวาน
10	ข้าวผัดกุ้งเชียง ต้มจืดฟักใส่หมู เงาะหรือแตงโม	นมจืด	น้ำพริกอ่อง+ผักสด ไข่ต้ม ครองแครงกะทิ	นมถั่ว เหลือง	ข้าวสวย ยำไก่ใส่เห็ด(เมือง) กุนเชียงทอด แก้วมังกรหรือลีนจี่	นม เปรี้ยว
11	ข้าวหมูแดง ไข่ต้ม มังคุดหรือกล้วยหอม	นม เปรี้ยว	ข้าวเหนียว ส้มตำ น่อง/ปีกไก่ทอด บัวลอยมะพร้าวอ่อน	นมจืด	ข้าวสวย ต้มยำรวมมิตร หมูทอด แอปเปิ้ลหรือมะม่วงมัน	นม ช็อคโก แลต
12	ข้าวสวย หน่อไม้ผัดพริกแกงใส่หมู ไข่เจียวหมูสับ แตงโมหรือแก้วมังกร	นมจืด	ก๋วยจั๊บน้ำข้น ไข่ต้ม สาหร่ายเปียกผัสด	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย แกงไก่ใส่ฟัก ทอดมันปลา ลีนจี่หรือเงาะ	นม หวาน
13	ข้าวสวย ผัดเห็ดรวมหมูสับ ต้มจืดหน่อไม้ใส่หมู กล้วยหอมหรือมังคุด	นมอัล มอนด์	ข้าวสวย ผัดพริกหยวกใส่ตับ แกงส้มปลาทอด ขนมปลากริม	นม ช็อคโก แลต	ข้าวสวย พลาหมูใส่แตง ต้มแซ่บกระดูกอ่อน มะม่วงมันหรือแอปเปิ้ล	นมจืด

ว/ด/ป	เช้า	06.00 น.	กลางวัน	11.30 น.	เย็น	18.00 น.
14	ข้าวมันไก่ต้ม ต้มจืดผักไผ่หมู แตงโมหรือแก้วมังกร	นม ถั่ว เหลือง	ข้าวสวย น้ำพริกปลา+ผักสด ไข่ต้ม ข้าวเหนียวถั่วดำ	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย คุนีผักไผ่ไก่ ผัดเผ็ดลูกชิ้นปลาทราย ลิ้นจี่หรือเงาะ	นม หวาน
15	ข้าวหมูกรอบ ไข่ต้ม กล้วยน้ำว้าหรือแอปเปิ้ล	นมจืด	ผัดไทยเส้นเล็กทะเล ผักสด บัวลอยไข่หวาน	นม ช็อคโก แลต	ข้าวสวย แกงหยวกไผ่หมู ทอดมันปลา สับปะรดหรือมังคุด	นม อัล มอนด์
16	ข้าวสวย ผัดแตงใส่ไข่+หมู เงาะหรือแตงโม ต้มผักกาดขาวใส่หมู	นม หวาน	ข้าวสวย น้ำตกหมู เกาเหลาลูกชิ้นหมู รวมมิตร	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย แกงส้มชะอมทอด ไข่เจียว แก้วมังกรหรือลิ้นจี่	นมจืด
17	ข้าวสวย กระเพราไก่ ไข่ดาว มังคุดหรือกล้วยหอม	นม ถั่ว เหลือง	ข้าวเหนียว น้ำพริกหนุ่ม ผักลวก หมูทอด กล้วยบวชชี	นมจืด	ข้าวสวย ยำวุ้นเส้นรวมมิตร ผัดดับไผ่พริกหยวก แอปเปิ้ลหรือมะม่วงมัน	นม เปรี้ยว
18	ข้าวสวย ผัดผักบุ้งหมูสับ ไข่พะโล้ แตงโม หรือ แก้วมังกร	นมจืด	ข้าวสวย แกงไก่ใส่ผัก ผัดเห็ดฟางใส่หมู เจากุ้งนมสด	นมช็อค โกแลต	ข้าวสวย เครื่องในไก่ผัดขิง ต้มแซ่บทะเล ลิ้นจี่หรือเงาะ	นม เปรี้ยว
19	ข้าวต้มปลา หมูหวาน กล้วยหอมหรือมังคุด	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย ผัดพริกแกงหน่อไม้ใส่สามชั้น ไข่เจียว ทับทิมกรอบกะทิ	นม อัล มอนด์	ข้าวสวย แกงตุ๋นไผ่หมู หมูทอดกระเทียม มะม่วงมันหรือแอปเปิ้ล	นมจืด
20	ข้าวสวย กระเพราหมูกรอบ ไข่ดาว แตงโม หรือ แก้วมังกร	นม ช็อคโก แลต	บะหมี่เกี๊ยวหมูแดง สาหร่ายข้าวโพด	นมจืด	ข้าวสวย ปลาสามรส ต้มจืดไข่น้ำ ส้มโอหรือเงาะ	นม หวาน

ว/ด/ป	เช้า	06.00 น.	กลางวัน	11.30 น.	เย็น	18.00 น.
21	ข้าวสวย ผัดบวบไข่หมู+ไข่ แกงส้มหมูใส่เห็ด กล้วยน้ำว้าหรือแอปเปิ้ล	นมจืด	ข้าวสวย ลาบปลา+ผักสด ตุน่องไก่ใส่ผัก ลอดช่องน้ำกะทิ	นมถั่ว เหลือง	ข้าวสวย ต้มข่าไก่ใส่เห็ดนางฟ้า ผัดผักรวมมิตร สับปะรดหรือมังคุด	นม ช็อคโก แลต
22	ข้าวสวย คั่วกลิ้งไก่ ต้มจืดลูกรอกหมูสับ ฝรั่งหรือแตงโม	นม หวาน	ข้าวสวย แกงเขียวหวานหมู ผัดผักระหรี่ไก่ เต้าส่วน	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย ผัดคะน้าใส่หมู เกาเหลาหมูลูกชิ้น ชมพูหรือลิ้นจี่	นม ถั่ว เหลือง
23	ข้าวต้มทรงเครื่อง ยำไข่ต้ม กล้วยหอมหรือมังคุด	นมจืด	ข้าวสวย แกงส้มไข่ปลา หมูทอดกระเทียม ข้าวเหนียวคำเปียก มะพร้าวอ่อน	นม หวาน	ข้าวสวย ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ต้มยำรวมมิตร มะม่วงมันหรือแอปเปิ้ล	นม อัล มอนต์
24	ข้าวสวย กระเพราหมูสับ ไข่ดาว ลิ้นจี่หรือเงาะ	นม ถั่ว เหลือง	ข้าวสวย ลาบหมูเหนียว+ผักสด ต้มเลือดหมู+เครื่องใน แกงบวดฟักทอง	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย ต้มยำรวมมิตร น่องไก่ทอด ชมพูหรือแก้วมังกร	นมจืด
25	ข้าวผัดอเมริกัน สอทอดกทอด ฝรั่งหรือแตงโม	นมจืด	ผัดซีอิ้วหมู/ไก่ ครองแครงกะทิ	นม ช็อคโก แลต	ข้าวสวย ยำรวมมิตรทะเล ต้มจับฉ่าย กล้วยหอมหรือมังคุด	นม หวาน
26	ข้าวสวย ผัดกะหล่ำปลีใส่หมู ไข่พะโล้ มะม่วงมันหรือแอปเปิ้ล	นมถั่ว เหลือง	ข้าวคลุกกะปิ กุนเชียง+หมูหวาน ไข่เจียวฝอย บัวลอยมะพร้าวอ่อน	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย หมวยผัดพริกเผา เกาเหลาหมูลูกชิ้น ลิ้นจี่หรือเงาะ	นมจืด
27	ข้าวสวย แกงเผ็ดหมู หมูทอด กล้วยหอมหรือมังคุด	นมจืด	ข้าวสวย แกงเทโพใส่หมู ไข่เจียว สาหร่ายผักเพ็ชร์	นมช็อค โกแลต	ข้าวสวย ผัดผักรวมมิตร ต้มยำทะเล ชมพูหรือแก้วมังกร	นม หวาน

วัน / เดือน / ปี	เช้า	06.00 น.	กลางวัน	11.30 น.	เย็น	18.00 น.
28	ข้าวผัดหมู ยำไข่ดาว มะม่วงมันหรือแอปเปิ้ล	นม อัล มอนต์	กล้วยเคี้ยวเย็นตาโฟ ขนมปลากริม	นม หวาน	ข้าวสวย ไก่ต้มน้ำแดง ต้มยำขาหมู แตงโมหรือฝรั่ง	นม เปรี้ยว
29	ข้าวสวย กระเพราหมูสับ ไข่ดาว ชมพูหรือเงาะ	นมจืด	ข้าวสวย นึ่งปลาทอดเกลือ ต้มจืดกะหล่ำปลีใส่หมู ข้าวเหนียวถั่วดำ	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย แกงเขียวหวานไก่ ไข่ต้ม สับปะรดหรือกล้วยหอม	นมช็อค โกแลต
30	ข้าวสวย ผัดกระฉ่อนหมูกรอบ ต้มยำไก่ มังคุดหรือเงาะ	นม หวาน	ข้าวขาหมู ไข่ต้ม เจากุ้งนมสด	นม ถั่ว เหลือง	ข้าวหน้าไก่ ต้มแซ่บกระดูกอ่อน กล้วยน้ำว้าหรือแก้วมังกร	นมจืด

รายละเอียดแผนทำอาหารกลางวันและคุณลักษณะรายการอาหารประจำวัน
ตามโครงการทำอาหารประจำวันนักเรียนโรงเรียนกีฬาองค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่ (พัฒนาประชาธิปไตย)

ประจำเดือน กรกฎาคม 2567

ว / ด / ป	เช้า	06.00 น.	กลางวัน	11.30 น.	เย็น	18.00 น.
1	ข้าวสวย ปลาราดพริก หมูขทอด กล้วยหอมหรือแตงไทย	นม เปรี้ยว	สุกี้รวมมิตรทะเล รวมมิตร	นม ถั่วเหลือง	ข้าวสวย ผัดผักบุ้งหมูสับ ไข่พะโล้ แก้มังกรหรือแอปเปิ้ล	นม หวาน
2	ข้าวผัดทะเล ไข่ดาว แตงโมหรือฝรั่ง	นมจืด	ข้าวคลุกกะปิ กุนเชียง+หมูหวาน ไข่เจียวฝอย กล้วยบวชชี	นม ช็อคโก แลต	ข้าวสวย ต้มแซ่บหมู ผัดผักรวม ส้มโอหรือลำไย	นม เปรี้ยว
3	ข้าวสวย ผัดพริกแกงถั่วใส่หมู ต้มจืดวุ้นเส้นหมูสับ กล้วยน้ำว้าหรือแอปเปิ้ล	นมถั่ว เหลือง	ข้าวมันไก่ทอด ต้มจืดผักใส่กระดูกหมู เผือกวุ้นนมสด	นมเปรี้ยว	ข้าวสวย แกงส้มปลาทอด ไข่เจียว สับปะรดหรือแตงไทย	นมจืด
4	ข้าวต้มทรงเครื่อง ยำกุนเชียง ฝรั่งหรือแตงโม	นม หวาน	ข้าวสวย กะเพราหมูกรอบ ไข่ดาว ทับทิมกรอบกะทิ	นมจืด	ข้าวสวย แกงอ่อมไก่ หมูทอดกระเทียม ลำไยหรือส้มโอ	นม ช็อคโก แลต
5	ข้าวผัดอเมริกัน สอทอดกทอด แตงไทยหรือกล้วยหอม	นมจืด	น้ำพริกกะปิ+ผัดทอด ไข่เจียว สาหร่ายข้าวโพด	นมเปรี้ยว	ข้าวสวย ผัดวุ้นเส้น ต้มยำไก่ใส่เห็ด แอปเปิ้ลหรือแก้มังกร	นมถั่ว เหลือง
6	ข้าวสวย ผัดกะหล่ำปลีใส่หมู ไข่ลูกเขย แตงโมหรือสับปะรด	นมช็อค โกแลต	กล้วยเตี๋ยหมูน้ำตก ลอดช่องน้ำกะทิ	นมเปรี้ยว	ข้าวสวย ต้มเลือดหมู ผัดเผ็ดปลาตาก ส้มโอหรือลำไย	นม หวาน

ว/ด/ป	เช้า	06.00 น.	กลางวัน	11.30 น.	เย็น	18.00 น.
7	โจ๊กหมู,ไก่ ไข่ลวก ขนมปังปิ้ง กล้วยหอมหรือแตงไทย	นมจืด	ข้าวขาหมู ไข่ต้ม เต้าส่วน	นมถั่ว เหลือง	ข้าวสวย ลาบหมู (เหนื่อ) ต้มจืดสาหร่ายหมูสับ แก้วนังกรหรือแอปเปิ้ล	นมช็อค โกแลต
8	ข้าวสวย คั่วกลิ้งหมู ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ แตงโมหรือฝรั่ง	นม หวาน	ข้าวสวย แกงเทโพใส่หมูสามชั้น ไข่เจียว ข้าวเหนียวคำเปียก มะพร้าวอ่อน	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย ผัดคะน้าหมูกรอบ น่องไก่ทอด ส้มโอหรือลำไย	นมจืด
9	ข้าวสวย พะแนงไก่ ไข่ต้ม กล้วยน้ำว้าหรือแอปเปิ้ล	นม อัล มอนด์	ราดหน้าหมู แกงบวดฟักทอง	นมจืด	ข้าวสวย เกาเหลาหมูตุ๋น ลาบไก่+ผักสด ตับประดหรือแตงไทย	นม หวาน
10	ข้าวผัดกุนเชียง ต้มจืดฟักใส่หมู ฝรั่งหรือแตงโม	นมจืด	น้ำพริกอ่อง+ผักสด ไข่ต้ม ครองแครงกะทิ	นมถั่ว เหลือง	ข้าวสวย ยำไก่ใส่เห็ด(เมือง) กุนเชียงทอด ลำไยหรือส้มโอ	นม เปรี้ยว
11	ข้าวหมูแดง ไข่ต้ม แตงไทยหรือกล้วยหอม	นม เปรี้ยว	ข้าวเหนียว ส้มตำ น่อง/ปีกไก่ทอด บัวลอยมะพร้าวอ่อน	นมจืด	ข้าวสวย ต้มยำรวมมิตร หมูทอด แอปเปิ้ลหรือแก้วนังกร	นม ช็อคโก แลต
12	ข้าวสวย หน่อไม้ผัดพริกแกงใส่หมู ไข่เจียวหมูสับ แตงโมหรือสับประรด	นมจืด	กล้วยจิ้มน้ำขี้ ไข่ต้ม สาหร่ายเปียกเผือก	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย แกงไก่ใส่ฟัก ทอดมันปลา ส้มโอหรือลำไย	นม หวาน
13	ข้าวสวย ผัดเห็ดรวมหมูสับ ต้มจืดหน่อไม้ใส่หมู กล้วยหอมหรือแตงไทย	นมอัล มอนด์	ข้าวสวย ผัดพริกหยวกใส่ตับ แกงส้มปลาทอด ขนมปลากริม	นม ช็อคโก แลต	ข้าวสวย ปล่าหมูใส่แตง ต้มแซ่บกระดูกอ่อน แก้วนังกรหรือแอปเปิ้ล	นมจืด

ว/ด/ป	เช้า	06.00 น.	กลางวัน	11.30 น.	เย็น	18.00 น.
14	ข้าวมันไก่ต้ม ต้มจืดผักใส่หมู แดงโมหรือฝรั่ง	นม ถั่ว เหลือง	ข้าวสวย น้ำพริกปลา+ผักสด ไข่ต้ม ข้าวเหนียวถั่วดำ	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย ตุ๋นผักใส่ถั่ว ผัดเผ็ดลูกชิ้นปลาทราย ส้มโอหรือลำไย	นม หวาน
15	ข้าวหมูกรอบ ไข่ต้ม กล้วยน้ำว้าหรือแอปเปิ้ล	นมจืด	ผัดไทยเส้นเล็กทะเล ผักสด บัวลอยไข่หวาน	นม ช็อคโก แลต	ข้าวสวย แกงหยวกใส่หมู ทอดมันปลา สับปะรดหรือแตงไทย	นม อัล มอนต์
16	ข้าวสวย ผัดแตงใส่ไข่+หมู เงาะหรือแตงโม ฝรั่งหรือแตงโม	นม หวาน	ข้าวสวย น้ำตกหมู เกาหลาลูกชิ้นหมู รวมมิตร	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย แกงส้มชะอมทอด ไข่เจียว ลำไยหรือส้มโอ	นมจืด
17	ข้าวสวย กระเพราไก่ ไข่ดาว แตงไทยหรือกล้วยหอม	นม ถั่ว เหลือง	ข้าวเหนียว น้ำพริกหนุ่ม ผักลวก หมูทอด กล้วยบวชชี	นมจืด	ข้าวสวย ยำวุ้นเส้นรวมมิตร ผัดดับใส่พริกหยวก แอปเปิ้ลหรือแก้วมังกร	นม เปรี้ยว
18	ข้าวสวย ผัดผักบุ้งหมูสับ ไข่พะโล้ แตงโมหรือสับปะรด	นมจืด	ข้าวสวย แกงไก่ใส่ผัก ผัดเห็ดฟางใส่หมู เจากว๊านนมสด	นมช็อค โกแลต	ข้าวสวย เครื่องในไก่ผัดจิง ต้มแซ่บทะเล ส้มโอหรือลำไย	นม เปรี้ยว
19	ข้าวต้มปลา หมูหวาน กล้วยหอมหรือแตงไทย	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย ผัดพริกแกงหน่อไม้ใส่สามชั้น ไข่เจียว ทับทิมกรอบกะทิ	นม อัล มอนต์	ข้าวสวย แกงตุ๋นใส่หมู หมูทอดกระเทียม แก้วมังกรหรือแอปเปิ้ล	นมจืด
20	ข้าวสวย กระเพราหมูกรอบ ไข่ดาว แตงโมหรือฝรั่ง	นม ช็อคโก แลต	บะหมี่กึ่งยาวหมูแดง สาหร่ายข้าวโพด	นมจืด	ข้าวสวย ปลาสามรส ต้มจืดไข่น้ำ ส้มโอหรือลำไย	นม หวาน

ว/ด/ป	เช้า	06.00 น.	กลางวัน	11.30 น.	เย็น	18.00 น.
21	ข้าวสวย ผัดบวบใส่หมู+ไข่ แกงส้มหมูใส่เห็ด กล้วยน้ำว้าหรือแอปเปิ้ล	นมจืด	ข้าวสวย ลาบปลา+ผักสด คูน่องไก่ใส่ผัก ลอคชองน้ำกะทิ	นมถั่ว เหลือง	ข้าวสวย ต้มข้าไก่ใส่เห็ดนางฟ้า ผัดผักรวมมิตร สับปะรดหรือแตงไทย	นม ช็อคโก แลต
22	ข้าวสวย คั่วกลิ้งไก่ ไข่ดาว ฝรั่งหรือแตงโม	นม หวาน	ข้าวสวย แกงเขียวหวานหมู ผัดผงกะหรี่ไก่ เต้าส่วน	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย ผัดกะนํ้าใส่หมู เกาเหลาหมูลูกชิ้น ถัวยหรือส้มโอ	นม ถั่ว เหลือง
23	ข้าวต้มทรงเครื่อง ยำไข่ต้ม แตงไทยหรือกล้วยหอม	นมจืด	ข้าวสวย แกงส้มไข่ปลา หมูทอดกระเทียม ข้าวเหนียวคำเปียก มะพร้าวอ่อน	นม หวาน	ข้าวสวย ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ต้มยำรวมมิตร แอปเปิ้ลหรือแก้วมังกร	นม อัล มอนต์
24	ข้าวสวย กระเพราหมูสับ ไข่ดาว แตงโมหรือสับปะรด	นม ถั่ว เหลือง	ข้าวสวย ลาบหมูเนื้อ+ผักสด ต้มเลือดหมู+เครื่องใน แกงบวดฟักทอง	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย ต้มยำรวมมิตร น่องไก่ทอด ส้มโอหรือลำไย	นมจืด
25	ข้าวผัดอเมริกัน สอทอดกทอด กล้วยหอมหรือแตงไทย	นมจืด	ผัดซีอิ้วหมู/ไก่ ครองแครงกะทิ	นม ช็อคโก แลต	ข้าวสวย ยำรวมมิตรทะเล ต้มจับฉ่าย แก้วมังกรหรือแอปเปิ้ล	นม หวาน
26	ข้าวสวย ผัดกะหล่ำปลีใส่หมู ไข่พะโล้ แตงโมหรือฝรั่ง	นมถั่ว เหลือง	ข้าวคลุกกะปิ กุนเชียง+หมูหวาน ไข่เจียวฝอย บัวลอยมะพร้าวอ่อน	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย หมูขยผัดพริกเผา เกาเหลาหมูลูกชิ้น ส้มโอหรือลำไย	นมจืด
27	ข้าวสวย แกงเผ็ดหมู หมูทอด กล้วยน้ำว้าหรือแอปเปิ้ล	นมจืด	ข้าวสวย แกงเทโพใส่หมู ไข่เจียว สาหร่ายแปะ	นมช็อค โกแลต	ข้าวสวย ผัดผักกาดดองใส่ไข่ ต้มยำทะเล สับปะรดหรือแตงไทย	นม หวาน

วัน / เดือน / ปี	เช้า	06.00 น.	กลางวัน	11.30 น.	เย็น	18.00 น.
28	ข้าวผัดหมู ไข่ดาว ฝรั่งหรือแตงโม	นม อัล มอนต์	กล้วยเตี๋ยวเย็นตาโฟ ขนมปลากริม	นม หวาน	ข้าวสวย โก๋น้ำแดง ต้มยำขาหมู ลำไยหรือส้มโอ	นม เปรี้ยว
29	ข้าวสวย กระเพราหมูสับ ไข่ดาว แตงไทยหรือกล้วยหอม	นมจืด	ข้าวสวย นึ่งปลาคอกลิ ต้มจืดกะหล่ำปลีใส่หมู ข้าวเหนียวถั่วดำ	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย แกงเขียวหวานไก่ ไข่ต้ม แอปเปิ้ลหรือแก้วมังกร	นมช็อค โกแลต
30	ข้าวสวย ผัดคะน้าหมูกรอบ ต้มยำไก่ แตงโมหรือสับปะรด	นม หวาน	ข้าวขาหมู ไข่ต้ม เจากุ้งนมสด	นม ถั่ว เหลือง	ข้าวสวย แกงส้มปลานิล ปีกไก่ทอด ส้มโอหรือลำไย	นมจืด
31	ข้าวหน้าไก่ ต้มส้มหมู กล้วยหอมหรือแตงไทย	นม หวาน	ขนมจีนน้ำยาปลา ผัดถั่ว+ไข่ต้ม ทับทิมกรอบน้ำกะทิ	นม ถั่ว เหลือง	ข้าวสวย ผัดโป๊ยะเขียวน ต้มแซ่บกระดูกอ่อน แก้วมังกรหรือแอปเปิ้ล	นมจืด

รายละเอียดแนบท้ายขอบเขตงานและคุณลักษณะรายการจ้างทำอาหารประจำวัน
ตามโครงการค่าอาหารประจำวันนักเรียนโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานครส่วนจังหวัดแพร่ (พัฒนาประชาธิปไตย)

ประจำเดือน สิงหาคม 2567

ว / ค / ป	เช้า	06.00 น.	กลางวัน	11.30 น.	เย็น	18.00 น.
1	ข้าวสวย ปลาราดพริก หมูยอทอด กล้วยหอมหรือแอปเปิ้ล	นม เปรี้ยว	สุกี้รวมมิตรทะเล รวมมิตร	นม ถั่วเหลือง	ข้าวสวย ผัดผักบุ้งหมูสับ ไข่พะโล้ ฝรั่งหรือแตงโม	นม หวาน
2	ข้าวผัดทะเล ไข่ดาว ลำไยหรือสับปะรด	นมจืด	ข้าวคั่วลูกกะปิ กุนเชียง+หมูหวาน ไข่เจียวฝอย กล้วยบวชชี	นม ช็อคโก แลต	ข้าวสวย ต้มแช่หมู ผัดผักรวม ลองกองหรือส้มโอ	นม เปรี้ยว
3	ข้าวสวย ผัดพริกแกงถั่วใส่หมู ต้มจืดวุ้นเส้นหมูสับ แตงโมหรือฝรั่ง	นมถั่ว เหลือง	ข้าวมันไก่ทอด ต้มจืดผักใส่กระดูกหมู เผือกถัวยนมสด	นมเปรี้ยว	ข้าวสวย แกงส้มปลาทอด ไข่เจียว แอปเปิ้ลหรือกล้วยหอม	นมจืด
4	ข้าวต้มทรงเครื่อง ยำกุนเชียง ส้มโอหรือลองกอง	นม หวาน	ข้าวสวย กะเพราหมูกรอบ ไข่ดาว หับทิมกรอบกะทิ	นมจืด	ข้าวสวย แกงอ่อมไก่ หมูทอดกระเทียม สับปะรดหรือลำไย	นม ช็อคโก แลต
5	ข้าวผัดอเมริกัน ฮอตดอกทอด แก้วมังกรหรือแอปเปิ้ล	นมจืด	น้ำพริกกะปิ+ผักทอด ไข่เจียว สาหร่ายข้าวโพด	นมเปรี้ยว	ข้าวสวย ผัดวุ้นเส้น ต้มยำไก่ใส่เห็ด ฝรั่งหรือแตงโม	นมถั่ว เหลือง
6	ข้าวสวย ผัดกะหล่ำปลีใส่หมู ไข่ตุ๋น ลำไยหรือสับปะรด	นมช็อค โกแลต	ถัวยเตี่ยวหมูน้ำตก ทอดข่องน้ำกะทิ	นมเปรี้ยว	ข้าวสวย ต้มเลือดหมู ผัดเผ็ดปลาชุก ลองกองหรือส้มโอ	นม หวาน

ว/ด/ป	เช้า	06.00 น.	กลางวัน	11.30 น.	เย็น	18.00 น.
7	โจ๊กหมู,ไก่ ไข่ลวก ขนมปังปิ้ง แตงโมหรือฝรั่ง	นมจืด	ข้าวขาหมู ไข่ต้ม เต้าส่วน	นมถั่ว เหลือง	ข้าวสวย ลาบหมู (เนื้อ) ต้มจืดสาหร่ายหมูสับ แอปเปิ้ลหรือแก้วมังกร	นมช็อค โกแลต
8	ข้าวสวย คั่วกลิ้งหมู ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ ส้มโอหรือลองกอง	นม หวาน	ข้าวสวย แกงเทโพใส่หมูสามชั้น ไข่เจียว ข้าวเหนียวคำเปี้ยก มะพร้าวอ่อน	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย ผัดคะน้าหมูกรอบ น่องไก่ทอด สับปะรดหรือลำไย	นมจืด
9	ข้าวสวย พะแนงไก่ ไข่ต้ม กล้วยหอมหรือแอปเปิ้ล	นม อัล มอนต์	ราดหน้าหมู แกงบัวดผักทอง	นมจืด	ข้าวสวย เกาเหลาหมูตุ๋น ลาบไก่+ผักสด ฝรั่งหรือแตงโม	นม หวาน
10	ข้าวผัดกุ้งเชียง ต้มจืดผักใส่หมู ลำไยหรือสับปะรด	นมจืด	น้ำพริกอ่อง+ผักสด ไข่ต้ม ครองแครงกะทิ	นมถั่ว เหลือง	ข้าวสวย ยำไก่ใส่เห็ด(เมือง) กุ้งเชียงทอด ลองกองหรือส้มโอ	นม เปรี้ยว
11	ข้าวหมูแดง ไข่ต้ม แตงโมหรือฝรั่ง	นม เปรี้ยว	ข้าวเหนียว ส้มตำ น่อง/ปีกไก่ทอด บัวลอยมะพร้าวอ่อน	นมจืด	ข้าวสวย ต้มยำรวมมิตร หมูทอด แก้วมังกรหรือแอปเปิ้ล	นม ช็อคโก แลต
12	ข้าวสวย หน่อไม้ผัดพริกแกงใส่หมู ไข่เจียวหมูสับ ส้มโอหรือลองกอง	นมจืด	กล้วยจิ้มน้ำจิ้ม ไข่ต้ม สาหร่ายเป็ยกเผือก	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย แกงไก่ใส่ผัก ทอดมันปลา สับปะรดหรือลำไย	นม หวาน
13	ข้าวสวย ผัดเห็ดรวมหมูสับ ต้มจืดหน่อไม้ใส่หมู กล้วยหอมหรือแอปเปิ้ล	นมอัล มอนต์	ข้าวสวย ผัดพริกหยวกใส่ตับ แกงส้มปลาทอด ขนมปลากุริม	นม ช็อคโก แลต	ข้าวสวย ปล่าหมูใส่แตง ต้มแซ่บกระดูกอ่อน ฝรั่งหรือแตงโม	นมจืด

ว/ด/ป	เช้า	06.00 น.	กลางวัน	11.30 น.	เย็น	18.00 น.
14	ข้าวมันไก่ต้ม ต้มจืดผักใส่หมู ถั่วฝักยาวหรือสับปะรด	นม ถั่ว เหลือง	ข้าวสวย น้ำพริกปลา+ผักสด ไข่ต้ม ข้าวเหนียวถั่วดำ	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย ต้มผักใส่น่องไก่ ผัดเผ็ดลูกชิ้นปลาทราย ถั่วทอดหรือส้มโอ	นม หวาน
15	ข้าวหมูกรอบ ไข่ต้ม แตงโมหรือฝรั่ง	นมจืด	ผัดไทยเส้นเล็กทะเล ผักสด บัวลอยไข่หวาน	นม ช็อคโก แลต	ข้าวสวย แกงหยวกใส่หมู ทอดมันปลา แอปเปิ้ลหรือแก้วมังกร	นม อัล มอนต์
16	ข้าวสวย ผัดแตงใส่ไข่+หมู เงาะหรือแตงโม ส้มโอหรือถั่วทอด	นม หวาน	ข้าวสวย น้ำตกหมู แกงเห็ดลูกชิ้นหมู รวมมิตร	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย แกงส้มชะอมทอด ไข่เจียว สับปะรดหรือถั่วฝักยาว	นมจืด
17	ข้าวสวย กระเพราไก่ ไข่ดาว แอปเปิ้ลหรือกล้วยหอม	นม ถั่ว เหลือง	ข้าวเหนียว น้ำพริกหนุ่ม ผักลวก หมูทอด กล้วยบวชชี	นมจืด	ข้าวสวย ยำวุ้นเส้นรวมมิตร ผัดดับใส่พริกหยวก ฝรั่งหรือแตงโม	นม เปรี้ยว
18	ข้าวสวย ผัดผักบุ้งหมูสับ ไข่พะโล้ ถั่วฝักยาวหรือสับปะรด	นมจืด	ข้าวสวย แกงไก่ใส่ผัก ผัดเห็ดฟางใส่หมู เจียวนมสด	นมช็อค โกแลต	ข้าวสวย เครื่องในไก่ผัดขิง ต้มแซ่บทะเล ถั่วทอดหรือส้มโอ	นม เปรี้ยว
19	ข้าวต้มปลา หมูหวาน แตงโมหรือฝรั่ง	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย ผัดพริกแกงหน่อไม้ใส่สามชั้น ไข่เจียว ทับทิมกรอบกะทิ	นม อัล มอนต์	ข้าวสวย แกงคูนใส่หมู หมูทอดกระเทียม แก้วมังกรหรือแอปเปิ้ล	นมจืด
20	ข้าวสวย กระเพราหมูกรอบ ไข่ดาว ส้มโอหรือถั่วทอด	นม ช็อคโก แลต	บะหมี่เกี๊ยวหมูแดง สาหร่ายข้าวโพด	นมจืด	ข้าวสวย ปลาสามรส ต้มจืดไข่น้ำ สับปะรดหรือถั่วฝักยาว	นม หวาน

ว / ค / ป	เช้า	06.00 น.	กลางวัน	11.30 น.	เย็น	18.00 น.
21	ข้าวสวย ผัดบวบใส่หมู+ไข่ แกงส้มหมูใส่เห็ด กล้วยหอมหรือแอปเปิ้ล	นมจืด	ข้าวสวย ลาบปลา+ผักสด ตุนน่องไก่ใส่ผัก ลอดช่องน้ำกะทิ	นมถั่ว เหลือง	ข้าวสวย ต้มข่าไก่ใส่เห็ดนางฟ้า ผัดผักรวมมิตร ฝรั่งหรือแตงโม	นม ช็อคโก แลต
22	ข้าวสวย คั่วกลิ้งไก่ ต้มจืดลูกรอกหมูสับ ลำไยหรือสับปะรด	นม หวาน	ข้าวสวย แกงเขียวหวานหมู ผัดผักระหรี่ไก่ เต้าส่วน	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย ผัดกะนํ้าใส่หมู เกาเหลาหมูลูกชิ้น ลองกองหรือส้มโอ	นม ถั่ว เหลือง
23	ข้าวต้มทรงเครื่อง ยำไข่ต้ม แตงโมหรือฝรั่ง	นมจืด	ข้าวสวย แกงส้มไข่ปลา หมูทอดกระเทียม ข้าวเหนียวคำเปี้ยก มะพร้าวอ่อน	นม หวาน	ข้าวสวย ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ต้มยำรวมมิตร แอปเปิ้ลหรือแก้วมังกร	นม อัล มอนต์
24	ข้าวสวย กระเพราหมูสับ ไข่ดาว ส้มโอหรือลองกอง	นม ถั่ว เหลือง	ข้าวสวย ลาบหมูเหนียว+ผักสด ต้มเลือดหมู+เครื่องใน แกงบวดฟักทอง	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย ต้มยำรวมมิตร น่องไก่ทอด สับปะรดหรือลำไย	นมจืด
25	ข้าวผัดอเมริกัน สอทอดกทอด กล้วยหอมหรือแอปเปิ้ล	นมจืด	ผัดซีอิ๊วหมู/ไก่ ครองแครงกะทิ	นม ช็อคโก แลต	ข้าวสวย ยำรวมมิตรทะเล ต้มจับฉ่าย ฝรั่งหรือแตงโม	นม หวาน
26	ข้าวสวย ผัดกะหล่ำปลีใส่หมู ไข่พะโล้ ลำไยหรือสับปะรด	นมถั่ว เหลือง	ข้าวคดลูกกะปิ กุนเชียง+หมูหวาน ไข่เจียวฝอย บัวลอยมะพร้าวอ่อน	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย หมวยผัดพริกเผา เกาเหลาหมูลูกชิ้น ลองกองหรือส้มโอ	นมจืด
27	ข้าวสวย แกงเผ็ดหมู หมูทอด แตงโมหรือฝรั่ง	นมจืด	ข้าวสวย แกงเทโพใส่หมู ไข่เจียว สาหร่ายเป็ดยก	นมช็อค โกแลต	ข้าวสวย ผัดผักกาดดองใส่ไข่ ต้มยำทะเล แก้วมังกรหรือแอปเปิ้ล	นม หวาน

วัน / เดือน / ปี	เช้า	06.00 น.	กลางวัน	11.30 น.	เย็น	18.00 น.
28	ข้าวผัดหมู ยำไข่ดาว ส้มโอหรือลองกอง	นม อัล มอนต์	กล้วยเตี๋ยวเย็นดาไฟ ขนมปลากริม	นม หวาน	ข้าวสวย โก๋น้ำแดง ต้มยำขาหมู สับปะรดหรือลำไย	นม เปรี้ยว
29	ข้าวสวย กระเพราหมูสับ ไข่ดาว กล้วยหอมหรือแอปเปิ้ล	นมจืด	ข้าวสวย ถั่วฝักยาวคั่ว ต้มจืดกะหล่ำปลีใส่หมู ข้าวเหนียวถั่วดำ	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย แกงเขียวหวานไก่ ไข่ต้ม ฝรั่งหรือแตงโม	นมช็อค โกแลต
30	ข้าวสวย ผัดกะนํ้าหมูกรอบ ต้มยำไก่ ลำไยหรือสับปะรด	นม หวาน	ข้าวขาหมู ไข่ต้ม เฉาก๊วยนมสด	นม ถั่ว เหลือง	ข้าวสวย แกงส้มปลานิล ปอกไก่ทอด ลองกองหรือส้มโอ	นมจืด
31	ข้าวหน้าไก่ ต้มส้มหมู แตงโมหรือฝรั่ง	นม หวาน	ขนมจีนน้ำยาปลา ผักลวก+ไข่ต้ม ทับทิมกรอบน้ำกะทิ	นม ถั่ว เหลือง	ข้าวสวย ผัดโป๊ยกั๊ก ต้มแซ่บกระดูกอ่อน แอปเปิ้ลหรือแก้วมังกร	นมจืด

รายละเอียดแนบท้ายขอบเขตงานและคุณลักษณะรายการจ้างทำอาหารประจำวัน
ตามโครงการค่าอาหารประจำวันนักเรียนโรงเรียนกีฬาองค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่ (พัฒนาประชาธิปไตย)

ประจำเดือน กันยายน 2567

ว / ค / ป	เช้า	06.00 น.	กลางวัน	11.30 น.	เย็น	18.00 น.
1	ข้าวสวย ปลาราดพริก หนุ่ยทอด กล้วยหอมหรือแอปเปิ้ล	นม เปรี้ยว	ตุ๋นรวมมิตรทะเล รวมมิตร	นม ถั่วเหลือง	ข้าวสวย ผัดผักบุ้งหมูสับ ไข่พะโล้ ฝรั่งหรือแตงโม	นม หวาน
2	ข้าวผัดทะเล ไข่ดาว องุ่นหรือสับปะรด	นมจืด	ข้าวคั่วกุกะปิ กุนเชียง+หมูหวาน ไข่เจียวฝอย กล้วยบวชชี	นม ช็อคโก แลต	ข้าวสวย ต้มแซ่บหมู ผัดผักรวม ถองถองหรือส้มโอ	นม เปรี้ยว
3	ข้าวสวย ผัดพริกแกงถั่วใส่หมู ต้มจืดวุ้นเส้นหมูสับ แตงโมหรือฝรั่ง	นมถั่ว เหลือง	ข้าวมันไก่ทอด ต้มจืดผักใส่กระดูกหมู แก้วขมนมสด	นมเปรี้ยว	ข้าวสวย แกงส้มปลาทอด ไข่เจียว แอปเปิ้ลหรือกล้วยหอม	นมจืด
4	ข้าวต้มทรงเครื่อง ยำกุนเชียง ส้มโอหรือถองถอง	นม หวาน	ข้าวสวย กะเพราหมูกรอบ ไข่ดาว ทับทิมกรอบกะทิ	นมจืด	ข้าวสวย แกงอ่อมไก่ หมูทอดกระเทียม สับปะรดหรือองุ่น	นม ช็อคโก แลต
5	ข้าวผัดอเมริกัน สอทอดทอด กล้วยหอมหรือแอปเปิ้ล	นมจืด	น้ำพริกกะปิ+ผัดทอด ไข่เจียว สาหร่ายข้าวโพด	นมเปรี้ยว	ข้าวสวย ผัดวุ้นเส้น ต้มข้าวไก่ใส่เห็ด ฝรั่งหรือแตงโม	นมถั่ว เหลือง
6	ข้าวสวย ผัดกะหล่ำปลีใส่หมู ไข่ลูกเขย องุ่นหรือสับปะรด	นมช็อค โกแลต	กล้วยเตี๋ยหมูนึ่ง ลอดช่องน้ำกะทิ	นมเปรี้ยว	ข้าวสวย ต้มเลือดหมู ผัดเผ็ดปลาตุ๋น ถองถองหรือส้มโอ	นม หวาน

ว/ด/ป	เช้า	06.00 น.	กลางวัน	11.30 น.	เย็น	18.00 น.
7	โจ๊กหมู,ไก่ ไข่ลวก ขนมปังปิ้ง แตงโมหรือฝรั่ง	นมจืด	ข้าวขาหมู ไข่ต้ม เต้าส่วน	นมถั่ว เหลือง	ข้าวสวย ลาบหมู (เหนื่อ) ต้มจืดสาหร่ายหมูสับ แอปเปิ้ลหรือกล้วยหอม	นมช็อค โกแลต
8	ข้าวสวย คั่วกลิ้งหมู ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ ส้มโอหรือลองกอง	นม หวาน	ข้าวสวย แกงเทโพใส่หมูสามชั้น ไข่เจียว ข้าวเหนียวดำเปียก มะพร้าวอ่อน	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย ผัดคะน้าหมูกรอบ น่องไก่ทอด สับปะรดหรือองุ่น	นมจืด
9	ข้าวสวย พะแนงไก่ ไข่ต้ม กล้วยหอมหรือแอปเปิ้ล	นม อัล มอนด์	ราดหน้าหมู แกงบวดฟักทอง	นมจืด	ข้าวสวย เกาเหลาหมูตุ๋น ลาบไก่+ผักสด ฝรั่งหรือแตงโม	นม หวาน
10	ข้าวผัดกุนเชียง ต้มจืดฟักใส่หมู องุ่นหรือสับปะรด	นมจืด	น้ำพริกอ่อง+ผักสด ไข่ต้ม ครองแครงกะทิ	นมถั่ว เหลือง	ข้าวสวย ยำไก่ใส่เห็ด(เมือง) กุนเชียงทอด ลองกองหรือส้มโอ	นม เปรี้ยว
11	ข้าวหมูแดง ไข่ต้ม แตงโมหรือฝรั่ง	นม เปรี้ยว	ข้าวเหนียว ส้มตำ น่อง/ปีกไก่ทอด บัวลอยมะพร้าวอ่อน	นมจืด	ข้าวสวย ต้มยำรวมมิตร หมูทอด แอปเปิ้ลหรือกล้วยหอม	นม ช็อคโก แลต
12	ข้าวสวย หน่อไม้ผัดพริกแกงใส่หมู ไข่เจียวหมูสับ ส้มโอหรือลองกอง	นมจืด	ก๋วยจั๊บน้ำข้น ไข่ต้ม สาหร่ายแช่เย็น	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย แกงไก่ใส่ฟัก ทอดมันปลา สับปะรดหรือองุ่น	นม หวาน
13	ข้าวสวย ผัดเห็ดรวมหมูสับ ต้มจืดหน่อไม้ใส่หมู กล้วยหอมหรือแอปเปิ้ล	นมอัล มอนด์	ข้าวสวย ผัดพริกหยวกใส่ตับ แกงส้มปลาทอด ขนมปลากุยม	นม ช็อคโก แลต	ข้าวสวย ปลาทูทอด ต้มแซ่บกระดูกอ่อน ฝรั่งหรือแตงโม	นมจืด

ว/ด/ป	เช้า	06.00 น.	กลางวัน	11.30 น.	เย็น	18.00 น.
14	ข้าวมันไก่ต้ม ต้มจืดผักใส่หมู อ่องุ่นหรือสับปะรด	นม ถั่ว เหลือง	ข้าวสวย น้ำพริกปลา+ผักสด ไข่ต้ม ข้าวเหนียวถั่วดำ	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย ตุ๋นผักใส่น่องไก่ ผัดเผ็ดลูกชิ้นปลาทราย ลองกองหรือส้มโอ	นม หวาน
15	ข้าวหมูกรอบ ไข่ต้ม แตงโมหรือฝรั่ง	นมจืด	ผัดไทยเส้นเล็กทะเล ผักสด บัวลอยไข่หวาน	นม ช็อคโก แลต	ข้าวสวย แกงหยวกใส่หมู ทอดมันปลา แอปเปิ้ลหรือกล้วยหอม	นม อัล มอนด์
16	ข้าวสวย ผัดแตงใส่ไข่+หมู เงาะหรือแตงโม ส้มโอหรือลองกอง	นม หวาน	ข้าวสวย น้ำตกหมู เกาเหลาลูกชิ้นหมู รวมมิตร	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย แกงส้มชะอมทอด ไข่เจียว สับปะรดหรืออ่องุ่น	นมจืด
17	ข้าวสวย กระเพราไก่ ไข่ดาว กล้วยหอมหรือแอปเปิ้ล	นม ถั่ว เหลือง	ข้าวเหนียว น้ำพริกหนุ่ม ผักลวก หมูทอด กล้วยบวชชี	นมจืด	ข้าวสวย ยำวุ้นเส้นรวมมิตร ผัดดับใส่พริกหยวก ฝรั่งหรือแตงโม	นม เปรี้ยว
18	ข้าวสวย ผัดผักบุ้งหมูสับ ไข่พะโล้ อ่องุ่นหรือสับปะรด	นมจืด	ข้าวสวย แกงไก่ใส่ผัก ผัดเห็ดฟางใส่หมู เลากุ้งนมสด	นมช็อค โกแลต	ข้าวสวย เครื่องในไก่ผัดขิง ต้มแซ่บทะเล ลองกองหรือส้มโอ	นม เปรี้ยว
19	ข้าวต้มปลา หมูหวาน แตงโมหรือฝรั่ง	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย ผัดพริกแกงหน่อไม้ใส่สามชั้น ไข่เจียว ทับทิมกรอบกะทิ	นม อัล มอนด์	ข้าวสวย แกงคูนใส่หมู หมูทอดกระเทียม แอปเปิ้ลหรือกล้วยหอม	นมจืด
20	ข้าวสวย กระเพราหมูกรอบ ไข่ดาว ส้มโอหรือลองกอง	นม ช็อคโก แลต	บะหมี่กึ่งข้าวแดง สาหร่ายข้าวโพด	นมจืด	ข้าวสวย ปลาสามรส ต้มจืดไข่น้ำ สับปะรดหรืออ่องุ่น	นม หวาน

ว/ด/ป	เช้า	06.00 น.	กลางวัน	11.30 น.	เย็น	18.00 น.
21	ข้าวสวย ผัดบวบใส่หมู+ไข่ แกงส้มหมูใส่เห็ด กล้วยหอมหรือแอปเปิ้ล	นมจืด	ข้าวสวย ลาบปลา+ผักสด ตุนน่องไก่ใส่ผัก ลอดช่องน้ำกะทิ	นมถั่ว เหลือง	ข้าวสวย ต้มข่าไก่ใส่เห็ดนางฟ้า ผัดผักรวมมิตร ฝรั่งหรือแตงโม	นม ช็อคโก แลต
22	ข้าวสวย คั่วกลิ้งไก่ ต้มจืดลูกรอกหมูสับ องุ่นหรือสับปะรด	นม หวาน	ข้าวสวย แกงเขียวหวานหมู ผัดผักระหรี่ไก่ เต้าหู้	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย ผัดกะนํ้าใส่หมู เกาเหลาหมูลูกชิ้น ลองกองหรือส้มโอ	นม ถั่ว เหลือง
23	ข้าวต้มทรงเครื่อง ยำไข่ต้ม แตงโมหรือฝรั่ง	นมจืด	ข้าวสวย แกงส้มไข่ปลา หมูทอดกระเทียม ข้าวเหนียวดำเปียก มะพร้าวอ่อน	นม หวาน	ข้าวสวย ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ต้มยำรวมมิตร แอปเปิ้ลหรือกล้วยหอม	นม อัล มอนด์
24	ข้าวสวย กระเพราหมูสับ ไข่ดาว ส้มโอหรือลองกอง	นม ถั่ว เหลือง	ข้าวสวย ลาบหมูเห็ด+ผักสด ต้มเลือดหมู+เครื่องใน แกงบวดฟักทอง	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย ต้มยำรวมมิตร น่องไก่ทอด สับปะรดหรือองุ่น	นมจืด
25	ข้าวผัดอเมริกัน สอทอดกทอด กล้วยหอมหรือแอปเปิ้ล	นมจืด	ผัดซีอิ๊วหมู/ไก่ ครองแครงกะทิ	นม ช็อคโก แลต	ข้าวสวย ยำรวมมิตรทะเล ต้มจับฉ่าย ฝรั่งหรือแตงโม	นม หวาน
26	ข้าวสวย ผัดกะหล่ำปลีใส่หมู ไข่พะโล้ องุ่นหรือสับปะรด	นมถั่ว เหลือง	ข้าวคดลูกกะปิ กุนเชียง+หมูหวาน ไข่เจียวฝอย บัวลอยมะพร้าวอ่อน	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย หมูยอผัดพริกเผา เกาเหลาหมูลูกชิ้น ลองกองหรือส้มโอ	นมจืด
27	ข้าวสวย แกงเผ็ดหมู หมูทอด แตงโมหรือฝรั่ง	นมจืด	ข้าวสวย แกงเทโพใส่หมู ไข่เจียว สาหร่ายเปียกผ็อก	นมช็อค โกแลต	ข้าวสวย ผัดผักรวมมิตร ต้มยำทะเล แอปเปิ้ลหรือกล้วยหอม	นม หวาน

วัน / เดือน / ปี	เช้า	06.00 น.	กลางวัน	11.30 น.	เย็น	18.00 น.
28	ข้าวผัดหมู ยำไข่ดาว ส้มโอหรือลองกอง	นม อัล มอนต์	กล้วยเตี๋ยวเย็นตาโฟ ขนมปลากริม	นม หวาน	ข้าวสวย ไก่ต้มน้ำแดง ต้มยำขาหมู สับปะรดหรือองุ่น	นม เปรี้ยว
29	ข้าวสวย กระเพราหมูสับ ไข่ดาว กล้วยหอมหรือแอปเปิ้ล	นมจืด	ข้าวสวย หมูี่ปลาคอกลิ ต้มจืดกะหล่ำปลีใส่หมู ข้าวเหนียวถั่วดำ	นม เปรี้ยว	ข้าวสวย แกงเขียวหวานไก่ ไข่ต้ม ฝรั่งหรือแตงโม	นมช็อค โกแลต
30	ข้าวสวย ผัดคะน้าหมูกรอบ ต้มยำไก่ องุ่นหรือสับปะรด	นม หวาน	ข้าวขาหมู ไข่ต้ม เฉาก๊วยนมสด	นม ถั่ว เหลือง	ข้าวหน้าไก่ ต้มแซ่บกระดูกอ่อน ลองกองหรือส้มโอ	นมจืด