



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบอน
ที่ สก ๗๕๙๐๔/- วันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ส่งแบบรายการอาหารกลางวัน (Thai school lunch)

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบอน

ตามหนังสืออำเภอเมืองสระแก้ว ที่ สก ๐๐๒๓.๖/ว๔๒๙ ลงวันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๑ เรื่อง ขอความร่วมมือช่วยกำกับดูแลการจัดทำอาหารของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น แนะนำให้ทำประกาศเมนูอาหารกลางวันให้เหมาะสมกับงบประมาณที่ได้รับการจัดสรรและเด็กได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ อันเป็นประโยชน์แก่การเจริญเติบโต

กองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ขอส่งแบบรายการอาหารกลางวัน (Thai school lunch) ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบอน ประจำเดือนมกราคม พ.ศ.๒๕๖๙ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙ รายละเอียดปรากฏตามเอกสารสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้

(นายธีรวุฒิ ไชยตันเทือก)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบอน รักษาการแทน
ผู้อำนวยการกองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบอน

☒ เพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

☐ เห็นควร.....

(นายธีรวุฒิ ไชยตันเทือก)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบอน

☒ ทราบ

☒ อนุมัติ/ให้ดำเนินการตามที่เสนอ

☐ ไม่อนุมัติ.....

(นายธีรวุฒิ ไชยตันเทือก)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติหน้าที่
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบอน



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบอน
เรื่อง ประกาศรายการอาหารกลางวันเด็กนักเรียน ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านหน้าสถานี
ประจำเดือนมกราคม พ.ศ.๒๕๖๙ ในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙

ตามหนังสืออำเภอเมืองสระแก้ว ที่ สก ๐๐๒๓.๖/ว๔๒๙ ลงวันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๑
เรื่อง ขอความร่วมมือช่วยกำกับดูแลการจัดทำอาหารของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
แนะนำให้ทำประกาศเมนูอาหารกลางวันให้เหมาะสมกับงบประมาณที่ได้รับการจัดสรรและเด็กได้รับอาหาร
ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ อันเป็นประโยชน์แก่การเจริญเติบโต

เพื่อเป็นการกำกับดูแลอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านหน้าสถานี สังกัดองค์การ
บริหารส่วนตำบลหนองบอน จึงได้จัดทำประกาศรายการอาหารกลางวันเด็กนักเรียน ประจำเดือนมกราคม
พ.ศ.๒๕๖๙ (รายละเอียดตามแนบท้ายประกาศ)

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๓๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๘

(นายธีรวิทย์ ไชยตันเทือก)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติหน้าที่
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบอน

(ลงชื่อ).....	ปลัด อบ.ต
(ลงชื่อ).....	หัวหน้าส่วน
(ลงชื่อ).....	หัวหน้างาน
(ลงชื่อ).....	ผู้ร่าง
(ลงชื่อ).....	ผู้พิมพ์
(ลงชื่อ).....	ผู้ตรวจ/ทาน



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านหน้าสถานี สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบอน

ที่ ศพด./ -

วันที่ ๓๐ ธ.ค. ๒๕๖๔

เรื่อง ส่งรายการอาหารกลางวัน (Thai school lunch)

เรียน ผู้อำนวยการกองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

ตามหนังสืออำเภอเมืองสระแก้ว ที่ สก ๐๐๒๓.๖/ว๔๒๙ ลงวันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๑ เรื่อง ขอความร่วมมือช่วยกำกับดูแลการจัดทำอาหารของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น แนะนำให้ทำประกาศเมนูอาหารกลางวันให้เหมาะสมกับงบประมาณที่ได้รับการจัดสรรและเด็กได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ อันเป็นประโยชน์แก่การเจริญเติบโตนั้น

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านหน้าสถานี จึงได้จัดทำรายการอาหารกลางวัน (Thai school lunch) ประจำปีเดือนมกราคม พ.ศ.๒๕๖๕ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ รายละเอียดปรากฏตามเอกสารสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้

ข้าพเจ้า

(นางสาวจิราพร กุลแทน)

ผู้ช่วยครูผู้ช่วย

เรียน ผู้อำนวยการกองการศึกษา

- ☒ เพื่อโปรดทราบ
- ☐ เพื่อประชาสัมพันธ์ต่อไป
- ☒ เพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป



(นางสาววรยา อำนาจพร)

ผู้ช่วยนักวิชาการศึกษา

☒ ทราบ

☒ ดำเนินการตามที่เสนอ

☐ เห็นควร.....


(นายธีรวัฒน์ ไชยตันเทือก)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล รักษาการแทน

ผู้อำนวยการกองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม



สถาบันโภชนาการ

โรงเรียน สหค.บ้านท่าสาป

ช่วงชั้น อนุบาล/ศค.

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC

ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สทศ.

ช่วงวันที่

05/01/2569

ถึง 30/01/2569

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
05/01/69	กล้วยไข่ 2 ผล	2.23	0.73	0.11	0.07	1.24	0.34	1.09	4.00	5.64	5.34	6.37	15.10
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ อนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	แกงจืดไข่ขาว (ไข่ 1/2 ฟอง) หมูสับ กระเทียม	2.37	3.70	5.16	0.87	2.60	3.29	6.90	4.29	6.51	1.33	294.73	0.93
	รวม	9.95	9.97	10.38	8.99	5.98	9.02	12.04	27.93	12.14	7.20	421.7	23.47
06/01/69	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ อนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	แกงจืดกระเทียมปลากุ้ง ไข่ต้ม ลูกชิ้น ปลา	1.83	4.09	2.77	0.78	2.27	0.92	0.78	2.55	5.32	2.25	374.36	1.19
	กล้วยวุ้นชี่ 1/2 ผล 1 ทัพพี	2.98	0.51	3.83	0.12	1.15	0.05	0.59	0.36	1.73	2.25	51.05	16.53
	รวม	10.16	10.14	11.72	8.95	5.56	6.35	5.42	22.55	7.05	5.03	546.01	25.16
07/01/69	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ อนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ขนมปังกรอบเนยน้ำตาล 2 ชิ้น	1.94	1.48	2.64	0.47	1.10	0.00	0.45	1.09	0.00	2.68	92.60	0.69
	ผักลวกไก่ ผักเคียง	2.33	3.98	4.75	1.58	3.65	0.74	4.47	3.99	6.08	4.67	521.19	0.95
	รวม	9.62	10.99	12.50	10.11	6.88	6.13	8.97	24.72	6.08	7.88	734.39	9.08
08/01/69	มะเขือทอด 3 ชิ้นพอคำ	0.27	0.10	0.02	0.09	0.29	0.93	0.55	0.68	9.56	1.46	0.93	2.85
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวมันไก่ ส้ม แอปเปิ้ล แดงควรา	5.08	4.67	5.06	0.58	7.83	9.47	2.43	6.72	6.62	2.08	628.76	2.70
	รวม	8.05	8.95	10.01	8.52	9.03	15.78	6.61	26.49	16.18	3.54	719.68	12.95
	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ	0.30	0.22	0.00	0.08	0.28	1.20	0.77	0.77	2.92	0.63	1.52	2.44
09/01/69	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ อนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ลาบไก่ ไข่ต้ม ผักเคียง	1.71	3.39	2.61	0.59	3.96	9.91	2.58	7.20	6.80	2.45	155.40	0.52
	รวม	7.63	9.27	7.86	9.57	6.37	15.57	7.40	30.34	9.72	3.61	289.52	11.80
	คะแนนรวม 5 สัปดาห์	45.40	49.31	52.47	46.13	33.81	52.85	40.43	132.02	51.17	27.26	2,711.31	82.47
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		9.08	9.86	10.49	9.23	6.76	10.57	8.09	26.40	10.23	5.45	542.26	16.49
12/01/69	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	กล้วยวุ้นชี่ 1 ผล 1.5 ทัพพี	4.04	0.64	3.87	0.17	1.49	0.10	1.18	0.73	3.47	4.42	93.00	24.93
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ อนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ไข่ต้ม หัวผักกาด	1.64	3.00	2.64	0.86	5.65	9.58	1.71	5.97	4.74	2.81	289.78	1.15
	รวม	11.03	9.18	11.63	9.09	9.27	15.07	6.94	26.33	8.21	7.76	503.38	33.52
13/01/69	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ อนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ขนมเปี๊ยะ 3 เม็ดใหญ่	1.99	1.51	2.86	1.07	0.33	0.37	1.95	3.91	0.00	2.54	7.70	3.37
	แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย พริกเขียว	2.34	3.12	4.22	1.59	6.40	0.76	0.72	4.02	11.92	5.37	351.66	3.49
	รวม	9.67	10.16	12.20	10.72	8.87	6.52	6.72	27.57	11.92	8.44	479.97	14.30
14/01/69	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ดอกขี้เหล็กข้าวโพด 1.5 ทัพพี	3.28	0.86	2.87	1.70	9.63	0.32	1.73	1.82	0.92	4.29	60.42	14.56
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ อนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ไข่ต้มทรงเครื่องหมู แครอท ต้นหอม (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.31	2.98	2.31	0.59	2.09	4.38	8.13	3.54	3.42	2.27	198.96	1.54
	รวม	9.94	9.38	10.29	10.35	13.85	10.09	13.90	24.99	4.34	7.09	379.98	23.54
15/01/69	ไก่ชิ้นทอด ผักเคียง	2.17	2.70	4.78	0.46	1.79	1.16	0.99	2.97	4.14	2.51	196.97	2.42
	ฝรั่ง 1/2 ผล	1.43	0.57	0.08	0.15	1.24	0.12	2.27	4.50	169.47	15.35	8.04	9.65
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ อนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	รวม	8.95	8.80	9.98	8.67	5.17	6.66	7.31	27.11	173.61	18.39	325.6	19.51
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		39.59	37.53	44.10	38.82	37.16	38.33	34.87	106.00	198.07	41.68	1,688.93	90.87
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		9.90	9.38	11.02	9.71	9.29	9.58	8.72	26.50	49.52	10.42	422.23	22.72
19/01/69	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ อนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	รวม	5.35	5.53	5.11	8.06	2.14	5.38	4.05	19.64	0.00	0.53	120.60	7.44

	ขนมปังปิ้ง 1 ชิ้น	2.21	1.17	2.48	0.28	1.85	1.24	1.14	1.27	0.25	1.14	12.41	4.18
	ไข่ดาวทอดเครื่อง มนเชื้อเทศ นครราชสีมา	2.60	1.15	5.11	0.88	2.94	6.71	1.92	5.70	1.24	2.13	176.31	0.77
	รวม	10.18	18.86	17.97	9.22	6.92	13.16	7.10	26.61	1.48	1.80	109.33	12.39
20/01/20	นมสด 1 ขีด	0.30	0.22	0.00	0.08	0.28	1.20	0.77	0.77	2.92	0.63	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวผัดไข่ ปลา นครราชสีมา	4.97	4.42	6.44	1.40	4.14	7.17	2.40	6.66	8.07	2.45	308.38	2.52
	รวม	7.97	8.81	11.38	9.33	5.32	13.76	6.81	26.52	10.99	1.09	399.9	12.35
21/01/20	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	กล้วยไข่เชื่อมรสจัด 1 ผล	3.05	0.53	1.70	0.06	0.98	0.17	0.55	2.00	2.82	2.71	90.50	23.35
	กระเทียมปอกเปลือก (สำหรับ รร. สังเกต)	4.70	7.99	3.51	1.31	10.12	3.29	2.10	4.11	2.77	2.38	487.93	0.76
	รวม	10.45	12.70	10.14	9.22	12.01	8.84	6.28	25.20	5.59	5.09	668.43	31.51
22/01/20	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	กล้วยไข่เชื่อมรสจัด 1 ผล	5.15	7.51	4.55	1.44	7.42	2.69	1.14	4.62	7.81	2.39	959.34	2.75
	กล้วยไข่เชื่อมรสจัด 1 ผล	0.99	0.24	0.08	0.04	3.04	0.07	0.41	0.36	0.44	1.47	1.59	5.90
	รวม	8.83	11.93	9.57	9.32	11.37	8.14	5.19	24.07	8.25	3.86	1050.94	16.05
23/01/20	สับปะรด 3 ชิ้นพอดี	0.73	0.14	0.04	0.21	0.51	0.00	2.23	1.00	3.95	1.81	2.23	6.08
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวหมูแดง แดงกว่า	5.25	6.48	3.17	0.86	4.90	1.85	19.44	4.11	3.85	1.47	462.89	4.56
	รวม	8.68	10.81	8.14	8.92	6.32	7.24	25.30	24.20	7.80	3.29	555.12	18.04
คะแนนรวม 5 สำหรับ		46.11	54.31	52.15	46.01	41.96	51.34	50.68	126.61	36.12	19.12	2,983.72	90.34
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		9.22	10.86	10.43	9.20	8.39	10.27	10.14	25.32	7.22	3.82	596.74	18.07
26/01/20	กล้วยหอม 1/2 ผล	1.40	0.48	0.04	0.08	0.61	0.11	1.27	1.27	5.89	3.33	2.66	13.50
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ขนาด โดยกรมอนามัย)	2.76	4.50	5.41	1.10	6.42	6.01	3.15	6.63	0.61	2.02	280.86	3.93
27/01/20	ไข่ต้ม 1 ฟอง	9.51	10.51	10.56	9.23	9.17	11.50	8.47	27.54	6.50	5.88	404.12	24.87
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	1.40	0.27	0.07	0.11	0.66	0.10	1.18	0.73	3.47	4.33	2.45	8.97
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ขนาด โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
28/01/20	มันฝรั่ง 1 ฟอง	2.54	3.27	5.73	0.47	7.24	0.30	1.11	7.65	2.62	4.31	303.90	0.90
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	9.29	9.07	10.92	8.64	10.84	5.79	6.34	28.01	6.09	9.17	426.95	17.31
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ขนาด โดยกรมอนามัย)	5.62	6.39	5.90	3.02	6.03	3.39	1.95	5.43	2.79	3.27	309.95	5.72
29/01/20	กล้วยไข่เชื่อมรสจัด 1 ผล	0.99	0.24	0.08	0.04	3.04	0.07	0.41	0.36	0.44	1.47	1.59	5.90
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	9.30	10.81	10.91	10.90	9.98	8.84	6.00	24.88	3.23	4.74	401.54	19.03
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ	2.60	2.62	1.13	1.28	3.48	0.09	3.00	4.27	0.00	6.20	38.91	10.85
	ขนาด โดยกรมอนามัย)	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
30/01/20	มันฝรั่ง 1 ฟอง	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.49	3.35	6.09	1.78	3.90	11.25	2.04	8.40	18.41	2.33	335.65	0.88
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ	10.43	11.50	12.33	11.12	9.52	16.73	9.09	32.31	18.41	9.06	495.16	19.17
	ขนาด โดยกรมอนามัย)	0.68	0.44	0.09	0.30	0.25	0.62	1.55	0.91	11.88	2.80	2.80	5.88
31/01/20	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.70	4.18	4.93	7.85	0.91	5.38	3.64	19.09	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	มันฝรั่ง 1 ฟอง	2.27	3.26	5.40	1.03	2.91	6.60	1.80	6.12	5.74	1.77	278.12	1.41
	รวม	8.29	9.24	10.61	9.38	5.29	12.61	7.39	26.67	17.61	5.10	401.51	14.72
คะแนนรวม 5 สำหรับ		46.83	51.13	55.33	49.27	44.00	55.46	37.28	139.41	51.85	33.96	2,129.28	95.10
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		9.37	10.23	11.07	9.85	8.80	11.09	7.46	27.88	10.37	6.79	425.86	19.02

วันที่พิมพ์รายงาน 13/01/2026 10:10:04