



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบอน
ที่ สก ๗๕๙๐๔/-

วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง ส่งแบบรายการอาหารกลางวัน (Thai school lunch)

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบอน

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

กองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ขอส่งแบบรายการอาหารกลางวัน (Thai school lunch)
ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบอน ประจำปีเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๘
ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙ รายละเอียดปรากฏตามเอกสารสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้

(นายธีรวิทย์ ไชยตันเทือก)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบอน รักษาการแทน
ผู้อำนวยการกองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบอน

☒ เพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

☐ เห็นควร.....

(นายธีรวิทย์ ไชยตันเทือก)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบอน

☒ ทราบ

☒ อนุมัติ/ให้ดำเนินการตามที่เสนอ

☐ ไม่อนุมัติ.....

(นายธีรวิทย์ ไชยตันเทือก)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติหน้าที่
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบอน

-สำนักงานคู่มือ-



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบอน
เรื่อง ประกาศรายการอาหารกลางวันเด็กนักเรียน ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านหน้าสถานี
ประจำเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๙ ในงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙

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

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

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๘

(นายธีรุตม์ ไชยตันเทือก)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติหน้าที่
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบอน

(ลงชื่อ).....		ปลัด อ.บ.ต
(ลงชื่อ).....		หัวหน้าส่วน
(ลงชื่อ).....		หัวหน้างาน
(ลงชื่อ).....	} ธีรุตม์	ผู้ร่าง
(ลงชื่อ).....		ผู้พิมพ์
(ลงชื่อ).....	กนก อก	ผู้ตรวจ/ทาน



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านหน้าสถานี สำนักงานการบริหารส่วนตำบลหนองบอน

ที่ คพด./

วันที่ ๑๕ มิ.ย. ๒๕๖๓

เรื่อง ส่งรายการอาหารกลางวัน (Thai school lunch)

เรียน ผู้อำนวยการกองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

ตามหนังสืออำเภอเมืองสระแก้ว ที่ สก ๐๐๒๓.๖/ว๔๖๔ ลงวันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๓
เรื่อง ขอความร่วมมือช่วยกำกับดูแลการจัดทำอาหารของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
แนะนำให้ทำประกาศเมนูอาหารกลางวันให้เหมาะสมกับงบประมาณที่ได้รับการจัดสรรและเด็กได้รับอาหาร
ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ อันเป็นประโยชน์แก่การเจริญเติบโต

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านหน้าสถานี จึงได้จัดทำรายการอาหารกลางวัน (Thai school lunch)
ประจำปีเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๔ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ รายละเอียดปรากฏตามเอกสารสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้

จิราพร

(นางสาวจิราพร กุลแทน)

ผู้ช่วยครูผู้ช่วย

เรียน ผู้อำนวยการกองการศึกษา

- ☒ เพื่อโปรดทราบ
- ☐ เพื่อประชาสัมพันธ์ต่อไป
- ☒ เพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป

จวิ ดน

(นางสาววรยา อำนาจพร)

ผู้ช่วยนักวิชาการศึกษา

- ☒ ทราบ
- ☒ ดำเนินการตามที่เสนอ
- ☐ เห็นควร.....

(นายธีรวิทย์ ไชยตันเทือก)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล รักษาราชการแทน
ผู้อำนวยการกองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม



สถาบันโภชนาการ

รายงาน

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร



ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

โรงเรียน ศพล.บ้านท่าสาป

ช่วงชั้น อนุบาล/ศพล.

ช่วงวันที่

02/02/2569

ถึง 27/02/2569

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
02/02/69	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
	ข้าวโพดต้ม 1/4 ถังใหญ่	1.66	0.97	0.36	0.17	2.45	0.30	1.86	1.64	1.99	6.62	7.17	0.13
	กล้วยเตี๋ยน้ำเส้นหยาบหนุ ใส่น้ำ ถั่วลันเตา	3.37	4.28	2.32	1.69	7.92	16.98	13.29	4.05	11.44	3.74	604.71	2.06
	รวม	8.00	9.57	7.75	10.55	11.29	21.74	18.79	27.50	13.43	10.36	713.87	10.99
03/02/69	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
	กล้วย 2 ชิ้น	2.78	2.14	1.06	0.74	3.82	0.05	2.91	3.55	0.32	3.46	47.34	9.08
	ข้าวสาลีหนุ ใส่น้ำเกลือ ส้ม	4.17	5.00	3.83	0.98	8.60	7.09	12.39	3.90	3.75	3.58	498.87	0.20
	รวม	9.91	11.45	9.95	10.41	13.34	11.60	18.94	29.26	4.07	7.04	648.21	18.08
04/02/69	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
	ผักทองเชื่อม 1.5 ทัพพี	3.27	0.46	0.10	0.17	1.59	2.01	1.36	1.36	4.42	3.53	7.00	30.55
	ข้าวสาลีขาว 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
	ไข่สุกหุงเครื่องไก่ แคโรท ต้นหอม (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.44	2.70	2.84	0.61	2.04	4.40	1.17	4.14	3.42	2.27	199.66	1.54
05/02/69	รวม	10.33	8.83	8.18	9.68	5.77	10.87	6.58	27.87	7.84	6.33	339.26	40.93
	ฝรั่ง 1/4 ผล	0.71	0.28	0.04	0.08	0.62	0.06	1.14	2.27	84.74	7.68	4.02	4.82
	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
	ข้าวสาลีขาว 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
06/02/69	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แดงกว่า	2.26	3.15	4.22	1.01	4.86	6.25	2.28	5.70	4.12	1.25	172.48	4.77
	รวม	8.58	9.10	9.51	9.98	7.62	10.77	7.46	30.34	88.85	9.45	309.1	18.43
	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
	กล้วยเตี๋ยน้ำเส้นเล็ก ใส่น้ำเกลือ (สำหรับ อาหารเด็กก่อนวัยเรียน)	5.88	6.26	4.53	0.89	9.22	0.29	0.93	4.02	3.33	2.20	617.14	2.94
รวม		9.54	10.77	9.67	9.61	10.47	4.86	4.93	27.57	20.92	4.63	723.64	18.34
คะแนนรวม 5 ส่วน		46.36	49.71	45.06	50.24	48.47	59.84	56.70	142.54	135.11	37.81	2,734.08	106.77
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 ส่วน)		9.27	9.94	9.01	10.05	9.69	11.97	11.34	28.51	27.02	7.56	546.82	21.35
09/02/69	ไก่ต้มก่อนทอด 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
	ข้าวเหนียวขาวหึ่ง 1.5 ช้อน (แนะนำสำหรับ อนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.79	1.65	0.11	0.11	0.75	0.00	0.77	0.00	0.00	0.49	6.60	0.07
	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
	ขนมรวมมิตร 1.5 ทัพพี (ลดของเค็มลดโปรตีนสูง)	2.27	0.43	3.48	1.16	0.96	0.01	0.18	0.23	0.28	0.48	5.04	7.23
10/02/69	รวม	10.20	9.10	13.44	10.43	4.41	5.63	5.58	25.02	4.42	3.47	310.61	18.52
	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
	กล้วยเตี๋ยน้ำเส้นใหญ่/ไก่ ลูกชิ้นไก่ ใส่น้ำ เติมน้ำ ถั่วลันเตา ผักกาด	4.52	5.36	4.90	1.30	6.72	11.30	1.71	7.68	8.19	3.21	711.26	2.03
	ข้าวต้มมัดใส่น้ำตาล 1 ช้อนเล็ก	1.06	0.50	0.65	0.07	1.70	0.02	0.45	0.09	0.00	1.15	92.66	2.90
11/02/69	รวม	8.54	10.17	10.63	10.07	9.33	15.78	5.80	29.59	8.19	4.36	905.92	13.72
	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
	กล้วยเตี๋ยน้ำน้ำตาล 1.5 ทัพพี	2.22	2.13	0.15	0.44	5.05	0.07	5.45	1.36	0.63	11.51	43.54	12.74
	ข้าวสาลีขาว 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
12/02/69	ไข่เจียวหุงเครื่องหมูต้ม มะเขือเทศ หอมใหญ่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.05	2.59	5.25	0.49	1.85	3.31	4.50	3.21	4.68	1.01	162.27	0.77
	รวม	9.88	10.38	10.65	9.83	9.04	7.84	14.00	26.94	5.31	13.06	338.41	22.35
	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
	ข้าวสาลีขาว 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
13/02/69	ขนมบัวลอย 1 ช้อน	2.23	1.37	2.48	0.28	1.85	1.24	1.14	1.27	0.25	1.14	12.41	4.18
	แกงจืดเส้นหมี่ต้ม ลูกชิ้นหมู ผักกาดขาว	2.35	3.51	2.86	0.94	3.18	0.30	6.54	2.76	5.29	1.85	251.28	0.55
	รวม	10.19	10.54	10.59	10.11	7.16	6.00	11.72	26.40	5.53	3.52	396.29	13.57
	ส้มเขียวหวาน 1 ผล	0.68	0.44	0.09	0.30	0.25	0.62	1.55	0.91	11.88	2.80	2.80	5.88
16/02/69	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
	ข้าวมันไก่ ส้ม แอปเปิ้ล ทุเรียน	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	8.72	9.42	10.22	9.57	8.98	14.55	7.61	29.45	18.50	4.88	733.55	17.38
	คะแนนรวม 5 ส่วน	47.54	49.62	55.53	50.00	38.92	49.80	44.72	137.39	41.95	29.29	2,684.78	85.54
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 ส่วน)		9.51	9.92	11.11	10.00	7.78	9.96	8.94	27.48	8.39	5.86	536.96	17.11
16/02/69	นมพู่ 1 ผล	0.70	0.20	0.07	0.03	0.34	0.11	0.36	1.73	17.60	2.43	4.50	6.60
	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		
	ข้าวสุกเต็มชาม (สำหรับ ร.ร. สิ่งแวดล้อม)	2.19	4.55	1.81	0.96	4.71	1.67	14.94	5.37	8.12	2.46	214.89	
	รวม	8.50	10.41	7.12	9.89	7.19	6.24	19.35	29.46	25.72	5.42	351.99	
17/02/69	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
	เต้าหู้ยี้ฟอง 1 ช้อน	2.94	1.88	3.09	2.20	4.55	3.12	3.09	1.27	0.00	0.35	128.44	14.10
	กล้วยเชื่อมคั่วชิ้นใหญ่หั่น 1 นิ้ว	4.76	5.17	5.94	1.33	7.40	19.55	10.68	6.18	10.25	2.00	508.46	2.16
	รวม	10.66	11.37	14.10	12.22	12.86	27.13	17.41	29.27	10.25	2.35	738.89	25.06
18/02/69	แตงโม 3 ชิ้นพอดี	0.30	0.22	0.00	0.08	0.28	1.20	0.77	0.77	2.92	0.63	1.52	2.44
	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
	ผัดหนุ่ยไข่ 1 ฟอง	2.50	4.01	5.43	1.00	3.29	6.12	4.71	6.36	3.11	1.18	342.97	1.85
	รวม	8.42	9.89	10.68	9.98	5.71	11.79	9.53	29.50	6.03	2.34	477.09	13.12
19/02/69	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
	ไข่พะโล้ ใส่เต้าหู้หัวผักกาด	2.29	4.23	3.68	1.44	7.96	6.01	2.19	6.93	2.72	3.48	291.17	4.51
	รวม	7.90	9.89	8.93	10.34	10.10	10.47	6.24	29.29	2.72	4.01	423.77	13.35
20/02/69	เต้าหู้ 1.5 ทัพพี	2.60	2.62	1.13	1.28	3.48	0.09	3.00	4.27	0.00	6.20	38.91	10.85
	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
	ข้าวหมูแดง แฉก	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	10.82	13.41	9.36	10.84	9.29	6.41	26.08	30.20	3.85	7.67	603.8	24.21
	คะแนนรวม 5 ส่วน	46.30	54.98	50.18	53.27	45.14	62.03	78.60	147.72	48.57	21.79	2,595.55	92.00
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 ส่วน)	9.26	11.00	10.04	10.65	9.03	12.41	15.72	29.54	9.71	4.36	519.11	18.40
23/02/69	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
	เต้าหู้ยี้ฟอง 1 ช้อน	2.93	1.41	3.57	0.83	0.00	0.94	0.18	2.55	0.00	1.65	97.60	10.45
	ข้าวสุก 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.83	1.65	0.84	0.27	0.82	0.00	4.91	0.82	0.00	3.71	17.10	0.26
	ผัดหนุ่ย ไข่ต้ม ผักเคียง	1.41	4.06	1.36	0.54	5.93	16.47	18.81	3.51	6.94	2.45	153.95	0.52
	รวม	10.13	11.43	10.84	10.33	7.65	21.86	27.54	28.69	6.94	7.80	370.65	20.03
24/02/69	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
	ข้าวคั่ว 2 ทัพพี	5.54	1.75	5.15	1.60	12.99	0.31	2.64	2.14	0.44	3.31	106.39	19.50
	ข้าวผัดหมู ไข่ไข่ คั่วหมู แครอท	5.14	5.59	6.53	1.30	3.97	4.29	16.02	4.98	8.71	2.49	307.76	2.20
	รวม	13.64	11.66	16.74	11.58	17.87	9.07	22.29	28.93	9.16	5.80	516.15	30.51
25/02/69	แตงโม 3 ชิ้นพอดี	0.30	0.22	0.00	0.08	0.28	1.20	0.77	0.77	2.92	0.63	1.52	2.44
	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
	ต้มยำไก่ ใส่เผือก เห็ดนางฟ้า	2.54	3.27	5.73	0.47	7.24	0.30	1.11	7.65	2.62	4.31	303.90	0.90
	รวม	8.46	9.15	10.98	9.46	9.65	5.96	5.93	30.79	5.54	5.48	438.02	12.18
26/02/69	ต้มเขี้ยวหวาน 1 ผล	0.68	0.44	0.09	0.30	0.25	0.62	1.55	0.91	11.88	2.80	2.80	5.88
	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
	แกงกะทิไก่กับผักทอง (สำหรับ ร.ร. วัดคง คาก จ.สุราษฎร์ธานี)	3.07	3.26	6.13	1.05	7.28	1.09	1.44	2.94	4.40	5.90	378.25	4.08
	รวม	9.36	9.37	11.47	10.25	9.67	6.17	7.03	26.21	16.28	9.22	513.64	18.80
27/02/69	เต้าหู้ 1.5 ทัพพี	2.60	2.62	1.13	1.28	3.48	0.09	3.00	4.27	0.00	6.20	38.91	10.85
	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
	กล้วยเชื่อมคั่วชิ้นใหญ่หั่น 1 นิ้ว	4.89	7.80	3.48	1.38	7.54	2.67	12.78	3.66	7.81	2.39	965.81	2.80
	รวม	10.45	14.73	9.67	11.35	11.93	7.22	19.42	29.75	7.81	8.59	1106.72	22.44
	คะแนนรวม 5 ส่วน	52.05	56.33	59.70	52.98	56.77	50.28	82.21	144.38	45.72	36.89	2,945.19	103.96
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 ส่วน)	10.41	11.27	11.94	10.60	11.35	10.06	16.44	28.88	9.14	7.38	589.04	20.79

วันที่พิมพ์รายงาน 26/01/2026 12:27:57