



ประกาศเทศบาลตำบลห้วยเหนียว

เรื่อง รายงานรายการอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลห้วยเหนียว

สังกัดเทศบาลตำบลห้วยเหนียว อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี

ประจำเดือน กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

ตามหนังสือ กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น ค่วนที่สุด ที่ มท ๐๘๑๖.๒/ว ๔๔๔๘ ลงวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖ เรื่อง การติดตามตรวจสอบ และประเมินผลการดำเนินงานโครงการอาหารกลางวัน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗ ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินการตามมาตรการป้องกันการทุจริตงบประมาณค่าอาหารกลางวันเด็กนักเรียนและแจ้งสถานศึกษาในสังกัดถือปฏิบัติตาม นั้น

เทศบาลตำบลห้วยเหนียว จึงขอรายงานรายการอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลห้วยเหนียว ประจำเดือน กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ โดยคำนึงถึงหลักโภชนาการ คุณภาพ ความปลอดภัย ความสะอาดถูกหลักอนามัย มีคุณค่าทางโภชนาการครบ ๕ หมู่ ประกอบด้วย โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ และเหมาะสมกับเด็กนักเรียนเป็นสำคัญ โดยอ้างอิงรายการอาหารจากเมนูอาหารกลางวันจากระบบ Thai School lunch โดยมีรายละเอียด ดังนี้

วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
14/02/67	- 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
	- มะขามหวาน 4 ผล ส่วนที่กินได้ 28 กรัม	2.20	0.65	0.00	1.69	1.26	0.25	6.45	0.15	15.79	7.86	10.01	20.52
	- เต้าส่วน 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
	- แกงจืดเต้าหู้ขาว 1/2 ใส่น้ำ หัวผักกาด 2 ทัพพี	1.97	3.90	3.48	1.03	6.27	8.00	1.85	6.50	4.28	3.02	159.21	1.10
	- 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
	คะแนนรวม	10.97	11.04	6.40	4.83	13.35	8.34	13.80	12.13	20.07	21.71	316.70	33.30
	ปริมาณสารอาหาร	438.6	13.8	7.9	112.7	2.7	120.4	0.3	0.2	26.7	6.5	316.7	33.3
	คุณภาพสำหรับ	(Kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(RE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(mg)	(g)

วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
15/02/67	- กลัวย่น้ำว่า 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
	- ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่ไทยใส่น้ำ 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
	- บัวลอยใส่น้ำ 1.5 ทัพพี	4.73	1.63	4.71	1.38	10.76	0.21	2.25	1.85	0.30	2.98	60.42	14.63
	- เด็กกล้วยหอม 1 ชิ้นสีเหลือง 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
	คะแนนรวม	17.58	12.64	18.23	4.12	20.42	6.10	6.85	12.90	7.08	15.55	360.17	37.74
	ปริมาณสารอาหาร	703.2	15.8	22.4	96.1	4.1	88.0	0.1	0.3	9.4	4.7	360.2	37.7
	คุณภาพสำหรับ	(Kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(RE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(mg)	(g)

วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
16/02/67	- แดงโม่ 3 ชิ้นพอดี 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
	- ข้าวเขี้ยวต้มน้ำตาล 1.5 ทัพพี	2.51	2.60	0.18	0.49	5.56	0.06	6.00	1.50	0.53	13.05	43.54	12.74
	- 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
	- เค้กเนย 1 ชิ้นเล็กเหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 1.5 นิ้ว	3.99	0.90	6.63	2.55	4.40	2.57	2.40	1.00	0.00	1.07	156.46	14.44
	- ไอศกรีมกระเทียม 2 ช้อนกินข้าว 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
	คะแนนรวม	12.43	9.50	13.23	3.81	13.70	4.57	10.95	7.90	6.35	17.51	380.06	31.71
	ปริมาณสารอาหาร	497.3	11.9	16.3	88.9	2.7	65.9	0.2	0.2	8.5	5.3	380.1	31.7
	คุณภาพสำหรับ	(Kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(RE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(mg)	(g)

วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
19/02/67	- พุทราลูกยาว 1 ผลเล็ก 27 กรัม ขนาด 2x1.3 นิ้ว	0.81	0.15	0.37	0.35	1.22	0.05	0.55	2.45	4.67	4.32	1.08	4.91
	- 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
	- แกงส้มผักรวมหมู (ผักน้อย) 2 ทัพพี	1.58	5.52	1.95	0.82	3.95	0.10	25.10	3.00	4.40	2.90	328.96	1.72
	- เอแคลร์ 3 ลูกเล็ก รวม 30 กรัม ขนาด 1 นิ้ว	1.94	1.61	3.78	0.85	1.76	2.95	1.85	4.20	0.07	0.40	102.30	2.85
	- 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
	คะแนนรวม	7.95	11.00	10.85	2.70	9.50	7.17	28.80	14.20	9.13	8.02	487.07	9.65
	ปริมาณสารอาหาร	318.1	13.8	13.3	63.0	1.9	103.5	0.6	0.3	12.1	2.4	487.1	9.7
	คุณภาพสำหรับ	(Kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(RE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(mg)	(g)

วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
20/02/67	- ผลฝรั่ง 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
	- ข้าวมันไก่ ต้ม เลือด ซุปผัก 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
	- ผักทองเชื่อม 60 กรัม 1.5 ทัพพี	3.70	0.56	0.12	0.19	1.75	1.81	1.50	1.50	3.76	4.00	7.00	30.55
	- ขนมปังกรอบเนยน้ำตาล 2 ชิ้น 20 กรัม	2.19	1.81	3.21	0.52	1.21	0.00	0.50	1.20	0.00	3.04	92.60	0.69
		คะแนนรวม	13.74	9.51	11.74	1.49	13.61	9.65	6.15	12.80	81.65	18.12	678.17
	ปริมาณสารอาหาร	549.4	11.9	14.4	34.8	2.7	139.3	0.1	0.3	108.6	5.4	678.2	38.4
	คุณภาพสำหรับ	(Kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(RE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(mg)	(g)

วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
21/02/67	- หัสดกะเพราไก่ ใส่น้ำ ข้าวสวยขาว 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
	- 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
	- 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
	- ข้าวโพดต้ม 1/4 สักใหญ่ 45 กรัม ขนาด 19.3x5.5 ซม.	1.88	1.19	0.44	0.19	2.70	0.27	2.05	1.80	1.69	7.50	7.17	0.13
		คะแนนรวม	9.47	9.48	9.59	1.41	8.89	9.41	5.20	10.75	7.17	11.45	266.56
	ปริมาณสารอาหาร	379.0	11.8	11.8	32.8	1.8	135.9	0.1	0.2	9.5	3.4	266.6	5.5
	คุณภาพสำหรับ	(Kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(RE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(mg)	(g)

วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
22/02/67	- 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
	- 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
	- แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) หมูสับ ผ่าลิ้น 2 ทัพพี	3.17	5.74	7.45	1.29	4.70	10.26	9.65	6.65	2.93	2.70	269.93	0.16
	- ข้าวต้มมัดใสกล้วย 1 ชิ้นเล็ก 22 กรัม ขนาด 1x2.5 นิ้ว หนา 0.7 นิ้ว	1.20	0.61	0.80	0.08	1.87	0.02	0.50	0.10	0.00	1.30	92.66	2.90
		คะแนนรวม	8.20	8.09	8.51	1.88	9.29	10.55	11.15	8.20	3.76	5.70	428.40
	ปริมาณสารอาหาร	327.9	10.1	10.5	43.9	1.9	152.3	0.2	0.2	5.0	1.7	428.4	9.2
	คุณภาพสำหรับ	(Kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(RE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(mg)	(g)

วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
23/02/67	- สาลี่ 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
	- ต้มข่าไก่ ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า 2 ทัพพี	3.23	4.57	7.97	0.48	7.22	0.23	1.20	10.05	2.07	5.04	246.78	0.89
	- เด็กขี้ฟอง 1 ช้อนสีเหลือง 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 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
	- ถั่วแปบ 2 ช้อน 50 กรัม ขนาด 1.2x2.5 นิ้ว หนา 0.7 นิ้ว	3.14	2.62	1.29	0.83	4.21	0.04	3.20	3.90	0.27	3.93	47.34	9.08
คะแนนรวม		13.29	11.32	13.34	4.03	18.02	3.08	9.10	16.80	3.99	14.09	455.13	26.44
ปริมาณสารอาหาร		531.7	14.2	16.4	94.0	3.6	44.4	0.2	0.3	5.3	4.2	455.1	26.4
คุณภาพสำหรับ	☆☆☆☆☆	(Kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(RE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(mg)	(g)

วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
27/02/67	- ชมพู่ 1 ผล ส่วนที่กินได้ 75 กรัม	0.80	0.24	0.08	0.03	0.38	0.10	0.40	1.90	14.95	2.75	4.50	6.60
	- 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
	- ผักกาดปลิงจีนหั่น 1 ทัพพี	3.22	5.33	8.31	0.90	8.03	5.12	14.85	4.05	2.55	3.10	320.28	1.23
	- 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
	คะแนนรวม		7.84	9.85	10.33	1.69	11.43	9.28	16.70	10.70	17.50	6.45	389.71
ปริมาณสารอาหาร		313.6	12.3	12.7	39.4	2.3	134.0	0.3	0.2	23.3	1.9	389.7	8.0
คุณภาพสำหรับ	☆☆☆☆☆	(Kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(RE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(mg)	(g)

วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
28/02/67	- 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
	- กุ้งเดี่ยวนำเส้นมะพร้าว ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วอก 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
	- 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
	- ข้าวต้มมัดใส่กล้วย 1 ช้อนเล็ก 22 กรัม ขนาด 1x2.5 นิ้ว หนา 0.7 นิ้ว	1.20	0.61	0.80	0.08	1.87	0.02	0.50	0.10	0.00	1.30	92.66	2.90
	คะแนนรวม		9.14	12.29	8.37	2.39	11.07	2.92	19.15	5.95	12.87	7.96	1,096.46
ปริมาณสารอาหาร		365.6	15.4	10.3	55.9	2.2	42.2	0.4	0.1	17.1	2.4	1,096.5	13.2
คุณภาพสำหรับ	☆☆☆☆☆	(Kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(RE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(mg)	(g)

รายการอาหารอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

จึงประกาศเพื่อทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๗

(นายประยูร ลีไพบูลย์)

นายกเทศมนตรีตำบลห้วยเหนือ