



ประกาศเทศบาลตำบลห้วยเหินยว

เรื่อง รายงานรายการอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลห้วยเหินยว

สังกัดเทศบาลตำบลห้วยเหินยว อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี

ประจำวันที 1-15 ตุลาคม 2568

.....
ตามหนังสือ กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น ด่วนที่สุด ที่ มท 0816.2/ว 4448 ลงวันที่ 21 พฤศจิกายน 2566 เรื่อง การติดตามตรวจสอบ และประเมินผลการดำเนินงานโครงการอาหารกลางวัน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2569 ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินการตามมาตรการป้องกันการทุจริตงบประมาณค่าอาหารกลางวันเด็กนักเรียนและแจ้งสถานศึกษาในสังกัดถือปฏิบัติตาม นั้น

เทศบาลตำบลห้วยเหินยว จึงขอรายงานรายการอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลห้วยเหินยว ประจำวันที่ 1-15 ตุลาคม 2568 โดยคำนึงถึงหลักโภชนาการ คุณภาพ ความปลอดภัย ความสะอาดถูกหลักอนามัย มีคุณค่าทางโภชนาการครบ 5 หมู่ ประกอบด้วย โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ และเหมาะสมกับเด็กนักเรียนเป็นสำคัญ โดยอ้างอิงรายการอาหารจากเมนูอาหารกลางวันจากระบบ Thai School lunch โดยมีรายละเอียดที่แนบท้าย ดังนี้

จึงประกาศเพื่อทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ 9 ตุลาคม พ.ศ. 2568

(นายจักรา ปานสอาด)

นายกเทศมนตรีตำบลห้วยเหินยว

ยินดีต้อนรับ ศพด.วัดหน่วยเหนือ [3071502201] [[ออกจากระบบ](#)]



จัดสำหรับอาหาร



สำหรับของท่าน



ราคาวัตถุดิบ



รายงาน



ดาวน์โหลด

สำหรับวันที่ **30 กันยายน 2568**

กันยายน 2568						
อา.	จ.	อ.	พ.	พฤ.	ศ.	ส.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

แสดงรายการวัตถุดิบทั้งหมด

ช่วงชั้น **อนุบาล/ศพด.** จำนวน (คน) **1** [คัดลอก](#) [แก้ไข](#) [ลบ](#) [เพิ่มหมายเหตุ](#) [ดูวัตถุดิบ](#)

- ขนมปังแซนด์วิช 1 แผ่น
- แก้วมังกร 3 ชิ้นพอคำ
- ไข่เจียว 1/4 ฟอง
- ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)
- ผักกะเพราหมู ใส่น้ำมัน ถั่วฝักยาว

คุณภาพ ★★★★★

หมายเหตุ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ค่อนข้างน้อย	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	น้อยเกินไป	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ค่อนข้างมาก	มากเกินไป
ปริมาณสารอาหาร	387.8 (Kcal)	13.0 (g)	14.9 (g)	41.6 (mg)	2.1 (mg)	252.7 (RE)	0.4 (mg)	0.2 (mg)	11.6 (mg)	3.0 (g)	494.9 (mg)	8.3 (g)

ผลคุณค่าสารอาหารเฉพาะสำหรับอาหาร ร่วมกับ นม 40% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563

ยินดีต้อนรับ ศพด.วัดห้วยเหนือ [3071502201] [ออกจากระบบ]



จัดสำหรับอาหาร



สำหรับของท่าน



ราคาวัตถุดิบ



รายงาน



ดาวน์โหลด

สำหรับวันที่ **1 ตุลาคม 2568**

← ตุลาคม 2568 →						
อา.	จ.	อ.	พ.	พฤ.	ศ.	ส.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

แสดงรายการวัตถุดิบทั้งหมด

ช่วงชั้น **อนุบาล/ศพด.** จำนวน (คน) **1**

- ฝรั่ง 1/4 ผล
- ผักบวบใส่ไข่ 1 ฟอง 1 ทัพพี
- แคะชิฟฟอน 1 ชิ้น
- ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)
- เจาก๋วยข้าวโพด 1.5 ทัพพี

คุณภาพ ★★★★★

หมายเหตุ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	น้อยเกินไป	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ค่อนข้างมาก	มากเกินไป
ปริมาณสารอาหาร	460.6 (Kcal)	14.0 (g)	14.4 (g)	100.1 (mg)	3.0 (mg)	161.7 (RE)	0.2 (mg)	0.3 (mg)	100.0 (mg)	3.8 (g)	462.0 (mg)	26.4 (g)

ผลคุณค่าสารอาหารเฉพาะสำหรับอาหาร ร่วมกับ นม 40% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563

ยินดีต้อนรับ ศพด.วัดห้วยเหนียว [3071502201] [ออกจากระบบ]



จัดสำหรับอาหาร



สำหรับของท่าน



ราคาวัตถุดิบ



รายงาน



ดาวน์โหลด

สำหรับวันที่ **2 ตุลาคม 2568**

← ตุลาคม 2568 →						
อา.	จ.	อ.	พ.	พฤ.	ศ.	ส.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

แสดงรายการวัตถุดิบทั้งหมด

ช่วงชั้น **อนุบาล/ศพด.** จำนวน (คน) **1** [คัดลอก](#) [แก้ไข](#) [ลบ](#) [เพิ่มหมายเหตุ](#) [ดูวัตถุดิบ](#)

- กล้วยน้ำว้า 1 ผล
- ข้าวหมูแดง แต่งกว่า 1.5 ทัพพี
- แยมโรล 1 ชิ้นใหญ่
- ชุปใส (หอมใหญ่ มันฝรั่ง แครอท) (ตำรับ ร.ร.อนุบาลกุ๊กไก่ กรุงเทพฯ)

คุณภาพ ★★★★★

หมายเหตุ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	น้อยเกินไป	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	ผ่าน	มากเกินไป	มากเกินไป
ปริมาณสารอาหาร	469.2 (Kcal)	12.7 (g)	13.8 (g)	92.0 (mg)	2.3 (mg)	78.5 (RE)	0.5 (mg)	0.1 (mg)	13.1 (mg)	2.9 (g)	844.4 (mg)	27.6 (g)

ผลคุณค่าสารอาหารเฉพาะสำหรับอาหาร ร่วมกับ นม 40% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563

ยื่นติดต้อนรับ ศพด.วัดห้วยเหี้ยม [3071502201] [ออกจากระบบ]



จัดสำรับอาหาร

สำหรับของท่าน

ราคาวัตถุดิบ

รายงาน

ดาวนโหลด

สำหรับวันที่ **3 ตุลาคม 2568**

แสดงรายการวัดถดถิบทั้งหมด

ช่วงชั้น **อนบาล/ศพด.**

จำนวน (คน)

1

คัดลอก

แก้ไข

សប

เพิ่มหมายเหตุ

ดวัตถติบ

- ขนบั้งแซนดิวซ์ 1 แผ่น
- มะละกอสุก 3 ชิ้นพอดำ
- ลูกชิ้นไก่ 2 ชม. 4 ลูก
- กว๊ายเตี้ยผัดไทยไก่ ใส่ไข่ 1.5 ทัพพี

คุณภาพ 

หมายเหตุ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
ปริมาณสารอาหาร	ผ่าน	ค่อนข้างมาก	ผ่าน	น้อยเกินไป	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ค่อนข้างมาก
	445.2 (Kcal)	18.1 (g)	15.2 (g)	62.9 (mg)	2.2 (mg)	83.5 (RE)	0.1 (mg)	0.2 (mg)	15.9 (mg)	3.3 (g)	433.6 (mg)	7.5 (g)

ผลคุณค่าสารอาหารเฉพาะสำหรับอาหาร ร่วมกับ นม 40% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563

ยินดีต้อนรับ ศพด.วัดนายเหนือ [3071502201] [ออกจากระบบ]

[จัดสำหรับอาหาร](#)[สำหรับของท่าน](#)[ราคาวัตถุดิบ](#)[รายงาน](#)[ดาวโหลด](#)

สำหรับวันที่ **6 ตุลาคม 2568**

◀ ตุลาคม 2568 ▶						
อา.	จ.	อ.	พ.	พฤ.	ศ.	ส.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

[แสดงรายการวัตถุดิบทั้งหมด](#)

ช่วงชั้น **อนุบาล/ศพด.** จำนวน (คน) **1** [คัดลอก](#) [แก้ไข](#) [ลบ](#) [เพิ่มหมายเหตุ](#) [ดูวัตถุดิบ](#)

- ปีกไก่ย่าง (ตำรับ ร.ร.สังกัดกรุงเทพฯ)
- แดงโม 3 ชั้นพอคำ
- แคร์ฟฟอน 1 ชั้น
- ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)
- แกงจืดผักเขียวหมู ใส่น้ำ

คุณภาพ ★★★★★

หมายเหตุ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	น้อยเกินไป	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	มากเกินไป	มากเกินไป
ปริมาณสารอาหาร	461.9 (Kcal)	15.2 (g)	16.2 (g)	79.6 (mg)	2.9 (mg)	268.1 (RE)	0.4 (mg)	0.2 (mg)	18.2 (mg)	1.4 (g)	907.9 (mg)	23.6 (g)

ผลคุณค่าสารอาหารเฉพาะสำหรับอาหาร ร่วมกับ นม 40% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563

ยินดีต้อนรับ ศพด.วัดห้วยเหนียว [3071502201] [ออกจากระบบ]



จัดสำหรับอาหาร



สำหรับของท่าน



ราคาวัตถุดิบ



รายงาน



ดาวน์โหลด

สำหรับวันที่ **7 ตุลาคม 2568**

แสดงรายการวัตถุดิบทั้งหมด

← ตุลาคม 2568 →						
อา.	จ.	อ.	พ.	พฤ.	ศ.	ส.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ช่วงชั้น **อนุบาล/ศพด.**

จำนวน (คน)

1

คัดลอก

แก้ไข

ลบ

เพิ่มหมายเหตุ

ดูวัตถุดิบ

- แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก
- ปลากรอบ 1 ชิ้นกินข้าว
- แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ ใส่ตับ แครอท 2 ท็อป
- แฉกกล้วยหอม 1 ชิ้น
- ข้าวสวยขาว 1.5 ท็อป (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)

คุณภาพ



หมายเหตุ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ผ่าน	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	ค่อนข้างน้อย	ค่อนข้างมาก	มากเกินไป
ปริมาณสารอาหาร	427.1 (Kcal)	17.8 (g)	12.9 (g)	150.3 (mg)	2.3 (mg)	214.1 (RE)	0.3 (mg)	0.2 (mg)	6.4 (mg)	1.8 (g)	450.9 (mg)	17.6 (g)

ผลคุณค่าสารอาหารเฉพาะสำหรับอาหาร ร่วมกับ นม 40% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563

ยินดีต้อนรับ ศพด.วัดห้วยเหนียว [3071502201] [[ออกจากระบบ](#)]



จัดสำหรับอาหาร



สำหรับของท่าน



ราคาวัตถุดิบ



รายงาน



ดาวนโหลด

สำหรับวันที่ **8 ตุลาคม 2568**

◀ ตุลาคม 2568 ▶						
อา.	จ.	อ.	พ.	พฤ.	ศ.	ส.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

[แสดงรายการวัตถุดิบทั้งหมด](#)

ช่วงชั้น	อนุบาล/ศพด.	จำนวน (คน)	1	คัดลอก	แก้ไข	ลบ	เพิ่มหมายเหตุ	ดูวัตถุดิบ
----------	--------------------	------------	--------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	--	---

- ขนมปังแซนด์วิช 1 แผ่น
- กล้วยไข่ 1 ผล
- ไข่ต้ม 1/2 ฟอง
- ก๋วยเตี๋ยวไก่ตุ๋นเส้นเล็ก ใส่เลือด (สำหรับอาหารเด็กก่อนวัยเรียน)

คุณภาพ ★★★★★

หมายเหตุ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ผ่าน	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	น้อยเกินไป	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	มากเกินไป	มากเกินไป
ปริมาณสารอาหาร	424.0 (Kcal)	16.1 (g)	10.7 (g)	48.4 (mg)	2.7 (mg)	64.7 (RE)	0.1 (mg)	0.2 (mg)	6.9 (mg)	2.7 (g)	742.8 (mg)	11.5 (g)

ผลคุณค่าสารอาหารเฉพาะสำหรับอาหาร ร่วมกับ นม 40% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563

ยินดีต้อนรับ ศพด.วัดห้วยเหนียว [3071502201] [[ออกจากระบบ](#)]



จัดสำหรับอาหาร



สำหรับของท่าน



ราคาวัตถุดิบ



รายงาน



ดาวโหลด

สำหรับวันที่ **9 ตุลาคม 2568**

[แสดงรายการวัตถุดิบทั้งหมด](#)

◀ ตุลาคม 2568 ▶						
อา.	จ.	อ.	พ.	พฤ.	ศ.	ส.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ช่วงชั้น **อนุบาล/ศพด.**

จำนวน (คน)

1

[คัดลอก](#)

[แก้ไข](#)

[ลบ](#)

[เพิ่มหมายเหตุ](#)

[ดูวัตถุดิบ](#)

- ขนมปังแซนด์วิช 1 แผ่น
- แดงโม 3 ชิ้นพอคำ
- มันต้มน้ำตาล 2 ทัพพี
- ผักฝักบั้งจินหมสับ 1 ทัพพี
- ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)

คุณภาพ



หมายเหตุ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	ค่อนข้างน้อย	น้อยเกินไป	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	มากเกินไป
ปริมาณสารอาหาร	447.0 (Kcal)	12.1 (g)	12.3 (g)	89.7 (mg)	2.5 (mg)	133.3 (RE)	0.4 (mg)	0.1 (mg)	23.7 (mg)	3.7 (g)	446.6 (mg)	23.7 (g)

ผลคุณค่าสารอาหารเฉพาะสำหรับอาหาร ร่วมกับ นม 40% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563



จัดสำหรับอาหาร



สำหรับของท่าน



ราคาวัตถุดิบ



รายงาน



ดาวน์โหลด

สำหรับวันที่ **10 ตุลาคม 2568**

← ตุลาคม 2568 →						
อา.	จ.	อ.	พ.	พฤ.	ศ.	ส.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

[แสดงรายการวัตถุดิบทั้งหมด](#)

ช่วงชั้น **อนุบาล/ศพด.** จำนวน (คน) **1** [คัดลอก](#) [แก้ไข](#) [ลบ](#) [เพิ่มหมายเหตุ](#) [ดูวัตถุดิบ](#)

- มะละกอสุก 3 ชั้นพอดำ
- แครกเกอร์ไส้ครีม 1 ชั้น
- ข้าวไก่ทอด ชุปฟัก น้ำจิ้ม (ตำรับ ร.ร.วัดกกตาก จ.สุราษฎร์ธานี)
- ข้าวโพดต้ม 1/4 ฟักใหญ่

คุณภาพ ★★★★★

หมายเหตุ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ค่อนข้างน้อย	น้อยเกินไป	น้อยเกินไป	น้อยเกินไป	ค่อนข้างน้อย	น้อยเกินไป	น้อยเกินไป	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ค่อนข้างมาก
ปริมาณสารอาหาร	367.5 (Kcal)	9.8 (g)	7.8 (g)	28.6 (mg)	1.4 (mg)	26.1 (RE)	0.1 (mg)	0.1 (mg)	18.1 (mg)	3.5 (g)	363.9 (mg)	7.8 (g)

ผลคุณค่าสารอาหารเฉพาะสำหรับอาหาร ร่วมกับ นม 40% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563



จัดสำหรับอาหาร



สำหรับของท่าน



ราคาวัตถุดิบ



รายงาน



ดาวนโหลด

สำหรับวันที่ **14 ตุลาคม 2568**

◀ ตุลาคม 2568 ▶						
อา.	จ.	อ.	พ.	พฤ.	ศ.	ส.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

แสดงรายการวัตถุดิบทั้งหมด

ช่วงชั้น **อนุบาล/ศพด.** จำนวน (คน) **1** [ตัดลอก](#) [แก้ไข](#) [ลบ](#) [เพิ่มหมายเหตุ](#) [ดูวัตถุดิบ](#)

- ส้มโอ 1 กลีบกลาง
- ไข่เจียว 1/2 ฟอง
- ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)
- แอคร 3 ลูกเล็ก
- แกงจืดตำลึง แครอท หมูสับ ใส่ตับ

คุณภาพ ★★★★★

หมายเหตุ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ค่อนข้างน้อย	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	น้อยเกินไป	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	มากเกินไป	ค่อนข้างมาก
ปริมาณสารอาหาร	360.7 (Kcal)	13.4 (g)	15.5 (g)	57.7 (mg)	2.4 (mg)	373.4 (RE)	0.3 (mg)	0.3 (mg)	20.5 (mg)	1.5 (g)	563.5 (mg)	6.8 (g)

ผลคุณค่าสารอาหารเฉพาะสำหรับอาหาร ร่วมกับ นม 40% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563

ยินดีต้อนรับ ศพด.วัดห้วยเหนียว [3071502201] [ออกจากระบบ]



จัดสำหรับอาหาร



สำหรับของท่าน



ราคาวัตถุดิบ



รายงาน



ดาวน์โหลด

สำหรับวันที่ **15 ตุลาคม 2568**

◀ ตุลาคม 2568 ▶						
อา.	จ.	อ.	พ.	พฤ.	ศ.	ส.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

แสดงรายการวัตถุดิบทั้งหมด

ช่วงชั้น **อนุบาล/ศพด.**

จำนวน (คน)

1

คัดลอก

แก้ไข

ลบ

เพิ่มหมายเหตุ

ดูวัตถุดิบ

- แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก
- ไข่ต้ม 1/2 ฟอง
- แครกเชฟฟอน 1 ชิ้น
- ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)
- ผักถั่วงอกยาวหั่น

คุณภาพ



หมายเหตุ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	น้อยเกินไป	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	ค่อนข้างน้อย	ค่อนข้างมาก	มากเกินไป
ปริมาณสารอาหาร	433.0 (Kcal)	13.5 (g)	16.4 (g)	93.1 (mg)	2.4 (mg)	105.2 (RE)	0.4 (mg)	0.2 (mg)	5.6 (mg)	1.5 (g)	496.1 (mg)	21.1 (g)

ผลคุณค่าสารอาหารเฉพาะสำหรับอาหาร ร่วมกับ นม 40% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563

