



ประกาศเทศบาลตำบลห้วยเหนียว
เรื่อง รายงานรายการอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลห้วยเหนียว
สังกัดเทศบาลตำบลห้วยเหนียว อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี
ประจำวันที่ 2-13 กุมภาพันธ์ 2569

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

เทศบาลตำบลห้วยเหนียว จึงขอรายงานรายการอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลห้วยเหนียว ประจำวันที่ 2-13 กุมภาพันธ์ 2569 โดยคำนึงถึงหลักโภชนาการ คุณภาพ ความปลอดภัย ความสะอาดถูกหลักอนามัย มีคุณค่าทางโภชนาการครบ 5 หมู่ ประกอบด้วย โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ และเหมาะสมกับเด็กนักเรียนเป็นสำคัญ โดยอ้างอิงรายการอาหารจากเมนูอาหารกลางวันจากระบบ Thai School lunch โดยมีรายละเอียดที่แนบท้าย ดังนี้

จึงประกาศเพื่อทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ 29 มกราคม พ.ศ. 2569

(นายจักรา ปานสอาด)

นายกเทศมนตรีตำบลห้วยเหนียว

ยินดีต้อนรับ ศพด.วัดห้วยเหนียว [3071502201] [ออกจากระบบ]



จัดสำหรับอาหาร



สำหรับของท่าน



ราคาวัตถุดิบ



รายงาน



ดาวน์โหลด

สำหรับวันที่ **2 กุมภาพันธ์ 2569**

◀ กุมภาพันธ์ 2569 ▶						
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

แสดงรายการวัตถุดิบทั้งหมด

ช่วงชั้น	อนุบาล/ศพด.	จำนวน (คน)	1	<input type="button" value="คัดลอก"/>	<input type="button" value="แก้ไข"/>	<input type="button" value="ลบ"/>	<input type="button" value="เพิ่มหมายเหตุ"/>	<input type="button" value="ดูวัตถุดิบ"/>				
วัตถุดิบ	<ul style="list-style-type: none"> - ชมพู 1 ผล - กล้วยไข่เชื่อมราดกะทิ 1 ผล - ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นหมี่ขาวหมู ใส่น้ำมันงา ถั่วงอก คะนํ้า 2 ทัพพี - แดกชิฟฟอน 1 ชิ้น 											
คุณภาพ	★★★★☆											
หมายเหตุ												
	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	ค่อนข้างน้อย	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	มากเกินไป	มากเกินไป
ปริมาณสารอาหาร	489.1 (Kcal)	12.8 (g)	11.4 (g)	109.7 (mg)	3.2 (mg)	247.7 (RE)	0.5 (mg)	0.2 (mg)	37.8 (mg)	3.4 (g)	798.4 (mg)	46.2 (g)

ผลคุณค่าสารอาหารเฉพาะสำหรับอาหาร ร่วมกับ นม 40% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563



จัดสำหรับอาหาร



สำหรับของท่าน



ราคาวัตถุดิบ



รายงาน



ดาวน์โหลด

สำหรับวันที่ **3 กุมภาพันธ์ 2569**

◀ กุมภาพันธ์ 2569 ▶

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

แสดงรายการวัตถุดิบทั้งหมด

ช่วงชั้น **อนุบาล/ศพด.** จำนวน (คน)

- แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก
- ปลากรอบ 1 ช้อนกินข้าว
- เค้กกล้วยหอม 1 ชิ้น
- ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)
- แกงจืดแตงกวาหมูสับ ใส่น้ำมัน

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	412.2 (Kcal)	17.0 (g)	11.9 (g)	146.6 (mg)	2.3 (mg)	228.3 (RE)	0.2 (mg)	0.2 (mg)	5.8 (mg)	1.5 (g)	488.7 (mg)	17.4 (g)

ผลคุณค่าสารอาหารเฉพาะสำหรับอาหาร ร่วมกับ นม 40% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563



จัดสำหรับอาหาร



สำหรับของท่าน



ราคาวัตถุดิบ



รายงาน



ดาวน์โหลด

สำหรับวันที่ **4 กุมภาพันธ์ 2569**

◀ กุมภาพันธ์ 2569 ▶						
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

แสดงรายการวัตถุดิบทั้งหมด

ช่วงชั้น	อนุบาล/ศพด.	จำนวน (คน)	<input type="text" value="1"/>	<input type="button" value="ตัดลอก"/>	<input type="button" value="แก้ไข"/>	<input type="button" value="ลบ"/>	<input type="button" value="เพิ่มหมายเหตุ"/>	<input type="button" value="ดูวัตถุดิบ"/>				
<ul style="list-style-type: none"> - หมูทอดกระเทียม ผักเคียง - แดงโม 3 ชั้นพอดำ - ผัดบวบใส่ไข่ 1 ฟอง 1 ทัพพี - เด็กซีฟฟอน 1 ชั้น - 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	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	มากเกินไป	มากเกินไป
ปริมาณสารอาหาร	480.9 (Kcal)	18.7 (g)	19.5 (g)	107.4 (mg)	2.7 (mg)	190.2 (RE)	0.6 (mg)	0.3 (mg)	11.4 (mg)	1.6 (g)	652.4 (mg)	20.6 (g)

ผลคุณค่าสารอาหารเฉพาะสำหรับอาหาร ร่วมกับ นม 40% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563



จัดสำหรับอาหาร



สำหรับของท่าน



ราคาวัตถุดิบ



รายงาน



ดาวน์โหลด

สำหรับวันที่ **5 กุมภาพันธ์ 2569**

◀ กุมภาพันธ์ 2569 ▶						
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

แสดงรายการวัตถุดิบทั้งหมด

ช่วงชั้น	อนุบาล/ศพด.	จำนวน (คน)	<input type="text" value="1"/>	<input type="button" value="คัดลอก"/>	<input type="button" value="แก้ไข"/>	<input type="button" value="ลบ"/>	<input type="button" value="เพิ่มหมายเหตุ"/>	<input type="button" value="ดูวัตถุดิบ"/>				
<ul style="list-style-type: none"> - ขนมปังแซนด์วิช 1 แผ่น - สาลี่ 1/4 ผล - มันทมน้ำตาล 2 ทัพพี - ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย) - แกงจืดสำหรับห่มสับ ใส่กุ้ง เต้าหู้ไข่ (สำหรับอาหารเด็กก่อนวัยเรียน) 												
คุณภาพ	★★★★☆											
หมายเหตุ												
	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ผ่าน	ผ่าน	น้อยเกินไป	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	ผ่าน	มากเกินไป	มากเกินไป
ปริมาณสารอาหาร	444.3 (Kcal)	14.9 (g)	5.8 (g)	181.5 (mg)	3.5 (mg)	140.1 (RE)	0.3 (mg)	0.1 (mg)	28.3 (mg)	8.6 (g)	594.8 (mg)	22.8 (g)
<p>ผลคุณค่าสารอาหารเฉพาะสำหรับอาหาร ร่วมกับ นม 40% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563</p>												



จัดสำหรับอาหาร



สำหรับของท่าน



ราคาวัตถุดิบ



รายงาน



ดาวน์โหลด

สำหรับวันที่ **6 กุมภาพันธ์ 2569**

◀ กุมภาพันธ์ 2569 ▶						
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

แสดงรายการวัตถุดิบทั้งหมด

ช่วงชั้น	อนุบาล/ศพด.	จำนวน (คน)	<input type="text" value="1"/>	<input type="button" value="ตัดลอก"/>	<input type="button" value="แก้ไข"/>	<input type="button" value="ลบ"/>	<input type="button" value="เพิ่มหมายเหตุ"/>	<input type="button" value="ดูวัตถุดิบ"/>
----------	--------------------	------------	--------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	--	---

- ทอดมันกุ้ง (สำหรับอาหารเช้าก่อนวัยเรียน)
- มะละกอสุก 3 ชั้นพอคำ
- ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)
- แยมโรล 1 ชั้นใหญ่
- ชุปใส (หอมใหญ่ มันฝรั่ง แครอท) (สำหรับ 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	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	มากเกินไป	มากเกินไป
ปริมาณสารอาหาร	430.3 (Kcal)	12.4 (g)	14.6 (g)	151.8 (mg)	2.3 (mg)	107.0 (RE)	0.2 (mg)	0.2 (mg)	18.0 (mg)	2.8 (g)	805.1 (mg)	18.9 (g)

ผลคุณค่าสารอาหารเฉพาะสำหรับอาหาร ร่วมกับ นม 40% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563

ยินดีต้อนรับ ศพด.วัดหน่วยเหนียว [3071502201] [ออกจากระบบ]



จัดสำหรับอาหาร



สำหรับของท่าน



ราคาวัตถุดิบ



รายงาน



ดาวน์โหลด

สำหรับวันที่ **9 กุมภาพันธ์ 2569**

◀ กุมภาพันธ์ 2569 ▶						
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

แสดงรายการวัตถุดิบทั้งหมด

ช่วงชั้น **อนุบาล/ศพด.** จำนวน (คน)

- ขนมปังแซนวิช 1 แผ่น
 - กล้วยน้ำว้า 1 ผล
 - ไข่ต้ม 1/2 ฟอง
 - ก๋วยเตี๋ยวไก่ตุ๋นเส้นเล็ก ใส่เลือด (ตำรับอาหารเด็กก่อนวัยเรียน)

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	436.6 (Kcal)	16.0 (g)	10.7 (g)	50.4 (mg)	2.7 (mg)	63.8 (RE)	0.1 (mg)	0.2 (mg)	7.7 (mg)	3.2 (g)	742.1 (mg)	12.9 (g)

ผลคุณค่าสารอาหารเฉพาะสำหรับอาหาร ร่วมกับ นม 40% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563



จัดสำหรับอาหาร



สำหรับของท่าน



ราคาวัตถุดิบ



รายงาน



ดาวน์โหลด

สำหรับวันที่ **10 กุมภาพันธ์ 2569**

◀ กุมภาพันธ์ 2569 ▶						
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

แสดงรายการวัตถุดิบทั้งหมด

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

- ฝรั่ง 1/4 ผล
- ไข่เจียว 1/2 ฟอง
- ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี
- แดกชิฟฟอน 1 ชิ้น
- 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	ผ่าน	ผ่าน	น้อยเกินไป	ผ่าน	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	มากเกินไป	มากเกินไป
ปริมาณสารอาหาร	442.1 (Kcal)	15.2 (g)	15.4 (g)	93.1 (mg)	2.4 (mg)	104.7 (RE)	0.1 (mg)	0.4 (mg)	100.0 (mg)	3.8 (g)	673.5 (mg)	20.0 (g)

ผลคุณค่าสารอาหารเฉพาะสำหรับอาหาร ร่วมกับ นม 40% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563

ยินดีต้อนรับ ศพด.วัดห้วยเหนียว [3071502201] [ออกจากระบบ]



จัดสำหรับอาหาร



สำหรับของท่าน



ราคาวัตถุดิบ



รายงาน



ดาวน์โหลด

สำหรับวันที่ **11 กุมภาพันธ์ 2569**

◀ กุมภาพันธ์ 2569 ▶						
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

แสดงรายการวัตถุดิบทั้งหมด

ช่วงชั้น	อนุบาล/ศพด.	จำนวน (คน)	<input type="text" value="1"/>	<input type="button" value="คัดลอก"/>	<input type="button" value="แก้ไข"/>	<input type="button" value="ลบ"/>	<input type="button" value="เพิ่มหมายเหตุ"/>	<input type="button" value="ดูวัตถุดิบ"/>				
<ul style="list-style-type: none"> - หมูทอดกระเทียม ผักเคียง - สับปะรด 3 ชั้นพอคำ - ข้าวสวยขาว 1.5 หัฟพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย) - โดนัทโรยน้ำตาล 1 ชั้น - แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) ไก่สับ ผักกาดขาว 												
คุณภาพ	★★★★☆											
หมายเหตุ												
	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	ผ่าน	น้อยเกินไป	ค่อนข้างน้อย	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	มากเกินไป	มากเกินไป
ปริมาณสารอาหาร	405.9 (Kcal)	14.0 (g)	16.4 (g)	63.4 (mg)	1.4 (mg)	55.8 (RE)	0.5 (mg)	0.2 (mg)	16.7 (mg)	2.6 (g)	589.7 (mg)	13.1 (g)
<p>ผลคุณค่าสารอาหารเฉพาะสำหรับอาหาร ร่วมกับ นม 40% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563</p>												



จัดสำหรับอาหาร



สำหรับของท่าน



ราคาวัตถุดิบ



รายงาน



ดาวน์โหลด

สำหรับวันที่ **12 กุมภาพันธ์ 2569**

แสดงรายการวัตถุดิบทั้งหมด

◀ กุมภาพันธ์ 2569 ▶						
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

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

- ขนมปังแซนด์วิช 1 แผ่น
- แดงโม 3 ชั้นพอคำ
- มันต้มน้ำตาล 2 ทัพพี
- ผัดผักบุ้งจีนหมูสับ 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 **13 กุมภาพันธ์ 2569**

◀ กุมภาพันธ์ 2569 ▶						
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

แสดงรายการวัตถุดิบทั้งหมด

ช่วงชั้น	อนุบาล/ศพด.		จำนวน (คน)	1	คัดลอก	แก้ไข	ลบ	เพิ่มหมายเหตุ	ดูวัตถุดิบ			
วัตถุดิบ	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวเหนียวขาวนึ่ง 1 บั๊น - ขนุน 1 ยวงใหญ่ - ขนมปังกรอบเนยน้ำตาล 2 ชิ้น - ส้มตำไทย ผักสด - ไก่ทอดกระเทียม ผักเคียง 											
คุณภาพ	★★★★☆											
หมายเหตุ												
	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ค่อนข้างน้อย	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	น้อยเกินไป	ผ่าน	น้อยเกินไป	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ค่อนข้างมาก	มากเกินไป
ปริมาณสารอาหาร	380.6 (Kcal)	13.2 (g)	14.7 (g)	54.3 (mg)	2.0 (mg)	27.7 (RE)	0.1 (mg)	0.2 (mg)	22.2 (mg)	4.3 (g)	453.1 (mg)	15.0 (g)

ผลคุณค่าสารอาหารเฉพาะสำหรับอาหาร ร่วมกับ นม 40% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563