

เดือนพฤษภาคม													
วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
16/5/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.25	0.54	0.08	0.13	0.67	0.08	1.67	3.3	133.9	11.11	8.04	9.65
	- ผักแดงกวางดัดหมู ใส่ไข่	2.94	4.97	6.92	0.77	12.38	70.29	3.5	10.33	6.94	1.05	428.85	3.26
17/5/2562	- เงาะ 4 ผล ส่วนที่กินได้ 76 กรัม	1.13	0.47	0.05	0.2	0.37	0	0.5	2.03	19.97	2.64	2.32	13.6
	- ข้าวผัดกะเพราไก่ ใส่ตับ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่	6.72	5.95	9.76	1.05	3.83	11.17	2.33	9.03	6.71	3.16	431.57	3.31
21/5/1962	- ข้าวเจ้ากล้อง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	- มะม่วงแก้วลูก 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 40 กรัม	0.72	0.15	0.03	0.45	0.29	1.71	0.67	0.8	7.83	1.36	19.81	5.08
	- ผักแดงกวางดัดหมู ใส่ไข่	2.94	4.97	6.92	0.77	12.38	70.29	3.5	10.33	6.94	1.05	428.85	3.26
22/5/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- มันแกว 4 ชิ้นพอคำ 50 กรัม	0.34	0.28	0.03	0.15	0.61	0.03	0.5	0.17	3.15	5	2	0.86
	- ผักแดงกวางดัดหมู ใส่ไข่	2.94	4.97	6.92	0.77	12.38	70.29	3.5	10.33	6.94	1.05	428.85	3.26
23/5/1962	- ข้าวเจ้ากล้อง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	- ฝรั่ง 1/8 ผลส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.35	0.15	0.02	0.04	0.19	0.02	0.47	0.93	37.8	3.14	2.27	2.72
	- แกงจืดวันเส้นไก่สับ ลูกชิ้นไก่ ผักกาดขาว	2.91	5.11	3.74	1.26	2.27	0.32	1.2	3.27	6.33	2.03	342.12	0.73
24/5/2562	- มันแกวบด 2 ทัพพี	3.81	0.7	4.85	2.2	7.08	2.51	1.5	0.33	11.89	3.03	109.64	22.89
	- ข้าวต้มไก่ ใส่ตับ เลือด ต่ำสิง	5.17	6.85	4.63	0.78	5.25	11.83	2.67	7.2	2.45	2.2	737.35	0.3
27/5/2562	- ข้าวสาร เจ้า 45 กรัมหุงเป็นข้าวต้ม ได้ 3 ทัพพี	3.14	1.83	0.23	0.12	1.32	0	1.07	0.3	0	0.57	13.95	0.06
	- ก้อยไข่ 1 ผลส่วนที่กินได้ 40 กรัม	0.98	0.35	0.05	0.03	0.33	0.12	0.4	1.47	2.23	1.93	3.18	7.55
	- ผัดผักรวมมิตรหมู ใส่ตับ	2.86	5.58	6.83	1.01	6.96	34.67	18.1	6.07	13.54	2.39	307.51	1.19
28/5/2562	- แก้วมังกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.41	0.95	0.84	0.11	0.56	0.01	3.87	1.43	5.71	4.47	4.66	10.03
	- ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ซุปผัก แดงกวาง	6.73	6.68	7.28	0.74	6.37	10.04	2.7	7.47	7.92	2.28	952.66	4.1
29/5/2562	- สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.28	0.27	0.07	0.37	0.55	0	3.23	1.43	6.24	2.62	4.46	12.16
	- ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ คะน้า แครอท	6.81	8	9.39	1.68	3.23	4.55	17.8	5.53	10.43	2.73	466.3	3.34
30/5/2562	- ข้าวเจ้ากล้อง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	- ฝรั่ง 1/8 ผลส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.35	0.15	0.02	0.04	0.19	0.02	0.47	0.93	37.8	3.14	2.27	2.72
	- แกงจืดวันเส้นหมูสับ ลูกชิ้นปลา ใส่ตับ ถั่วอก	3.54	7.36	4.35	1	6.28	16.86	9.4	3.73	4.55	2.57	565.18	2.01
31/5/2562	- ข้าวโพดต้ม 1/4 ฝักใหญ่ 45 กรัม ขนาด 19.3x5.5 ซม.	1.45	0.92	0.34	0.15	1.32	0.21	1.37	1.2	1.57	4.79	7.17	0.13
	- ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่หมู ลูกชิ้นปลา ใส่ตับ ถั่วอก ผักบุ้ง	5.06	7.33	4.02	1.17	7.26	19.21	11.63	3.97	4.32	2.96	1,099.91	3.07

เดือนมิถุนายน													
วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
3/6/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- ละครุด 1 ผลส่วนที่กินได้ 36 กรัม	0.64	0.13	0.11	0.17	0.08	0.03	3.6	0.23	4.78	8.23	5.39	3.43
	- ตับหมูสุก 1 ชิ้นกลาง 5 กรัม (เท่า 1 ช้อนนิ้วโป้ง)	0.12	0.61	0.13	0.01	2.72	16.76	0.57	1.7	0.85	0	4.16	0
	- แองจืดผักเขียวหุสับ ลูกชิ้นปลา	2.46	6.04	4.21	0.69	1.82	0.05	8.13	1.1	8.88	2.01	560.25	0.48
4/6/2562	- ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.32	1.28	0.17	0.18	0.66	0	0.3	0.4	0	0.38	30.6	0.04
	- สาकुถั่วดำต้มกะทิ 1.5 ทัพพี	3.12	1.81	3.04	0.69	8.83	0.2	0.63	0.4	0.11	2.56	64.92	15.44
	- มะเขือเทศ 1.5 ช้อนกินข้าว 15 กรัม	0.08	0.09	0.03	0.04	0.15	0.27	0.37	0.2	2.83	0.41	1.8	0.47
	- แองเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย ผักเขียว	3.1	4.46	6.07	2.06	5.2	0.81	0.8	4.47	14.27	5.89	532.83	5.29
5/6/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- กลัวย่น้ำว่า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.23	0.26	0.07	0.1	0.36	0.07	0.87	0.53	2.74	3.13	2.45	8.97
	- ต้มข้าวไก่ ใส่เลือด ผักเขียว	3.27	4.37	8.24	0.66	5.52	0.31	1.2	2.67	7.63	4.25	459.1	1.25
6/6/2562	- เงาะ 4 ผล ส่วนที่กินได้ 76 กรัม	1.13	0.47	0.05	0.2	0.37	0	0.5	2.03	19.97	2.64	2.32	13.6
	- ข้าวผัดกะเพราไก่ ใส่ตับ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่	6.72	5.95	9.76	1.05	3.83	11.17	2.33	9.03	6.71	3.16	431.57	3.31
7/6/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- ละครุด 1 ผลส่วนที่กินได้ 36 กรัม	0.64	0.13	0.11	0.17	0.08	0.03	3.6	0.23	4.78	8.23	5.39	3.43
	- ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แต่งกวา	2.99	4.51	6.08	1.3	3.95	6.63	2.53	6.33	4.93	1.37	261.34	7.22
10/6/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- มะม่วงดิบ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 45 กรัม	0.70	0.14	0.06	0.14	0.12	0.05	0.6	0.77	9.39	2.31	1.55	4.03
	- ไข่พะโล้ไก่ ใส่เลือด หัวผักกาด	3.11	6.89	5.19	1.67	10.56	6.5	2.4	7.73	3.25	3.81	500.68	6.83
11/6/2562	- พักทองนึ่งโรยมะพร้าว 60 กรัม 1.5 ทัพพี	0.75	0.52	0.44	0.18	1.02	1.41	1.23	1.13	3.78	3.26	8.8	1.18
	- ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่หมูคะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน	6.58	7.15	7.97	1.71	3.94	1.39	19.77	3	12.07	3.11	1,016.04	4.69
12/6/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- แดงโม 6 ชิ้นพอกำ 110 กรัม	0.53	0.41	0	0.14	0.3	1.68	1.1	1.1	4.62	0.91	3.05	4.87
	- แองเขียวหวานเนื้อวัว มะเขือเปราะ	3.49	5.1	7.16	1.38	6.89	1.15	2.13	4.37	6.75	6.48	435.77	6.44
13/6/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- กลัวยไข่ 1 ผลส่วนที่กินได้ 40 กรัม	0.98	0.35	0.05	0.03	0.33	0.12	0.4	1.47	2.23	1.93	3.18	7.55
	- ผัดแตงกวาต้มหมู ใส่ไข่	2.94	4.97	6.92	0.77	12.38	70.29	3.5	10.33	6.94	1.05	428.85	3.26
14/6/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- ชมพู2 ผลส่วนที่กินได้ 150 กรัม	1.23	0.37	0.12	0.05	0.37	0.15	0.5	2.5	27.81	3.51	9	13.2
	- ต้มกะทิสายบัวปลาหูฉลาม	3.25	6.55	5.83	3.85	6.19	0.4	2.63	2.97	4.98	4.65	842.59	4.8

เดือนมิถุนายน													
วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
17/6/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- ถั่วเขียวต้มน้ำตาล 1.5 ทัพพี	1.94	2.01	0.14	0.37	2.71	0.05	4	1	0.5	8.33	43.54	12.74
	- ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ มะเขือเทศ หอมใหญ่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.71	3.7	7.56	0.63	1.51	3.51	5	3.57	5.6	1.11	245.86	1.17
18/6/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- ส้มเขียวหวาน 1 ผลส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.59	0.42	0.09	0.26	0.13	0.43	1.13	0.67	9.39	2.03	2.8	5.88
	- มะเขือเทศ 2 ซ่อนกินข้าว 20 กรัม	0.10	0.12	0.04	0.05	0.2	0.37	0.47	0.27	3.78	0.55	2.4	0.63
	- ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แต่งกวา	2.99	4.51	6.08	1.3	3.95	6.63	2.53	6.33	4.93	1.37	261.34	7.22
19/6/2562	- ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	- มะละกอสุก 10 ชิ้นพอกำ 100 กรัม	0.79	0.31	0.06	0.27	0.51	2.17	1.33	1.67	25.17	3.51	3.09	9.5
	- แดงร้าน 1.5 ซ่อนกินข้าว 15 กรัม	0.06	0.05	0.01	0.03	0.18	0	0.1	0.17	1.26	0.22	2.25	0
	- ผัดผักกวางตุ้งหมู	2.87	5.09	6.81	1.6	2.4	4.19	19.33	4.13	14.56	1.99	512.01	3.16
20/6/2562	- ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	- ชมพู2 ผลส่วนที่กินได้150 กรัม	1.23	0.37	0.12	0.05	0.37	0.15	0.5	2.5	27.81	3.51	9	13.2
	- ลูกชิ้นเนื้อ 2 ชม. 4 ลูก 25 กรัม	0.47	2.13	0.25	0.25	0.61	0	0	0	0	0	173	0
	- แกลงส้มไข่ช่อม ดอกแค ปลาช่อน	2.25	5.41	4.12	0.93	3.41	3.76	2.73	7.87	6.62	3.1	660.69	2.68
21/6/2562	- ขนมรวมมิตร 1.5 ทัพพี (ลดช่องสิงคโปร์ สาคุเม็ดใหญ่ ขนุน น้ำเชื่อม มีกะทิ)	1.99	0.41	3.31	0.99	0.51	0.01	0.13	0.17	0.22	0.34	5.04	7.23
	- ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.62	0.27	0.04	0.07	0.33	0.04	0.83	1.67	66.96	5.55	4.02	4.82
	- กวยจั๊บญวนหมู ใสเลือด	5.44	6.88	3.96	0.8	9.13	0.33	16.57	1.77	3.18	2.18	855.55	2.57
24/6/2562	- ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	- มันแกงบวด 1.5 ทัพพี	2.86	0.53	3.64	1.65	5.31	1.88	1.13	0.27	8.92	2.27	62.72	17.17
	- แครอทต้ม 1.5 ซ่อนกินข้าว 15 กรัม	0.12	0.15	0.02	0.16	0.22	0.83	0.2	0.4	2.03	1.3	8.87	0.68
	- แกลงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใสตับ หัวผักกาด	2.18	4.3	3.8	1.11	4.6	10.16	1.9	6.63	5.67	3.08	439.07	1.74
25/6/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- สับปะรด 6 ชิ้นพอกำ 108 กรัม	1.28	0.27	0.07	0.37	0.55	0	3.23	1.43	6.24	2.62	4.46	12.16
	- ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.64	2.02	1.33	0.41	0.82	3.16	0.67	2.77	0	0	34.33	0.16
	- แกลงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา	2.47	6.31	4.2	1.26	1.99	0.86	8.8	3	6.71	2.73	496.3	1.11
26/6/2562	- ข้าวโพดต้ม 1/4 ผักใหญ่ 45 กรัม ขนาด 19.3x5.5 ซม.	1.45	0.92	0.34	0.15	1.32	0.21	1.37	1.2	1.57	4.79	7.17	0.13
	- กวยเตี๋ยวน้ำเส้นใหญ่หมู ลูกชิ้นปลา ใสตับ ถั่วงอก ผักบุ้ง	5.06	7.33	4.02	1.17	7.26	19.21	11.63	3.97	4.32	2.96	1,099.91	3.07
27/6/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้124 กรัม	1.25	0.54	0.08	0.13	0.67	0.08	1.67	3.3	133.9	11.11	8.04	9.65
	- ผัดแตงกวาหมูสับ กุ้งแห้ง ใสไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	3.45	5.84	8.63	0.97	2.19	3.42	7.87	4.53	3.55	1.05	270.29	2.21
28/6/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- มันแกงบวด 1.5 ทัพพี	2.86	0.53	3.64	1.65	5.31	1.88	1.13	0.27	8.92	2.27	62.72	17.17
	- แกลงส้มผักรวมปลาช่อน	1.21	4.8	0.82	1.15	3.17	0.88	1.47	2.93	5.48	2.75	650.8	2.67

เดือนกรกฎาคม													
วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
1/7/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- มะม่วงแก้วสุก 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 80 กรัม	1.44	0.3	0.05	0.89	0.59	3.42	1.33	1.6	15.66	2.72	39.62	10.16
	- ต้มข้าวไก่ ไส้เลือด เห็ดนางฟ้า	3.37	4.67	8.25	0.61	5.88	0.32	1.23	8.5	3.14	4.73	460.45	1.37
2/7/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.28	0.27	0.07	0.37	0.55	0	3.23	1.43	6.24	2.62	4.46	12.16
	- ลาบไก่ ไส้ตับ ผักเคียง	2.27	4.85	3.75	0.76	3.22	10.51	2.87	8	8.15	2.68	235.46	0.79
3/7/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- ขนมมัน 1 ชิ้นกลม 50 กรัม ขนาด 2.5 นิ้ว หนา 1 นิ้ว	2.24	0.41	2.25	0.3	0.97	0.01	5.73	1.97	1.08	2.44	88.39	11.95
	- แองจิตเต้าหู้ขาว ไก่ ไส้ตับ หัวผักกาด	2.18	4.3	3.8	1.11	4.6	10.16	1.9	6.63	5.67	3.08	439.07	1.74
4/7/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- มะม่วงแก้วสุก 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 80 กรัม	1.44	0.3	0.05	0.89	0.59	3.42	1.33	1.6	15.66	2.72	39.62	10.16
	- แครอทต้ม 2 ซ้อนกินข้าว 20 กรัม	0.15	0.2	0.03	0.21	0.29	1.09	0.27	0.53	2.66	1.7	11.6	0.89
	- ผัดผักกวางตุ้งหมู	2.87	5.09	6.81	1.6	2.4	4.19	19.33	4.13	14.56	1.99	512.01	3.16
5/7/2562	- ข้าวเจ้ากล็อง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.48	1.56	0.8	0.23	0.44	0	3.6	0.6	0	2.68	17.1	0.26
	- ถั่วแปบ 2 ชิ้น 50 กรัม ขนาด 1.2x2.5 นิ้ว หนา 0.7 นิ้ว	2.43	2.02	1	0.63	2.05	0.03	2.13	2.6	0.25	2.51	47.34	9.08
	- ไข่ต้ม 1/4 ฟอง 12 กรัม	0.32	1.01	0.67	0.2	0.41	1.58	0.33	1.4	0	0	17.17	0.08
	- ลาบไก่ ไส้ตับ ผักเคียง	2.27	4.85	3.75	0.76	3.22	10.51	2.87	8	8.15	2.68	235.46	0.79
8/7/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- ส้มเขียวหวาน 1 ผลส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.59	0.42	0.09	0.26	0.13	0.43	1.13	0.67	9.39	2.03	2.8	5.88
	- เลือดไก่สุก 1 ซ้อนกินข้าว 13 กรัม	0.08	0.57	0.02	0.04	4.09	0.09	0	0.23	0	0	41.21	0
	- ไข่พะโล้ ไส้เต้าหู้ หัวผักกาด	3.03	6.05	5.29	1.86	6.47	6.37	2.43	7.7	3.25	3.81	441.17	6.83
9/7/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- ก๋วยเตี๋ยวซี 1 ผล 1.5 ทัพพี	3.53	0.61	3.67	0.15	0.8	0.07	0.87	0.53	2.74	3.2	93	24.93
	- แองส้มผักรวมปลาช่อน	1.21	4.8	0.82	1.15	3.17	0.88	1.47	2.93	5.48	2.75	650.8	2.67
10/7/2562	- ก๋วยเตี๋ยว 2 ผลกินได้ 80 กรัม	1.95	0.69	0.1	0.06	0.66	0.24	0.8	2.93	4.45	3.86	6.37	15.1
	- ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นใหญ่ไก่ ไส้ตับ ถั่วงอก คะน้า	5.44	6.29	5.88	1.72	4.5	11.03	1.97	8.33	13.53	3.06	942.59	3.07
11/7/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- ก๋วยเตี๋ยว 2 ผลกินได้ 80 กรัม	1.95	0.69	0.1	0.06	0.66	0.24	0.8	2.93	4.45	3.86	6.37	15.1
	- ตับไก่สุก 1 ชิ้นกลาง 5 กรัม (เท่า 1 ช้อนนิ้วโป้ง)	0.12	0.58	0.18	0.01	1.21	9.76	0.6	4.3	0.69	0	3.91	0
	- ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า	2.54	5.6	4.12	0.88	2.52	0.47	1.37	10.63	5.48	3.28	775.2	1.37
12/7/2562	- ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.32	1.28	0.17	0.18	0.66	0	0.3	0.4	0	0.38	30.6	0.04
	- ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.25	0.54	0.08	0.13	0.67	0.08	1.67	3.3	133.9	11.11	8.04	9.65
	- แครอทต้ม 2 ซ้อนกินข้าว 20 กรัม	0.15	0.2	0.03	0.21	0.29	1.09	0.27	0.53	2.66	1.7	11.6	0.89
	- ผัดผักทองหมู ใส้ไข่	3.26	5.04	7.44	0.57	2.16	4.32	12.07	4.07	2.8	2.04	435.79	3.17

เดือนกรกฎาคม													
วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
15/7/2562	- ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.32	1.28	0.17	0.18	0.66	0	0.3	0.4	0	0.38	30.6	0.04
	- บัวลอยใส่เผือก 1.5 ทัพพี	3.66	1.26	3.67	1.05	5.25	0.17	1.5	1.23	0.28	1.9	60.42	14.63
	- แดงกว่า 2 ซ้อนกินข้าว 20 กรัม	0.09	0.1	0.01	0.13	0.2	0.05	0.27	0.33	1.68	0.43	1	0.43
	- แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส้ตับ แครอท	2.3	4.5	3.81	1.36	4.16	12.65	1.97	7.6	8.93	4.63	438.92	2.53
18/7/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- กลั้วเย็นน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.23	0.26	0.07	0.1	0.36	0.07	0.87	0.53	2.74	3.13	2.45	8.97
	- ผัดคะน้าไก่	3.21	4.21	8.59	2.29	1.95	2.17	1.77	5.1	21.55	2.75	411.92	1.48
19/7/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- แก้วมังกร 3 ชิ้นพอกำ 55 กรัม	0.70	0.48	0.42	0.06	0.28	0	1.93	0.73	2.85	2.24	2.33	5.02
	- ไข่เจียว 1/4 ฟอง 14 กรัม	0.63	1.01	1.79	0.2	0.41	1.58	0.33	1.4	0	0	17.17	0.08
	- แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส้ตับ แครอท	2.3	4.5	3.81	1.36	4.16	12.65	1.97	7.6	8.93	4.63	438.92	2.53
22/7/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- ส้มเขียวหวาน 1 ผลส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.59	0.42	0.09	0.26	0.13	0.43	1.13	0.67	9.39	2.03	2.8	5.88
	- เลือดหมูสุก 1 ซ้อนกินข้าว 14 กรัม	0.09	0.68	0	0.03	8.84	0.2	0	0.47	0	0	22.62	0
	- ผัดมะเขือยาวหมูสับ	3.49	4.65	8.93	0.61	2.77	0.61	12.73	3.3	4.33	3.54	332.16	1.42
23/7/2562	- ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.32	1.28	0.17	0.18	0.66	0	0.3	0.4	0	0.38	30.6	0.04
	- พุทราลูกยาว 1 ผลใหญ่ 43 กรัม ขนาด 2.3x1.9 นิ้ว	1.00	0.19	0.46	0.42	0.94	0.06	0.57	2.57	6.92	4.39	1.72	7.82
	- ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.64	2.02	1.33	0.41	0.82	3.16	0.67	2.77	0	0	34.33	0.16
	- แกงส้มไข่ชะอม ดอกแค ปลากรอบ	3.02	8.37	5.53	3.78	4.35	3.79	2.77	8.2	6.62	3.1	691.41	2.68
24/7/2562	- ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.32	1.28	0.17	0.18	0.66	0	0.3	0.4	0	0.38	30.6	0.04
	- บัวลอยใส่เผือก 1.5 ทัพพี	3.66	1.26	3.67	1.05	5.25	0.17	1.5	1.23	0.28	1.9	60.42	14.63
	- แดงกว่า 2 ซ้อนกินข้าว 20 กรัม	0.09	0.1	0.01	0.13	0.2	0.05	0.27	0.33	1.68	0.43	1	0.43
	- แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส้ตับ แครอท	2.3	4.5	3.81	1.36	4.16	12.65	1.97	7.6	8.93	4.63	438.92	2.53
25/7/2562	- สับปะรด 6 ชิ้นพอกำ 108 กรัม	1.28	0.27	0.07	0.37	0.55	0	3.23	1.43	6.24	2.62	4.46	12.16
	- ข้าวผัดหมู ใส้ไข่ คะน้า แครอท	6.81	8	9.39	1.68	3.23	4.55	17.8	5.53	10.43	2.73	466.3	3.34
26/7/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.62	0.27	0.04	0.07	0.33	0.04	0.83	1.67	66.96	5.55	4.02	4.82
	- ไข่เค็ม 1/2 ฟอง 29 กรัม	1.15	2.67	2.77	0.73	1.98	2.87	2.1	16	0	0	157.8	0
	- แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส้ตับ แครอท	2.3	4.5	3.81	1.36	4.16	12.65	1.97	7.6	8.93	4.63	438.92	2.53

เดือนกรกฎาคม													
วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
30/7/2562	- แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 110 กรัม	1.30	0.14	0.07	0.43	1.34	0.42	0.73	1.1	1.54	1.4	70.4	12.11
	- ขนมนานาซากะที่ปลาซอน ผักสด 1/2 ลูก (ใบ 1/2 ผลอง)	4.56	6.27	5.68	1.89	4.07	3.85	22.03	5.9	5.78	3.77	818.77	1.65
31/7/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- ก๋วยเตี๋ยว 2 ผลกินได้ 80 กรัม	1.95	0.69	0.1	0.06	0.66	0.24	0.8	2.93	4.45	3.86	6.37	15.1
	- ตับไก่สุก 1 ชิ้นกลาง 5 กรัม (เท่า 1 ช้อนนิ้วโป้ง)	0.12	0.58	0.18	0.01	1.21	9.76	0.6	4.3	0.69	0	3.91	0
	- ต้มยำไก่ เห็นนางฟ้า	2.54	5.6	4.12	0.88	2.52	0.47	1.37	10.63	5.48	3.28	775.2	1.37
เดือนสิงหาคม													
วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
1/8/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- ละมุด 1 ผลส่วนที่กินได้ 36 กรัม	0.64	0.13	0.11	0.17	0.08	0.03	3.6	0.23	4.78	8.23	5.39	3.43
	- ตับหมูสุก 1 ชิ้นกลาง 5 กรัม (เท่า 1 ช้อนนิ้วโป้ง)	0.12	0.61	0.13	0.01	2.72	16.76	0.57	1.7	0.85	0	4.16	0
	- แกลงจืดพริกเขียวหมูสับ ลูกชิ้นปลา	2.46	6.04	4.21	0.69	1.82	0.05	8.13	1.1	8.88	2.01	560.25	0.48
2/8/2562	- ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.32	1.28	0.17	0.18	0.66	0	0.3	0.4	0	0.38	30.6	0.04
	- สาकुฉิวดำต้มกะทิ 1.5 ทัพพี	3.12	1.81	3.04	0.69	8.83	0.2	0.63	0.4	0.11	2.56	64.92	15.44
	- มะเขือเทศ 1.5 ช้อนกินข้าว 15 กรัม	0.08	0.09	0.03	0.04	0.15	0.27	0.37	0.2	2.83	0.41	1.8	0.47
	- แกลงเขียวหวานลูกชิ้นปลาทราย พริกเขียว	3.1	4.46	6.07	2.06	5.2	0.81	0.8	4.47	14.27	5.89	532.83	5.29
5/8/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- แก้วมังกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.41	0.95	0.84	0.11	0.56	0.01	3.87	1.43	5.71	4.47	4.66	10.03
	- ต้มชาไก่ ไส้เลือด พริกเขียว	3.27	4.37	8.24	0.66	5.52	0.31	1.2	2.67	7.63	4.25	459.1	1.25
6/8/2562	- มังคุด 2 ผลส่วนที่กินได้ 78 กรัม	1.15	0.24	0.05	0.17	0.19	0	2.33	1.57	1.05	3.2	1.51	13.17
	- ข้าวผัดกะเพราไก่ ไส้ตับ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่	6.72	5.95	9.76	1.05	3.83	11.17	2.33	9.03	6.71	3.16	431.57	3.31
7/8/2562	- สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.28	0.27	0.07	0.37	0.55	0	3.23	1.43	6.24	2.62	4.46	12.16
	- ข้าวผัดกะเพราไก่ ไส้ตับ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่	6.72	5.95	9.76	1.05	3.83	11.17	2.33	9.03	6.71	3.16	431.57	3.31
8/8/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- มันแกว 8 ชิ้นพอคำ 100 กรัม	0.68	0.56	0.06	0.3	1.22	0.05	1	0.33	6.29	10	4	1.72
	- ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แต่งกวา	2.99	4.51	6.08	1.3	3.95	6.63	2.53	6.33	4.93	1.37	261.34	7.22
9/8/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- มะม่วงดิบ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 45 กรัม	0.70	0.14	0.06	0.14	0.12	0.05	0.6	0.77	9.39	2.31	1.55	4.03
	- ไข่พะโล้ไก่ ไส้เลือด หัวผักกาด	3.11	6.89	5.19	1.67	10.56	6.5	2.4	7.73	3.25	3.81	500.68	6.83

เดือนสิงหาคม													
วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
13/8/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- แดงโม 6 ชิ้นพอกำ 110 กรัม	0.53	0.41	0	0.14	0.3	1.68	1.1	1.1	4.62	0.91	3.05	4.87
	- แกลงเขียวหวานเนื้อวัว มะเขือเปราะ	3.49	5.1	7.16	1.38	6.89	1.15	2.13	4.37	6.75	6.48	435.77	6.44
14/8/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- กล้วยไข่ 1 ผลส่วนที่กินได้ 40 กรัม	0.98	0.35	0.05	0.03	0.33	0.12	0.4	1.47	2.23	1.93	3.18	7.55
	- ผัดแตงกวาดับหมู ใส่ไข่	2.94	4.97	6.92	0.77	12.38	70.29	3.5	10.33	6.94	1.05	428.85	3.26
15/8/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- ชมพู2 ผลส่วนที่กินได้150 กรัม	1.23	0.37	0.12	0.05	0.37	0.15	0.5	2.5	27.81	3.51	9	13.2
	- แกลงเขียวหวานหมู ไส้ตบ พักเขียวเลือด	3.62	5.93	7.39	1.26	13.84	17.74	17.1	3.47	15.11	5.73	455.79	5.22
16/8/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- ถั่วเขียวต้มน้ำตาล 1.5 ทัพพี	1.94	2.01	0.14	0.37	2.71	0.05	4	1	0.5	8.33	43.54	12.74
	- ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ มะเขือเทศ หอมใหญ่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.71	3.7	7.56	0.63	1.51	3.51	5	3.57	5.6	1.11	245.86	1.17
19/8/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- สมเขยหวาน 1 ผลสวนทกนเด 68 กรัม	0.59	0.42	0.09	0.26	0.13	0.43	1.13	0.67	9.39	2.03	2.8	5.88
	- มะเขือเทศ 2 ซ้อนกินข้าว 20 กรัม	0.10	0.12	0.04	0.05	0.2	0.37	0.47	0.27	3.78	0.55	2.4	0.63
	- ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แต่งกวา	2.99	4.51	6.08	1.3	3.95	6.63	2.53	6.33	4.93	1.37	261.34	7.22
20/8/2562	- ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	- มะละกอสุก 10 ชิ้นพอกำ 100 กรัม	0.79	0.31	0.06	0.27	0.51	2.17	1.33	1.67	25.17	3.51	3.09	9.5
	- แดงร้าน 1.5 ซ้อนกินข้าว 15 กรัม	0.06	0.05	0.01	0.03	0.18	0	0.1	0.17	1.26	0.22	2.25	0
	- ผัดผักกวางตุ้งหมู	2.87	5.09	6.81	1.6	2.4	4.19	19.33	4.13	14.56	1.99	512.01	3.16
21/8/2562	- ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	- ชมพู2 ผลส่วนที่กินได้150 กรัม	1.23	0.37	0.12	0.05	0.37	0.15	0.5	2.5	27.81	3.51	9	13.2
	- ลูกชิ้นเนื้อ 2 ชม. 4 ลูก 25 กรัม	0.47	2.13	0.25	0.25	0.61	0	0	0	0	0	173	0
	- แกลงส้มไข่ขอม ดอกแค ปลาช่อน	2.25	5.41	4.12	0.93	3.41	3.76	2.73	7.87	6.62	3.1	660.69	2.68
22/8/1962	- ขนมรวมมิตร 1.5 ทัพพี (สอยต๋อง)	1.99	0.41	3.31	0.99	0.51	0.01	0.13	0.17	0.22	0.34	5.04	7.23
	- ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.62	0.27	0.04	0.07	0.33	0.04	0.83	1.67	66.96	5.55	4.02	4.82
	- ก๋วยจั๊บญวนหมู ใส่เลือด	5.44	6.88	3.96	0.8	9.13	0.33	16.57	1.77	3.18	2.18	855.55	2.57
23/8/2562	- ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	- มันแกงบวด 1.5 ทัพพี	2.86	0.53	3.64	1.65	5.31	1.88	1.13	0.27	8.92	2.27	62.72	17.17
	- แครอทต้ม 1.5 ซ้อนกินข้าว 15 กรัม	0.12	0.15	0.02	0.16	0.22	0.83	0.2	0.4	2.03	1.3	8.87	0.68
	- แกลงจัดเต้าหูขาว ไก่ ไส้ตบ หัวผักกาด	2.18	4.3	3.8	1.11	4.6	10.16	1.9	6.63	5.67	3.08	439.07	1.74

เดือนสิงหาคม													
วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
26/8/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.28	0.27	0.07	0.37	0.55	0	3.23	1.43	6.24	2.62	4.46	12.16
	- ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.64	2.02	1.33	0.41	0.82	3.16	0.67	2.77	0	0	34.33	0.16
	- แกลงจืดผักกาดขาว แครอท หนุ่ยสับ ลูกชิ้นปลา	2.47	6.31	4.2	1.26	1.99	0.86	8.8	3	6.71	2.73	496.3	1.11
27/8/2562	- แก้วมังกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.41	0.95	0.84	0.11	0.56	0.01	3.87	1.43	5.71	4.47	4.66	10.03
	- ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่หมู ลูกชิ้นปลา ใส่ตับ ถั่วงอก ผักโขม	5.06	7.33	4.02	1.17	7.26	19.21	11.63	3.97	4.32	2.96	1,099.91	3.07
28/8/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.25	0.54	0.08	0.13	0.67	0.08	1.67	3.3	133.9	11.11	8.04	9.65
	- ผัดแตงกวาหมูสับ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	3.45	5.84	8.63	0.97	2.19	3.42	7.87	4.53	3.55	1.05	270.29	2.21
29/8/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- มันแกวบวด 1.5 ทัพพี	2.86	0.53	3.64	1.65	5.31	1.88	1.13	0.27	8.92	2.27	62.72	17.17
	- แกลงส้มผักรวมปลาช่อน	1.21	4.8	0.82	1.15	3.17	0.88	1.47	2.93	5.48	2.75	650.8	2.67
30/8/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- มะม่วงแก้วสุก 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 80 กรัม	1.44	0.3	0.05	0.89	0.59	3.42	1.33	1.6	15.66	2.72	39.62	10.16
	- ต้มข้าวไก่ ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า	3.37	4.67	8.25	0.61	5.88	0.32	1.23	8.5	3.14	4.73	460.45	1.37
เดือนกันยายน													
วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
2/9/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- ลอดช่องเผือกข้าวโพด 1.5 ทัพพี	2.87	0.81	2.72	1.45	5.17	0.22	1.27	1.33	0.73	3.1	60.42	14.56
	- แกลงจืดเต้าหู้ขาว ไข่ ใส่ตับ หัวผักกาด	2.18	4.3	3.8	1.11	4.6	10.16	1.9	6.63	5.67	3.08	439.07	1.74
3/9/2562	- ข้าวเจ้ากลอง หนึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	- มะม่วงแก้วสุก 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 40 กรัม	0.72	0.15	0.03	0.45	0.29	1.71	0.67	0.8	7.83	1.36	19.81	5.08
	- ผัดแตงกวาตับหมู ใส่ไข่	2.94	4.97	6.92	0.77	12.38	70.29	3.5	10.33	6.94	1.05	428.85	3.26
4/9/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- มันแกว 4 ชิ้นพอคำ 50 กรัม	0.34	0.28	0.03	0.15	0.61	0.03	0.5	0.17	3.15	5	2	0.86
	- ผัดแตงกวาตับหมู ใส่ไข่	2.94	4.97	6.92	0.77	12.38	70.29	3.5	10.33	6.94	1.05	428.85	3.26
5/9/2562	- ข้าวเจ้ากลอง หนึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	- ฝรั่ง 1/8 ผลส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.35	0.15	0.02	0.04	0.19	0.02	0.47	0.93	37.8	3.14	2.27	2.72
	- แกลงจืดวุ้นเส้นไก่สับ ลูกชิ้นไก่ ผักกาดขาว	2.91	5.11	3.74	1.26	2.27	0.32	1.2	3.27	6.33	2.03	342.12	0.73
6/9/1962	- มันแกวบวด 2 ทัพพี	3.81	0.7	4.85	2.2	7.08	2.51	1.5	0.33	11.89	3.03	109.64	22.89
	- ข้าวต้มไก่ ใส่ตับ เลือด ตำลึง	5.17	6.85	4.63	0.78	5.25	11.83	2.67	7.2	2.45	2.2	737.35	0.3

เดือนกันยายน													
วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
9/9/2562	- ข้าวสาร เจ้า 45 กรัมหุงเป็นข้าวต้ม ได้ 3 ทัพพี	3.14	1.83	0.23	0.12	1.32	0	1.07	0.3	0	0.57	13.95	0.06
	- กล้วยไข่ 1 ผลส่วนที่กินได้ 40 กรัม	0.98	0.35	0.05	0.03	0.33	0.12	0.4	1.47	2.23	1.93	3.18	7.55
	- ผักฉักรวมมิตรหุง ใส่ตับ	2.86	5.58	6.83	1.01	6.96	34.67	18.1	6.07	13.54	2.39	307.51	1.19
10/9/2562	- ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.25	0.54	0.08	0.13	0.67	0.08	1.67	3.3	133.9	11.11	8.04	9.65
	- ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ซุปผัก แต่งกวาง	6.73	6.68	7.28	0.74	6.37	10.04	2.7	7.47	7.92	2.28	952.66	4.1
11/9/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- มันแกว 4 ชิ้นพอกำ 50 กรัม	0.34	0.28	0.03	0.15	0.61	0.03	0.5	0.17	3.15	5	2	0.86
	- ไข่พะโล้ ใส่เต้าหู้ หัวผักกาด	3.03	6.05	5.29	1.86	6.47	6.37	2.43	7.7	3.25	3.81	441.17	6.83
12/9/2562	- ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	- ฝรั่ง 1/8 ผลส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.35	0.15	0.02	0.04	0.19	0.02	0.47	0.93	37.8	3.14	2.27	2.72
	- แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ ลูกชิ้นปลา ใส่ตับ ถั่วงอก	3.54	7.36	4.35	1	6.28	16.86	9.4	3.73	4.55	2.57	565.18	2.01
13/9/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- แก้วมังกร 6 ชิ้นพอกำ 110 กรัม	1.41	0.95	0.84	0.11	0.56	0.01	3.87	1.43	5.71	4.47	4.66	10.03
	- เลือดหมูสุก 1 ช้อนกินข้าว 14 กรัม	0.09	0.68	0	0.03	8.84	0.2	0	0.47	0	0	22.62	0
	- ไก่ทอดกระเทียม ผักเคียง	2.85	3.85	6.86	0.47	1.39	1.22	1.1	3.27	4.63	2.33	297.18	3.75
16/9/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.62	0.27	0.04	0.07	0.33	0.04	0.83	1.67	66.96	5.55	4.02	4.82
	- ผักฉักรวมมิตรหุง ใส่ตับ	2.86	5.58	6.83	1.01	6.96	34.67	18.1	6.07	13.54	2.39	307.51	1.19
17/9/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- ข้าวโพดต้ม 1/4 ผลใหญ่ 45 กรัม ขนาด 19.3x5.5 ซม.	1.45	0.92	0.34	0.15	1.32	0.21	1.37	1.2	1.57	4.79	7.17	0.13
	- ผักผักรวมมิตรหุง	2.87	5.09	6.81	1.6	2.4	4.19	19.33	4.13	14.56	1.99	512.01	3.16
18/9/2562	- ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.32	1.28	0.17	0.18	0.66	0	0.3	0.4	0	0.38	30.6	0.04
	- สับปะรด 6 ชิ้นพอกำ 108 กรัม	1.28	0.27	0.07	0.37	0.55	0	3.23	1.43	6.24	2.62	4.46	12.16
	- ผัดเต้าหู้ปลาทรงเครื่อง (ตำรับอาหารเด็กก่อนวัยเรียน)	3.53	3.41	8.35	0.83	1.65	0.86	1.03	2.63	10.64	4.03	680.14	3.87
19/9/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- กล้วยไข่ 2 ผลกินได้ 80 กรัม	1.95	0.69	0.1	0.06	0.66	0.24	0.8	2.93	4.45	3.86	6.37	15.1
	- ผัดแตงกวาต้มหมู ใส่ไข่	2.94	4.97	6.92	0.77	12.38	70.29	3.5	10.33	6.94	1.05	428.85	3.26
20/9/2562	- กล้วยบวชชี 1 ผล 1.5 ทัพพี	3.53	0.61	3.67	0.15	0.8	0.07	0.87	0.53	2.74	3.2	93	24.93
	- กวยเตี๋ยวน้ำเส้นหมี่ขาวไก่ ลวกขึ้นปลา ใส่ตับ ถั่วงอก ผักโขม	4.9	6.39	4.76	1.61	6.13	12.26	1.43	7.77	4.16	3.84	986.11	3.12

เดือนกันยายน													
วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
23/9/2562	- กล้วยไข่ 2 ผลกินได้ 80 กรัม	1.95	0.69	0.1	0.06	0.66	0.24	0.8	2.93	4.45	3.86	6.37	15.1
	- ขนมจีนน้ำยากะทิปลาช่อน ผักสด ไข่ต้ม (ไข่ 1/2 ฟอง)	4.56	6.27	5.68	1.89	4.07	3.85	22.03	5.9	5.78	3.77	818.77	1.65
24/9/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- มะละกอสุก 10 ชิ้นพorc้า 100 กรัม	0.79	0.31	0.06	0.27	0.51	2.17	1.33	1.67	25.17	3.51	3.09	9.5
	- ผัดผักบั้งไทยหมูใส่กะปิ	2.85	5.6	6.4	2.76	5.14	1.61	5.83	5.23	3.59	3.06	614.03	2.25
25/9/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- กล้วยไข่ 1 ผลส่วนที่กินได้ 40 กรัม	0.98	0.35	0.05	0.03	0.33	0.12	0.4	1.47	2.23	1.93	3.18	7.55
	- ผัดแตงกวาดับหมู ใส่ไข่	2.94	4.97	6.92	0.77	12.38	70.29	3.5	10.33	6.94	1.05	428.85	3.26
26/9/2562	- ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.32	1.28	0.17	0.18	0.66	0	0.3	0.4	0	0.38	30.6	0.04
	- ผีอกแกงขวด 2 ทัพพี	3.99	1.17	4.85	1.97	7	0.29	2.5	2.83	0.7	4.63	109.14	19.61
	- แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส่ตับ แครอท	2.3	4.5	3.81	1.36	4.16	12.65	1.97	7.6	8.93	4.63	438.92	2.53
27/9/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.25	0.54	0.08	0.13	0.67	0.08	1.67	3.3	133.9	11.11	8.04	9.65
	- ตับหมูสุก 1 ชิ้นเล็ก 3 กรัม (เท่า 1)	0.07	0.37	0.08	0.01	1.63	10.05	0.33	1.03	0.51	0	2.5	0
	- ผัดคะน้าหมู ใส่ตับ	2.89	5.75	6.96	2.24	4.77	18.89	20.3	5.23	22.2	2.55	506.37	1.33
30/9/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.62	0.27	0.04	0.07	0.33	0.04	0.83	1.67	66.96	5.55	4.02	4.82
	- ผัดเปรี้ยวหวานหมู ใส่ตับ	3.37	5.98	7.17	0.76	6.46	27.07	17.9	4.23	7.03	1.8	448.58	4.59
เดือนตุลาคม													
วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
1/10/2562	- ข้าวเหนียว 174 ผักใหญ่ 45 กรัม	1.45	0.92	0.34	0.15	1.32	0.21	1.37	1.2	1.57	4.79	7.17	0.13
	- ข้าวเหนียว 174 ผักใหญ่ 45 กรัม	5.06	7.33	4.02	1.17	7.26	19.21	11.63	3.97	4.32	2.96	1,099.91	3.07
2/10/2562	- ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.32	1.28	0.17	0.18	0.66	0	0.3	0.4	0	0.38	30.6	0.04
	- ชมพู 2 ผลส่วนที่กินได้ 150 กรัม	1.23	0.37	0.12	0.05	0.37	0.15	0.5	2.5	27.81	3.51	9	13.2
	- ปลาซาตินกระป๋อง 1 ชิ้นเล็ก 25 กรัม	0.44	2.21	0.33	3.12	1.22	0.08	0.17	15.3	0	0.53	99.5	0.03
	- แกงจืดผักหวานหมูสับ ลูกชิ้นปลา	2.76	7.38	4.31	0.83	2.74	5.91	9.6	2.97	46.99	4.87	649	0.45
3/10/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- ผีอกแกงขวด 2 ทัพพี	3.99	1.17	4.85	1.97	7	0.29	2.5	2.83	0.7	4.63	109.14	19.61
	- มะละกอสุก 10 ชิ้นพorc้า 100 กรัม	0.79	0.31	0.06	0.27	0.51	2.17	1.33	1.67	25.17	3.51	3.09	9.5
	- ลาบทู ใส่ตับ ผักเคียง	1.87	5.81	1.95	0.69	4.82	17.46	20.9	3.9	8.3	2.68	233.26	0.79
4/10/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- แก้วมังกร 3 ชิ้นพorc้า 55 กรัม	0.70	0.48	0.42	0.06	0.28	0	1.93	0.73	2.85	2.24	2.33	5.02
	- ตับหมูสุก 1 ชิ้นเล็ก 3 กรัม (เท่า 1)	0.07	0.35	0.11	0.01	0.72	5.86	0.37	2.57	0.41	0	2.34	0
	- ผัดบวบไก่ ใส่ไข่	3.26	4.4	8.38	0.61	1.97	3.22	1.57	4.67	1.17	1.14	489.89	2.55

เดือนตุลาคม													
วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
7/10/2562	- ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.32	1.28	0.17	0.18	0.66	0	0.3	0.4	0	0.38	30.6	0.04
	- ชมพู2 ผลส่วนที่กินได้150 กรัม	1.23	0.37	0.12	0.05	0.37	0.15	0.5	2.5	27.81	3.51	9	13.2
	- เลือดไก่สุก 1 ช้อนกินข้าว 13 กรัม	0.08	0.57	0.02	0.04	4.09	0.09	0	0.23	0	0	41.21	0
	- ผักวันเส้นหมูสับ ใส่ไข่ มะเขือเทศ หอมใหญ่	4.6	5.49	9.15	0.84	3.19	3.67	9.53	4.43	7.15	1.59	510.24	3.75
8/10/2562	- สาकुเปียกข้าวโพด 1.5 ทัพพี	2.74	0.54	1.36	0.2	1.19	0.09	0.6	0.53	0.7	2.37	39.14	12.3
	- ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่ขาวหมู ลูกชิ้นปลา ใส่ตับ ถั่วงอก ผักบุ้ง	4.7	7.55	3.52	1.62	7.78	19.22	14.3	4.1	4.32	3.84	1,015.62	3.12
9/10/2562	- ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	- ชมพู2 ผลส่วนที่กินได้150 กรัม	1.23	0.37	0.12	0.05	0.37	0.15	0.5	2.5	27.81	3.51	9	13.2
	- ผัดกะเพราหมู ใส่ตับ ถั่วงอก ผักยาว	3.66	5.45	9.05	0.81	4.77	18.22	12.77	5.2	7.97	2.57	540.33	3.56
#####	- ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.32	1.28	0.17	0.18	0.66	0	0.3	0.4	0	0.38	30.6	0.04
	- น้อยหน่า 1 ผลส่วนที่กินได้ 75 กรัม	1.58	0.6	0.09	0.39	0.39	0	2.5	3.27	16.26	4.93	0.8	13.75
	- แครอทต้ม 2 ช้อนกินข้าว 20 กรัม	0.15	0.2	0.03	0.21	0.29	1.09	0.27	0.53	2.66	1.7	11.6	0.89
	- แกลงเม็ดกะทิไก่ ฟักทอง	4	5.29	8.6	0.86	4.17	1.73	1.87	3.77	6.09	6.53	623.16	4.37