

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2568 เทอม 2

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		น.ร.อนุบาล	น.ร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 2 มี.ค. 69	เค้กนมสด	ข้าวออร์แกนิกคลุกปลานิ่งซีอิ้ว แกงจืดหัวไชเท้าใส่หมูบด ชมพู	ข้าวออร์แกนิก , ปลานิ่งซีอิ้ว แกงจืดหัวไชเท้าใส่หมูบด ชมพู	ข้าวออร์แกนิก , ปลานิ่งซีอิ้ว, น้ำจิ้มซีฟู้ด แกงจืดหัวไชเท้าใส่หมูบด ชมพู	บัวลอยมะพร้าวอ่อน
อังคาร 3 มี.ค. 69 วันพระ		วันมาฆบูชา			
พุธ 4 มี.ค. 69	ข้าวต้มมัด	ข้าวออร์แกนิก แกงจืดวุ้นเส้นใส่หมูบด แอปเปิล	ข้าวออร์แกนิก, หมูผัดซอสเทอริยากิ แกงจืดวุ้นเส้นใส่หมูบด แอปเปิล	ข้าวออร์แกนิก, หมูผัดพริกหยวกใส่เห็ดหูหนู แกงจืดวุ้นเส้นใส่หมูบด แอปเปิล	วุ้นน้ำเชื่อมใบเตย
พฤหัสบดี 5 มี.ค. 69 มังสวิรัต	ขนมปังแพ เปล่งบาน ป. 1	ขอสลับมาทานมังฯ แทนวันศุกร์ เพื่อความเหมาะสมของกิจกรรม			ข้าวเหนียวคำเปียกเผือก
ศุกร์ 6 มี.ค. 69	ข้าวโพดต้ม เปล่งบาน ป. 6	ข้าวมันไก่, ซุปฟัก แก้วมังกร	ข้าวมันไก่, ซุปฟัก แตงโม	ข้าวมันไก่, ซุปฟัก แตงโม	มันต้มน้ำตาล

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวัดพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันศุกร์
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

**** นร. ที่มีการแพ้อาหาร ขอความกรุณา งด. เตรียมอาหารมาให้ในวันที่รายการอาหาร
และของว่างของ ร.ร. มีส่วนผสมที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้****

อาหารนักเรียน
ปลา = 1
หมู = 2
ไก่ = 1
ไข่ = 1

ของหวานนักเรียนและครู
ผลไม้ = 3
กะทิ = 1
น้ำเชื่อม = 0

อาหารครู
กะทิ = 0

ของว่างอนุบาล
น้ำเชื่อม = 2
กะทิ = 2
คลุกน้ำตาล = 0

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2568 เทอม 2

โรงเรียนทอสี

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		น.ร.อนุบาล	น.ร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 9 มี.ค. 69	คุกกี้ข้าวโอ๊ต	ข้าวคลุกปลาซุบเกลือคขนมปังป่นทอด ซุบผักใส่หอมใหญ่ มะเขือเทศ, หมูบด มะละกอ	ข้าว, ปลาซุบเกร็ดขนมปัง, ทาฮาร์ซอส ซุบผักใส่หอมใหญ่ มะเขือเทศ, หมูบด มะละกอ	ข้าว, ขนมจีน แกงเขียวหวานหมูใส่มะเขือเปาะ ปลาเล็กปลาน้อยทอด, ผักพื้นบ้าน มะละกอ	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
อังคาร 10 มี.ค. 69	มันต้ม อ.2 แรกแฉ้ม	ข้าวออร์แกนิก ซุบเต้าหู้ไข่สำหรับวัยใส่เห็ดเข็มทอง ส้ม	โอยาคะดั่ง (ข้าวหน้าไก่สไลด์ญี่ปุ่น) ซุบเต้าหู้ไข่สำหรับวัยใส่เห็ดเข็มทอง ส้ม	โอยาคะดั่ง (ข้าวหน้าไก่สไลด์ญี่ปุ่น) ซุบเต้าหู้ไข่สำหรับวัยใส่เห็ดเข็มทอง ส้ม	เงาะก๊วย
พุธ 11 มี.ค. 69	ขนมฟักทอง วันพระ อ.1 แรกแฉ้ม	ข้าวผัดธัญพืช, ซุปฟัก แอปเปิล	ข้าวผัดธัญพืช, ซุปฟัก สับปะรด	ข้าวผัดธัญพืช, ซุปฟัก สับปะรด	วุ้นมะพร้าวอ่อน
พฤหัสบดี 12 มี.ค. 69	ซาลาเปา ไส้ครีมคัสตาร์ด เตรียมอนุบาล แรกแฉ้ม	ข้าวออร์แกนิก เกาเหลาหมูบดใส่ผักกะหล่ำปลี แคนตาลูป	ข้าวออร์แกนิก, เกาเหลาหมูตุ๋น ทอดมันข้าวโพดใส่หมูบด แคนตาลูป	ข้าวออร์แกนิก, เกาเหลาหมูตุ๋น ทอดมันข้าวโพดใส่หมูบด แคนตาลูป	ข้าวโพดคลุกน้ำตาล
ศุกร์ 13 มี.ค. 69	กล้วยหอม	ซุบมักกะโรนีหมูบด ฝรั่ง	ซุบมักกะโรนีหมูบด กล้วยบวชชี	ข้าวออร์แกนิก, น้ำพริกกะปิ, ปลาทุทอด แกงจืดกะหล่ำปลีใส่หมูบด กล้วยบวชชี	กล้วยบวชชี

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวานพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันศุกร์
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

**** นร. ที่มีการแพ้อาหาร ขอความกรุณา ผบด. เตรียมอาหารมาให้ในวันที่รายการอาหาร
และของว่างของ ร.ร. มีส่วนผสมที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้****

อาหารนักเรียน
ปลา = 1
หมู = 3
ไก่ = 1
ไข่ = 1

ของหวานนักเรียนและครู
ผลไม้ = 4
กะทิ = 1
น้ำเชื่อม = 0

อาหารครู
กะทิ = 1

ของว่างอนุบาล
น้ำเชื่อม = 3
กะทิ = 1
คลุกน้ำตาล = 1

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2568 เทอม 2

โรงเรียนทอสี

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 16 มี.ค. 69	แยม โรลส้ม	เส้นหมี่น้ำใสลูกชิ้นปลา แก้วมังกร	เส้นเล็กคดลูกใส่หมูปด, ลูกชิ้นปลา น้ำซุปลใส แก้วมังกร	เส้นเล็กคดลูกใส่หมูปด, ลูกชิ้นปลา น้ำซุปลใส แก้วมังกร	ลูกเต๋อยแกงบวด
อังคาร 17 มี.ค. 69	ผักทองนึ่ง	ข้าวเหนียว, ไข่ทอด, ส้มตำ ส้ม	ข้าวเหนียว, ไข่ทอด ส้มตำ เฉาก๊วย	ข้าวเหนียว, ไข่ทอด, ส้มตำ ลาบหมู เฉาก๊วย	เฉาก๊วย
พุธ 18 มี.ค. 69 วันพระ	ป. + คอ. + อ. 1 ขนมกล้วย เรียนวันสุดท้าย	ข้าวออร์แกนิก ไข่ตุ๋นผักสามสี สาเล่	ข้าวออร์แกนิก, ไข่ไข่ดาว (ไม่พริก) แกงจืดเต้าหู้ไข่สำหรับ สาเล่	ข้าวออร์แกนิก, ไข่ไข่ดาว แกงจืดเต้าหู้ไข่สำหรับ สาเล่	ซ่าหริ่ม
พฤหัสบดี 19 มี.ค. 69 หุ้เงา	อ. 2 เรียนวันสุดท้าย ขนมปังซูปไข่ทอด พิธีรับใบประกาศนอ. 3	ข้าว, หมูปดผัดซีอิ้ว ซูปผัก มะละกอ		ข้าว, แกงคั่วกระดุกหมู แกงจืดหัวไชโป้วใส่ถั่วลิสง, หมูปด ข้าวโพด, ลูกชิดน้ำเชื่อม	อ. 2 ข้าวโพด, ลูกชิดน้ำเชื่อม
ศุกร์ 20 มี.ค. 69 หุ้เงา	อ. 3 เรียนวันสุดท้าย กล้วยไข่	สปาเก็ตตี้หมูปด ชมพู		สปาเก็ตตี้ปลาเค็ม, พริก, กระเทียม, โหระพา สลัด ไข่ต้ม ข้าวต้มน้ำอุ่น, เม็ดแมงลักใส่น้ำเชื่อม	อ. 3 แมงลักน้ำเชื่อมใบเตย

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันศุกร์
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

**** นร. ที่มีการแพ้อาหาร ขอความกรุณา ผบค. เตรียมอาหารมาให้ในวันทีรายการอาหาร
และของว่างของ ร.ร. มีส่วนผสมที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้****

อาหารนักเรียน
ปลา = 1
หมู = 3
ไก่ = 1
ไข่ = 1

ของหวานนักเรียนและครู
ผลไม้ = 2
กะทิ = 0
น้ำเชื่อม = 1

อาหารครู
กะทิ = 1

ของว่างอนุบาล
น้ำเชื่อม = 3
กะทิ = 2
คลุกน้ำตาล = 0

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2568 เทอม 2

โรงเรียนทอสี

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 23 มี.ค. 69				กวยจั๊บญวน ผักทองแกงบวด	
อังคาร 24 มี.ค. 69				ข้าวคลุกกะปิ, มะระตุ๋นเห็ดหอมใส่หมูบด แตงโม	
พุธ 25 มี.ค. 69	ขนมตาล	ค้ายตะลือคต็อกแต๊ก บะหมี่น้ำหมูบด มะม่วงสุก		บะหมี่เกี๊ยวน้ำหมูสับ มันต้มน้ำตาล	
พฤหัสบดี 26 มี.ค. 69	แซนวิชสังขยา	ข้าวออร์แกนิก แกงจืดผักกาดขาวหมูบด แอปเปิ้ล		ข้าว, นำพริกอ่อน, ไข่ต้ม, ผักพื้นบ้าน จ้อผักกาดใส่กระดุกหมู วุ้นซ่าหริ่ม	
ศุกร์ 27 มี.ค. 69	กล้วยเล็บมือนาง	ผัดมกกะโรนีไก่บด แคนตาลูป		ข้าวออร์แกนิก, แกงไก่ใส่ผักเขียว หมูทอดน้ำปลา แคนตาลูป	

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวันพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันศุกร์
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

**** นร. ที่มีการแพ้อาหาร ขอความกรุณา งด. เตรียมอาหารมาให้ในวันที่รายการอาหาร
และของว่างของ ร.ร. มีส่วนผสมที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้****

อาหารนักเรียน
ปลา = 0
หมู = 2
ไก่ = 1
ไข่ = 0

ของหวานนักเรียนและครู
ผลไม้ = 2
กะทิ = 2
น้ำเชื่อม = 1

อาหารครู
กะทิ = 1

ของว่างอนุบาล
น้ำเชื่อม = 0
กะทิ = 0
คลุกน้ำตาล = 0

รายการอาหารประจำสัปดาห์
ปีการศึกษา 2568 เทอม 1

โรงเรียนทอสี

วัน	ของว่างเช้า	อาหารกลางวัน			ของว่างบ่าย น.ร. อนุบาล
		นร.อนุบาล	นร.ประถม	คุณครู	
จันทร์ 30 มี.ค. 69	ขนมปังนมสด	ถ่ายตะลือคต็อกแตก แก้มอี้น้ำลูกชิ้นปลา, หมูบด สาเล่		ข้าว, ขนมจีน, น้ำยาปลาทูนาลูกชิ้นปลาสูตรคุณยายน้องพอดิ, ไข่ต้ม, ผักพื้นบ้าน สาเล่	
อังคาร 31 มี.ค. 69	ข้าวโพดต้ม	สปลาเก็ดดีหมูบด มะละกอ		บะหมี่น้ำหมูตุ๋น ข้าวเหนียวเปียกกล้วย	
พุธ 1 เม.ย. 69	ทัศนศึกษา ขนมปังนมสด	ทัศนศึกษา ข้าวออร์แกนิก, หมูบดผัดซีอิ๊ว ฝรั่ง		ข้าวออร์แกนิก, หมูผัดจิงใส่หอมใหญ่, เห็ดหูหนู หมูสับต้มบ๊วย ฝรั่ง	
พฤหัสบดี 2 เม.ย. 69 วันพระ	ขนมปังชุบไข่ทอด	ข้าวอบเนยโขยใส่ข้าวโพด ชุบไข่ใส่โตลญี่ปุ่น แอปเปิ้ล		ข้าวออร์แกนิก, ไข่เจียวใส่หอมใหญ่ แกงส้มผักรวม แอปเปิ้ล	
ศุกร์ 3 เม.ย. 69 ปิดค่าย	กล้วยไข่	ข้าวเหนียว, ส้มตำ ไก่ทอด แก้วนังกร		ข้าวเหนียว, ไก่ทอด, ส้มตำ แกงอ่อม ลองชอง	

หมายเหตุ รายการอาหารจัดหมุนเวียนภายใน 1 เดือน
อาหารมังสวิรัต จัดทุกวันพระ ถ้าวานพระตรงกับวันหยุด จัดทุกวันศุกร์
ของว่างตอนบ่ายจัดให้เฉพาะนักเรียนอนุบาล

**** นร. ที่มีการแพ้อาหาร ขอความกรุณา ผปค. เตรียมอาหารมาให้ในวันที่รายการอาหาร
และของว่างของ ร.ร. มีส่วนผสมที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้****

อาหารนักเรียน
ปลา = 1
หมู = 2
ไก่ = 1
ไข่ = 1

ของหวานนักเรียนและครู
ผลไม้ = 3
กะทิ = 1
น้ำเชื่อม = 1

อาหารครู
กะทิ = 1

ของว่างอนุบาล
น้ำเชื่อม = 0
กะทิ = 0
คลุกน้ำตาล = 0