# พฤศจิกายน 2569

BACK TO SCHOOL

วันพระ

| | จันทร์ 2 | อังคาร 3 | พุธ 4 | พฤหัส 5 | ศุกร์ 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| ของว่างเช้า | คุกกี้<br>ข้าวโอ๊ต | กล้วยน้ำว้า | ขนมกล้วย | แซนวิชไก่ | ฟักทองนึ่ง |
| มื้อกลางวัน อนุบาล | ข้าวต้มปลา<br>ฝรั่ง | ข้าวออร์แกนิก<br>แกงจืดไข่น้ำ<br>ส้ม | บะหมี่น้ำไก่<br>แคนตาลูป | ข้าวออร์แกนิก<br>แกงจืดผักกาดขาวใส่หมูบด<br>ชมพู่ | ข้าวผัดหมูโบราณ<br>ซุปฟัก<br>สาลี่ |
| มื้อกลางวัน ประถม | ข้าวออร์แกนิก<br>ต้มยำเนื้อปลาน้ำใส<br>กะหล่ำปลีผัดน้ำปลา<br>ฝรั่ง | ข้าวออร์แกนิก<br>แกงจืดไข่น้ำ<br>ผัดผักบุ้งไฟแดง<br>ส้ม | บะหมี่น้ำไก่ตุ๋น<br>ใส่ถั่วงอก<br>ถั่วเขียวต้มน้ำตาล | ข้าวออร์แกนิก<br>หมูอบ, ผักลวก<br>แกงจืดผักกาดขาวหมูบด<br>ชมพู่ | ข้าวผัดหมูโบราณ<br>ซุปฟัก<br>สับปะรด |
| ของว่างบ่าย อนุบาล | ทับทิมกรอบในน้ำเชื่อม | ข้าวเหนียวเปียกข้าวโพด | ถั่วเขียวต้มน้ำตาล | ซ่าหริ่ม | วุ้นมะพร้าวอ่อน |

นักเรียนที่แพ้อาหาร
กรุณาเตรียมอาหาร
มาจากบ้านนะคะ

# พฤศจิกายน 2569



| | วันพระ<br>จันทร์ 9 | อังคาร 10 | พุธ 11 | พฤหัส 12 | ศุกร์ 13 |
|---|---|---|---|---|---|
| ของว่างเช้า | <br>เค้กกล้วยหอม | <br>ข้าวโพดต้ม | <br>ขนมใส่ไส้ | <br>ซาลาเปาไส้ครีมคัสตาร์ด | กล้วยไข่ |
| มื้อกลางวันอนุบาล | ผัดไท<br>(มังสวิรัติ)<br>ส้ม | ข้าวคลุกปลาชุบแป้งทอด<br>แกงจืดกวางตุ้งใส่หมูบด<br>แก้วมังกร | ข้าวออร์แกนิก<br>ซุปไข่น่กกระทาใส่ไก่<br>สาลี่ | ข้าวออร์แกนิก<br>ตุ๋นกะหล่ำปลีใส่หมู<br>แอปเปิล | ข้าวต้มหมูบด<br>มะละกอ |
| มื้อกลางวันประถม | ผัดไท<br>(มังสวิรัติ)<br>รวมมิตร | ข้าวออร์แกนิก<br>ปลาชุบแป้งทอดราดทาทาร์ซอส \| แกงจืดกวางตุ้งใส่หมูบด<br>แก้วมังกร | ข้าวออร์แกนิก<br>ไก่ทอดซอสมัมบัง \| ซุปมิโสะ<br>สาลี่ | ข้าวออร์แกนิก<br>หมูบดนึ่งกระเทียมพริกไทย<br>ตุ๋นกะหล่ำปลีเห็ดหอม<br>แอปเปิล | ข้าวออร์แกนิก<br>ทอดมันข้าวโพด \| เกาเหลาหมูตุ๋นใส่ถั่วงอก<br>มะละกอ |
| ของว่างบ่ายอนุบาล | รวมมิตร<br>น้ำกะทิ | ลอดช่องน้ำกะทิ | แมงลักน้ำเชื่อมใบเตย | มันแกงบวด | ถั่วแดงต้มน้ำตาล |

นักเรียนที่แพ้อาหาร
กรุณาเตรียมอาหาร
มาจากบ้านนะคะ

# พฤศจิกายน 2569

วันพระ

| | จันทร์ 16 | อังคาร 17 | พุธ 18 | พฤหัส 19 | ศุกร์ 20 |
|---|---|---|---|---|---|
| ของว่างเช้า | แยมโรล<br>วนิลา | กล้วยหอม<br>ไมโล | ขนมฟักทอง | ขนมปังมันเทศ<br>สีม่วง | มันต้ม |
| มื้อกลางวัน<br>อนุบาล | เกี๊ยมอี๋น้ำ<br>ลูกชิ้นปลา<br>ใส่หมูบด<br>แก้วมังกร | ข้าวออร์แกนิก<br>แกงจืดเต้าหู้<br>สาหร่าย<br>มะละกอ | เส้นหมี่<br>ราดหน้าหมู<br>ผักรวม<br>แอปเปิล | ข้าวเหนียว<br>ไก่ย่าง, ส้มตำ<br>ชมพู่ | ข้าวออร์แกนิก<br>ต้มจับฉ่าย<br>หมูบด<br>ฝรั่ง |
| มื้อกลางวัน<br>ประถม | เกี๊ยมอี๋น้ำ<br>ลูกชิ้นปลา<br>ใส่หมูบด<br>สาคูแคนตาลูป | ข้าวออร์แกนิก<br>แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย / ไข่ลูกเขย<br>มะละกอ | เส้นหมี่<br>ราดหน้าหมู<br>ผักรวม<br>ข้าวเหนียวถั่วดำน้ำกะทิ | ข้าวเหนียว<br>ไก่ย่าง, ส้มตำ<br>เฉาก๊วย | ข้าวออร์แกนิก<br>ต้มจับฉ่ายหมูบด / ผัดกระเพราหมูสับ<br>ฝรั่ง |
| ของว่างบ่าย<br>อนุบาล | สาคู<br>แคนตาลูป | ข้าวโพด<br>คลุกน้ำตาล | ข้าวเหนียว<br>ถั่วดำน้ำกะทิ | เฉาก๊วย<br>น้ำเชื่อม | เต้าส่วน |

นักเรียนที่แพ้อาหาร
กรุณาเตรียมอาหาร
มาจากบ้านนะคะ

# พฤศจิกายน 2569

กีฬาสีอนุบาล

ประถมแข่งว่ายน้ำ

| | จันทร์ 23 | อังคาร 24 | พุธ 25 | พฤหัส 26 | ศุกร์ 27 |
|---|---|---|---|---|---|
| ของว่างเช้า |  วอฟเฟิล รสต้นตำหรับ |  กล้วยน้ำว้า |  ขนมตาล | ขนมปังแพ | อ. ฟักทองนึ่ง<br>ป. ข้าวต้มมัด |
| มื้อกลางวันอนุบาล | ข้าวคลุกปลาทู<br>แกงจืดหัวไชเท้าใส่หมูบด<br>แคนตาลูป | ข้าวผัดธัญพืช<br>ซุปฟัก<br>แก้วมังกร | ข้าวออร์แกนิก<br>แกงจืดแตงกวาใส่หมูบด<br>แอปเปิล | ผัดมักกะโรนีใส่หมูบด<br>ส้ม | ข้าวออร์แกนิก<br>ไก่บดผัดซีอิ๊ว \| ซุปเต้าหู้ไข่ใส่เห็ดเข็มทอง<br>มะละกอ |
| มื้อกลางวันประถม | ข้าวออร์แกนิก<br>ปลาผัดเปรี้ยวหวาน \| แกงจืดหัวไชเท้าใส่หมูบด<br>แคนตาลูป | ข้าวผัดธัญพืช<br>ซุปฟัก<br>แก้วมังกร | ข้าวออร์แกนิก<br>หมูผัดน้ำมันหอยใส่แครอท \| แกงจืดแตงกวาใส่หมูบด<br>แอปเปิล | ผัดมักกะโรนีใส่หมูบด<br>มันต้มน้ำตาล | โอยาโกะด้ง<br>ซุปเต้าหู้ไข่เห็ดเข็มทอง<br>มะละกอ |
| ของว่างบ่ายอนุบาล | สาคูเปียกเผือก | วุ้นน้ำเชื่อมใบเตย | ครองแครงน้ำกะทิ | มันต้มน้ำตาล | ลูกเดือยแกงบวด |

นักเรียนที่แพ้อาหาร
กรุณาเตรียมอาหาร
มาจากบ้านนะคะ

# พฤศจิกายน - ธันวาคม 2569



| | จันทร์ 30 | อังคาร 1 | พุธ 2 | พฤหัส 3 | ศุกร์ 4 |
|---|---|---|---|---|---|
| ของว่างเช้า | เค้กนมสดลูกเกด | กล้วยไข่ | ขนมกล้วย | อ. ขนมปังชุบไข่ทอด<br>ป. ซาลาเปาหมูสับ | <br>ข้าวโพดต้ม |
| มื้อกลางวันอนุบาล | บะหมี่ลูกชิ้นปลา,หมูบดใส่กะหล่ำปลี<br>ชมพู่ | ข้าวออร์แกนิกแกงจืดกวางตุ้งใส่หมูบด<br>ฝรั่ง | ข้าวต้มไข่เจียวใส่มะเขือเทศ<br>ส้ม | ข้าวออร์แกนิกไข่พะโล้ใส่หมู<br>สาลี่ | ข้าวออร์แกนิกชิกก้าบับไก่ \| ซุปมันฝรั่ง,หอมใหญ่<br>มะละกอ |
| มื้อกลางวันประถม | บะหมี่ลูกชิ้นปลา,หมูบดใส่กะหล่ำปลี<br>ถั่วแดงต้มน้ำตาล | ข้าวออร์แกนิกยำไข่ดาว \| แกงจืดกวางตุ้งใส่หมูบด<br>ฝรั่ง | เส้นหมี่ผัดผักบุ้งใส่ไข่, เต้าหู้ฟักตุ๋นเห็ดหอม<br>กล้วยบวชชี | ข้าวออร์แกนิกผัดถั่วงอกใส่หมูบด \| ไข่พะโล้ใส่หมู<br>สาลี่ | ข้าวออร์แกนิกชิกก้าบับไก่<br>สลัดแตงกวา,มะเขือเทศ \| ซุปผัก<br>เงาะ |
| ของว่างบ่ายอนุบาล | ถั่วแดงต้มน้ำตาล | วุ้นมะพร้าวอ่อน | กล้วยบวชชี | ข้าวโพด, ลูกชิดน้ำเชื่อมใบเตย | ซ่าหริ่ม |

นักเรียนที่แพ้อาหาร
กรุณาเตรียมอาหาร
มาจากบ้านนะคะ