



โรงเรียนอนุบาลทินนโชติ

เมนูอาหารลูกรัก

รายการอาหารกลางวัน / ผลไม้ และ อาหารว่าง

วัน	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ
สัปดาห์ที่ 1		
จันทร์	ข้าวหมูหวาน + ซุปผัก	หมู, ซีอิ๊วดำ, น้ำซุปแดงกวาง/ผัก
อังคาร	ข้าวผัดไก่ / หมู + ซุปผัก	ไก่, หมู, ไข่, ต้นหอม, มะเขือเทศ, แครอท, ผักชี, น้ำซุปแดงกวาง/ผัก
พุธ	ข้าวไข่ต้มน้ำวุ้นเส้นผักกาดขาว	หมูสับ / ไก่สับ, ไข่, วุ้นเส้น, ผักกาดขาว, ข้าวโพดอ่อน
พฤหัสบดี	ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้น	เส้นหมี่/เส้นเล็ก, ไก่, เครื่องเทศ, แครอท, กะหล่ำปลี
ศุกร์	สปาเกตตีหมูสับทรงเครื่อง	เส้นสปาเกตตี, หมูสับ, หอมหัวใหญ่, มะเขือเทศ, แครอท, ซอสมะเขือเทศ
สัปดาห์ที่ 2		
จันทร์	ข้าวหน้าไก่	ไก่, ผักชี, เครื่องเทศ, มันฝรั่ง
อังคาร	ข้าวไข่ตุ๋นทรงเครื่อง	หมูสับ / ไก่สับ, ไข่, ต้นหอม, แครอท, ผักชี
พุธ	ข้าวหมูสับ/ไก่สับ น้ำแดง	หมูสับ/ไก่สับ, หอมหัวใหญ่, มะเขือเทศ, แครอท, ซอสมะเขือเทศ
พฤหัสบดี	เส้นเล็กผัดซีอิ๊ว / ผัดมาม่า	เส้นมาม่า/เส้นเล็ก, หมู/ไก่, ไข่, แครอท, กะหล่ำปลี, ข้าวโพดอ่อน
ศุกร์	ผัด/ซูปผักกะโรนีหมูสับ / ไก่สับ	มักกะโรนี, หมู / ไก่, ไข่, หอมหัวใหญ่, มะเขือเทศ, แครอท, ข้าวโพดอ่อน
สัปดาห์ที่ 3		
จันทร์	ข้าวผัดปลาทูน่า + ซุปผัก	ปลาทูน่า, ไข่, หอมหัวใหญ่, มะเขือเทศ, แครอท, ต้นหอม, ผักชี, แดงกวาง/ผัก
อังคาร	บะหมี่น้ำลูกชิ้น/เส้นหมี่ลูกชิ้น	เส้นบะหมี่/เส้นหมี่, หมูสับ, ลูกชิ้น, แครอท, ต้นหอม, ผักชี, กะหล่ำปลี
พุธ	ข้าวไข่พะโล้ + ผัดผัก	ไข่, หมู, เครื่องเทศ, ผักกะหล่ำปลี/แครอท
พฤหัสบดี	ข้าวไก่ทอด ผักทอด + ซุปผัก	ไก่, แครอท, ถั่วฝักยาว, น้ำซุปแดงกวาง/ผัก
ศุกร์	ราดหน้าหมู / ไก่	เส้นหมี่ / เส้นเล็ก / เส้นใหญ่, หมู / ไก่, แครอท, กะหล่ำปลี, ข้าวโพดอ่อน
สัปดาห์ที่ 4		
จันทร์	ข้าวผัดอเมริกัน / ข้าวผัดรวมมิตร	ไก่ทอด, ไข่กรอบ, หอมหัวใหญ่, มะเขือเทศ, แครอท, ซอสมะเขือเทศ, น้ำซุปแดงกวาง/ผัก
อังคาร	ข้าวไข่เจียวหมูสับ + ผัดผัก	ไข่, หมูสับ, กะหล่ำปลี / แครอท
พุธ	ข้าวสตูหมู	หมูสับ, หอมหัวใหญ่, แครอท, เครื่องเทศ
พฤหัสบดี	ข้าวไก่ซีอิ๊ว	หมู / ไก่, แครอท, กะหล่ำปลี
ศุกร์	ข้าวไส้กรอกน้ำแดง	ไส้กรอก, หอมหัวใหญ่, มะเขือเทศ, ซอสมะเขือเทศ

อาหารว่าง เฟรนฟราย, เจาก๊วยน้ำแดง, วุ้นน้ำแดง, ไส้กรอกอบ, สาคูข้าวโพด, โรตีสายไหม, พักทองแกงบวด, ขนมปังอบเนย นม, ก๊วยบวดซี, แพนเค้กกล้วยหอม, เกี้ยวทอด

ผลไม้ตามฤดูกาล เช่น แอปเปิ้ล, สาลี่, แคนตาลูป, ชมพู่, ส้ม, มะละกอ, ฝรั่ง, แดงโม, และ กล้วยหอม เป็นต้น

รายการอาหารอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

*** สำหรับนักเรียนที่นับถือศาสนาอิสลาม ทางโรงเรียนจัดเตรียมอาหารให้พิเศษค่ะ ***

