

เมนูอาหารและอาหารว่าง พร้อมคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับนักเรียนประถมและมัธยมประจำวัน ที่ 19 - 24 มีนาคม 2555

Nutrients from Lunch and Breaks for Primary and Secondary ( Mar 19 - 24, 2012)

วัน Date	ชื่ออาหาร Menu	พลังงาน (Energy) กิโลแคลอรี/Kcal	โปรตีน (Protein) กรัม/gm.	ไขมัน (Fat) กรัม/gm.	คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate) กรัม/gm.	แคลเซียม (Calcium) กรัม/gm.	วิตามินเอ (Vitamin A) RE	วิตามินซี (Vitamin C) มิลลิกรัม/mg
จันทร์ 19 มีนาคม 2555 Monday	<b>1. ของว่างเช้า / Morning break</b>							
	- นมจืด / Whole milk (200 ml)	124.00	6.80	6.40	9.80	236.00	76.00	2.00
19-Mar-12	- นมไวตามิลค์/ Soy milk	145.00	4.50	6.30	18.00	43.00	0.00	0.00
	<b>2. อาหารกลางวัน / Lunch</b>							
	- ข้าวหอมมะลิ/Steamed jasmine rice	200.00	3.50	0.50	45.50	9.00	0.00	0.00
	- แกงกะหรี่ไก่มันฝรั่ง/Chicken curry with potato	152.0	13.40	8.10	6.40	18.00	0.00	0.00
	- ยำไข่ดาว/Spicy fried eggs salad	229.0	13.60	16.40	20.10	40.00	13.00	9.00
	- ผลไม้ตามฤดูกาล/Seasonal fruit	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	<b>3. ของว่างบ่าย / Afternoon Break</b>							
- โคนครีม/Conecream	165.00	8.70	8.80	12.50	4.00	1.00	0.00	
- น้ำผลไม้/ Fruit Juice (110 ml)	65.00	12.00	0.00	16.20	12.00	0.00	0.00	
<b>รวม</b>	<b>นมจืด / Whole milk</b>	<b>1,005.00</b>	<b>58.00</b>	<b>40.20</b>	<b>110.50</b>	<b>319.00</b>	<b>90.00</b>	<b>11.00</b>
<b>Total</b>	<b>นมไวตามิลค์/ Soy milk</b>	<b>1,026.00</b>	<b>55.70</b>	<b>40.10</b>	<b>118.70</b>	<b>126.00</b>	<b>14.00</b>	<b>9.00</b>

\*\* มีข้าวมอลต์/สลัดผักปลอดสารทุกวัน : Malt rice and fresh salad (hydroponics vegetable) are provided everyday.

\*\* ไก่และไข่ จากฟาร์มปิด : Chicken and Egg from Organic farm.

\*\* ค่าคุณค่าอาหารนี้โดยนักโภชนาการ กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข สำหรับนักเรียนโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยรังสิต

เมนูอาหารและอาหารว่าง พร้อมคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับนักเรียนประถมและมัธยมประจำวันที่ 19 - 24 มีนาคม 2555

Nutrients from Lunch and Breaks for Primary and Secondary ( Mar 19 - 24, 2012)

วัน Date	ชื่ออาหาร Menu	พลังงาน (Energy) กิโลแคลอรี/Kcal	โปรตีน (Protein) กรัม/gm.	ไขมัน (Fat) กรัม/gm.	คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate) กรัม/gm.	แคลเซียม (Calcium) กรัม/gm.	วิตามินเอ (Vitamin A) RE	วิตามินซี (Vitamin C) มิลลิกรัม/mg
อังคาร 20 มีนาคม 2555 Tuesday 20-Mar-12	<b>1. ของว่างเช้า / Morning break</b>							
	- นมจืด / Whole milk (200 ml)	124.00	6.80	6.40	9.80	236.00	76.00	2.00
	- นมไวตามิลค์/ Soy milk	145.00	4.50	6.30	18.00	43.00	0.00	0.00
	<b>2. อาหารกลางวัน / Lunch</b>							
	- ข้าวหมอบขูดผัก/Stewed with vegetable	269.00	27.30	5.20	24.70	29.00	0.00	2.00
	- แกงจืดหมูสับปีกเห็ดหอม/ Pork gourd soup	110.00	6.90	4.70	5.90	29.00	32.00	2.00
- ผลไม้ตามฤดูกาล/Seasonal fruit	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
<b>3. ของว่างบ่าย / Afternoon Break</b>								
- ช็อคบอล/Choc ball	274.00	3.00	16.00	31.00	34.00	0.00	0.00	
- น้ำผลไม้/ Fruit Juice (110 ml)	65.00	12.00	0.00	16.20	12.00	0.00	0.00	
<b>รวม</b>	<b>นมจืด / Whole milk</b>	<b>912.00</b>	<b>56.00</b>	<b>32.30</b>	<b>87.60</b>	<b>340.00</b>	<b>108.00</b>	<b>6.00</b>
<b>Total</b>	<b>นมไวตามิลค์/ Soy milk</b>	<b>933.00</b>	<b>53.70</b>	<b>32.20</b>	<b>95.80</b>	<b>147.00</b>	<b>32.00</b>	<b>4.00</b>

\*\* มีข้าวมอลต์/สลัดผักปลอดสารทุกวัน : Malt rice and fresh salad (hydroponics vegetable) are provided everyday.

\*\* ไก่และไข่ จากฟาร์มปิด : Chicken and Egg from Organic farm.

\*\* คำนวณคุณค่าอาหารนี้โดยนักโภชนาการ กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข สำหรับนักเรียนโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยรังสิต

เมนูอาหารและอาหารว่าง พร้อมคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับนักเรียนประถมและมัธยมประจำวันที่ 19 - 24 มีนาคม 2555

Nutrients from Lunch and Breaks for Primary and Secondary ( Mar 19 - 24, 2012)

วัน Date	ชื่ออาหาร Menu	พลังงาน (Energy) กิโลแคลอรี/Kcal	โปรตีน (Protein) กรัม/gm.	ไขมัน (Fat) กรัม/gm.	คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate) กรัม/gm.	แคลเซียม (Calcium) กรัม/gm.	วิตามินเอ (Vitamin A) RE	วิตามินซี (Vitamin C) มิลลิกรัม/mg
พุธ 21 มีนาคม 2555 Tuesday	<b>1. ของว่างเช้า / Morning break</b>							
	- นมจืด / Whole milk (200 ml)	124.00	6.80	6.40	9.80	236.00	76.00	2.00
21-Mar-12	- นมไวตามิลค์/ Soy milk	145.00	4.50	6.30	18.00	43.00	0.00	0.00
	<b>2. อาหารกลางวัน / Lunch</b>							
	- ข้าวหอมมะลิ/Steamed jasmine rice	200.00	3.50	0.50	45.50	9.00	0.00	0.00
	- กุ้ง+ปลาหมึกผัดน้ำพริกเผา/ Stir fried mixed seafood with chili paste	223.00	18.30	11.60	10.50	97.00	21.00	1.00
	- ไข่ตุ๋นฟักทองแครอท/Steamed eggs with pumpkin amd carrot	70.00	6.20	4.30	17.20	42.00	84.00	2.00
	- ผลไม้ตามฤดูกาล/Seasonal fruit	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	<b>3. ของว่างบ่าย / Afternoon Break</b>							
	- ข้าวต้มมัด/Thai dessert	148.00	2.20	0.70	33.40	5.00	2.00	2.00
	- นมเปรี้ยว / Drinking yogurt	92.00	1.50	1.40	18.30	65.00	11.00	0.00
<b>รวม</b>	<b>นมจืด / Whole milk</b>	<b>927.00</b>	<b>38.50</b>	<b>24.90</b>	<b>134.70</b>	<b>454.00</b>	<b>194.00</b>	<b>7.00</b>
<b>Total</b>	<b>นมไวตามิลค์/ Soy milk</b>	<b>948.00</b>	<b>36.20</b>	<b>24.80</b>	<b>142.90</b>	<b>261.00</b>	<b>118.00</b>	<b>5.00</b>

\*\* มีสลัดผักปลอดสารทุกวัน : Fresh salad (hydroponics vegetable) is provided everyday.

\*\* ไก่และไข่ จากฟาร์มปิด : Chicken and Egg from Organic farm.

\*\* คำนวณคุณค่าอาหารนี้โดยนักโภชนาการ กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข สำหรับนักเรียนโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยรังสิต

เมนูอาหารและอาหารว่าง พร้อมคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับนักเรียนประถมและมัธยมประจำวันที่ 19 - 24 มีนาคม 2555

Nutrients from Lunch and Breaks for Primary and Secondary ( Mar 19 - 24, 2012)

วัน Date	ชื่ออาหาร Menu	พลังงาน (Energy) กิโลแคลอรี/Kcal	โปรตีน (Protein) กรัม/gm.	ไขมัน (Fat) กรัม/gm.	คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate) กรัม/gm.	แคลเซียม (Calcium) กรัม/gm.	วิตามินเอ (Vitamin A) RE	วิตามินซี (Vitamin C) มิลลิกรัม/mg
พฤหัสบดี 22 มีนาคม 2555 Thursday	<b>1. ของว่างเช้า / Morning break</b>							
	- นมจืด / Whole milk (200 ml)	124.00	6.80	6.40	9.80	236.00	76.00	2.00
22-Mar-12	- นมไวตามิลค์/ Soy milk	145.00	4.50	6.30	18.00	43.00	0.00	0.00
	<b>2. อาหารกลางวัน / Lunch</b>							
	- ก๋วยเตี๋ยวเส้นตาโผ/Rice Noodle with fish ball in tomato sauce	477.00	22.70	19.90	39.60	101.00	220.00	39.00
	- ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นหมูน้ำใส/ Rice noodle with pork ball	357.00	19.40	15.90	35.40	11.00	1.00	2.00
	- เกี๊ยวทอด/ Depp fried wonton	149.00	5.60	10.50	7.80	3.00	1.00	0.00
	- ผลไม้ตามฤดูกาล/Seasonal fruit	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	<b>3. ของว่างบ่าย / Afternoon Break</b>							
- ขนมปังหน้าหมู/Fried Bread with Pork Spread	134.00	6.40	3.50	18.90	31.00	0.00	6.00	
- น้ำผลไม้/ Fruit Juice (110 ml)	65.00	12.00	0.00	16.20	12.00	0.00	0.00	
<b>รวม</b>	<b>นมจืด / Whole milk</b>	<b>1,376.00</b>	<b>72.90</b>	<b>56.20</b>	<b>127.70</b>	<b>394.00</b>	<b>298.00</b>	<b>49.00</b>
<b>Total</b>	<b>นมไวตามิลค์/ Soy milk</b>	<b>1,397.00</b>	<b>70.60</b>	<b>56.10</b>	<b>135.90</b>	<b>201.00</b>	<b>222.00</b>	<b>47.00</b>

\*\* มีข้าวมอลต์/สลัดผักปลอดสารทุกวัน : Malt rice and fresh salad (hydroponics vegetable) are provided everyday.

\*\* ไก่และไข่ จากฟาร์มปิด : Chicken and Egg from Organic farm.

\*\* คำนวณคุณค่าอาหารนี้โดยนักโภชนาการ กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข สำหรับนักเรียนโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยรังสิต

เมนูอาหารและอาหารว่าง พร้อมคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับนักเรียนประถมและมัธยมประจำวัน ที่ 19 - 24 มีนาคม 2555

Nutrients from Lunch and Breaks for Primary and Secondary ( Mar 19 - 24, 2012)

วัน Date	ชื่ออาหาร Menu	พลังงาน (Energy) กิโลแคลอรี/Kcal	โปรตีน (Protein) กรัม/gm.	ไขมัน (Fat) กรัม/gm.	คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate) กรัม/gm.	แคลเซียม (Calcium) กรัม/gm.	วิตามินเอ (Vitamin A) RE	วิตามินซี (Vitamin C) มิลลิกรัม/mg
ศุกร์ 23 มีนาคม 2555 Friday 23-Mar-12	<b>1. ของว่างเช้า / Morning break</b>							
	- นมจืด / Whole milk (200 ml)	124.00	6.80	6.40	9.80	236.00	76.00	2.00
	- นมไวตามิลค์/ Soy milk	145.00	4.50	6.30	18.00	43.00	0.00	0.00
	<b>2. อาหารกลางวัน / Lunch</b>							
	- สปาเก็ตตี้คาโบนาร่า/Spaghetti Carbonara	266.50	13.65	6.75	37.55	14.50	11.50	6.00
	- สปาเก็ตตี้หมูสับแฮม/Spaghetti meat sauce	533.00	27.30	13.50	75.10	29.00	23.00	12.00
	- มักกะโรนีผัดไก่/Chicken macaroni	402.00	15.90	19.60	55.40	132.00	0.00	0.00
	- ผลไม้ตามฤดูกาล/Seasonal fruit	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	<b>3. ของว่างบ่าย / Afternoon Break</b>							
	- ฝรั่ง/Guava	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	- น้ำผลไม้/ Fruit Juice (110 ml)	65.00	12.00	0.00	16.20	12.00	0.00	0.00
รวม	นมจืด / Whole milk	1,264.00	62.00	39.50	156.50	409.00	99.00	14.00
Total	นมไวตามิลค์/ Soy milk	1,285.00	59.70	39.40	164.70	216.00	23.00	12.00

\*\* มีสลัดผักปลอดสารทุกวัน : Fresh salad (hydroponics vegetable) is provided everyday.

\*\* ไก่และไข่ จากฟาร์มปิด : Chicken and Egg from Organic farm.

\*\* จำนวนคุณค่าอาหารนี้โดยนักโภชนาการ กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข สำหรับนักเรียนโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยรังสิต