รายการอาหาร สำหรับนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘
เดือน ธันวาคม ๒๕๖๗

วันที่	วัน	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น
๑	อาทิตย์	ข้าวผัดหมู ไข่ดาว น้ำซุปหัวไชเท้าหมูสับ ขนมปังเนยนม นมรสจืด	ก๋วยเตี๋ยวน้ำตกหมู มันบวด นมรสเปรี้ยว	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ลาบไก่อิสาน+ผักสด ต้มยำไก่ใส่เห็ดนางฟ้า ผลไม้ พุทรา/ขนุน/ชมพู่ สับปะรด นมรสจืด
๒	จันทร์	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ไข่พะโล้ใส่หมูชิ้น ผัดผักกาดดองใส่ไข่ใส่หมู โดนัดน้ำตาล นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงเขียวหวานหมู ไก่ผัดขิง นมรสช็อกโกแลต	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงส้มผักรวมปลานิล หมูชิ้นผัดน้ำมันหอย ผลไม้ พุทรา/ขนุน/ชมพู่ สับปะรด นมรสจืด
๓	อังคาร	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดกะเพราหมู-ไข่ดาว ต้มจืดแตงกวาหมูสับ แซนวิชหมูหยองโบราณ นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงกะหรี่ไก่ คั่วกลิ้งหมู นมรสสตอเบอรี่	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มจืดวุ้นเส้นหมูสับ ผัดฉ่าปลานิล ผลไม้ พุทรา/ขนุน/ชมพู่ สับปะรด นมรสจืด
๔	พุธ	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดคะน้าหมูกรอบ ไข่ลูกเขย ขนมปังไส้สังขยา นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงอ่อมไก่ ลาบหมู อิสาน+ผักสด นมรสเปรี้ยว	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงเทโพหมูสามชั้น หมูยอผัดพริกเผา ผลไม้ พุทรา/ขนุน/ชมพู่ สับปะรด นมรสจืด
๕	พฤหัสบดี	ข้าวหมูแดง ไข่ต้ม ต้มจืดหัวไชเท้าหมูสับ แยมโรล นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงพะแนงหมู ยำวุ้นเส้นรวมมิตร นมรสช็อกโกแลต	ข้าวหอมมะลิหุงสุก น้ำพริกอ่อง+แคบหมู+ผักสด ต้มผักกาดดองซี่โครงหมู ผลไม้ พุทรา/ขนุน/ชมพู่ สับปะรด นมรสจืด
๖	ศุกร์	ข้าวมันไก่ต้ม น้ำซุปผักกาดขาวหมูสับ ชาลาเบาไส้หวาน นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลา กราย ผัดเห็ดรวมใส่หมูสับ นมรสสตอเบอรี่	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงฮังเล ยำแซบไก่ทอด ผลไม้ พุทรา/ขนุน/ชมพู่ สับปะรด นมรสจืด
๗	เสาร์	ข้าวขาหมู ไข่ต้ม ข้าวต้มมัด นมรสจืด	ข้าวเหนียว ส้มตำปูปลาร้า+น่องไก่ทอด สาคูเปียกข้าวโพดน้ำกะทิ นมรสเปรี้ยว	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงอ่อมหมู ผัดเปรี้ยวหวานหมู ผลไม้ พุทรา/ขนุน/ชมพู่ สับปะรด นมรสจืด

หมายเหตุ เนื้อสัตว์เฉลี่ยไม่น้อยกว่า ๒๐๐ กรัม/คน/มื้อ

รายการอาหาร สำหรับนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘
เดือน ธันวาคม ๒๕๖๗

วันที่	วัน	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น
๘	อาทิตย์	กระเพาะปลาไข่นกกระทา ขนมปังกรอบไส้สับปะรด นมรสจืด	ข้าวซอยน่องไก่ เฉาก๊วยนมสด นมรสช็อกโกแลต	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ลาบไก่อิสาน+ผักสด ต้มยำไก่ใส่เห็ดนางฟ้า ผลไม้ ละมุด/กล้วยน้ำว้า แตงโม/ฝรั่ง/ส้ม นมรสจืด
๙	จันทร์	ข้าวหมกไก่ น้ำซุปหัวไชเท้าหมูสับ ขนมปังกรอบไส้สับปะรด นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มจืดสาหร่ายทะเลหมูสับ ผัดพริกแกงหมูสามชั้นใส่ถั่ว นมรสสตอเบอรี่	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงคั่วหมูใบชะพลู ผัดแตงกวาใส่ไข่ ผลไม้ ละมุด/กล้วยน้ำว้า แตงโม/ฝรั่ง/ส้ม นมรสจืด
๑๐	อังคาร	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ไข่พะโล้ใส่ปีกไก่เต็ม ผัดพริกสดหมู โดนัทน้ำตาล นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มข่าไก่ ผัดคะน้าหมูชิ้น นมรสเปรี้ยว	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงส้มปลานิลใส่มะละกอ(แกงใต้) ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่ใส่หมู ผลไม้ ละมุด/กล้วยน้ำว้า แตงโม/ฝรั่ง/ส้ม นมรสจืด
๑๑	พุธ	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดกะเพราไก่+ไข่ดาว ต้มจืดลูกรอกหมูสับ เค้กกล้วยหอม นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงเผ็ดไก่ใส่มะเขือ หมูกะเทียมพริกไทย นมรสช็อกโกแลต	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดพริกแกงปลาหมึก แกงอ่อมไก่ ผลไม้ ละมุด/กล้วยน้ำว้า แตงโม/ฝรั่ง/ส้ม นมรสจืด
๑๒	พฤหัสบดี	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดพริกแกงหมูกรอบ ต้มจืดหัวไชเท้าใส่กระดูกหมู ตะโก้ นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงกะหรี่ไก่ ไข่ตุ๋นหมูสับ นมรสสตอเบอรี่	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงเผ็ดหมูใส่มะเขือ ผัดผักบุ้งใส่หมูสับ ผลไม้ ละมุด/กล้วยน้ำว้า แตงโม/ฝรั่ง/ส้ม นมรสจืด
๑๓	ศุกร์	ข้าวมันไก่ทอด น้ำซุปผักกาดขาวหมูสับ ขนมเทียน นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ปลาหมึกผัดผงกะหรี่ หมูหวาน นมรสเปรี้ยว	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงเขียวหวานไก่ ผัดมะเขือใส่หมูชิ้น ผลไม้ ละมุด/กล้วยน้ำว้า แตงโม/ฝรั่ง/ส้ม นมรสจืด
๑๔	เสาร์	ข้าวหน้าไก่ ซอสเทริยากิ ไข่ต้ม ซาลาเปาไส้หมูสับ นมรสจืด	ขนมจีนน้ำเงี้ยว กล้วยบวชชี นมรสช็อกโกแลต	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงไก่ใส่ฟักเขียว ผู่ฉี่ปลาทู ผลไม้ ละมุด/กล้วยน้ำว้า แตงโม/ฝรั่ง/ส้ม นมรสจืด

หมายเหตุ เนื้อสัตว์เฉลี่ยไม่น้อยกว่า ๒๐๐ กรัม/คน/มื้อ

รายการอาหาร สำหรับนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘

เดือน ธันวาคม ๒๕๖๗

วันที่	วัน	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น
๑๕	อาทิตย์	ข้าวต้มหมูสับก้อนเห็ดหอม น้ำใส เค้กกล้วยหอม นมรสจืด	ราดหน้าหมูหมัก ขนมหวานรวมมิตร นมรสสตอเบอรี่	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มยำชี่โครงหมู หมูสามชั้นทอดน้ำปลา ผลไม้ องุ่น/พุทรา/ฝรั่ง/ส้ม/แอปเปิ้ล นมรสจืด
๑๖	จันทร์	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดกะเพราหมู+ไข่ดาว ต้มจืดวุ้นเส้นเต้าหู้หมูสับ ขนมปังเนยสด นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มส้มหมู ยำวุ้นเส้นหมูยอ นมรสเปรี้ยว	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มยำทะเล ลาบปลา + ผักสด ผลไม้ องุ่น/พุทรา/ฝรั่ง/ส้ม/แอปเปิ้ล นมรสจืด
๑๗	อังคาร	ข้าวหอมมะลิหุงสุก หมูยอผัดพริกเผา ต้มจืดไข่น้ำ (สูตรไข่เจียว) ขนมปังไส้สังขยา นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มยำรวมทะเล ผัดหมูใส่หน่อไม้หั่นฝอย นมรสช็อกโกแลต	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มเลือดหมู ลาบไก่เหนือ+ผักสด ผลไม้ องุ่น/พุทรา/ฝรั่ง/ส้ม/แอปเปิ้ล นมรสจืด
๑๘	พุธ	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดกะเพราไก่+เครื่องในไก่ ปีกบนไก่ตุ๋นยาจีน แซนวิชแยม นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก เกาเหลาหมู ลูกชิ้น ผัดพริกแกงปลาหมึก นมรสสตอเบอรี่	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงเผ็ดหมูใส่ฟักทอง กุนเชียงทอด ผลไม้ องุ่น/พุทรา/ฝรั่ง/ส้ม/แอปเปิ้ล นมรสจืด
๑๙	พฤหัสบดี	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดคะน้าหมูกรอบ ต้มจืดกะหล่ำปลีหมูสับ ซาลาเปาไส้หวาน นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงพะแนงไก่ ยำไข่ดาว นมรสเปรี้ยว	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มยำกุ้ง ยำไก่แซ่บ ผลไม้ องุ่น/พุทรา/ฝรั่ง/ส้ม/แอปเปิ้ล นมรสจืด
๒๐	ศุกร์	ข้าวหอมมะลิหุงสุก หมูกะเทียมพริกไทย/ไข่ต้ม ต้มจืดผักกาดขาวหมูสับ ขนมสอดไส้ นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มแซบหมู ลาบหมู เหนือ+ผักสด นมรสช็อกโกแลต	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงไกใส่ยอดมะพร้าว ปีกไก่ทอด ผลไม้ องุ่น/พุทรา/ฝรั่ง/ส้ม/แอปเปิ้ล นมรสจืด
๒๑	เสาร์	ข้าวขาหมู ไข่ต้ม ขนมปังเนยสด นมรสจืด	ข้าวเหนียว ส้มตำปูปลาร้า+น่องไก่ทอด บัวลอยน้ำกะทิ นมรสสตอเบอรี่	ข้าวหอมมะลิหุงสุก น้ำพริกกะปิ+ผักลวก+ผักทอด ไข่เจียวหมูสับ ต้มจืดฟักเขียวใส่หมู ผลไม้ องุ่น/พุทรา/ฝรั่ง/ส้ม/แอปเปิ้ล นมรสจืด

หมายเหตุ เนื้อสัตว์เฉลี่ยไม่น้อยกว่า ๒๐๐ กรัม/คน/มื้อ

รายการอาหาร สำหรับนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘

เดือน ธันวาคม ๒๕๖๗

วันที่	วัน	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น
๒๒	อาทิตย์	ข้าวมันไก่ น้ำซุปผักกาดขาวหมูสับ แซนวิชแยม นมรสจืด	เย็นตาโฟเส้นใหญ่ ลอดช่องน้ำกะทิ นมรสเปรี้ยว	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงป่าไก่ หมูนึ่งมะนาว ผลไม้ องุ่น/พุทรา/ฝรั่ง/ส้ม/แอปเปิ้ล นมรสจืด
๒๓	จันทร์	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดพริกแกงหมู ต้มจืดลูกรอก หมูสับ ขนมเทียนแก้ว นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดเผ็ดปลาดุกทอด ต้มข่าไก่ นมรสช็อกโกแลต	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มจืดผักกาดดองซี่โครงหมู พล่าหมูย่างใส่แตง ผลไม้ องุ่น/พุทรา/ฝรั่ง/ส้ม/แอปเปิ้ล นมรสจืด
๒๔	อังคาร	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดกะเพราหมูกรอบ+ไข่ดาว น้ำซุปผักกาดขาวหมูสับ ข้าวเหนียวสังขยา นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงคั่วขาหมูใบชะพลู ผัดผักรวมหมูชิ้น นมรสสตอเบอรี่	ข้าวหอมมะลิหุงสุก น้ำพริกตาแดง+ผักนึ่ง ไส้กรอกอิสานทอด ต้มจืดฟักเขียวกระดูกหมู ผลไม้ องุ่น/พุทรา/ฝรั่ง/ส้ม/แอปเปิ้ล นมรสจืด
๒๕	พุธ	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มจืดไข่น้ำใส่หมูสับ ผัดพริกแกงปลาหมึก ขนมปังกรอบไส้ครีม นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดพริกแกงไก่ เกาเหลาหมู นมรสเปรี้ยว	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ปีกบนไก่ตุ๋นยาจีน ยำรวมทะเล ผลไม้ องุ่น/พุทรา/ฝรั่ง/ส้ม/แอปเปิ้ล นมรสจืด
๒๖	พฤหัสบดี	ข้าวหมูแดง ไข่ต้ม น้ำซุปหัวไชเท้าหมูสับ ซาลาเปาไส้หมูสับ นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดฟักทองใส่ไข่ใส่หมู แกงพะแนงไก่ นมรสช็อกโกแลต	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ฉู่ฉี่ปลาดุกทอด ต้มยำรวมทะเล ผลไม้ องุ่น/พุทรา/ฝรั่ง/ส้ม/แอปเปิ้ล นมรสจืด
๒๗	ศุกร์	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มเลือดหมู ผัดผักกาดขาวหมูชิ้น แซนวิชแยม นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงมัสมั่นไก่ ผัดคะน้าหมูชิ้น นมรสสตอเบอรี่	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ลาบหมูอิสาน+ผักสด แกงอ่อมไก่(เหนือ) ผลไม้ องุ่น/พุทรา/ฝรั่ง/ส้ม/แอปเปิ้ล นมรสจืด
๒๘	เสาร์	ข้าวผัดหมูชิ้น ไข่ดาว น้ำซุปหัวไชเท้าหมูสับ ขนมปังเนยนม นมรสจืด	บะหมี่น้ำหมูแดง ฟักทองแกงบวด นมรสเปรี้ยว	ข้าวหอมมะลิหุงสุก น้ำตกหมู+ผักสด ต้มยำไก่ ผลไม้ องุ่น/พุทรา/ฝรั่ง/ส้ม/แอปเปิ้ล นมรสจืด

หมายเหตุ เนื้อสัตว์เฉลี่ยไม่น้อยกว่า ๒๐๐ กรัม/คน/มื้อ

รายการอาหาร สำหรับนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘

เดือน ธันวาคม ๒๕๖๗

วันที่	วัน	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น
๒๙	อาทิตย์	ก๋วยจั๊บไก่ (ใช้น่องไก่) ไข่ต้ม ขนมกล้วย นมรสจืด	ผัดซีอิ้วหมู ลอดช่องสิงคโปร์น้ำกะทิ นมรสช็อกโกแลต	ข้าวหอมมะลิหุงสุก น้ำพริกกะปิ+ผักลวก+ผักทอด ปลาทูทอด ต้มจืดสาหร่ายวุ้นเส้นหมูสับ ผลไม้ องุ่น/พุทรา/ฝรั่ง/ส้ม/แอปเปิ้ล นมรสจืด
๓๐	จันทร์	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดพริกแกงไก่ขึ้น ต้มจืดสาหร่าย-หมูสับ ขนมปังหน้าเนยนม นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ฉู่ฉี่ปลาทูทอด ต้มยำไก่ นมรสสตอเบอรี่	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มผักกาดดองซี่โครงหมู พล่าหมูย่างใส่แตง ผลไม้ องุ่น/พุทรา/ฝรั่ง/ส้ม/แอปเปิ้ล นมรสจืด
๓๑	อังคาร	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดกะเพราหมูสับ+ไข่ดาว น้ำซุปผักกาดขาวหมูสับ แซนวิชโบราณ นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงคั่วไก่ ผัดผักรวมหมูชิ้น นมรสเปรี้ยว	ข้าวเหนียว น้ำพริกตาแดง+ผักนึ่ง ปลานิลทอด ต้มจืดฟักเขียวกระดูกหมู ผลไม้ องุ่น/พุทรา/ฝรั่ง/ส้ม/แอปเปิ้ล นมรสจืด

หมายเหตุ เนื้อสัตว์เฉลี่ยไม่น้อยกว่า ๒๐๐ กรัม/คน/มื้อ