รายการอาหาร สำหรับนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘

เดือน มกราคม ๒๕๖๘

วันที่	วัน	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น
๑	พุธ	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดคะน้าหมูกรอบ ไข่ลูกเขย ขนมปังไส้สังขยา นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงอ่อมไก่ ลาบหมู อิสาน+ผักสด นมรสเปรี้ยว	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงเทโพหมูสามชั้น หมูยอผัดพริกเผา ผลไม้องุ่น/พุทรา/ส้ม/กล้วย/ฝรั่ง/แอปเปิ้ล นมรสจืด
๒	พฤหัสบดี	ข้าวหมูแดง ไข่ต้ม ต้มจืดหัวไชเท้าหมูสับ แยมโรล นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงพะแนงหมู ยำวุ้นเส้นรวมมิตร นมรสช็อกโกแลต	ข้าวหอมมะลิหุงสุก น้ำพริกอ่อง+แคบหมู+ผักสด ต้มผักกาดดองซี่โครงหมู ผลไม้องุ่น/พุทรา/ส้ม/กล้วย/ฝรั่ง/แอปเปิ้ล นมรสจืด
๓	ศุกร์	ข้าวมันไก่ต้ม น้ำซุปผักกาดขาวหมูสับ ชาลาเบาไส้หวาน นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลา กราย ผัดเห็ดรวมใส่หมูสับ นมรสสตอเบอรี่	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงฮังเล ยำแซบไก่ทอด ผลไม้องุ่น/พุทรา/ส้ม/กล้วย/ฝรั่ง/แอปเปิ้ล นมรสจืด
๔	เสาร์	ข้าวหน้าไก่ ซอสเทริยากิ ไข่ต้ม ชาลาเปาไส้หมูสับ นมรสจืด	ขนมจีนน้ำเงี้ยว กล้วยบวชชี นมรสช็อกโกแลต	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงไก่ใส่ฟักเขียว ฉู่ฉี่ปลาทู ผลไม้องุ่น/พุทรา/ส้ม/กล้วย/ฝรั่ง/แอปเปิ้ล นมรสจืด
๕	อาทิตย์	ข้าวต้มหมูสับก้อนเห็ดหอม น้ำใส เค้กกล้วยหอม นมรสจืด	ราดหน้าหมูหมัก ขนมหวานรวมมิตร นมรสเปรี้ยว	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มยำซี่โครงหมู หมูสามชั้นทอดน้ำปลา ผลไม้องุ่น/พุทรา/ส้ม/กล้วย/ฝรั่ง/สตรอเบอรี่ นมรสจืด
		ข้าวหมกไก่ น้ำซุปหัวไชเท้าหมูสับ	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มจืดสาหร่ายทะเลหมูสับ	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงคั่วหมูใบชะพลู
๖	จันทร์	ขนมปังกรอบไส้สับปะรด นมรสจืด	ผัดพริกแกงหมูสามชั้นใส่ถั่ว นมรสเปรี้ยว	ผัดแตงกวาใส่ไข่ ผลไม้องุ่น/พุทรา/ส้ม/กล้วย/ฝรั่ง/สตรอเบอรี่ นมรสจืด
๗	อังคาร	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ไข่พะโล้ใส่ปีกไก่เต็ม ผัดพริกสดหมู โดนัทน้ำตาล นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มข่าไก่ ผัดคะน้าหมูชิ้น นมรสช็อกโกแลต	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงส้มปลานิลใส่มะละกอ(แกงใต้) ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่ใส่หมู ผลไม้องุ่น/พุทรา/ส้ม/กล้วย/ฝรั่ง/สตรอเบอรี่ นมรสจืด

หมายเหตุ เนื้อสัตว์เฉลี่ยไม่น้อยกว่า ๒๐๐ กรัม/คน/มื้อ

รายการอาหาร สำหรับนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘
เดือน มกราคม ๒๕๖๘

วันที่	วัน	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น
๘	พุธ	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดกะเพราไก่+ไข่ดาว ต้มจืดลูกรอกหมูสับ เค้กกล้วยหอม นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงเผ็ดไก่ใส่มะเขือ หมูกะเทียมพริกไทย นมรสสตอเบอรี่	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดพริกแกงปลาหมึก แกงอ่อมไก่ ผลไม้องุ่น/พุทรา/ส้ม/กล้วย/ฝรั่ง/สตรอเบอรี่ นมรสจืด
๙	พฤหัสบดี	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดพริกแกงหมูกรอบ ต้มจืดหัวไชเท้าใส่กระดูกหมู ตะโก้ นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงกะหรี่ไก่ ไข่ตุ๋นหมูสับ นมรสเปรี้ยว	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงเผ็ดหมูใส่มะเขือ ผัดผักบุ้งใส่หมูสับ ผลไม้องุ่น/พุทรา/ส้ม/กล้วย/ฝรั่ง/สตรอเบอรี่ นมรสจืด
๑๐	ศุกร์	ข้าวมันไก่ทอด น้ำซุปผักกาดขาวหมูสับ ขนมเทียน นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ปลาหมึกผัดผงกะหรี่ หมูหวาน นมรสช็อกโกแลต	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงเขียวหวานไก่ ผัดมะเขือใส่หมูชิ้น ผลไม้องุ่น/พุทรา/ส้ม/กล้วย/ฝรั่ง/แอปเปิ้ล นมรสจืด
๑๑	เสาร์	ข้าวขาหมู ไข่ต้ม ขนมปังเนยสด นมรสจืด	ข้าวเหนียว ส้มตำปูปลาร้า+น่องไก่ทอด บัวลอยน้ำกะทิ นมรสสตอเบอรี่	ข้าวหอมมะลิหุงสุก น้ำพริกกะปิ+ผักลวก+ผักทอด ไข่เจียวหมูสับ ต้มจืดฟักเขียวใส่หมู ผลไม้องุ่น/พุทรา/ส้ม/กล้วย/ฝรั่ง/แอปเปิ้ล นมรสจืด
๑๒	อาทิตย์	ข้าวมันไก่ น้ำซุปผักกาดขาวหมูสับ แซนวิชแยม นมรสจืด	เย็นตาโฟเส้นใหญ่ ลอดช่องน้ำกะทิ นมรสช็อกโกแลต	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงป่าไก่ หมูนึ่งมะนาว ผลไม้องุ่น/พุทรา/ส้ม/กล้วย/ฝรั่ง/แอปเปิ้ล นมรสจืด
๑๓	จันทร์	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดกะเพราหมู+ไข่ดาว ต้มจืดวุ้นเส้นเต้าหู้หมูสับ ขนมปังเนยสด นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มส้มหมู ยำวุ้นเส้นหมูยอ นมรสสตรอเบอรี่	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มยำทะเล ลาบปลา + ผักสด ผลไม้องุ่น/พุทรา/ส้ม/กล้วย/ฝรั่ง/แอปเปิ้ล นมรสจืด
๑๔	อังคาร	ข้าวหอมมะลิหุงสุก หมูยอผัดพริกเผา ต้มจืดไข่น้ำ (สูตรไข่เจียว) ขนมปังไส้สังขยา นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มยำรวมทะเล ผัดหมูใส่หน่อไม้หั่นฝอย นมรสเปรี้ยว	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มเลือดหมู ลาบไก่เหนือ+ผักสด ผลไม้องุ่น/พุทรา/ส้ม/กล้วย/ฝรั่ง/แอปเปิ้ล นมรสจืด

หมายเหตุ เนื้อสัตว์เฉลี่ยไม่น้อยกว่า ๒๐๐ กรัม/คน/มื้อ

รายการอาหาร สำหรับนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘
เดือน มกราคม ๒๕๖๘

วันที่	วัน	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น
๑๕	พุธ	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดกะเพราไก่+เครื่องในไก่ ปีกบนไก่ตุ๋นยาจีน แซนวิชแยม นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก เกาเหลาหมู ลูกชิ้น ผัดพริกแกงปลาหมึก นมรสช็อกโกแลต	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงเผ็ดหมูใส่ฟักทอง กุนเชียงทอด ผลไม้องุ่น/พุทรา/ส้ม/กล้วย/ฝรั่ง/สตรอเบอรี่ นมรสจืด
๑๖	พฤหัสบดี	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดคะน้าหมูกรอบ ต้มจืดกะหล่ำปลีหมูสับ ชาลาเปาไส้หวาน นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงพะแนงไก่ ยำไข่ดาว นมรสสตอเบอรี่	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มยำกุ้ง ยำไก่แซ่บ ผลไม้องุ่น/พุทรา/ส้ม/กล้วย/ฝรั่ง/สตรอเบอรี่ นมรสจืด
๑๗	ศุกร์	ข้าวหอมมะลิหุงสุก หมูกะเทียมพริกไทย/ไข่ต้ม ต้มจืดผักกาดขาวหมูสับ ขนมใส้ไส้ นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มแซบหมู ลาบหมู เหนือ+ผักสด นมรสเปรี้ยว	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงไก่ใส่ยอดมะพร้าว ปีกไก่ทอด ผลไม้องุ่น/พุทรา/ส้ม/กล้วย/ฝรั่ง/สตรอเบอรี่ นมรสจืด
๑๘	เสาร์	ข้าวผัดหมูชิ้น ไข่ดาว น้ำซุปหัวไชเท้าหมูสับ ขนมปังเนยนม นมรสจืด	บะหมี่น้ำหมูแดง ฟักทองแกงบวด นมรสเปรี้ยว	ข้าวหอมมะลิหุงสุก น้ำตกหมู+ผักสด ต้มยำไก่ ผลไม้องุ่น/พุทรา/ส้ม/กล้วย/ฝรั่ง/สตรอเบอรี่ นมรสจืด
๑๙	อาทิตย์	ก๋วยจั๊บไก่ (ใช้น่องไก่) ไข่ต้ม ขนมกล้วย นมรสจืด	ผัดซีอิ๊วหมู ลอดช่องสิงคโปร์น้ำกะทิ นมรสช็อกโกแลต	ข้าวหอมมะลิหุงสุก น้ำพริกกะปิ+ผักลวก+ผักทอด ปลาทูทอด ต้มจืดสาหร่ายวุ้นเส้นหมูสับ ผลไม้องุ่น/พุทรา/ส้ม/กล้วย/ฝรั่ง/สตรอเบอรี่ นมรสจืด
๒๐	จันทร์	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดพริกแกงหมู ต้มจืดลูกรอก หมูสับ ขนมเทียนแก้ว นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดเผ็ดปลาดุกทอด ต้มข่าไก่ นมรสช็อกโกแลต	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มผักกาดดองซี่โครงหมู พล่าหมูย่างใส่แตง ผลไม้องุ่น/พุทรา/ส้ม/กล้วย/ฝรั่ง/สตรอเบอรี่ นมรสจืด
๒๑	อังคาร	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดกะเพราหมูกรอบ+ไข่ดาว น้ำซุปผักกาดขาวหมูสับ ข้าวเหนียวสังขยา นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงคั่วขาหมูใบชะพลู ผัดผักรวมหมูชิ้น นมรสสตอเบอรี่	ข้าวหอมมะลิหุงสุก น้ำพริกตาแดง+ผักนึ่ง ไส้กรอกอิสานทอด ต้มจืดฟักเขียวกระดูกหมู ผลไม้องุ่น/พุทรา/ส้ม/กล้วย/ฝรั่ง/สตรอเบอรี่ นมรสจืด

หมายเหตุ เนื้อสัตว์เฉลี่ยไม่น้อยกว่า ๒๐๐ กรัม/คน/มื้อ

รายการอาหาร สำหรับนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘

เดือน มกราคม ๒๕๖๘

วันที่	วัน	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น
๒๒	พุธ	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มจืดไข่น้ำใส่หมูสับ ผัดพริกแกงปลาหมึก ขนมปังกรอบไส้ครีม นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดพริกแกงไก่ เกาเหลาหมู นมรสเปรี้ยว	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ปีกบนไก่ตุ๋นยาจีน ยำรวมทะเล ผลไม้องุ่น/พุทรา/ส้ม/กล้วย/ฝรั่ง/สตรอเบอรี่ นมรสจืด
๒๓	พฤหัสบดี	ข้าวหมูแดง ไข่ต้ม น้ำซุปหัวไชเท้าหมูสับ ขนมปังกรอบไส้สับปะรด นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดฟักทองใส่ไข่ใส่หมู แกงพะแนงไก่ นมรสช็อกโกแลต	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ฉู่ฉี่ปลาดุกทอด ต้มยำรวมทะเล ผลไม้องุ่น/พุทรา/ส้ม/กล้วย/ฝรั่ง/สตรอเบอรี่ นมรสจืด
๒๔	ศุกร์	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มเลือดหมู ผัดผักกาดขาวหมูชิ้น แซนวิชแยม นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงมัสมั่นไก่ ผัดคะน้าหมูชิ้น นมรสสตอเบอรี่	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ลาบหมูอิสาน+ผักสด แกงอ่อมไก่(เหนือ) ผลไม้องุ่น/พุทรา/ส้ม/กล้วย/ฝรั่ง/สตรอเบอรี่ นมรสจืด
๒๕	เสาร์	ข้าวมันไก่ ไข่ต้ม ขนมต้ม นมรสจืด	ข้าวเหนียว ส้มตำปูปลาร้า+น่องไก่ทอด สาคูใบเตยน้ำกะทิ นมรสเปรี้ยว	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงอ่อมหมู ผัดเปรี้ยวหวานหมู ผลไม้องุ่น/พุทรา/ส้ม/กล้วย/ฝรั่ง/แอปเปิ้ล นมรสจืด
๒๖	อาทิตย์	ข้าวผัดหมู ไข่ดาว น้ำซุปผักกาดขาวหมูสับ ข้าวเหนียวปิ้ง นมรสจืด	ก๋วยเตี๋ยวน้ำตกหมู มันบวด นมรสสตอเบอรี่	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ลาบไก่อิสาน+ผักสด ต้มยำไก่ใส่เห็ดนางฟ้า ผลไม้องุ่น/พุทรา/ส้ม/กล้วย/ฝรั่ง/แอปเปิ้ล นมรสจืด
๒๗	จันทร์	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ไข่พะโล้ใส่หมู ผัดผักกาดดองใส่ไข่ใส่หมู	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงเขียวหวานหมู ไก่ผัดขิง	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงส้มผักรวมปลานิล หมูชิ้นผัดน้ำมันหอย
		โดนัดน้ำตาล นมรสจืด	นมรสช็อกโกแลต	ผลไม้องุ่น/พุทรา/ส้ม/กล้วย/ฝรั่ง/แอปเปิ้ล นมรสจืด
๒๘	อังคาร	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดพริกแกงไก่ชิ้น ต้มจืดสาหร่าย หมูสับ ขนมปังหน้าเนยนม นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ฉู่ฉี่ปลาทูทอด ต้มยำไก่ นมรสเปรี้ยว	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มผักกาดดองซี่โครงหมู พล่าหมูย่างใส่แตง ผลไม้องุ่น/พุทรา/ส้ม/กล้วย/ฝรั่ง/แอปเปิ้ล นมรสจืด

หมายเหตุ เนื้อสัตว์เฉลี่ยไม่น้อยกว่า ๒๐๐ กรัม/คน/มื้อ

รายการอาหาร สำหรับนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘

เดือน มกราคม ๒๕๖๘

วันที่	วัน	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น
๒๙	พุธ	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดกะเพราหมูสับ+ไข่ดาว น้ำซุปผักกาดขาวหมูสับ แซนวิชโบราณ นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงคั่วไก่ ผัดผักรวมหมูชิ้น นมรสช็อกโกแลต	ข้าวเหนียว น้ำพริกตาแดง+ผักนึ่ง ปลานิลทอด ต้มจืดฟักเขียวกระดูกหมู ผลไม้องุ่น/พุทรา/ส้ม/กล้วย/ฝรั่ง/แอปเปิ้ล นมรสจืด
๓๐	พฤหัสบดี	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มจืดไข่น้ำใส่หมูสับ ผัดพริกสดหมูชิ้น เค้กเนยน้ำตาล นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ไก่กะเทียมพริกไทย เกาเหลาหมู นมรสสตอเบอรี่	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ปีกไก่ตุ๋นยาจีน(ปีกเต็ม) ยำรวมทะเล ผลไม้องุ่น/พุทรา/ส้ม/กล้วย/ฝรั่ง/แอปเปิ้ล นมรสจืด
๓๑	ศุกร์	ข้าวหมูแดง ไข่ต้ม น้ำซุปหัวไชเท้าหมูสับ เค้กกล้วยหอม นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดกะหล่ำใส่วุ้นเส้นใส่ไข่ใส่หมู แกงพะแนงไก่ นมรสเปรี้ยว	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ฉู่ฉี่ปลาดุกทอด ต้มยำรวมทะเล ผลไม้องุ่น/พุทรา/ส้ม/กล้วย/ฝรั่ง/แอปเปิ้ล นมรสจืด

หมายเหตุ เนื้อสัตว์เฉลี่ยไม่น้อยกว่า ๒๐๐ กรัม/คน/มื้อ