รายการอาหาร สำหรับนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘

เดือน มีนาคม ๒๕๖๘

วันที่	วัน	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น
๑	เสาร์	ข้าวขาหมู ไข่ต้ม ข้าวต้มมัด นมรสจืด	ข้าวเหนียว ส้มตำปูปลาร้า+น่องไก่ทอด สาคูเปียกข้าวโพดน้ำกะทิ นมรสเปรี้ยว	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงอ่อมหมู ผัดเปรี้ยวหวานหมู ผลไม้ ขนุน/กล้วย/มะม่วง/แตงโม/มะปราง /มะยงชิด นมรสจืด
๒	อาทิตย์	กระเพาะปลาไข่นกกระทา ขนมปังกรอบไส้สับปะรด นมรสจืด	ข้าวซอยน่องไก่ เฉาก๊วยนมสด นมรสสตอเบอรี่	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ลาบไก่อิสาน+ผักสด ต้มยำไก่ใส่เห็ดนางฟ้า ผลไม้ ขนุน/กล้วย/มะม่วง/แตงโม/มะปราง /มะยงชิด นมรสจืด
๓	จันทร์	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ไข่พะโล้ใส่หมูชิ้น ผัดผักกาดดองใส่ไข่ใส่หมู โดนัดน้ำตาล นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงเขียวหวานหมู ไก่ผัดขิง นมรสช็อกโกแลต	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงส้มผักรวมปลานิล หมูชิ้นผัดน้ำมันหอย ผลไม้ ขนุน/กล้วย/มะม่วง/แตงโม/มะปราง /มะยงชิด นมรสจืด
๔	อังคาร	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดกะเพราหมู ไข่ดาว ต้มจืดแตงกวาหมูสับ แซนวิชหมูหยองโบราณ นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงกะหรี่ไก่ คั่วกลิ้งหมู นมรสสตอเบอรี่	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มจืดวุ้นเส้นหมูสับ ผัดฉ่าปลานิล ผลไม้ ขนุน/กล้วย/มะม่วง/แตงโม/มะปราง /มะยงชิด นมรสจืด
๕	พุธ	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดคะน้าหมูกรอบ ไข่ลูกเขย ขนมปังไส้สังขยา นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงอ่อมไก่ ลาบหมู อิสาน+ผักสด นมรสเปรี้ยว	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงเทโพหมูสามชั้น หมูยอผัดพริกเผา ผลไม้ ขนุน/กล้วย/มะม่วง/แตงโม/มะปราง /มะยงชิด นมรสจืด
๖	พฤหัสบดี	ข้าวหมูแดง ไข่ต้ม ต้มจืดหัวไชเท้าหมูสับ แยมโรล นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงพะแนงหมู ยำวุ้นเส้นรวมมิตร นมรสช็อกโกแลต	ข้าวหอมมะลิหุงสุก น้ำพริกอ่อง+แคบหมู+ผักสด ต้มผักกาดดองซี่โครงหมู ผลไม้ ขนุน/กล้วย/มะม่วง/แตงโม/มะปราง /มะยงชิด นมรสจืด
๗	ศุกร์	ข้าวมันไก่ต้ม น้ำซุปผักกาดขาวหมูสับ ซาลาเปาไส้หวาน นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย ผัดเห็ดรวมใส่หมูสับ นมรสสตอเบอรี่	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงฮังเล ยำแซบไก่ทอด ผลไม้ ขนุน/กล้วย/มะม่วง/แตงโม/มะปราง /มะยงชิด นมรสจืด
๘	เสาร์	ข้าวผัดหมูชิ้น ไข่ดาว น้ำซุปหัวไชเท้าหมูสับ ขนมปังเนยนม นมรสจืด	บะหมี่น้ำหมูแดง ฟักทองแกงบวด นมรสเปรี้ยว	ข้าวหอมมะลิหุงสุก น้ำตกหมู+ผักสด ต้มยำไก่ ผลไม้ ขนุน/กล้วย/มะม่วง/แตงโม/มะปราง /มะยงชิด นมรสจืด

หมายเหตุ เนื้อสัตว์เฉลี่ยไม่น้อยกว่า ๒๐๐ กรัม/คน/มื้อ

รายการอาหาร สำหรับนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘

เดือน มีนาคม ๒๕๖๘

วันที่	วัน	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น
๙	อาทิตย์	ก๋วยจั๊บไก่ (ใช้น่องไก่) ไข่ต้ม ขนมกล้วย นมรสจืด	ผัดซีอิ้วหมู ลอดช่องสิงคโปร์น้ำกะทิ นมรสช็อกโกแลต	ข้าวหอมมะลิหุงสุก น้ำพริกกะปิ+ผักลวก+ผักทอด ปลาทูทอด ต้มจืดสาหร่ายวุ้นเส้นหมูสับ ผลไม้ ขนุน/กล้วย/มะม่วง/แตงโม/มะปราง /มะยงชิด นมรสจืด
๑๐	จันทร์	ข้าวหมกไก่ น้ำซุปหัวไชเท้าหมูสับ ขนมปังกรอบไส้สับปะรด นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มจืดสาหร่ายทะเลหมูสับ ผัดพริกแกงหมูสามชั้นใส่ถั่ว นมรสเปรี้ยว	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงคั่วหมูใบชะพลู ผัดแตงกวาใส่ไข่ ผลไม้ ขนุน/กล้วย/มะม่วง/แตงโม/มะปราง /มะยงชิด นมรสจืด
๑๑	อังคาร	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ไข่พะโล้ใส่ปีกไก่ชิ้น ผัดพริกสดหมู โดนัทน้ำตาล นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มข่าไก่ ผัดคะน้าหมูชิ้น นมรสช็อกโกแลต	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงส้มปลานิลใส่มะละกอ(แกงใต้) ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่ใส่หมู ผลไม้ ขนุน/กล้วย/มะม่วง/แตงโม/มะปราง /มะยงชิด นมรสจืด
๑๒	พุธ	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดกะเพราไก่+ไข่ดาว ต้มจืดลูกรอกหมูสับ เค้กกล้วยหอม นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงเผ็ดไก่ใส่มะเขือ หมูกะเทียมพริกไทย นมรสสตอเบอรี่	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดผักรวมหมูชิ้น แกงอ่อมไก่ ผลไม้ ขนุน/กล้วย/มะม่วง/แตงโม/มะปราง /มะยงชิด นมรสจืด
๑๓	พฤหัสบดี	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดพริกแกงหมูกรอบ ต้มจืดหัวไชเท้าใส่กระดูกหมู ตะโก้ นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงกะหรี่ไก่ ไข่ตุ๋นหมูสับ นมรสเปรี้ยว	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงเผ็ดหมูใส่มะเขือ ผัดผักบุ้งใส่หมูสับ ผลไม้ ขนุน/กล้วย/มะม่วง/แตงโม/มะปราง /มะยงชิด นมรสจืด
๑๔	ศุกร์	ข้าวมันไก่ทอด น้ำซุปผักกาดขาวหมูสับ ขนมเทียน นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ปลาหมึกผัดผงกะหรี่ หมูหวาน นมรสช็อกโกแลต	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงเขียวหวานไก่ ผัดมะเขือใส่หมูชิ้น ผลไม้ ขนุน/กล้วย/มะม่วง/แตงโม/มะปราง /มะยงชิด นมรสจืด
๑๕	เสาร์	ข้าวหน้าไก่ ซอสเทริยากิ ไข่ต้ม ซาลาเปาไส้หมูสับ นมรสจืด	ขนมจีนน้ำเงี้ยว กล้วยบวชชี นมรสช็อกโกแลต	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงไก่ใส่ฟักเขียว อูฐี่ปลาทู ผลไม้ ขนุน/กล้วย/มะม่วง/แตงโม/มะปราง /มะยงชิด นมรสจืด
๑๖	อาทิตย์	ข้าวต้มหมูสับก้อนเห็ดหอม น้ำใส เค้กกล้วยหอม นมรสจืด	ราดหน้าหมูหมัก ขนมหวานรวมมิตร นมรสเปรี้ยว	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มยำซี่โครงหมู หมูสามชั้นทอดน้ำปลา ผลไม้ ขนุน/กล้วย/มะม่วง/แตงโม/มะปราง /มะยงชิด นมรสจืด

หมายเหตุ เนื้อสัตว์เฉลี่ยไม่น้อยกว่า ๒๐๐ กรัม/คน/มื้อ

รายการอาหาร สำหรับนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘

เดือน มีนาคม ๒๕๖๘

วันที่	วัน	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น
๑๗	จันทร์	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดกะเพราหมู+ไข่ดาว ต้มจืดวุ้นเส้นเต้าหู้หมูสับ ขนมปังเนยสด นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มส้มหมู ยำวุ้นเส้นหมูยอ นมรสสตอเบอรี่	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มยำทะเล ลาบปลา + ผักสด ผลไม้ ขนุน/กล้วย/มะม่วง/แตงโม/มะปราง /มะยงชิด นมรสจืด
๑๘	อังคาร	ข้าวหอมมะลิหุงสุก หมูยอผัดพริกเผา ต้มจืดไข่น้ำ (สูตรไข่เจียว) ขนมปังไส้สังขยา นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มยำรวมทะเล ผัดหมูใส่หน่อไม้หั่นฝอย นมรสเปรี้ยว	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มเลือดหมู ลาบไก่เหนือ+ผักสด ผลไม้ ขนุน/กล้วย/มะม่วง/แตงโม/มะปราง /มะยงชิด นมรสจืด
๑๙	พุธ	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดกะเพราไก่+เครื่องในไก่ ปีกบนไก่ตุ๋นยาจีน แซนวิชแยม นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก เกาเหลาหมู ลูกชิ้น ผัดพริกแกงปลาหมึก นมรสช็อกโกแลต	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงเผ็ดหมูใส่ฟักทอง กุนเชียงทอด ผลไม้ ขนุน/กล้วย/มะม่วง/แตงโม/มะปราง /มะยงชิด นมรสจืด
๒๐	พฤหัสบดี	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดคะน้าหมูกรอบ ต้มจืดกะหล่ำปลีหมูสับ ซาลาเปาไส้หวาน นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงพะแนงไก่ ยำไข่ดาว นมรสสตอเบอรี่	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มยำกุ้ง ยำไก่แซ่บ ผลไม้ สับปะรด/แตงโม/กล้วย/มะม่วง/ฝรั่ง/ส้ม นมรสจืด
๒๑	ศุกร์	ข้าวหอมมะลิหุงสุก หมูกะเทียมพริกไทย/ไข่ต้ม ต้มจืดผักกาดขาวหมูสับ ขนมใส้ไส้ นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มแซบหมู ลาบหมู เหนือ+ผักสด นมรสเปรี้ยว	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงไก่ใส่ยอดมะพร้าว ปีกไก่ทอด ผลไม้ สับปะรด/แตงโม/กล้วย/มะม่วง/ฝรั่ง/ส้ม นมรสจืด
๒๒	เสาร์	ข้าวหน้าไก่ ไข่ต้ม ขนมต้ม นมรสจืด	ข้าวเหนียว ส้มตำปูปลาร้า+น่องไก่ ทอด สาคูใบเตยน้ำกะทิ นมรสเปรี้ยว	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงอ่อมหมู ผัดเปรี้ยวหวานหมู ผลไม้ สับปะรด/แตงโม/กล้วย/มะม่วง/ฝรั่ง/ส้ม นมรสจืด
๒๓	อาทิตย์	ข้าวขาหมู ไข่ต้ม ข้าวเหนียวปิ้ง นมรสจืด	ก๋วยเตี๋ยวน้ำตกหมู มันบวด นมรสสตอเบอรี่	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ลาบไก่อิสาน+ผักสด ต้มยำไก่ใส่เห็ดนางฟ้า ผลไม้ สับปะรด/แตงโม/กล้วย/มะม่วง/ฝรั่ง/ส้ม นมรสจืด
๒๔	จันทร์	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดพริกแกงหมู ต้มจืดลูกรอก หมูสับ ขนมเทียนแก้ว นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดเผ็ดปลาดุกทอด ต้มข่าไก่ นมรสช็อกโกแลต	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มผักกาดดองซี่โครงหมู พล่าหมูย่างใส่แตง ผลไม้ สับปะรด/แตงโม/กล้วย/มะม่วง/ฝรั่ง/ส้ม นมรสจืด

หมายเหตุ เนื้อสัตว์เฉลี่ยไม่น้อยกว่า ๒๐๐ กรัม/คน/มื้อ

รายการอาหาร สำหรับนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘

เดือน มีนาคม ๒๕๖๘

วันที่	วัน	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น
๒๕	อังคาร	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดกะเพราหมูกรอบ+ไข่ดาว น้ำซุปผักกาดขาวหมูสับ ข้าวเหนียวสังขยา นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงคั่วขาหมูใบชะพลู ผัดผักรวมหมูชิ้น นมรสสตอเบอรี่	ข้าวหอมมะลิหุงสุก น้ำพริกตาแดง+ผักนึ่ง ไส้กรอกอิสานทอด ต้มจืดฟักเขียวกระดูกหมู ผลไม้ สับปะรด/แตงโม/กล้วย/มะม่วง/ฝรั่ง/ส้ม นมรสจืด
๒๖	พุธ	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มจืดไข่น้ำใส่หมูสับ ผัดพริกแกงปลาหมึก ขนมปังกรอบไส้ครีม นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดพริกแกงไก่ เกาเหลาหมู นมรสเปรี้ยว	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ปีกบนไก่ตุ๋นยาจีน ยำรวมทะเล ผลไม้ สับปะรด/แตงโม/กล้วย/มะม่วง/ฝรั่ง/ส้ม นมรสจืด
๒๗	พฤหัสบดี	ข้าวหมูแดง ไข่ต้ม น้ำซุปหัวไชเท้าหมูสับ ขนมปังกรอบไส้สับปะรด นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดฟักทองใส่ไข่ใส่หมู แกงพะแนงไก่ นมรสช็อกโกแลต	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ฉู่ฉี่ปลาดุกทอด ต้มยำรวมทะเล ผลไม้ สับปะรด/แตงโม/กล้วย/มะม่วง/ฝรั่ง/ส้ม นมรสจืด
๒๘	ศุกร์	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มเลือดหมู ผัดผักกาดขาวหมูชิ้น แซนวิชแยม นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงมัสมั่นไก่ ผัดคะน้าหมูชิ้น นมรสสตอเบอรี่	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ลาบหมู อิสาน+ผักสด แกงอ่อมไก่(เหนือ) ผลไม้ สับปะรด/แตงโม/กล้วย/มะม่วง/ฝรั่ง/ส้ม นมรสจืด
๒๙	เสาร์	ข้าวหน้าไก่ ซอสเทริยากิ ไข่ต้ม ขาลาเปาไส้หมูสับ นมรสจืด	ขนมจีนน้ำเงี้ยว กล้วยบวชชี นมรสช็อกโกแลต	ข้าวหอมมะลิหุงสุก แกงไก่ใส่ฟักเขียว ฉู่ฉี่ปลาทู ผลไม้ สับปะรด/แตงโม/กล้วย/มะม่วง/ฝรั่ง/ส้ม นมรสจืด
๓๐	อาทิตย์	ข้าวต้มหมูสับก้อนเห็ดหอม น้ำใส เค้กกล้วยหอม นมรสจืด	ราดหน้าหมูหมัก ขนมหวานรวมมิตร นมรสเปรี้ยว	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ต้มยำซี่โครงหมู หมูสามชั้นทอดน้ำปลา ผลไม้ สับปะรด/แตงโม/กล้วย/มะม่วง/ฝรั่ง/ส้ม นมรสจืด
๓๑	จันทร์	ข้าวหมูแดง ไข่ต้ม น้ำซุปหัวไชเท้าหมูสับ เค้กกล้วยหอม นมรสจืด	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ผัดกะหล่ำใส่วุ้นเส้นใส่ไข่ ใส่หมู แกงพะแนงไก่ นมรสเปรี้ยว	ข้าวหอมมะลิหุงสุก ฉู่ฉี่ปลาดุกทอด ต้มยำรวมทะเล ผลไม้ สับปะรด/แตงโม/กล้วย/มะม่วง/ฝรั่ง/ส้ม นมรสจืด

หมายเหตุ เนื้อสัตว์เฉลี่ยไม่น้อยกว่า ๒๐๐ กรัม/คน/มื้อ