



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลหุบคา
เรื่อง รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน มิถุนายน ๒๕๖๖
(วันที่ ๑ - ๓๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๖ ทุกวันทำการ)

ด้วยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลหุบคา ได้จัดโครงการอาหารกลางวันสำหรับเด็กตามระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันโรงเรียนแบบอัตโนมัติ Thai School Lunch (TSL) เพื่อให้เด็กได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ สะอาด และปลอดภัยต่อสุขภาพ และมีปริมาณที่เพียงพอ ทั้งเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมบริโภคผัก และผลไม้หรือขนมหวาน

ดังนั้น เพื่อให้ผู้ปกครองและประชาชนทราบโดยทั่วกัน กองการศึกษา องค์การบริหารส่วนตำบลหุบคา จึงขอประกาศรายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๖ มาเพื่อทราบโดยทั่วกัน รายละเอียดตามที่แนบมาพร้อมนี้

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๖

(นายประมวล สูงภูเขียว)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหุบคา



สถาบันโภชนาการ

โรงเรียน
ช่างชั้นศพล.อ.บ.ท. หลบตา
อนุบาล (3-5 ปี)

ช่วงวันที่

01/06/2566

ถึง 30/06/2566

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC

ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

วันที่	รายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
01/06/66	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ทัพพี	2.00	1.10	0.15	0.15	0.90	0.00	0.30	0.40	0.00	0.40	20.40	0.03
	ชมพู 1 ผล ส่วนที่กินได้ 75 กรัม	0.80	0.24	0.08	0.03	0.38	0.10	0.40	1.90	14.95	2.75	4.50	6.60
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	ไข่ขาวต้มครึ่งถ้วยตวง มีเปลือกหอยต้มใหญ่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.65	4.33	7.06	0.71	2.65	4.34	6.30	5.00	3.85	1.05	146.87	0.82
	รวม	8.79	10.95	13.46	10.58	4.92	8.46	11.00	31.30	18.80	4.20	273.77	16.25
02/06/66	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ทัพพี	2.00	1.10	0.15	0.15	0.90	0.00	0.30	0.40	0.00	0.40	20.40	0.03
	มะเขือ 2 ผล ส่วนที่กินได้ 38 กรัม	0.73	0.30	0.03	0.13	0.38	0.00	0.40	1.50	10.74	2.06	1.16	6.80
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หนุ่ยดิบ ใส่เลือด ต้มยำ 2 ทัพพี	1.79	5.18	2.49	1.31	17.09	6.55	14.10	3.55	2.58	2.55	256.42	0.21
	รวม	7.86	11.87	8.84	11.28	19.37	10.57	18.80	29.45	13.32	5.02	379.98	15.83
คะแนนรวม 2 สัปดาห์		16.65	22.82	22.30	21.87	24.29	19.02	29.80	60.75	32.12	9.21	653.75	32.09
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		8.32	11.41	11.15	10.93	12.14	9.51	14.90	30.38	16.06	4.61	326.88	16.04
06/06/66	มะม่วงหาวกล้วย 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 80 กรัม	1.86	0.38	0.07	1.17	1.20	4.40	2.00	2.40	16.84	4.27	39.62	10.16
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	ลูกชิ้นหมู 2 ชิ้น 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	164.00	0.25
	กล้วยต้มสุก 1 ผลใหญ่ 1 ผลเล็ก 2 ทัพพี	4.94	7.32	4.00	1.65	8.88	14.09	21.55	4.85	11.04	3.91	641.28	2.06
	รวม	11.02	15.62	11.47	12.82	11.95	22.52	27.55	31.25	27.88	8.18	946.90	21.27
07/06/66	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ทัพพี	2.00	1.10	0.15	0.15	0.90	0.00	0.30	0.40	0.00	0.40	20.40	0.03
	ผักทองเหลือง 60 กรัม 1.5 ทัพพี	3.70	0.56	0.12	0.19	1.75	1.81	1.50	1.50	3.76	4.00	7.00	30.55
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	ผัดเปรี้ยวหวานไก่ 1 ทัพพี	3.32	4.93	7.69	0.88	5.63	12.77	2.60	9.55	4.34	2.00	234.97	2.91
	รวม	12.36	11.88	14.13	10.91	9.28	18.60	8.40	35.45	8.10	6.40	364.37	42.29
08/06/66	กล้วยน้ำว้า 1 ผล ส่วนที่กินได้ 40 กรัม	1.26	0.45	0.07	0.04	0.68	0.15	0.60	2.20	2.39	3.03	3.18	7.55
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.35	8.14	2.00	8.35	0.00	0.00	68.67	0.31
	ข้าวต้มกะทิรสเค็ม 2 ทัพพี	3.79	6.13	1.49	1.57	4.51	3.85	1.95	2.55	1.78	2.45	524.35	0.23
	รวม	10.07	17.10	11.16	12.35	9.54	16.16	8.55	37.10	4.17	5.48	698.20	16.89
09/06/66	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ทัพพี	2.00	1.10	0.15	0.15	0.90	0.00	0.30	0.40	0.00	0.40	20.40	0.03
	แตงโม 3 ชิ้นพอดีคำ 55 กรัม	0.34	0.26	0.00	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	3.26	5.18	6.94	1.44	8.45	4.10	3.70	6.70	2.79	4.55	299.50	4.07
	รวม	8.94	11.83	13.26	11.37	10.65	9.20	8.85	31.95	5.28	5.67	423.42	15.34
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		42.40	56.42	50.03	47.46	41.41	66.48	53.35	135.75	45.44	25.73	2,432.90	95.79
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		10.60	14.10	12.51	11.86	10.35	16.62	13.34	33.94	11.36	6.43	608.23	23.95
12/06/66	ฝรั่ง 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.81	0.35	0.05	0.09	0.68	0.05	1.25	2.50	71.99	8.70	4.02	4.82
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.35	8.14	2.00	8.35	0.00	0.00	68.67	0.31
	ข้าวเหนียวแดง ผัดหวาน 1.5 ทัพพี	5.62	8.31	3.91	1.04	5.48	2.35	23.15	5.15	3.65	1.85	437.11	3.66
	รวม	11.44	19.18	13.56	11.87	10.51	14.56	30.40	40.00	75.64	10.55	611.80	17.59
13/06/66	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ทัพพี	2.00	1.10	0.15	0.15	0.90	0.00	0.30	0.40	0.00	0.40	20.40	0.03
	กล้วยหอม 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 56 กรัม	1.58	0.58	0.05	0.09	0.67	0.10	1.40	1.40	5.00	3.77	2.66	13.50
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	ผัดกะเพราหมู 1 ทัพพี	2.55	6.19	5.00	0.70	6.32	13.95	22.00	9.35	5.58	2.71	211.08	1.97
	รวม	9.48	13.16	11.38	10.62	8.89	18.07	27.70	35.15	10.58	6.88	336.14	24.30
14/06/66	ข้าวโพดต้ม 1/4 ผลใหญ่ 45 กรัม ขนาด 19.3x5.5 ซม.	1.88	1.19	0.44	0.19	2.70	0.27	2.05	1.80	1.69	7.50	7.17	0.13
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	ข้าวกล้องงอกต้มสุก 1 ทัพพี	4.47	6.79	4.22	0.36	6.58	13.08	26.35	3.40	1.08	3.62	463.61	0.45
	รวม	9.70	13.26	10.84	10.24	10.28	17.37	32.40	29.20	2.77	11.12	572.78	9.39
15/06/66	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ทัพพี	2.00	1.10	0.15	0.15	0.90	0.00	0.30	0.40	0.00	0.40	20.40	0.03
	ผักทองแดงต้มสุก 2 ทัพพี	4.47	1.23	6.32	0.97	14.36	2.01	1.50	1.50	3.76	4.25	110.64	20.58
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	ผัดบวบกุ้ง 1 ทัพพี	2.24	5.63	4.35	1.43	3.74	0.58	4.70	2.75	3.02	1.38	283.86	1.24
	รวม	12.05	13.25	17.00	12.24	20.00	6.60	10.50	28.65	6.77	6.02	516.90	30.65

รายงาน

16/06/66	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ห่อ	2.00	1.10	0.15	0.15	0.90	0.00	0.30	0.40	0.00	0.40	20.40	0.03
	มะระ 2 ผล ส่วนที่กินได้ 38 กรัม	0.73	0.30	0.03	0.13	0.38	0.00	0.40	1.50	10.74	2.06	1.16	6.80
	นมสด ยูเอชที รลจิด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	แกงจืดไก่เส้นหมูสับ ลูกชิ้นหมู ผักกาดขาว 2 ห่อ	3.30	6.16	4.82	1.34	4.19	0.40	10.65	4.00	5.79	2.55	369.02	0.66
	รวม	9.38	12.85	11.17	11.31	6.47	4.42	15.35	29.90	16.53	5.02	492.58	16.29
คะแนนรวม 5 ส่วน		52.05	71.70	63.94	56.28	56.14	61.01	116.35	162.90	112.29	39.59	2,530.20	98.22
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 ส่วน)		10.41	14.34	12.79	11.26	11.23	12.20	23.27	32.58	22.46	7.92	506.04	19.64
19/06/66	ส้มเขียวหวาน 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.39	0.28	0.06	0.17	0.14	0.29	0.90	0.55	5.19	1.63	1.44	3.02
	นมสด ยูเอชที รลจิด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	กล้วยเชื่อมหมูสับ ไข่ต้ม เห็ดหอม หัวผักกาด แครอท 2 ห่อ	7.12	6.08	6.10	1.37	20.78	22.79	3.90	4.80	4.87	4.00	534.31	3.98
	รวม	10.87	11.64	12.34	11.23	21.92	27.09	8.80	29.35	10.06	5.63	637.75	15.80
	คะแนนรวม 5 ส่วน	52.05	71.70	63.94	56.28	56.14	61.01	116.35	162.90	112.29	39.59	2,530.20	98.22
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 ส่วน)		10.41	14.34	12.79	11.26	11.23	12.20	23.27	32.58	22.46	7.92	506.04	19.64
20/06/66	มะระ 2 ผล ส่วนที่กินได้ 38 กรัม	0.73	0.30	0.03	0.13	0.38	0.00	0.40	1.50	10.74	2.06	1.16	6.80
	นมสด ยูเอชที รลจิด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	ข้าวผัดสามสิ่งหมู ไข่ไข่ 1.5 ห่อ	6.25	7.64	6.83	0.86	4.91	2.61	21.95	4.80	3.15	4.05	326.12	2.03
	รวม	10.33	13.22	13.04	10.68	6.29	6.63	26.35	30.30	13.89	6.11	429.27	17.63
	คะแนนรวม 5 ส่วน	52.05	71.70	63.94	56.28	56.14	61.01	116.35	162.90	112.29	39.59	2,530.20	98.22
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 ส่วน)		10.41	14.34	12.79	11.26	11.23	12.20	23.27	32.58	22.46	7.92	506.04	19.64
21/06/66	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ห่อ	2.00	1.10	0.15	0.15	0.90	0.00	0.30	0.40	0.00	0.40	20.40	0.03
	นมผงแก้วลูก 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 80 กรัม	1.86	0.38	0.07	1.17	1.20	4.40	2.00	2.40	16.84	4.27	39.62	10.16
	นมสด ยูเอชที รลจิด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	แกงจืดไก่เส้นหมูสับ 2 ห่อ	2.36	7.31	3.05	0.69	3.53	0.33	24.50	2.85	7.45	2.69	240.85	0.28
	รวม	9.56	14.08	9.44	11.70	6.63	8.75	30.80	29.65	24.29	7.35	402.87	19.26
22/06/66	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.34	0.26	0.00	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	นมสด ยูเอชที รลจิด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	ข้าวมันไก่ ตับ เห็ดหอม ขุนพริก แตงกวา 1.5 ห่อ	7.04	6.79	8.35	0.69	9.97	7.78	2.90	7.60	5.90	2.38	574.56	2.33
	รวม	10.73	12.34	14.53	10.47	11.28	12.88	7.75	32.45	8.38	3.10	678.08	13.57
	คะแนนรวม 5 ส่วน	52.05	71.70	63.94	56.28	56.14	61.01	116.35	162.90	112.29	39.59	2,530.20	98.22
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 ส่วน)		10.41	14.34	12.79	11.26	11.23	12.20	23.27	32.58	22.46	7.92	506.04	19.64
23/06/66	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ห่อ	2.00	1.10	0.15	0.15	0.90	0.00	0.30	0.40	0.00	0.40	20.40	0.03
	กล้วยน้ำว้า 1 ผล 1.5 ห่อ	4.56	0.79	4.72	0.19	1.64	0.09	1.30	0.80	2.95	5.01	93.00	24.93
	นมสด ยูเอชที รลจิด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	ไข่ตุ๋นหมูสับเครื่องจุก แครอท ต้นหอม (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.67	4.09	3.21	0.77	2.66	4.75	9.25	4.60	3.35	3.01	239.10	1.67
	รวม	11.58	11.26	14.26	10.81	6.19	8.86	14.85	29.80	6.30	8.41	454.49	35.42
คะแนนรวม 5 ส่วน		53.07	62.54	63.61	54.88	52.30	64.22	88.55	151.55	62.92	30.61	2,602.47	101.69
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 ส่วน)		10.61	12.51	12.72	10.98	10.46	12.84	17.71	30.31	12.58	6.12	520.49	20.34
26/06/66	ขนมแครก 1 ห่อ 27 กรัม ขนาด 1.8 นิ้ว	1.76	0.64	1.21	0.05	0.82	0.00	0.35	0.10	0.00	0.22	44.91	5.42
	นมสด ยูเอชที รลจิด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	ข้าวต้มทะเลนมสด 2 ห่อ	3.79	6.13	1.49	1.57	4.51	3.85	1.95	2.55	1.78	2.45	524.35	0.23
	รวม	8.91	12.05	8.88	11.31	6.33	7.87	6.30	26.65	1.78	2.68	671.27	14.44
	คะแนนรวม 5 ส่วน	53.07	62.54	63.61	54.88	52.30	64.22	88.55	151.55	62.92	30.61	2,602.47	101.69
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 ส่วน)		10.61	12.51	12.72	10.98	10.46	12.84	17.71	30.31	12.58	6.12	520.49	20.34
27/06/66	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ห่อ	2.00	1.10	0.15	0.15	0.90	0.00	0.30	0.40	0.00	0.40	20.40	0.03
	ชมพู 1 ผล ส่วนที่กินได้ 75 กรัม	0.80	0.24	0.08	0.03	0.38	0.10	0.40	1.90	14.95	2.75	4.50	6.60
	นมสด ยูเอชที รลจิด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	ผัดขี้เมาเส้นหมูสับ ไข่ไข่ กุ้งสับ ผัก แครอท 1 ห่อ	4.27	6.10	8.61	1.25	5.04	4.71	11.45	6.95	6.29	2.40	245.24	1.76
	รวม	10.42	12.73	15.02	11.12	7.31	8.83	16.15	33.25	21.24	5.55	372.14	17.19
28/06/66	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ห่อ	2.00	1.10	0.15	0.15	0.90	0.00	0.30	0.40	0.00	0.40	20.40	0.03
	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.34	0.26	0.00	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	นมสด ยูเอชที รลจิด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	ไข่ต้ม ไข่ต้ม หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	3.26	5.18	6.94	1.44	8.45	4.10	3.70	6.70	2.79	4.55	299.50	4.07
	รวม	8.94	11.83	13.26	11.37	10.65	9.20	8.85	31.95	5.28	5.67	423.42	15.34
29/06/66	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ห่อ	2.00	1.10	0.15	0.15	0.90	0.00	0.30	0.40	0.00	0.40	20.40	0.03
	หอมมัน 4 ชิ้น รวม 20 กรัม บัว 3 นิ้ว	2.11	0.65	1.25	0.31	2.85	0.16	0.00	0.00	0.00	0.50	50.31	9.85
	นมสด ยูเอชที รลจิด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	แกงเขียวหวานหมู ไข่ต้ม มะเขือเปราะ เห็ด (เผ็ดน้อย) 2 ห่อ	3.14	5.84	6.30	0.79	22.87	13.76	19.55	3.65	4.03	5.90	322.08	3.52
	รวม	10.59	12.87	13.87	10.94	27.61	17.93	23.85	28.05	4.03	6.81	494.79	22.20
30/06/66	มะระ 2 ผล ส่วนที่กินได้ 38 กรัม	0.73	0.30	0.03	0.13	0.38	0.00	0.40	1.50	10.74	2.06	1.16	6.80
	นมสด ยูเอชที รลจิด 200 ml	3.35	5.28	6.18	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	ข้าวมันไก่ ตับ เห็ด ขุนพริก แตงกวา 1.5 ห่อ	7.04	6.79	8.35	0.69	9.97	7.78	2.90	7.60	5.90	2.38	574.56	2.33
	รวม	11.12	12.38	14.56	10.51	11.35	11.80	7.30	33.10	16.63	4.45	677.72	17.93
	คะแนนรวม 5 ส่วน	49.97	61.85	65.59	55.25	63.25	55.63	62.45	153.00	48.96	25.15	2,639.34	87.10
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 ส่วน)		9.99	12.37	13.12	11.05	12.65	11.13	12.49	30.60	9.79	5.03	527.87	17.42

รับพิมพ์รายงาน 09/06/2023 15:48:46