



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลหลุบคา
เรื่อง ราชการอาหารกลางวัน ประจำเดือน เมษายน - พฤษภาคม ๒๕๖๖
(วันที่ ๑ เมษายน - วันที่ ๑๕ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๖๖ ทุกวันทำการ)

.....

ด้วยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลหลุบคา ได้จัดทำโครงการอาหารกลางวันสำหรับเด็กตามระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันโรงเรียนแบบอัตโนมัติ Thai School Lunch เพื่อให้เด็กได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ สะอาดและปลอดภัยต่อสุขภาพ และมีปริมาณที่เพียงพอ ทั้งเป็นการส่งเสริมให้เด็กพฤติกรรมกรบริโภคผัก และผลไม้หรือขนมหวาน

ดังนั้น เพื่อให้ผู้ปกครองและประชาชนทราบโดยทั่วกัน กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม องค์การบริหารส่วนตำบลหลุบคา จึงขอประกาศรายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน เมษายน พ.ศ.๒๕๖๖ มาเพื่อทราบโดยทั่วกัน รายละเอียดตามเอกสารที่ส่งมาแนบท้ายนี้

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๓๐ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

ลงชื่อ.....

(นายประมวล สูงภูเขียว)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหลุบคา

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ



โรงเรียน สพด.อบต.หลุมคา
ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี)

ช่วงวันที่

01/04/2566

ถึง 30/04/2566

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
03/04/66	ขนมปัง 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
	ข้าวผัดหมู ใส้ไข่ ตะเภา แครอท 1.5 ทัพพี	5.89	7.51	6.75	1.48	4.71	3.48	21.75	5.30	8.26	3.42	334.60	2.15
	รวม	10.04	13.03	13.01	11.20	6.08	7.59	26.15	31.20	23.21	6.17	441.10	17.55
04/04/66	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
	กล้วยไข่ 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
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส้เลือด ต่ำถึง 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	8.39	12.01	8.88	11.19	19.67	10.72	19.00	30.15	4.97	5.98	382.00	16.58	
05/04/66	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
	ลอดช่องแดงไทยขาวโหด 1.5 ทัพพี	3.29	0.80	3.48	1.40	10.05	0.24	1.05	0.75	5.26	2.65	59.66	14.99
	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
	ไข่พะโล้หมู ใส้เลือด หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.98	4.89	6.10	1.29	20.56	4.28	3.50	6.50	2.79	4.55	314.89	4.07
รวม	11.61	12.07	15.91	12.53	32.50	8.54	8.85	31.65	8.05	7.60	496.94	27.89	
07/04/66	บัวลอยใส้เผือก 1.5 ทัพพี	4.73	1.63	4.71	1.38	10.76	0.21	2.25	1.85	0.30	2.98	60.42	14.63
	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
	ข้าวต้มปลากระพงขาว 2 ทัพพี	3.95	6.73	1.90	0.62	2.98	0.54	1.70	3.40	0.74	1.29	457.65	0.23
	รวม	12.03	13.64	12.79	11.68	14.74	4.77	7.95	29.25	1.04	4.28	620.07	23.66
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		42.07	50.76	50.58	46.60	72.98	31.63	61.95	122.25	37.27	24.03	1,940.11	85.68
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		10.52	12.69	12.65	11.65	18.25	7.91	15.49	30.56	9.32	6.01	485.03	21.42
10/04/66	มะละกอสุก 3 ชิ้นพอคำ 35 กรัม	0.31	0.12	0.02	0.11	0.32	0.84	0.60	0.75	8.12	1.65	0.93	2.85
	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
	ข้าวมันไก่ สับ เลือด ซุปผัก แดงกว่า 1.5 ทัพพี	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	10.70	12.19	14.55	10.48	11.29	12.64	7.50	32.35	14.02	4.03	677.49	13.98
11/04/66	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
	มะม่วงแก้วสุก 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 40 กรัม	0.93	0.19	0.03	0.58	0.60	2.20	1.00	1.20	8.42	2.13	19.81	5.08
	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
	ต้มยำรวมมิตร (กุ้งหมูลูกขี้ปลา) เติดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	1.98	4.95	2.93	0.90	3.69	0.24	5.40	8.45	2.23	2.86	544.53	0.71
รวม	8.25	11.53	9.28	11.32	6.19	6.46	10.70	34.05	10.66	5.39	686.74	14.62	
12/04/66	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
	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
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ แครอท กะหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.50	4.54	6.31	0.91	2.80	4.91	9.45	5.50	3.80	2.14	133.06	0.93
รวม	8.65	11.27	12.68	10.84	5.38	8.99	15.00	32.40	75.80	11.24	259.48	14.58	
คะแนนรวม 3 สัปดาห์		27.60	35.00	36.52	32.65	22.85	28.09	33.20	98.80	100.47	20.66	1,623.70	43.18
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		9.20	11.67	12.17	10.88	7.62	9.36	11.07	32.93	33.49	6.89	541.23	14.39
18/04/66	มะม่วงแก้วสุก 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 40 กรัม	0.93	0.19	0.03	0.58	0.60	2.20	1.00	1.20	8.42	2.13	19.81	5.08
	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
	ข้าวกล้องต้มหมู ใส้ต้ม 2 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	8.75	12.27	10.43	10.63	8.18	19.30	31.35	28.60	9.50	5.75	585.42	14.33
19/04/66	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
	สาหร่ายยอกขาวโหด 2 ทัพพี	4.54	0.88	2.25	0.33	3.06	0.15	1.15	1.00	0.94	4.65	57.51	16.36
	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
	แกงเขียวหวานไก่ ใส้ต้ม หักเขียว เลือด (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	3.25	5.08	7.22	0.80	13.38	8.22	1.55	6.20	9.42	5.27	334.39	2.77
รวม	13.14	12.34	15.80	10.97	18.34	12.38	7.00	31.60	10.36	10.32	514.30	27.95	
20/04/66	กล้วยไข่ 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
	กล้วยจิ้มหมูอบ ใส้ต้ม เลือด หัวผักกาด แครอท 2 ทัพพี	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	11.73	11.80	12.35	11.09	22.46	26.96	8.50	31.00	7.26	7.03	639.50	20.33

21/04/66	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
	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
	ผักคะเพราหมู ใส่น้ำมัน ถั่วฝักยาว 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	8.70	12.93	11.38	10.62	8.90	18.02	27.55	36.25	77.57	11.81	337.50	15.63
คะแนนรวม 4 สำหรับ		42.33	49.34	49.96	43.31	57.87	76.67	74.40	127.45	104.69	34.91	2,076.72	78.25
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		10.58	12.33	12.49	10.83	14.47	19.17	18.60	31.86	26.17	8.73	519.18	19.56
24/04/66	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
	ไข่นกกระทา เครื่องหมู 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	7.81	10.71	9.62	10.65	4.93	8.86	13.95	30.90	18.30	6.16	366.00	17.09
25/04/66	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
	กล้วยนวมขี้ 1 ผล 1.5 ทัพพี	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 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
	ผักเป็ดหวานหนุ่ย ใส่น้ำมัน 1 ทัพพี	2.98	5.75	6.18	0.82	8.84	21.73	19.95	4.20	4.51	2.00	233.66	2.91
	รวม	12.89	12.92	17.22	10.86	12.38	25.84	25.55	29.40	7.46	7.41	449.05	36.67
26/04/66	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
	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 110 กรัม	1.68	0.18	0.09	0.57	2.75	0.54	1.10	1.65	1.65	2.20	70.40	12.11
	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 หมูสับ ใส่น้ำมัน ผักสด 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	8.81	11.74	8.90	11.72	21.74	11.11	19.50	29.60	4.23	5.15	449.22	21.14
27/04/66	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
	วุ้นกะทิใบเตย 1 ชิ้น 55 กรัม ขนาด 1.5x1.5 นิ้ว หน้า 1 นิ้ว	1.82	0.26	2.37	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	46.94	11.33
	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
	ผักคะเพราไก่ ใส่น้ำมัน ถั่วฝักยาว 1 ทัพพี	2.88	5.88	6.26	0.72	4.16	8.60	2.70	8.35	5.47	2.71	211.52	1.97
	รวม	10.04	12.53	14.96	10.58	6.06	12.62	7.00	32.75	5.47	3.11	380.87	22.13
28/04/66	สาหร่าย 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.61	0.18	0.09	0.04	0.25	0.00	0.85	0.85	1.65	4.13	1.98	2.32
	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
	ข้าวผัดสามสีกุ้ง ใส่น้ำมัน 1.5 ทัพพี	5.80	7.18	5.45	1.67	5.79	2.94	2.55	4.95	3.34	4.05	346.87	2.03
	รวม	9.76	12.63	11.71	11.40	7.04	6.96	7.40	29.80	4.99	8.17	450.84	13.15
คะแนนรวม 5 สำหรับ		49.32	60.54	62.41	55.20	52.14	65.39	73.40	152.45	40.46	30.00	2,095.98	110.19
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)		9.86	12.11	12.48	11.04	10.43	13.08	14.68	30.49	8.09	6.00	419.20	22.04



สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC
National Center for Good Living and Quality of Life

ศูนย์เทคโนโลยีชีวภาพและนวัตกรรมเพื่อคนไทย

สถาบันโภชนาการ

โรงเรียน ศพด.อบต.หลุมพืด
ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี)

ช่วงวันที่ 01/05/2566 ถึง 31/05/2566

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
01/05/66	นมละกอสุก 5 ชิ้นพอคำ 60 กรัม	0.51	0.20	0.04	0.18	0.53	1.40	1.00	1.25	13.53	2.75	1.55	4.75
	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
	กล้วยเด็ยน้ำเส้นหมี่ขาวหยาบ ใส่น้ำผึ้ง ตังจอก คะน้า 2 ทัพพี	4.66	7.04	3.31	2.14	9.72	14.09	21.55	4.85	11.04	5.06	575.00	2.10
	รวม	8.52	12.52	9.53	12.01	11.25	19.51	26.55	30.10	24.58	7.81	678.55	15.65
02/05/66	พริกทองแกงบวด 1.5 ทัพพี	3.35	0.92	4.74	0.72	10.77	1.50	1.15	1.15	2.82	3.18	63.47	15.44
	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
	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร 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	10.50	12.33	12.41	11.98	16.27	9.37	7.10	27.70	4.60	5.64	689.82	24.46
03/05/66	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
	แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.84	0.09	0.04	0.28	1.38	0.27	0.55	0.85	0.83	1.10	35.20	6.06
	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
	ผัดบวบใส่ไข่ 1 ฟอง 1 ทัพพี	3.29	6.65	7.56	1.48	4.69	8.28	6.15	9.90	2.79	1.38	297.33	1.56
	รวม	9.47	13.12	13.93	11.60	7.96	12.57	11.00	35.15	3.62	2.88	454.93	16.44
คะแนนรวม 3 สำรับ		28.49	37.98	35.87	35.59	35.48	41.45	44.65	92.95	32.79	16.32	1,823.29	56.55
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำรับ)		9.50	12.66	11.96	11.86	11.83	13.82	14.88	30.98	10.93	5.44	607.76	18.85
08/05/66	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.30	0.80	2.95	4.91	2.45	8.97
	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
	ข้าวหมูแดง แดงกวาง 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	10.56	13.92	10.17	10.86	7.21	6.46	28.45	29.95	6.59	6.75	541.56	21.42
09/05/66	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
	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
	ผัดผักรวมมิตร ใส่น้ำ 1 ทัพพี	2.51	5.33	5.84	1.03	7.87	22.67	21.75	5.45	10.28	2.54	166.04	0.76
รวม	9.74	12.90	12.61	11.07	12.47	26.95	28.10	31.65	11.97	10.44	295.61	9.72	
10/05/66	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
	โด่งโรยน้ำตาล 1 ชิ้นกลม 17 กรัม ขนาด 1.5x0.7 นิ้ว	1.83	1.02	3.14	0.52	0.09	0.00	0.75	0.85	0.00	1.81	68.68	4.38
	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
	ต้มยำรวมมิตร (กุ้งไก่ลูกชิ้นปลา) เติมน้ำ (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	1.92	5.11	2.56	0.96	3.94	0.23	1.90	5.40	3.32	2.62	540.58	0.71
รวม	9.09	12.52	12.02	11.32	5.93	4.25	6.95	30.65	3.32	4.84	731.66	13.92	
11/05/66	มะม่วงแก้วสุก 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 40 กรัม	0.93	0.19	0.03	0.58	0.60	2.20	1.00	1.20	8.42	2.13	19.81	5.08
	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
	ข้าวต้มปลากระพงขาว ผักโขม 2 ทัพพี	4.12	7.32	1.98	2.26	6.38	4.07	1.90	6.00	7.20	3.83	465.45	0.23
	รวม	8.40	12.79	8.20	12.53	7.98	10.29	6.90	31.20	15.62	5.96	587.26	14.11
12/05/66	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
	ลอดช่องแดงไทยข้าวโพด 2 ทัพพี	4.65	1.16	5.21	2.01	13.59	0.33	1.55	1.05	7.71	3.79	106.56	20.10
	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
	แกงจืดเต้าหู้ขาว หนุ ใส่น้ำ แครอท 2 ทัพพี	1.87	4.73	2.55	1.03	7.28	15.13	14.25	3.85	5.69	4.36	257.15	1.49
	รวม	11.86	12.28	14.08	12.89	22.76	19.48	20.10	29.30	13.40	8.55	486.11	30.41
คะแนนรวม 5 สำรับ		49.65	64.41	57.08	58.66	56.34	67.43	90.50	152.75	50.92	36.54	2,642.21	89.57
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำรับ)		9.93	12.88	11.42	11.73	11.27	13.49	18.10	30.55	10.18	7.31	528.44	17.91
15/05/66	ชมพู 1 ผลส่วนที่กินได้ 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
	ข้าวผัดหมู ไข่ไก่ แครอท 1.5 ทัพพี	5.89	7.51	6.75	1.48	4.71	3.48	21.75	5.30	8.26	3.42	334.60	2.15
	รวม	10.04	13.03	13.01	11.20	6.08	7.59	26.15	31.20	23.21	6.17	441.10	17.55
16/05/66	กล้วยไข่ 1 ผลส่วนที่กินได้ 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
	กล้วยจันทน์หนุ ใส่น้ำ เสิ้ด หัวผักกาด แครอท 2 ทัพพี	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	11.73	11.80	12.35	11.09	22.46	26.96	8.50	31.00	7.26	7.03	639.50	20.33
18/05/66	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
	แดงโม 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 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
	ไข่พะโล้นหมู ใส่น้ำ หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.98	4.89	6.10	1.29	20.56	4.28	3.50	6.50	2.79	4.55	314.89	4.07
	รวม	8.67	11.54	12.43	11.22	22.76	9.38	8.65	31.75	5.28	5.67	438.81	15.34

19/05/66	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
	หอมมัน 4 ช้อน รวม 20 กรัม ยาว 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 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 ใส่น้ำมัน 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	10.77	11.96	15.26	11.03	10.37	16.95	6.90	33.95	4.34	2.91	407.68	21.59
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		41.21	48.34	53.04	44.54	61.67	60.88	50.20	127.90	40.08	21.78	1,927.09	74.81
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		10.30	12.08	13.26	11.14	15.42	15.22	12.55	31.98	10.02	5.44	481.77	18.70
22/05/66	มะละกอดุก 3 ชิ้นพอกดำ 35 กรัม	0.31	0.12	0.02	0.11	0.32	0.84	0.60	0.75	8.12	1.65	0.93	2.85
	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
	ข้าวมันไก่ สับ เสียด ชุปพริก แดงกว่า 1.5 ทัพพี	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	10.70	12.19	14.55	10.48	11.29	12.64	7.50	32.35	14.02	4.03	677.49	13.98
23/05/66	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
	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
	ผัดกะเพราหมู ใส่น้ำมัน ตัวผัดขาว 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	8.70	12.93	11.38	10.62	8.90	18.02	27.55	36.25	77.57	11.81	337.50	15.63
24/05/66	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
	สาหร่าย 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.61	0.18	0.09	0.04	0.25	0.00	0.85	0.85	1.65	4.13	1.98	2.32
	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
	ต้มข้าวไก่ ใส่น้ำมัน เติมน้ำมัน 2 ทัพพี	3.23	4.57	7.97	0.48	7.22	0.23	1.20	10.05	2.07	5.04	246.78	0.89
	รวม	9.18	11.13	14.39	10.36	9.37	4.24	6.35	35.30	3.72	9.56	371.16	12.04
25/05/66	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
	กล้วยนวมขมิ้น 1 ผล 1.5 ทัพพี	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 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
	แกงจืดแดงกวางยัดไส้หมูสับ ใส่น้ำมัน แครอท 2 ทัพพี	2.70	6.63	4.73	0.97	6.73	13.66	13.40	4.25	3.94	2.40	254.22	1.00
	รวม	12.61	13.81	15.78	11.00	10.26	17.77	19.00	29.45	6.89	7.81	469.61	34.76
26/05/66	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
	องุ่นเขียวผลใหญ่ 6-7 ลูก 35 กรัม	0.50	0.14	0.03	0.08	0.30	0.01	0.55	0.70	0.13	1.37	2.06	4.32
	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
	ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู แครอท คั้นหอม (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	7.52	10.61	9.57	10.69	4.86	8.78	14.10	29.70	3.48	4.77	363.55	14.81
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		48.71	60.67	65.66	53.16	44.67	61.46	74.50	163.05	105.68	37.99	2,219.30	91.22
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		9.74	12.13	13.13	10.63	8.93	12.29	14.90	32.61	21.14	7.60	443.86	18.24
29/05/66	สาหร่าย 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.61	0.18	0.09	0.04	0.25	0.00	0.85	0.85	1.65	4.13	1.98	2.32
	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
	ข้าวผัดสามสีกุ้ง ไข่ไข่ 1.5 ทัพพี	5.80	7.18	5.45	1.67	5.79	2.94	2.55	4.95	3.34	4.05	346.87	2.03
	รวม	9.76	12.63	11.71	11.40	7.04	6.96	7.40	29.80	4.99	8.17	450.84	13.15
30/05/66	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
	มะม่วงแก้วสุก 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
	ผัดแดงกวางคั้นหมู ไข่ไข่ 1 ทัพพี	2.73	5.42	6.29	0.90	19.35	69.14	4.15	12.70	5.81	1.66	238.90	1.55
รวม	9.93	12.19	12.68	11.90	22.45	77.57	10.45	39.50	22.65	6.32	400.93	20.53	
31/05/66	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
	เค้กชิฟฟอน 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 2 นิ้ว	3.32	2.30	3.77	2.45	5.00	2.80	3.40	1.40	0.00	0.40	128.44	14.10
	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
	แกงเขียวหวานไก่ ใส่น้ำมัน พริกเขียว เสียด (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	3.25	5.08	7.22	0.80	13.38	8.22	1.55	6.20	9.42	5.27	334.39	2.77
รวม	11.92	13.76	17.32	13.09	20.28	15.04	9.25	32.00	9.42	6.07	585.23	25.69	
คะแนนรวม 3 สัปดาห์		31.60	38.59	41.71	36.39	49.76	99.56	27.10	101.30	37.06	20.57	1,436.99	59.38
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		10.53	12.86	13.90	12.13	16.59	33.19	9.03	33.77	12.35	6.86	479.00	19.79