

รายการอาหาร เดือน กุมภาพันธ์ 2565

ชั้น มัธยมศึกษา จำนวน 651 คน โรงเรียนสาริตมมหาวิทยาลัทยะเยา

| วัน/เดือน/ปี | มือเช้า | มือกลางวัน | มือเย็น |
|--------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| อ. 1/2/65 | ข้าวมันไก่ต้ม ซุบใส | | ปลาทอดซอสมะนาว ซุบเปอร์ซ้อไก่ |
| พ. 2/2/65 | ไส้กรอกน้ำแดง แกงจืดสาหร่ายหมูสับ | | ปีกบนซุบแป้งทอด เล็งแซ่บ |
| พท. 3/2/65 | ไก่เทรียากิ ซุปลสาหร่ายวากาเมะ | | ลาบอิสาน+ผักสด แกงจืดฟักเห็ดหอม |
| ศ. 4/2/65 | ข้าวผัดอเมริกันหมูบด ไส้กรอกทอด + ซุบใส | | พะแนงไก่ ไข่ต้มยางมะตูม |
| ส. 5/2/65 | ข้าวต้มทรงเครื่อง | ขนมจีนน้ำเงี้ยว | ผัดพริกแกงไก่ชิ้น ต้มซีโครงผักกาดทอง |
| อา. 6/2/65 | ข้าวเหนียวหมูห่อ | ก๋วยเตี๋ยวลี้นเล็กต้มยำ ลูกชิ้น+หมูบด | ไก่ทอดซอสมะขาม ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ |
| จ. 7/2/65 | ข้าวขาหมู ไข่พะโล้ | | ปลาตอลลี่ทอดสามรส แกงจืดฟักเห็ดหอม |
| อ. 8/2/65 | ปีกไก่น้ำแดง แกงจืดสาหร่ายหมูสับ | | ไข่ผัดหนามวุ้นเส้น แกงจืดลูกรอก |
| พ. 9/2/65 | หมูผัดพริกแกง แกงจืดเต้าหมูก่อนวุ้นเส้น | | ไก่ตะไคร้พริกเกลือ แกงจืดผักกาดขาว |
| พท. 10/2/65 | ข้าวผัดไข่หมูสับ ไส้กรอกทอด + ซุบใส | | ผัดผักกาดขาวหมูสับ ต้มข้าไก่ใส่เห็ด |
| ศ. 11/2/65 | ข้าวหมูแดง + กุนเชียง ซุบใส | | คั่วกลิ้งหมู + ผักสด ต้มจืดหมูแดงผักกาดขาว |
| ส. 12/2/65 | ข้าวต้มทรงเครื่อง | เส้นใหญ่ก๋วยเตี๋ยวกไก่ + มะระสด | ไข่เจียวทรงเครื่อง แกงเผ็ดหมูแดง |
| อา. 13/2/65 | ข้าวผัดกุนเชียง ซุบใส | บะหมี่ลูกชิ้นหมูสับ เกี้ยวทอด | ไก่ผัดพริกเผา แกงจืดเต้าหู้ |
| จ. 14/2/65 | ผัดผักรวมหมูสับ พะโล้ไข่+สามชั้น +เต้าหู้ทอด | | คูฉี่ปลาตอลลี่ แกงจืดลูกรอก |
| อ. 15/2/65 | กระเพราไก่สับ ซุปลสาหร่าย | | ปีกบนซุบแป้งทอด เล็งแซ่บ |
| พ. 16/2/65 | ข้าวมันไก่ทอด ซุบใส | | ผัดผักกาดขาวหมูสับ ต้มยำขาหมูใส่เห็ด |
| พท. 17/2/65 | ข้าวผัดแฮม | | ผัดบวบเหลี่ยมใส่ไข่ |

| | | | |
|-------------|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| | ไส้กรอกทอด + ซุปใส | | น่องไก่ตุ๋นยาจีน |
| ศ. 18/2/65 | ไก่ผัดขิงอ่อน ซุปลสำหรับ่าย | | แกงส้มปลาทอด ไข่เจียวทรงเครื่อง |
| ส. 19/2/65 | ข้าวต้มทรงเครื่อง | สุกีน้ำหมูหมัก | พะแนงไก่ ไข่ต้มยางมะตูม |
| อา. 20/2/65 | ข้าวเหนียวหมูห่อ | ส้ม ตำ ไก่ทอด ขนมจีน+ข้าวเหนียว | หมูผัดพริกสด ซุปลกะหล่ำปลี |
| จ. 21/2/65 | ข้าวไก่ทอดแกงกะหรี่ ซุปลมิโซะ | | ลาบหมูคั่ว + ผักกับ ต้มจืดฟัก |
| อ. 22/2/65 | หมี่ขาวกะเพาปลา (ไก่ชิ้น+ไข่ต้ม) | | หมูยอหนึ่ง+น้ำจิ้มซีฟู้ด แกงเทโพหมู |
| พ. 23/2/65 | ข้าวผัดแฮม สตูว์มันฝรั่งไก่ | | ไข่ลูกเขย ต้มยำขาหมูใส่เห็ด |
| พฤ. 24/2/65 | ไข่คนทรงเครื่อง ไส้กรอกทอด | | ยำไก่แซบ แกงจืดฟองเต้าหู้ |
| ศ. 25/2/65 | ไก่กระเทียม แกงจืดฟองเต้าหู้ | | กะหล่ำปลีผัดน้ำปลา ต้มส้มไก่ใส่เห็ด |
| ส. 26/2/65 | ข้าวต้มทรงเครื่อง | เส้นใหญ่ราดหน้าหมูหมัก | ไข่เจียวทรงเครื่อง ต้มแซบซีโครง |
| อา. 27/2/65 | ข้าวเหนียวหมูห่อ | ก๋วยเตี๋ยวกุ้งไก่ ซุปใส | น้ำพริกกะปิ +ปิ้งกลางไก่ทอด ผักลวก+แตงกวา แกงจืดเต้าหู้หมูสับ |
| จ. 28/2/65 | ผัดซีอิ้ว ต้มจืดไข่น้ำ | | แกงเขียวหวานหมูแดง ไข่ต้ม |
| | | | |