DeSUP

Demonstration School,
University of Phayao

คู่มือ
ปฏิบัติงานครัว

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยพะเยา

มาตรฐานโภชนาการ สะอาด ปลอดภัย
ใส่ใจสุขภาพของนักเรียน

สะอาด ปลอดภัย
ได้มาตรฐาน
ใส่ใจโภชนาการ
ใส่ใจนักเรียน

โภชนาการ
ครบถ้วน

ปลอดภัย
ได้มาตรฐาน

สะอาด
ถูกสุขลักษณะ

บริการด้วยใจ
ใส่ใจนักเรียน

19 หมู่ 2 ถนนพหลโยธิน ตำบลแม่กา อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา 56000

ติดต่อได้ที่ 054-466-66 ต่อ 6800 งานประชาสัมพันธ์ฯ 6801 งานบริหาร 3846 งานวิชาการ 3835 งานกิจการนักเรียน

บทนำ

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยพะเยา เปิดการจัดการเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2555 และระดับประถมศึกษา ปีการศึกษา 2560 ซึ่งระดับมัธยมศึกษามีบริหารในรูปแบบโรงเรียนประจำ การจัดบริการอาหารในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาเป็นภารกิจสำคัญที่มีผลโดยตรงต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียนในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านร่างกาย ฮอร์โมน และพัฒนาการทางสมอง นักเรียนในช่วงวัยนี้มีความต้องการพลังงานและสารอาหารเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ การบริหารจัดการงานโภชนาการในโรงเรียนจึงมิใช่เพียงการจัดหาอาหารให้เพียงพอเท่านั้น แต่ยังต้องคำนึงถึงคุณภาพ ความปลอดภัย ความสมดุลของสารอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนควบคู่กันไป งานโภชนาการในโรงเรียนมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพโดยรวมของนักเรียน อาหารที่มีคุณภาพและเหมาะสมจะช่วยสนับสนุนการเจริญเติบโตของร่างกาย เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ลดความเสี่ยงของโรคขาดสารอาหาร รวมถึงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน เบาหวาน และความดันโลหิตสูง ซึ่งมีแนวโน้มพบในวัยรุ่นมากขึ้นในปัจจุบัน นอกจากนี้ โภชนาการที่ดีส่งผลโดยตรงต่อสมาธิ ความจำ และประสิทธิภาพในการเรียนรู้ นักเรียนที่ได้รับอาหารครบถ้วนจะมีความพร้อมในการเรียนมากกว่า และสามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนได้อย่างเต็มศักยภาพ

การปฏิบัติงานครัวในโรงเรียนจึงต้องยึดหลักโภชนาการที่ถูกต้อง โดยคำนึงถึงความสมดุลของสารอาหารหลัก ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน และแร่ธาตุ รวมถึงปริมาณพลังงานที่เหมาะสมกับช่วงวัยและกิจกรรมของนักเรียน การจัดเมนูอาหารควรมีความหลากหลาย ไม่ซ้ำซาก และครอบคลุมอาหารจากทุกหมวดหมู่ เช่น ข้าวหรือแป้ง เนื้อสัตว์หรือโปรตีน ผัก และผลไม้ เพื่อให้มั่นใจว่านักเรียนจะได้รับสารอาหารที่จำเป็นอย่างครบถ้วนในแต่ละวันนอกจากคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ความปลอดภัยด้านอาหารเป็นอีกปัจจัยที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง การจัดเตรียม ปรุง และเสิร์ฟอาหารต้องเป็นไปตามหลักสุขาภิบาลอาหาร เช่น การเลือกใช้วัตถุดิบที่สด สะอาด ปลอดภัย การจัดเก็บวัตถุดิบอย่างถูกวิธี การปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง และการรักษาความสะอาดของอุปกรณ์และสถานที่ประกอบอาหาร ผู้ปฏิบัติงานครัวต้องมีความรู้และทักษะด้านสุขอนามัยส่วนบุคคล เช่น การล้างมืออย่างถูกวิธี การสวมใส่เครื่องแต่งกายที่เหมาะสม เช่น หมวกคลุมผม ผ้ากันเปื้อน และหน้ากากอนามัย เพื่อลดความเสี่ยงในการปนเปื้อนของเชื้อโรค

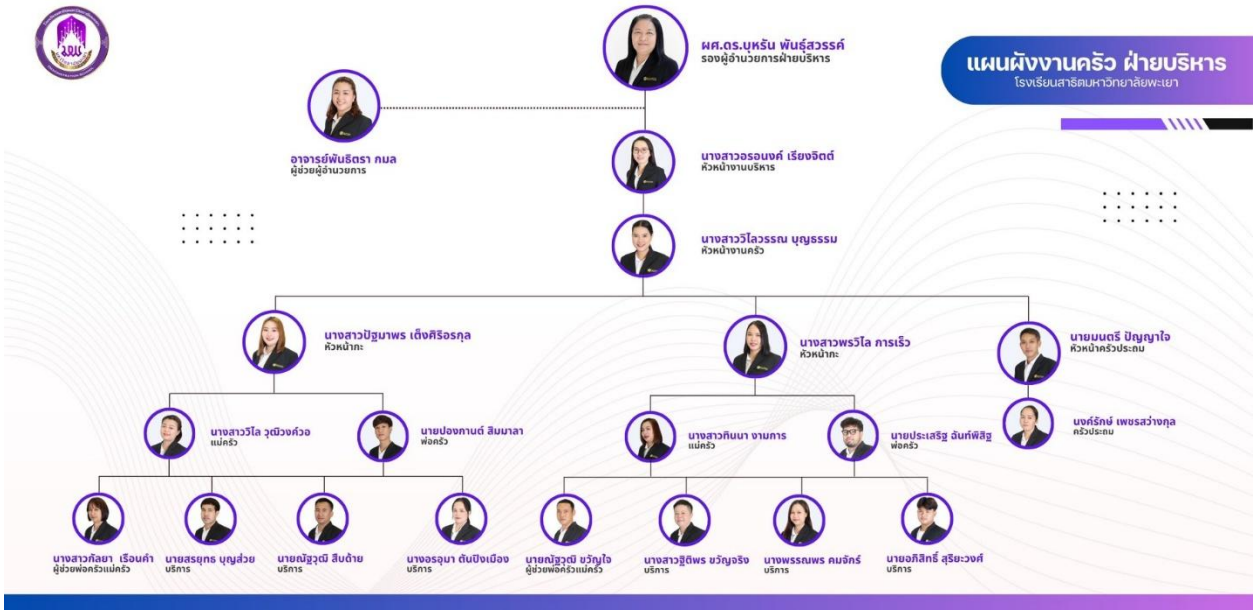
ในด้านการบริหารจัดการ งานครัวโรงเรียนต้องมีการวางแผนอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่การวางแผนเมนู การจัดซื้อวัตถุดิบ การควบคุมต้นทุน การบริหารสต็อก ไปจนถึงการให้บริการอาหารแก่ผู้บริโภคอย่างมีประสิทธิภาพ การวางแผนเมนูควรคำนึงถึงงบประมาณที่มีอยู่ ควบคู่กับการรักษาคุณภาพอาหารให้ได้มาตรฐาน รวมถึงการหลีกเลี่ยงวัตถุดิบที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้หรือไม่เหมาะสมกับบริบทของโรงเรียน เช่น การจำกัดอาหารที่มีน้ำตาล ไขมัน หรือโซเดียมสูงเกินไปอีกหนึ่งประเด็นสำคัญคือการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคที่ดีของนักเรียน โรงเรียนควรมีบทบาทในการปลูกฝังนิสัยการเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ เช่น การรับประทานผักและผลไม้ให้เพียงพอ การลดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม และการดื่มน้ำสะอาดแทนเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง การให้ความรู้ด้านโภชนาการผ่านสื่อหรือกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ป้ายแสดงเมนูและคุณค่าทางโภชนาการ หรือกิจกรรมรณรงค์ในโรงเรียน จะช่วยให้นักเรียนมีความตระหนักและสามารถเลือกบริโภคอาหารได้อย่างเหมาะสม

คู่มือปฏิบัติงานครัวฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้ปฏิบัติงานในครัวโรงเรียน ไม่ว่าจะเป็นหัวหน้างานครัว ผู้ประกอบอาหาร หรือผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ให้สามารถดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นระบบ และสอดคล้องกับหลักโภชนาการและสุขาภิบาลอาหารที่ถูกต้อง เนื้อหาในคู่มือจะครอบคลุมตั้งแต่โครงสร้างการทำงานในครัว ขั้นตอนการปฏิบัติงาน มาตรฐานความสะอาดและความปลอดภัย ไปจนถึงแนวทางการประเมินและพัฒนาคุณภาพอาหารอย่างต่อเนื่องการดำเนินงานโภชนาการในโรงเรียนที่มีคุณภาพต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่าย ทั้งผู้บริหาร ครู เจ้าหน้าที่ครัว นักเรียน และผู้ปกครอง เพื่อให้เกิดระบบอาหารโรงเรียนที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืน เมื่อทุกภาคส่วนตระหนักถึงความสำคัญของโภชนาการและร่วมมือกันอย่างจริงจัง จะสามารถสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีของนักเรียน และส่งเสริมให้เยาวชนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคตได้อย่างแท้จริง

งานครัวโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยพะเยา

แผนงานงานบริหาร งานครัวโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยพะเยา

การบริหารงานครัวโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยพะเยาอยู่ภายใต้การบริหารงานของฝ่ายบริหาร โดยมีรองผู้อำนวยการฝ่ายบริหาร เป็นผู้ควบคุม ดูแล และบริหารจัดการโดยตรง และมอบหมายให้ผู้ช่วยผู้อำนวยการโรงเรียน และหัวหน้างานบริหารกำกับติดตามอีกครั้งหนึ่ง ในฝ่ายปฏิบัติงานในครัว มีการแต่งตั้งหัวหน้างานครัวทำหน้าที่บริหารงาน จัดแบ่งหัวหน้าผลัดการปฏิบัติงาน เป็น 2 ผลัด คือ ช่วงเช้า เริ่มปฏิบัติงาน 04.00 - 12.00 น. และช่วงบ่าย 11.00 - 20.00 น.



ขั้นตอนการขออนุมัติค่าใช้จ่าย

งานครัวปฏิบัติการขออนุมัติค่าใช้จ่ายต่างๆ โดยยึดตามหลักพระราชบัญญัติการจัดซื้อจัดจ้างและการบริหารพัสดุภาครัฐ พ.ศ. 2560 และระเบียบพัสดุกลางของมหาวิทยาลัยพะเยา ซึ่งมีขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

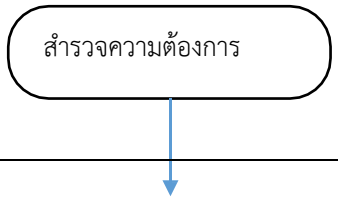
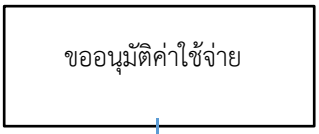
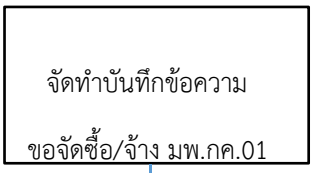
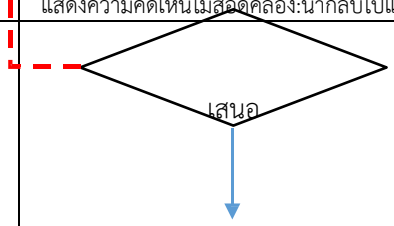
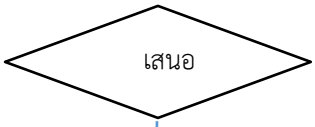
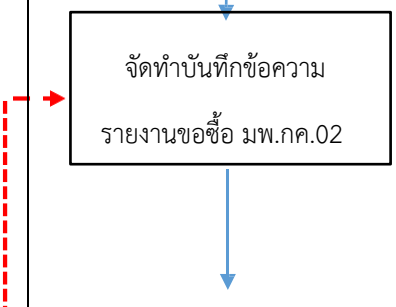
ขั้นตอนการขออนุมัติค่าใช้จ่าย

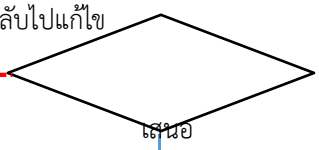
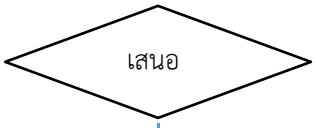
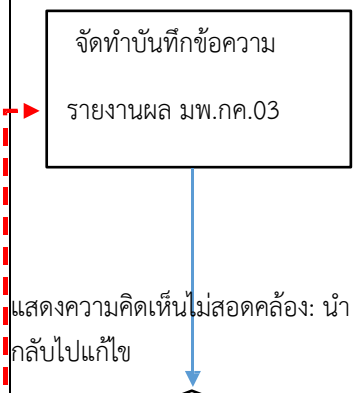
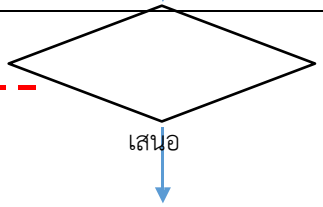
1.การขออนุมัติค่าใช้จ่ายเพื่อใช้ดำเนินงานการให้บริการอาหารสำหรับนักเรียน

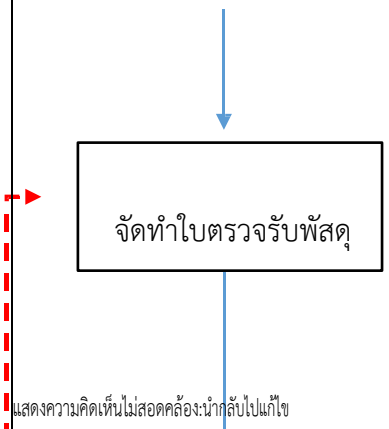
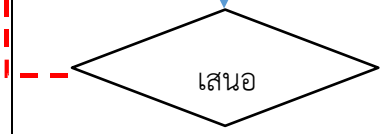
ที่	ผังกระบวนการ	รายละเอียดงาน	ผู้รับผิดชอบ
1	สำรวจความต้องการ	สำรวจความต้องการใช้เงิน/ซื้อวัตถุดิบ วัสดุ ฯลฯ ภายในครัวสาธิต	งานครัว
2	ขออนุมัติยืมเงิน/จัดทำใบยืมเงิน	นำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจความต้องการมาพิจารณาและจัดทำดังนี้ -บันทึกข้อความ ขออนุมัติค่าใช้จ่ายเพื่อใช้ดำเนินงานการให้บริการ อาหารสำหรับนักเรียน -บันทึกข้อความ ขอจัดซื้อวัตถุดิบและวัสดุ (มพ.กค.01, มพ.กค.01-1) -บันทึกข้อความ ขออนุมัติยืมเงินทดรองจ่าย และจัดทำใบยืมเงินในระบบ Microsoft Dynamics AX 2009 หรือ ERP เพื่อออกเลขที่ใบขอเบิกเงิน (PA)	งานการเงิน
3	ออกเลขทะเบียนหนังสือส่ง	ออกเลขทะเบียนหนังสือบันทึกข้อความ ขออนุมัติค่าใช้จ่ายเพื่อใช้ดำเนินงานการให้บริการอาหารสำหรับนักเรียน ขอจัดซื้อวัตถุดิบและ วัสดุ (มพ.กค.01) และขออนุมัติยืมเงินทดรองจ่าย	งานการเงิน
4	แสดงความคิดเห็นไม่สอดคล้อง: นำกลับไปแก้ไข เสนอ	นำเอกสารบันทึกข้อความ ขออนุมัติค่าใช้จ่ายเพื่อใช้ดำเนินงานการให้บริการอาหารสำหรับนักเรียน ขอจัดซื้อวัตถุดิบและวัสดุ (มพ.กค.01, มพ.กค.01-1) ขออนุมัติยืมเงินทดรองจ่าย เสนอรองผู้อำนวยการฝ่ายบริหารพิจารณาและลงนาม	งานการเงิน
5	เสนอ	นำเอกสารบันทึกข้อความ ขออนุมัติค่าใช้จ่ายเพื่อใช้ดำเนินงานการให้บริการอาหารสำหรับนักเรียน ขอจัดซื้อวัตถุดิบและวัสดุ (มพ.กค.01, มพ.กค.01-1) ขออนุมัติยืมเงินทดรองจ่าย เสนอผู้มีอำนาจลงนาม อนุมัติ	งานการเงิน
6	นำส่งเอกสาร	นำเอกสารที่ผ่านการอนุมัติจากผู้มีอำนาจแล้ว ส่งไปยังกองคลัง	งานการเงิน

ที่	ผังกระบวนการ	รายละเอียดงาน	ผู้รับผิดชอบ
7	ได้รับเงิน	ได้รับเงินโอนเข้าบัญชีธนาคาร โดยเบิกจ่ายจากกองทุนเงินนอก งบประมาณ (สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา) และโดยเบิกจ่ายจาก กองทุนเพื่อการศึกษา (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา)	งานจัดซื้อจัดจ้าง
8	จัดซื้อวัตถุดิบ	ฝ่ายจัดซื้อ นำเงินไปจัดซื้อวัตถุดิบตามใบสั่งซื้อ	งานจัดซื้อจัดจ้าง
9	เอกสารหลักฐานการจ่ายเงิน/ ใบเสร็จรับเงิน	ฝ่ายจัดซื้อนำเอกสารหลักฐานการจ่ายเงิน ใบสำคัญรับเงิน/ ใบเสร็จรับเงิน มาให้ฝ่ายการเงิน	งานจัดซื้อจัดจ้าง
10	ตรวจสอบ/รวบรวม	ตรวจสอบและรวบรวมเอกสารหลักฐานการจ่ายเงิน และใบสำคัญรับ เงิน/ ใบเสร็จรับเงิน ที่จากร้านค้า ว่าถูกต้อง ครบถ้วน	งานการเงิน
11	รายงาน ขอซื้อ/จ้าง	ดำเนินการจัดทำรายงานขอซื้อ/จ้าง พร้อมเบิกเงิน (มพ.กค.04) ให้กรรมการตรวจรับ และจัดทำใบคืนเงินยืม	งานการเงิน
12	จัดทำใบขอเบิกเงิน แสดงความคิดเห็นไม่สอดคล้อง:นำกลับไปแก้ไข	จำแนกค่าใช้จ่ายลงในระบบ Microsoft Dynamics AX 2009 หรือ ERP เพื่อจัดทำใบขอเบิกเงิน (PA)	งานการเงิน
13	เสนอ	นำเอกสารรายงานขอซื้อ/จ้าง พร้อมเบิกเงิน (มพ.กค.04) และใบขอเบิก เงินอ(PA) เสนอผู้มีอำนาจลงนามอนุมัติ	งานการเงิน
14	นำส่งเอกสาร	นำเอกสารใบขอเบิกเงินที่ผ่านการอนุมัติจากผู้มีอำนาจแล้ว ส่งฝ่ายงานสารบรรณ เพื่อส่งต่อไปกองคลัง พร้อมทั้งคืนเงินสดคงเหลือจากการ จ่ายเงิน และได้รับใบเสร็จรับเงินจากการคืนเงินยืมทดรองจ่ายจากกองคลัง	งานการเงิน

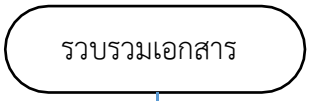
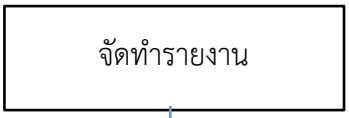
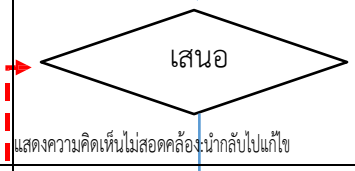
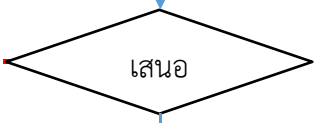
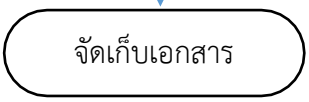
2.การจัดทำเอกสารขอเสนอซื้อ/จ้าง มพ.กค.01

ที่	ผังกระบวนการ	รายละเอียดงาน	ผู้รับผิดชอบ
1		สำรวจความต้องการใช้วัตถุดิบ	งานครัว
2		นำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจความต้องการมาพิจารณาและ จัดทำบันทึกข้อความ ขออนุมัติค่าใช้จ่ายในการจัดซื้อวัตถุดิบ	งานจัดซื้อจัดจ้าง
3		จัดทำเอกสารบันทึกข้อความ ขออนุมัติจัดซื้อวัตถุดิบ (มพ.กค. 01, มพ.กค.01-1) ได้แก่ 1.ผัก 2.เนื้อสัตว์/อาหารสำเร็จรูป 3.น้ำดื่มและน้ำแข็ง	งานจัดซื้อจัดจ้าง
4		นำเอกสารบันทึกขออนุมัติจัดซื้อวัตถุดิบ (มพ.กค.01, มพ.กค.01-1) เสนอรองผู้อำนวยการฝ่ายบริหารพิจารณาและลงนาม	งานจัดซื้อจัดจ้าง
5		นำเอกสารขออนุมัติจัดซื้อวัตถุดิบ (มพ.กค.01, มพ.กค.01-1) เสนอผู้มีอำนาจลงนามอนุมัติ	งานจัดซื้อจัดจ้าง
6		จัดทำเอกสารบันทึกข้อความ ขออนุมัติจัดซื้อวัตถุดิบ (มพ.กค. 02, มพ.กค.02-1) ได้แก่ 1.ผัก 2.เนื้อสัตว์/อาหารส ำเร็จรูป เบทาโกร 3.น้ำดื่มและน้ำแข็ง	งานจัดซื้อจัดจ้าง

ที่	ผังกระบวนการ	รายละเอียดงาน	ผู้รับผิดชอบ
7	แสดงความคิดเห็นไม่สอดคล้อง: นำกลับไปแก้ไข 	นำเอกสารบันทึกขออนุมัติจัดซื้อวัตถุดิบ (มพ.กค.02, มพ.กค. 02-1) เสนอรองผู้อำนวยการฝ่ายบริหารพิจารณาและลงนาม	งานจัดซื้อจัดจ้าง
8		นำเอกสารขออนุมัติจัดซื้อวัตถุดิบ (มพ.กค.02, มพ.กค.02-1) เสนอผู้มีอำนาจลงนามอนุมัติ	งานจัดซื้อจัดจ้าง
9	 แสดงความคิดเห็นไม่สอดคล้อง: นำกลับไปแก้ไข	จัดทำเอกสารบันทึกข้อความ รายงานผลการพิจารณาและขอ อนุมัติสั่งซื้อ/สั่งจ้าง ได้แก่ 1.ผัก 2.เนื้อสัตว์/อาหารสำเร็จรูป 3.น้ำดื่มและน้ำแข็ง	งานจัดซื้อจัดจ้าง
10		นำเอกสารรายงานผลการพิจารณาและขออนุมัติสั่งซื้อ/สั่งจ้าง(มพ.กค.03) เสนอผู้มีอำนาจลงนามอนุมัติ	งานจัดซื้อจัดจ้าง

ที่	ผังกระบวนการ	รายละเอียดงาน	ผู้รับผิดชอบ
11		จัดทำเอกสารใบตรวจรับพัสดุ พร้อมทั้งให้คณะกรรมการตรวจรับ และจัดทำใบเบิกเงินในระบบ Microsoft Dynamics AX 2009 หรือ ERP เพื่อออกเลขที่ใบขอเบิกเงิน (PO) ดังนี้ 1.ผัก 2.เนื้อสัตว์/อาหารสำเร็จรูป 3.น้ำดื่มและน้ำแข็ง	งานการเงิน
12		นำเอกสารใบตรวจรับพัสดุ และใบขอเบิกเงิน (PO) เสนอผู้มีอำนาจลงนามอนุมัติ	งานการเงิน
13		นำเอกสารที่ผ่านการอนุมัติจากผู้มีอำนาจแล้ว ส่งกองคลัง	งานการเงิน

3.การทำรายงานประจำเดือน

ที่	ผังกระบวนการ	รายละเอียดงาน	ผู้รับผิดชอบ
1		รวบรวมเอกสารการรับเงิน-จ่ายเงินทั้งหมดประจำเดือน พร้อมทั้งแยกรายได้และค่าใช้จ่าย	งานจัดซื้อจัดจ้าง
2		นำเอกสารที่รวบรวมมาจัดทำรายงานต้นทุนจากการให้บริการอาหารสำหรับนักเรียน ประจำเดือน	งานจัดซื้อจัดจ้าง
3		นำรายงานประจำเดือน เสนอรองผู้อำนวยการฝ่ายบริหารพิจารณา และลงนาม	งานจัดซื้อจัดจ้าง
4		นำรายงานประจำเดือน เสนอผู้บริหารทราบ	งานจัดซื้อจัดจ้าง
6		จัดเก็บเอกสารรายงานประจำเดือน ที่เสนอผู้บริหารทราบแล้ว เข้าแฟ้ม	งานจัดซื้อจัดจ้าง

วัสดุ อุปกรณ์และครุภัณฑ์งานครัว

งานครัวในสถานศึกษาเป็นภารกิจที่มีความสำคัญต่อการจัดบริการอาหารที่มีคุณภาพ ปลอดภัย และได้มาตรฐานโภชนาการแก่ผู้เรียน การดำเนินงานดังกล่าวจำเป็นต้องอาศัยการบริหารจัดการ วัสดุ อุปกรณ์ และครุภัณฑ์ อย่างเป็นระบบ เพื่อให้การปฏิบัติงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและต่อเนื่อง วัสดุ ได้แก่ สิ่งของใช้สิ้นเปลือง เช่น วัตถุดิบอาหาร เครื่องปรุง และบรรจุภัณฑ์ อุปกรณ์ ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการเตรียมและปรุงอาหาร เช่น มีด เขียง หม้อ กระทะ ส่วนครุภัณฑ์ หมายถึงสิ่งของที่มีอายุการใช้งานยาวนาน เช่น เตาแก๊ส ตู้เย็น เครื่องดูดควัน และอุปกรณ์ไฟฟ้าในครัว การจัดหา การเก็บรักษา และการใช้งานวัสดุ อุปกรณ์ และครุภัณฑ์ จำเป็นต้องดำเนินการตามหลักสุขาภิบาลอาหารและระเบียบพัสดุภาครัฐ โดยคำนึงถึงความคุ้มค่า ความปลอดภัย และความพร้อมใช้งานอยู่เสมอ นอกจากนี้ การตรวจสอบ บำรุงรักษา และควบคุมการใช้ทรัพยากรอย่างเหมาะสม จะช่วยยืดอายุการใช้งาน ลดค่าใช้จ่าย และป้องกันความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในการปฏิบัติงาน

ปัจจุบันงานครัวโรงเรียนสาธิต มีรายการวัสดุอุปกรณ์ จำนวน 100 รายการ เช่น หม้อ กระทะ มีด ตะหลิว เป็นต้น รายการครุภัณฑ์ จำนวน 111 รายการ เช่น หม้อหุงข้าว พัดลม ตู้แช่ 3 บาน เครื่องปั่นเนื้อ เป็นต้น

รายการอาหาร

การจัดทำรายการอาหารโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยพะเยา ได้ทำแบบสอบถามรับฟังความคิดเห็นของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา และผู้ปกครองระดับประถมศึกษา เพื่อให้ได้แนวทางที่เหมาะสมตามความพึงพอใจของผู้บริโภค จากนั้นนำมาคิดคำนวณโภชนการที่ถูกต้องตามระดับชั้นประถมศึกษา และมัธยมศึกษา จากนั้นมีการประเมินความพึงพอใจของการบริการอาหารของนักเรียนทุกเดือน เพื่อนำข้อประเมินและข้อเสนอแนะนำมาปรับปรุงรสชาติ ความต้องการนักเรียนและการบริการอื่นๆ ต่อไป

เมนูอาหาร
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

วันที่ 1– 8 มีนาคม 2569

วัน	วันที่	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น
อาทิตย์	1 มี.ค. 69	ข้าวต้มกุ้ย ยำไข่เค็ม+กุนเชียงทอด ขนมปัง+แยม+นมข้น	บะหมี่แห้งหมูแดง +เกี๊ยวกรอบ	ฉู่ฉี่ไข่ดาวหมูสับ เล้งแซ่บ
จันทร์	2 มี.ค. 69	ปีกไก่น้ำแดง+ผักสด ต้มจืดไข่น้ำ ซีเรียล		ลาบหมูคั่ว+ผักสด ตุ๋นฟักเห็ดหอม
อังคาร	3 มี.ค. 69	ผัดเขียวหวานแห้งหมู ต้มจืดลูกรอก	ราดหน้าหมูหมัก	ปลาผัดขึ้นฉ่าย ต้มแซ่บกระดูกอ่อน
พุธ	4 มี.ค. 69	ผัดกะหล่ำปลีหมูทอด ต้มจืดสาหร่ายหมูสับ ขนมปัง+แยม+นมข้น		หมูผัดซอสหม่าล่า ต้มยำเต้าหู้ไข่หมูสับ ไอศกรีม
พฤหัสบดี	5 มี.ค. 69	ข้าวต้มหมูทรงเครื่อง ไข่ต้มยางมะตูม เค้กกล้วยหอมช็อคโกแลตชิพ		ขนมจีนน้ำเงี้ยว+ผักสด
ศุกร์	6 มี.ค. 69	หมูผัดน้ำมันหอย+ผักสด ต้มจืดหัวไชเท้า ซีเรียล		ข้าวหมกไก่ ซุปใส + แตงกวา
เสาร์	7 มี.ค. 69	ข้าวคลุกกะเพรา + ซุปใส ขนมปัง+แยม+นมข้น	ก๋วยเตี๋ยวหมูหมัก +ผักสด	คั่วกลิ้ง +ผักสด ต้มจืดแตงกวาหมูสับ
อาทิตย์	8 มี.ค. 69	ต้มเลือดหมู ขนมปัง+แยม+นมข้น	ยากิโซบะ	หมูกระเทียม+ไข่ดาว+ผักสด