



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลวังแก้ว  
เรื่อง รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๖๖

\*\*\*\*\*

ด้วยทางศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลวังแก้ว ได้จัดโครงการอาหารกลางวันสำหรับเด็กตามระบบแนะนำ สำหรับอาหารกลางวันในโรงเรียนตามอัตโนมติ Thai School Lunch (TSL) เพื่อให้เด็กได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการสะอาดและปลอดภัยต่อสุขภาพและมีปริมาณที่เพียงพอ ทั้งเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมกรบริโภคผัก และผลไม้หรือขนมหวาน

ดังนั้น เพื่อให้ผู้ปกครองและประชาชนทราบโดยทั่วกัน องค์การบริหารส่วนตำบลวังแก้ว จึงขอประกาศรายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๖๖ มาเพื่อทราบโดยทั่วกัน รายละเอียดตาม ที่แนบ

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๓๑ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๖๖

(นายพนม เจนจัด)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลวังแก้ว



สถาบันโภชนาการ

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร



ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

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

ช่วงวันที่

01/11/2566

ถึง 30/11/2566

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
01/11/66	กล้วยเดียน้ำเส้นใหญ่หุ้ม ลูกชิ้นหมู ใส่ต้นคหน้า ถั่วอก ผักโขง 2 ทัพพี	5.08	8.21	4.17	1.57	10.11	15.20	21.25	4.85	8.37	3.39	713.54	1.69
	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
	<b>รวม</b>	<b>10.01</b>	<b>13.83</b>	<b>10.43</b>	<b>11.38</b>	<b>11.84</b>	<b>19.31</b>	<b>26.55</b>	<b>29.65</b>	<b>11.32</b>	<b>8.30</b>	<b>817.99</b>	<b>19.46</b>
02/11/66	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
	ต้มยำไก่ ใส่เลือด 2 ทัพพี	3.05	4.20	7.93	0.32	6.36	0.18	1.05	2.90	1.97	3.54	244.44	0.86
	แตงโม 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.61	2.16	1.65	1.65	4.96	1.43	3.05	4.87
	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
	<b>รวม</b>	<b>9.09</b>	<b>11.11</b>	<b>14.26</b>	<b>10.34</b>	<b>8.86</b>	<b>6.37</b>	<b>7.00</b>	<b>28.95</b>	<b>6.94</b>	<b>5.37</b>	<b>369.89</b>	<b>14.56</b>
03/11/66	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
	ไข่เจียว 1 ฟอง 56 กรัม	3.26	5.24	9.21	1.06	3.35	8.14	2.00	8.35	0.00	0.00	68.67	0.31
	กล้วยบวชชี 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
	<b>รวม</b>	<b>13.17</b>	<b>12.41</b>	<b>20.25</b>	<b>11.09</b>	<b>6.89</b>	<b>12.25</b>	<b>7.60</b>	<b>33.55</b>	<b>2.95</b>	<b>5.41</b>	<b>284.06</b>	<b>34.07</b>
<b>คะแนนรวม 3 สัปดาห์</b>		<b>32.27</b>	<b>37.35</b>	<b>44.94</b>	<b>32.82</b>	<b>27.59</b>	<b>37.93</b>	<b>41.15</b>	<b>92.15</b>	<b>21.21</b>	<b>19.07</b>	<b>1,471.94</b>	<b>68.09</b>
<b>คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)</b>		<b>10.76</b>	<b>12.45</b>	<b>14.98</b>	<b>10.94</b>	<b>9.20</b>	<b>12.64</b>	<b>13.72</b>	<b>30.72</b>	<b>7.07</b>	<b>6.36</b>	<b>490.65</b>	<b>22.70</b>
06/11/66	ข้าวต้มหมู ใส่เลือด ตาลิ่ง 2 ทัพพี	4.90	6.62	5.30	0.67	8.20	2.53	16.05	3.15	1.44	2.37	464.84	0.20
	ล้างสาค 5 ผลส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.59	0.25	0.03	0.08	1.23	0.02	1.40	0.70	6.32	0.83	0.92	4.69
	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
	<b>รวม</b>	<b>8.83</b>	<b>12.15</b>	<b>11.51</b>	<b>10.43</b>	<b>10.42</b>	<b>6.57</b>	<b>21.45</b>	<b>27.85</b>	<b>7.75</b>	<b>3.20</b>	<b>567.76</b>	<b>13.69</b>
07/11/66	ข้าวหมูแดง แดงกว่า 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
	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
	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
	<b>รวม</b>	<b>10.65</b>	<b>13.77</b>	<b>10.18</b>	<b>11.30</b>	<b>9.23</b>	<b>6.91</b>	<b>28.25</b>	<b>30.80</b>	<b>5.30</b>	<b>4.05</b>	<b>609.51</b>	<b>24.57</b>
08/11/66	ขนมจีนน้ำเงี้ยวหมู ใส่เลือด (ขนมจีน 1 ทัพพี)	3.77	4.58	3.39	1.35	13.12	1.63	34.30	2.95	5.97	5.03	478.63	1.74
	ละมุด 2 ผลส่วนที่กินได้ 72 กรัม	1.66	0.35	0.29	0.43	0.33	0.07	10.80	0.70	10.29	25.80	10.77	6.86
	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
	<b>รวม</b>	<b>8.78</b>	<b>10.20</b>	<b>9.86</b>	<b>11.47</b>	<b>14.44</b>	<b>5.72</b>	<b>49.10</b>	<b>27.65</b>	<b>16.26</b>	<b>30.83</b>	<b>591.40</b>	<b>17.40</b>
09/11/66	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ผัดผักแฉะหมูสับ 1 ทัพพี	2.85	3.95	7.54	0.29	1.87	0.04	12.45	1.75	1.89	1.86	163.99	1.72
	แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส่ต้น หัวผักกาด 2 ทัพพี	1.97	3.90	3.48	1.03	6.27	8.00	1.85	6.50	4.28	3.02	159.21	1.10
	แตงโม 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.61	2.16	1.65	1.65	4.96	1.43	3.05	4.87
<b>รวม</b>	<b>8.50</b>	<b>10.04</b>	<b>11.25</b>	<b>1.73</b>	<b>10.09</b>	<b>10.20</b>	<b>16.40</b>	<b>10.50</b>	<b>11.13</b>	<b>6.91</b>	<b>356.85</b>	<b>7.73</b>	
10/11/66	ข้าวผัดไข่ คะน้า แครอท มะเขือเทศ 1.5 ทัพพี	6.17	7.44	7.76	2.19	6.04	9.31	3.50	10.55	8.56	2.97	358.55	2.32
	ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	2.70	5.24	7.19	1.06	3.35	8.14	2.00	8.35	0.00	0.00	68.67	0.31
	แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส่ต้น หัวผักกาด 2 ทัพพี	1.97	3.90	3.48	1.03	6.27	8.00	1.85	6.50	4.28	3.02	159.21	1.10
	ส้มเขียวหวาน 1 ผลส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.77	0.54	0.11	0.34	0.27	0.56	1.70	1.00	10.09	3.17	2.80	5.88
	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
<b>รวม</b>	<b>14.96</b>	<b>22.40</b>	<b>24.72</b>	<b>14.30</b>	<b>16.93</b>	<b>30.03</b>	<b>13.05</b>	<b>50.40</b>	<b>22.93</b>	<b>9.17</b>	<b>691.22</b>	<b>18.41</b>	
<b>คะแนนรวม 5 สัปดาห์</b>		<b>51.72</b>	<b>68.56</b>	<b>67.51</b>	<b>49.23</b>	<b>61.10</b>	<b>59.43</b>	<b>128.25</b>	<b>147.20</b>	<b>63.37</b>	<b>54.15</b>	<b>2,816.75</b>	<b>81.80</b>
<b>คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)</b>		<b>10.34</b>	<b>13.71</b>	<b>13.50</b>	<b>9.85</b>	<b>12.22</b>	<b>11.89</b>	<b>25.65</b>	<b>29.44</b>	<b>12.67</b>	<b>10.83</b>	<b>563.35</b>	<b>16.36</b>
13/11/66	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ต้มยำไก่ เห็นนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	2.31	5.21	3.88	0.69	3.29	0.32	1.35	9.60	3.20	3.07	476.09	0.84
	แตงโม 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.61	2.16	1.65	1.65	4.96	1.43	3.05	4.87
	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
	<b>รวม</b>	<b>9.34</b>	<b>12.68</b>	<b>10.28</b>	<b>10.79</b>	<b>6.24</b>	<b>6.50</b>	<b>7.45</b>	<b>35.85</b>	<b>8.17</b>	<b>5.10</b>	<b>611.73</b>	<b>14.56</b>
14/11/66	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ไข่พะโล้หมู ใส่เต้าหู้ (ไข่ 1/2 ฟอง)	3.08	4.98	6.90	1.10	6.70	4.10	3.20	6.30	0.54	2.47	281.00	3.34
	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
	<b>รวม</b>	<b>11.10</b>	<b>12.09</b>	<b>13.39</b>	<b>11.58</b>	<b>11.80</b>	<b>8.66</b>	<b>8.75</b>	<b>32.55</b>	<b>2.19</b>	<b>5.27</b>	<b>484.00</b>	<b>24.30</b>
15/11/66	กล้วยเดียน้ำเส้นใหญ่หุ้ม ลูกชิ้นหมู ใส่ต้นคหน้า ถั่วอก ผักโขง 2 ทัพพี	5.08	8.21	4.17	1.57	10.11	15.20	21.25	4.85	8.37	3.39	713.54	1.69
	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
	<b>รวม</b>	<b>8.93</b>	<b>13.63</b>	<b>10.38</b>	<b>11.33</b>	<b>11.41</b>	<b>19.23</b>	<b>25.80</b>	<b>29.55</b>	<b>8.50</b>	<b>4.76</b>	<b>817.59</b>	<b>14.81</b>

## รายงาน

16/11/66	ข้าวต้มหมู ใส่เลือด ต่ำสิง 2 ท็อป	4.90	6.62	5.30	0.67	8.20	2.53	16.05	3.15	1.44	2.37	464.84	0.20
	ขนมปังแซนด์วิช (1 แผ่น)	1.86	2.19	1.40	0.52	1.09	0.00	1.90	0.38	0.00	3.40	88.16	0.80
	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
	รวม	10.11	14.09	12.88	10.88	10.29	6.55	21.95	27.53	1.44	5.77	655.00	9.80
17/11/66	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ผักแดงกวางต้มหมู ใส่ไข่ 1 ท็อป	2.73	5.42	6.29	0.90	19.35	69.14	4.15	12.70	5.81	1.66	238.90	1.55
	กล้วยน้ำว้า 1 ผล ส่วนที่กินได้ 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
รวม	10.65	12.69	12.77	10.94	22.43	73.25	9.90	38.10	8.75	7.16	373.95	19.35	
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		50.13	65.18	59.69	55.52	62.16	114.19	73.85	163.58	29.05	28.06	2,942.28	82.81
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		10.03	13.04	11.94	11.10	12.43	22.84	14.77	32.72	5.81	5.61	588.46	16.56
20/11/66	ข้าวมันไก่ ต้มเลือด ขยุพริกแดงกวาง 1.5 ท็อป	7.04	6.79	8.35	0.69	9.97	7.78	2.90	7.60	5.90	2.38	574.56	2.33
	ส้มเขียวหวาน 1 ผล ส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.77	0.54	0.11	0.34	0.27	0.56	1.70	1.00	10.09	3.17	2.80	5.88
	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
	รวม	11.15	12.62	14.64	10.71	11.24	12.36	8.60	32.60	15.99	5.56	679.35	17.01
21/11/66	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ไข่เจียว 1 ฟอง 56 กรัม	3.26	5.24	9.21	1.06	3.35	8.14	2.00	8.35	0.00	0.00	68.67	0.31
	แดงโม 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.61	2.16	1.65	1.65	4.96	1.43	3.05	4.87
	รวม	6.94	7.42	9.43	1.47	5.31	10.30	4.10	10.60	4.96	2.03	102.31	5.23
22/11/66	กล้วยเดี่ยวฝัดซีอิ้วเส้นหมี่ขาวต้ม ใส่ไข่ คะน้า ข้าวโพดอ่อน 1.5 ท็อป	5.36	6.31	6.38	2.28	8.90	16.01	14.35	6.70	11.88	3.98	294.38	1.66
	แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส่ตีน หัวผักกาด 2 ท็อป	1.97	3.90	3.48	1.03	6.27	8.00	1.85	6.50	4.28	3.02	159.21	1.10
	แก้วมังกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80	2.15	6.14	7.00	4.66	10.03
	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
	รวม	12.49	16.73	17.11	13.15	17.32	28.03	26.00	39.35	22.29	14.01	560.26	21.60
23/11/66	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ผักกะหล่ำปลีแคโรทโทรมส้ม 1 ท็อป	2.83	4.17	7.56	0.55	2.08	0.52	12.70	2.65	5.57	1.99	218.76	1.20
	แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส่ตีน หัวผักกาด 2 ท็อป	1.97	3.90	3.48	1.03	6.27	8.00	1.85	6.50	4.28	3.02	159.21	1.10
	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
รวม	12.82	15.18	17.53	12.07	13.45	13.08	20.10	35.40	11.50	7.81	580.97	23.26	
24/11/66	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ไก่ทอดกระเทียม 2 ชิ้นกินข้าว ผักเคียง	2.60	4.08	6.20	0.45	2.09	0.85	1.25	3.95	3.34	2.08	147.93	2.05
	แกงจืดไช้ น้ำ ต่ำสิง แคโรท 2 ท็อป	3.33	6.54	7.43	1.78	5.63	13.50	3.30	10.45	3.38	3.13	291.03	0.80
	มะละกอสุก 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
รวม	12.78	17.75	20.06	12.32	10.59	19.76	10.00	40.25	20.26	8.56	573.11	16.44	
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		56.19	69.70	78.77	49.72	57.90	83.53	68.80	158.20	75.00	37.97	2,496.01	83.53
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		11.24	13.94	15.75	9.94	11.58	16.71	13.76	31.64	15.00	7.59	499.20	16.71
27/11/66	ข้าวต้มอามัญหมู ใส่ไข่ ต่ำสิง พริกทอง 2 ท็อป	5.92	9.16	6.22	1.53	7.33	7.23	18.45	7.75	3.17	6.14	510.82	0.83
	ไก่ปั้นก่อนทอด ผักเคียง 2 ชิ้นกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05	3.70	2.66	2.11	148.11	1.84
	แดงโม 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.61	2.16	1.65	1.65	4.96	1.43	3.05	4.87
	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
รวม	12.53	19.02	18.60	11.84	10.91	14.24	25.15	37.10	10.79	9.68	763.97	16.34	
28/11/66	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ไข่พะโล้หมู ใส่เลือด 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
	ฝรั่ง 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	4.95	143.99	17.40	8.04	9.65
	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
รวม	10.94	12.52	12.60	11.38	24.27	8.41	10.45	36.05	146.78	22.55	455.52	22.56	
29/11/66	กล้วยเดี่ยวฝัดซีอิ้วเส้นหมี่ขาวไก่ ใส่ไข่ คะน้า ข้าวโพดอ่อน 1.5 ท็อป	5.64	5.69	7.62	2.32	5.59	3.11	2.25	6.45	11.33	3.98	296.17	1.66
	ส้มเขียวหวาน 1 ผล ส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.77	0.54	0.11	0.34	0.27	0.56	1.70	1.00	10.09	3.17	2.80	5.88
	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
	รวม	9.76	11.52	13.91	12.34	6.86	7.68	7.95	31.45	21.42	7.16	400.96	16.34
30/11/66	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ผักแดงกวางหมูส้ม กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง) 1 ท็อป	3.28	6.31	7.93	1.07	3.77	4.32	9.05	6.10	2.81	1.16	259.67	1.43
	แก้วมังกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80	2.15	6.14	7.00	4.66	10.03
	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
	รวม	11.44	14.48	15.40	11.14	7.27	8.34	19.30	32.85	8.95	8.76	396.93	20.30
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		44.67	57.53	60.52	46.70	49.31	38.67	62.85	137.45	187.95	48.15	2,017.39	75.54
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		11.17	14.38	15.13	11.67	12.33	9.67	15.71	34.36	46.99	12.04	504.35	18.89