






รายการอาหารนักเรียน ..เดือนกันยายน 2563..



วัน สัปดาห์	Week 1 	Week 2 	Week 3 	Week 4 	Week 5 
จันทร์ Mon		7 ก.ย. 63 --- หยุด ---	14 ก.ย. 63 * แกงจืดฟักไก่ * หมูปั้นทอด * ผลไม้แคนตาลูป * เบรคพายเวเฟอร์ช็อคโกแลต	21 ก.ย. 63 * แกงจืดผักกาดขาวเต้าหู้ ไข่หมูสับ * ผัดวุ้นเส้น * ผลไม้ฝรั่ง * เบรคพายขนมไข่	28 ก.ย. 63 * ซุปไก่มันฝรั่ง * ไส้กรอกลวก * ผลไม้มะละกอ * เบรคพายขนมปังสังขยา
อังคาร Tue	1 ก.ย. 63 * มั๊กกะโรนีผัดไก่ * ขนมมินิบราวนี่ * เบรคพายขนมปังหมูหยองป.3-4 * เบรคพายขนมปังเนยสด ป.1-2	8 ก.ย. 63 * เส้นใหญ่ราดหน้าหมูสับ * ขนมวุ้นแฟนซี * เบรคพายคุกกี้เนยสด	15 ก.ย. 63 * ก๋วยเตี๋ยวหมูสับ * ขนมต้ม * เบรคพายขนมปังทาแยม	22 ก.ย. 63 * ผัดซีอิ้วหมู * ขนมเจาก๋วยน้ำเชื่อม * เบรคพายช็อกบอล	29 ก.ย. 63 * บะหมี่หมูแดง * ขนมไส้ไส้ * เบรคพายเค้กส้ม
พุธ Wed	2 ก.ย. 63 * แกงจืดแตงกวาหมูสับ * ไข่ตุ๋นแครอท * ผลไม้แอปเปิ้ล * เบรคพายเค้กแต่งงาน	9 ก.ย. 63 * แกงจืดไข่น้ำแครอท * ไก่ทอด * ผลไม้กล้วยไข่ * เบรคพายขนมปังสังขยา	16 ก.ย. 63 * ไข่พะโล้ * ผัดผักสามสี * ผลไม้องุ่น * เบรคพายขนมปังเนยสด	32 ก.ย. 63 * แกงจืดกะหล่ำปลีไก่สับ * หมูหวานป.1-2 * หมูชิ้นผัดกระเพราป.3-4 * ผลไม้แก้วมังกร * เบรคพายแพนเค้ก	30 ก.ย. 63 * ต้มยำไก่ใส่เห็ด * ผัดบวมใส่ไข่ * ผลไม้แอปเปิ้ล * เบรคพายแครกเกอร์ชีส
พฤหัสบดี Thu	3 ก.ย. 63 * ข้าวผัดหมูซีอิ้วดำ * น้ำซूप * ขนมข้าวโพดน้ำแดง * เบรคพายขนมปังหมู หยองป.1-2 * เบรคพายขนมปังเนยสด ป.3-4	10 ก.ย. 63 * ข้าวหมูแดง * น้ำซूप * ขนมฝอยทองกรอบ * เบรคพายเค้กอัลมอนด์	17 ก.ย. 63 * ข้าวมันไก่ต้ม * น้ำซूप * ขนมตะโก้ * เบรคพายซาลาเปาหมูสับ	24 ก.ย. 63 * ข้าวผัดไส้กรอก * น้ำซूप * ขนมถั่วกวน * เบรคพายขนมเค้กกล้วยหอม	
ศุกร์ Fri	4 ก.ย. 63 --- หยุด ---	11 ก.ย. 63 * แกงจืดผักรวม * ไก่ทอดกระเทียม * ผลไม้ฝรั่ง * เบรคพายโดนัทน้ำตาล	18 ก.ย. 63 * แกงเขียวหวานหมูป.3-4 * แกงจืดใบตำลึงหมูสับป.1-2 * ไข่เจียวแครอท * ผลไม้มะละกอ * เบรคพายคุกกี้ฟีนโอ	25 ก.ย. 63 * ต้มข่าไก่ * ไข่ต้ม+ซอส * ผลไม้แอปเปิ้ล * เบรคพายเค้กช็อคโกแลต	
เสาร์ Sat	5 ก.ย. 63 --- หยุด ---	12 ก.ย. 63 * ข้าวผัดอเมริกัน+ไส้กรอก+แฮม * น้ำซूपแครอท * ขนมฟรุตสลัด * เบรคพายเอแคลร์	19 ก.ย. 63 * เกี๊ยมอีหมูสับ * ข้าวปั้นไข่กุ้ง * ผลไม้แคนตาลูป * เบรคพายขนมปังโบโลน่า	26 ก.ย. 63 * บะหมี่ผัด +น้กเกตไก่ * ผลไม้องุ่น * เบรคพายเวเฟอร์ทิวาลี	

หมายเหตุ : รายการอาหารอาจมีการเปลี่ยนแปลง

ดร.จันทร์จนา ศิริพันธ์วัฒนา และคณะทำงานที่ปรึกษาโภชนาการสวนดุสิต-เซนต์คาเบรียล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

มาสเตอร์พิทักษ์ ไทยมานิตย์ (หัวหน้าฝ่ายบริหารทั่วไป)

มิสวิไลพร หิรัญชัย (หัวหน้างานโภชนาการ)