|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| วัน | รายการอาหาร | กลุ่มข้าว-แป้ง | ขนมทำจากแป้ง-เผือก-มัน | กลุ่มเนื้อ-ไข่-ถั่ว | กลุ่มผัก | กลุ่มผลไม้ | กลุ่มน้ำมัน | กลุ่มน้ำตาล |
| ชนิด | ทัพพี | ชนิด | ทัพพี | ชนิด | ช้อนข้าว | ชนิด | ทัพพี | ชนิด  | ส่วน | ชนิด | ชช | ชนิด | ชช |
| จันทร์ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| อังคาร |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| พุธ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| พฤหัส |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ศุกร์ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **รวม** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ปริมาณเป้าหมายต่อคนต่อสัปดาห์** |
| สำหรับเด็กปฐมวัย-อนุบาล |  | 7.5 | ถ้าไม่มีขนมเผือก-มันให้เป็นข้าวแทน | 3 |  | 5 |  | 3 |  | 3 | หัวกะทิ1ชตน้ำกะทิ2ชตเท่าน้ำมัน1ชช | 6 | ไม่ใช้น้ำตาลเพิ่มเป็นข้าว1ทัพพี | 15 |
| สำหรับเด็กประถม |  | 12.5 | 3 |  | 10 |  | 5 |  | 5 | 7.5 | 15 |
| สำหรับเด็กมัธยม |  | 15 | 4 |  | 15 |  | 5 |  | 5 | 10 | 15 |

**ใบงาน สำหรับวางแผนและตรวจสอบคุณค่าเมนูหมุนเวียนโดยรายการอาหารกลางวัน**

เอกสารอ้างอิง: ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล คู่มือการใช้มาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียนไทย