|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | ถ้าไม่มีขนม  เผือก-มันให้  เป็นข้าวแทน | 3 |  | 5 |  | 3 |  | 3 | หัวกะทิ1ชต  น้ำกะทิ2ชต  เท่าน้ำมัน1ชช | 6 | ไม่ใช้น้ำตาล  เพิ่มเป็น  ข้าว1ทัพพี | 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