

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำลัปดาห์ และ เภณัทการประเมณคุณภาพอาหาร

โรงเรียน

สำรับตัวอย่าง 3-5 ปี

วันที่

3/6/2556

ถึง

7/6/2556

ช่วงอายุ

3-5 ปี

สำรับที่	วัน	วัน/เดือน/ปี	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี1	วิตามิน บี2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
1	จ.	3/6/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	จ.	3/6/2556	ข้าวเหนียวลั่วดำกะทิ 1.5 ทัพพี	4.45	2.99	3.65	0.85	17.83	0.25	1.22	0.60		3.90
	จ.	3/6/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	จ.	3/6/2556	ต้มยำปลาทุสดไล่เห็ดนางฟ้า (ไมไล่พริก) 2 ทัพพี	1.19	4.37	0.89	1.10	4.25	3.27	2.89	12.17	5.23	2.52
	รวม			11.68	14.14	10.30	10.92	24.43	8.37	8.56	34.39	5.23	7.02
2	อ.	4/6/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	อ.	4/6/2556	มะละกอสุก 3 ชิ้นพอดำ 35 กรัม	0.31	0.12	0.02	0.11	0.32	0.84	0.60	0.75	8.12	1.65
	อ.	4/6/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	อ.	4/6/2556	ผัดผักทองไล่หมู ไช้ 1 ทัพพี	3.45	5.87	6.76	0.81	3.99	5.49	15.70	6.04	3.46	3.37
	รวม			9.80	12.77	12.54	9.89	6.66	11.18	20.75	28.41	11.58	5.62
3	พ.	5/6/2556	มังคุด 2 ผลส่วนที่กินได้ 78 กรัม	1.48	0.31	0.06	0.23	0.39		3.51	2.34	1.13	5.02
	พ.	5/6/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	พ.	5/6/2556	ข้าวมันไก่ ดับ เลือด แต่งกวำ 1.5 ทัพพี	5.80	5.85	6.46	0.75	11.20	7.75	2.10	7.65	9.75	3.25
	รวม			10.33	11.28	12.08	9.72	12.59	12.60	9.61	30.99	10.88	8.27
4	พฤ.	6/6/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	พฤ.	6/6/2556	ลอดช่องเผือกข้าวโพด 1.5 ทัพพี	3.65	1.06	3.23	1.90	10.59	0.29	1.91	2.01	0.78	4.78
	พฤ.	6/6/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	พฤ.	6/6/2556	แกงจืดเต้าหู้หัวผักกาดไก่ ดับ 2 ทัพพี	1.64	4.24	2.80	1.15	7.16	7.95	2.53	6.89	4.20	2.89
	รวม			11.33	12.08	11.79	12.02	20.10	13.09	8.89	30.52	4.98	8.27

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสัปดาห์ และ เภณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน

สำหรับตัวอย่าง 3-5 ปี

วันที่

3/6/2556

ถึง

7/6/2556

ช่วงอายุ

3-5 ปี

ลำดับที่	วัน	วัน/เดือน/ปี	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี1	วิตามิน บี2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
5	ศ.	7/6/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	ศ.	7/6/2556	มะม่วงดิบ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้45กรัม	0.90	0.18	0.07	0.18	0.25	0.06	0.90	1.13	10.10	3.62
	ศ.	7/6/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	ศ.	7/6/2556	แครอทต้ม 1.5 ช้อนกินข้าว 15 กรัม	0.15	0.20	0.02	0.21	0.46	1.07	0.31	0.61	2.19	2.04
	ศ.	7/6/2556	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แต่งกวา	3.55	5.71	6.97	1.55	6.96	8.48	3.44	9.22	4.48	1.54
	รวม			10.64	12.87	12.82	10.91	10.02	14.46	9.10	32.58	16.77	7.80
	ค่าเฉลี่ยต่อสัปดาห์			10.76	12.63	11.91	10.69	14.76	11.94	11.38	31.38	9.89	7.40

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำปด้าห์ และ เกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน

สำหรับตัวอย่าง 3-5 ปี

วันที่

10/6/2556

ถึง

14/6/2556

ช่วงอายุ

3-5 ปี

สำรับที่	วัน	วัน/เดือน/ปี	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี1	วิตามิน บี2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
6	จ.	10/6/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	จ.	10/6/2556	เผือกขาวโพด 1.5 ทัพพี	1.29	0.29	0.09	0.04	3.35	0.06	0.45	0.40	0.38	1.67
	จ.	10/6/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	จ.	10/6/2556	แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ 2 ทัพพี	2.42	7.86	3.56	0.92	6.60	13.51	28.65	4.42	4.82	2.45
	รวม			9.75	14.93	9.41	9.93	12.30	18.42	33.55	26.44	5.20	4.72
7	อ.	11/6/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	อ.	11/6/2556	ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.81	0.35	0.05	0.09	0.68	0.05	1.24	2.48	71.99	8.70
	อ.	11/6/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	อ.	11/6/2556	ผัดผักรวมมิตรไก่ ตับ 1 ทัพพี	2.69	6.17	5.54	1.10	5.06	13.68	3.05	10.58	11.01	2.71
	รวม			9.54	13.30	11.35	10.16	8.09	18.58	8.74	34.68	83.00	12.01
8	พ.	12/6/2556	เผือกแกงบวด 1.5 ทัพพี	3.87	1.13	4.33	1.93	10.77	0.28	2.81	3.19	0.56	5.35
	พ.	12/6/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	พ.	12/6/2556	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่หมูสับลูกชิ้นหมู 2 ทัพพี	5.48	8.62	5.11	1.53	10.00	15.18	21.94	4.79	8.56	4.00
	รวม			12.40	14.87	15.00	12.20	21.77	20.31	28.75	28.98	9.12	9.35
9	พฤ.	13/6/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	พฤ.	13/6/2556	กล้วยหอม 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 56 กรัม	1.58	0.58	0.04	0.09	0.67	0.10	1.40	1.40	5.00	3.77
	พฤ.	13/6/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	พฤ.	13/6/2556	หลนเต้าเจี้ยว(ไม่ใส่พริก) ผักจิ้ม 1 ทัพพี	3.54	6.19	6.83	1.74	14.39	0.96	15.20	3.77	3.29	2.01
	รวม			11.16	13.55	12.63	10.80	17.41	5.91	21.05	26.79	8.29	6.38

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสัปดาห์ และ เกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน

สำหรับตัวอย่าง 3-5 ปี

วันที่

10/6/2556

ถึง

14/6/2556

ช่วงอายุ

3-5 ปี

ลำดับที่	วัน	วัน/เดือน/ปี	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี1	วิตามิน บี2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
10	ศ.	14/6/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	ศ.	14/6/2556	เต้าหู้ 1.5 ทัพพี	2.48	1.93	0.17	0.60	3.48	0.03	2.60	4.06	0.66	7.16
	ศ.	14/6/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	ศ.	14/6/2556	ตับไก่สุก 1 ชิ้นเล็ก 3 กรัม(เท่า 1 ช้อน น้ำก้อย)	0.10	0.45	0.13	0.01	1.48	7.53	0.54	3.86	0.44	
	ศ.	14/6/2556	ต้มยำไก่ใส่เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2ทัพพี	1.90	4.09	3.28	0.63	3.23	0.30	1.77	10.37	3.21	2.17
	รวม			10.52	13.25	9.34	10.21	10.54	12.71	9.36	39.91	4.31	9.93
	ค่าเฉลี่ยต่อสัปดาห์			10.67	13.98	11.55	10.66	14.02	15.19	20.29	31.36	21.98	8.48

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำหรับ และ เกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน

สำหรับตัวอย่าง 3-5 ปี

วันที่

17/6/2556

ถึง

21/6/2556

ช่วงอายุ

3-5 ปี

สำหรับที่	วัน	วัน/เดือน/ปี	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี1	วิตามิน บี2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
11	จ.	17/6/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	จ.	17/6/2556	สาหร่ายเป็ยกข้าวโพด 1.5 ทัพพี	3.50	0.70	1.61	0.26	2.52	0.12	0.90	0.80	0.75	3.37
	จ.	17/6/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	จ.	17/6/2556	แกงจืดผัก หมูสับ 2 ทัพพี	2.32	7.33	3.47	0.62	3.20	0.12	27.72	3.02	8.59	2.69
	รวม			11.86	14.81	10.84	9.85	8.07	5.09	33.07	25.44	9.34	6.66
12	อ.	18/6/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	อ.	18/6/2556	สาลี่ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.61	0.18	0.08	0.04	0.25		0.83	0.83	1.65	4.13
	อ.	18/6/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	อ.	18/6/2556	ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ตับ 1 ทัพพี	3.24	5.08	6.77	0.99	6.06	12.81	2.79	9.81	5.47	2.40
	รวม			9.89	12.04	12.61	10.00	8.66	17.66	8.07	32.26	7.12	7.13
13	พ.	19/6/2556	มันแกวบด 1.5 ทัพพี	3.70	0.68	4.33	2.16	10.88	2.42	1.69	0.38	9.59	3.48
	พ.	19/6/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	พ.	19/6/2556	ข้าวต้มหนามยี่หุบ ไข่ ใส่ตำลึง 2 ทัพพี	5.62	10.17	4.41	1.45	7.23	7.28	31.17	7.30	3.45	5.83
	รวม			12.37	15.97	14.30	12.35	19.11	14.55	36.86	28.68	13.04	9.31
14	พญ.	20/6/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	พญ.	20/6/2556	มะละกอสุก 3 ชิ้นพอคำ 35 กรัม	0.31	0.12	0.02	0.11	0.32	0.84	0.60	0.75	8.12	1.65
	พญ.	20/6/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	พญ.	20/6/2556	แครอทต้ม 1.5 ช้อนกินข้าว 15 กรัม	0.15	0.20	0.02	0.21	0.46	1.07	0.31	0.61	2.19	2.04
	พญ.	20/6/2556	ผัดผักกาดดองใส่ไข่ 1/2 ฟอง 1 ทัพพี	2.98	5.44	6.55	1.51	10.10	14.50	15.07	5.43	0.16	1.74
	รวม			9.48	12.54	12.35		13.23	21.26	20.43	28.41	10.47	6.03

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสัปดาห์ และ เกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน

สำหรับตัวอย่าง 3-5 ปี

วันที่

17/6/2556

ถึง

21/6/2556

ช่วงอายุ

3-5 ปี

ลำดับที่	วัน	วัน/เดือน/ปี	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี1	วิตามิน บี2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
15	ศ.	21/6/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	ศ.	21/6/2556	มันแกว 4 ชิ้นพอคำ 50 กรัม	0.44	0.36	0.04	0.19	1.25	0.03	0.75	0.25	3.38	7.83
	ศ.	21/6/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	ศ.	21/6/2556	แกงเขียวหวานไก่ ฟัก เลือด (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	3.45	5.04	8.46	0.96	14.12	8.38	1.89	6.83	10.07	2.55
	รวม			9.93	12.18	14.26	10.12	17.72	13.26	7.09	28.70	13.45	10.98
	ค่าเฉลี่ยต่อสัปดาห์			10.71	13.51	12.87	10.62	13.36	14.36	21.10	28.70	10.68	8.02

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำลัปดาห์ และ เภณัทการประเมณคุณภาพอาหาร

โรงเรียน

สำรับตัวอย่าง 3-5 ปี

วันที่

24/6/2556

ถึง

28/6/2556

ช่วงอายุ

3-5 ปี

สำรับที่	วัน	วัน/เดือน/ปี	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี1	วิตามิน บี2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
16	จ.	24/6/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	จ.	24/6/2556	ขนุน 1 ขวใหญ่ ส่วนที่กินได้ 28 กรัม	0.76	0.38	0.11	0.13	0.45	0.04	1.12	1.26	1.34	2.07
	จ.	24/6/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	จ.	24/6/2556	ผัดกะเพราไก่ ดับ ถั่วฝักยาว 1 ทัพพี	2.52	5.88	4.77	0.69	4.21	8.59	2.70	8.31	5.47	2.71
	รวม			9.32	13.04	10.64	9.79	7.01	13.48	8.27	31.19	6.81	5.38
17	อ.	25/6/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	อ.	25/6/2556	ขนมปังทอง 1 ชิ้นกลม 30 กรัม ขนาด 1.8 นิ้ว	1.36	0.40	0.85	0.18	1.10	0.52	0.70	0.57	1.20	1.55
	อ.	25/6/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	อ.	25/6/2556	ต้มเลือดหมู ตำลึง ถั่วอก 2 ทัพพี	1.80	6.06	2.42	1.16	30.60	4.41	14.89	4.22	3.76	3.55
	รวม			9.20	13.24	9.03	10.31	34.05	9.78	20.04	26.41	4.96	5.70
18	พ.	26/6/2556	ข้าวโพดคูลูก 1 ทัพพี	1.99	1.11	0.57	0.19	2.58	0.24	1.98	1.70	1.65	7.22
	พ.	26/6/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	พ.	26/6/2556	ข้าวราดหน้าไก่ 1.5 ทัพพี	6.39	5.67	7.52	1.15	4.23	1.46	2.14	5.84	5.10	2.43
	รวม			11.43	11.90	13.65	10.08	7.81	6.55	8.12	28.54	6.75	9.65
19	พฤ.	27/6/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	พฤ.	27/6/2556	แก้งม้งกร 3 ชิ้นพอดำ 55 กรัม	0.91	0.62	0.50	0.07	0.58				3.07	3.50
	พฤ.	27/6/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	พฤ.	27/6/2556	แก้งม้งม้งนไก่ (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	3.76	4.54	7.84	1.21	5.49	1.31	3.90	3.10	5.12	4.26
	รวม			10.71	11.94	14.10	10.25	8.42	6.16	8.35	24.72	8.19	8.36

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสัปดาห์ และ เภณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน

สำหรับตัวอย่าง 3-5 ปี

วันที่

24/6/2556

ถึง

28/6/2556

ช่วงอายุ

3-5 ปี

ลำดับที่	วัน	วัน/เดือน/ปี	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี1	วิตามิน บี2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
20	ศ.	28/6/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	ศ.	28/6/2556	พุทราแอปเปิ้ลลูกกลม 1 ผลเล็ก 49 กรัม ขนาด 2x1.8 นิ้ว	0.61	0.39	0.04	0.29	0.98	0.17	0.25	5.15	11.79	3.59
	ศ.	28/6/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	ศ.	28/6/2556	แครอทต้ม 1.5 ช้อนกินข้าว 15 กรัม	0.15	0.20	0.02	0.21	0.46	1.07	0.31	0.61	2.19	2.04
	ศ.	28/6/2556	ผัสดูแลเส้น ใส่หมู ไข่ 1 ทัพพี	3.44	5.90	5.37	1.22	4.74	4.71	15.36	6.53	6.29	2.40
	รวม			10.24	13.27	11.19	10.69	8.53	10.80	20.37	33.91	20.27	8.63
	ค่าเฉลี่ยต่อสัปดาห์			10.18	12.68	11.72	10.22	13.16	9.35	13.03	28.95	9.40	7.54

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำปด้าห์ และ เกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน

สำรับตัวอย่าง 3-5 ปี

วันที่

1/7/2556

ถึง

5/7/2556

ช่วงอายุ

3-5 ปี

สำรับที่	วัน	วัน/เดือน/ปี	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี1	วิตามิน บี2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
21	จ.	1/7/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	จ.	1/7/2556	สาหร่ายดำแกงบวด 1.5 ทัพพี	4.03	2.34	3.61	0.90	18.15	0.25	0.95	0.60		3.72
	จ.	1/7/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	จ.	1/7/2556	แกงจืดตำลึงไข่เจียว 2 ทัพพี	2.85	6.36	5.96	2.00	5.88	15.98	3.94	11.44	5.05	4.25
	รวม			12.92	15.48	15.33	11.87	26.38	21.08	9.34	33.66	5.05	8.57
22	อ.	2/7/2556	ตะกั่วแห้ว 2 กระทงเล็ก รวม 20 กรัม	0.70	0.11	0.86	0.04	0.70					2.00
	อ.	2/7/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	อ.	2/7/2556	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ผัดซีอิ้วใส่ไข่ ค่ะน้า 1.5 ทัพพี	5.87	8.15	6.79	1.43	8.25	15.67	22.45	6.53	9.02	2.34
	รวม			9.62	13.38	13.21	10.21	9.95	20.52	26.45	27.53	9.02	4.34
	พ.	3/7/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
23	พ.	3/7/2556	กล้วยบวชชี 1 ผล 1.5 ทัพพี	4.51	0.79	4.36	0.19	1.64	0.09	1.30	0.78	2.95	5.01
	พ.	3/7/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	พ.	3/7/2556	ไข่พะโล้เลือดใส่หัวผักกาด(ไข่1/2 ฟอง)	2.27	5.36	3.68	1.46	21.10	4.27	2.31	5.49	3.06	4.00
	รวม			12.82	12.93	13.80	10.62	25.09	9.21	8.06	27.89	6.01	9.61
24	พญ.	4/7/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	พญ.	4/7/2556	กล้วยเล็บมือนาง2ผลส่วนที่กินได้66กรัม	1.19	0.95	0.10	0.28	4.29	0.30	0.99	1.32	3.97	3.18
	พญ.	4/7/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	พญ.	4/7/2556	ต้มกะทิสายบัว ใส่ปลาหนึ่ง 2 ทัพพี	2.14	5.13	3.08	2.95	7.01	0.29	2.27	2.67	2.80	2.37
	รวม			9.37	12.86	8.94	12.20	13.65	5.44	7.71	25.61	6.77	6.15

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสัปดาห์ และ เกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน

สำหรับตัวอย่าง 3-5 ปี

วันที่

1/7/2556

ถึง

5/7/2556

ช่วงอายุ

3-5 ปี

ลำดับที่	วัน	วัน/เดือน/ปี	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี1	วิตามิน บี2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
25	ศ.	5/7/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	ศ.	5/7/2556	ส้มเขียวหวาน1ผลส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.77	0.54	0.10	0.34	0.27	0.56	1.70	1.02	10.09	3.17
	ศ.	5/7/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	ศ.	5/7/2556	แครอทต้ม 1.5 ช้อนกินข้าว 15 กรัม	0.15	0.20	0.02	0.21	0.46	1.07	0.31	0.61	2.19	2.04
	ศ.	5/7/2556	ไก่ทอดกระเทียมพริกไทย2 ช้อนกินข้าว	2.57	4.10	5.61	0.51	2.11	0.85	1.25	3.94	3.34	2.25
	รวม			9.53	11.62	11.49	10.03	5.19	7.33	7.71	27.19	15.62	8.06
	ค่าเฉลี่ยต่อสัปดาห์			10.85	13.25	12.55	10.99	16.05	12.72	11.85	28.38	8.49	7.35

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำปด้า และ เกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน

สำรับตัวอย่าง 3-5 ปี

วันที่

8/7/2556

ถึง

12/7/2556

ช่วงอายุ

3-5 ปี

สำรับที่	วัน	วัน/เดือน/ปี	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี1	วิตามิน บี2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
26	จ.	8/7/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	จ.	8/7/2556	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.30	0.78	2.95	4.91
	จ.	8/7/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	จ.	8/7/2556	ผัดไก่ ตับ ข้าวโพดอ่อน เห็ดหูหนู หอมใหญ่ 1 ทัพพี	3.27	4.58	7.44	0.36	4.28	7.61	2.20	9.66	5.04	6.33
	รวม			10.90	11.69	13.28	9.46	7.36	12.55	7.95	32.06	7.99	11.84
27	อ.	9/7/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	อ.	9/7/2556	ลอดช่องข้าวโพดถั่วแดง 1.5 ทัพพี	3.32	1.51	3.28	0.99	3.05	0.09	1.96	3.86	0.71	6.63
	อ.	9/7/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	อ.	9/7/2556	แตงกวา 1.5 ช้อนกินข้าว 15 กรัม	0.09	0.10	0.01	0.13	0.30	0.04	0.30	0.38	1.35	0.50
	อ.	9/7/2556	ลาบหมู (ไม่ใส่พริก) ผักสด 1 ทัพพี	1.81	6.05	2.66	0.60	8.10	22.16	22.02	4.60	5.14	1.31
28	รวม			11.26	14.44	11.71	10.69	13.80	27.14	28.73	30.46	7.20	9.04
	พ.	10/7/2556	ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.81	0.35	0.05	0.09	0.68	0.05	1.24	2.48	71.99	8.70
	พ.	10/7/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	พ.	10/7/2556	แตงกวา 1.5 ช้อนกินข้าว 15 กรัม	0.09	0.10	0.01	0.13	0.30	0.04	0.30	0.38	1.35	0.50
29	พ.	10/7/2556	ข้าวผัดสามสี 1.5 ทัพพี	6.21	7.28	5.93	0.97	4.69	2.90	2.87	5.57	3.98	4.73
	รวม			10.16	12.85	11.55	9.93	6.67	7.84	8.41	29.43	77.32	13.93
	พฤ.	11/7/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	พฤ.	11/7/2556	แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็กส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.84	0.09	0.04	0.28	1.38	0.27	0.55	0.83	0.83	1.10
	พฤ.	11/7/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	พฤ.	11/7/2556	แกงจืดหัวผักกาด ซีโครงหมู 2 ทัพพี	2.44	5.78	4.60		4.92	0.49	13.40	2.85	4.22	3.69
	รวม			9.32	12.65	10.40	10.21	8.65	5.61	18.40	25.30	5.05	5.39

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสัปดาห์ และ เกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน

สำหรับตัวอย่าง 3-5 ปี

วันที่

8/7/2556

ถึง

12/7/2556

ช่วงอายุ

3-5 ปี

ลำดับที่	วัน	วัน/เดือน/ปี	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี1	วิตามิน บี2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
30	ศ.	12/7/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	ศ.	12/7/2556	ขนมมัน 1 ชิ้นกลม 50 กรัม ขนาด2.5 นิ้ว หนา 1 นิ้ว	2.74	0.40	1.67	0.41	1.55	0.02	9.72	3.08	11.37	2.56
	ศ.	12/7/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	ศ.	12/7/2556	ผัดพริกขิงหมู (ไม่เผ็ด) 1 ทัพพี	2.61	4.35	5.42	0.68	3.78	0.22	14.86	8.29	3.79	3.45
	รวม			11.39	11.53	12.85	10.06	7.68	5.09	29.03	32.99	15.16	6.61
	ค่าเฉลี่ยต่อสัปดาห์			10.61	12.63	11.96	10.07	8.83	11.65	18.50	30.05	22.54	9.36

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำปด้า และ เกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน

ล่ำรับตัวอย่าง 3-5 ปี

วันที่

15/7/2556

ถึง

19/7/2556

ช่วงอายุ

3-5 ปี

สำรับที่	วัน	วัน/เดือน/ปี	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี1	วิตามิน บี2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
31	จ.	15/7/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	จ.	15/7/2556	องุ่นเขียวผลใหญ่ 6-7 ลูก 35 กรัม	0.50	0.14	0.03	0.08	0.30	0.01	0.53	0.70	0.13	1.37
	จ.	15/7/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	จ.	15/7/2556	แครอทต้ม 1.5 ช้อนกินข้าว 15 กรัม	0.15	0.20	0.02	0.21	0.46	1.07	0.31	0.61	2.19	2.04
	จ.	15/7/2556	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แต่งกวา	3.55	5.71	6.97	1.55	6.96	8.48	3.44	9.22	4.48	1.54
32	รวม			10.24	12.83	12.78	10.81	10.07	14.41	8.73	32.15	6.80	5.55
	อ.	16/7/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	อ.	16/7/2556	ข้าวโพดคลุก 1.5 ทัพพี 75 กรัม	3.14	1.70	0.95	0.30	3.95	0.36	3.05	2.60	2.56	11.10
	อ.	16/7/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	อ.	16/7/2556	ผัดถั่วงอกใส่หมู เลือด 1 ทัพพี	2.46	6.44	4.25	0.55	29.71	0.57	21.45	3.53	4.30	3.13
33	รวม			11.64	14.92	10.96	9.82	36.01	5.78	28.95	27.75	6.86	14.83
	พ.	17/7/2556	สาลี่ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.61	0.18	0.08	0.04	0.25		0.83	0.83	1.65	4.13
	พ.	17/7/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	พ.	17/7/2556	ขนมจีนน้ำพริก ผักลวก ไข่ต้ม 1/4 ฟอง (ขนมจีน1จับ) 2 ทัพพี	5.60	8.50	6.51	2.47	9.55	3.11	25.23	5.78	2.80	4.77
34	รวม			9.26	13.80	12.15	11.25	10.80	7.96	30.06	27.61	4.45	8.90
	พฤ.	18/7/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	พฤ.	18/7/2556	ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.81	0.35	0.05	0.09	0.68	0.05	1.24	2.48	71.99	8.70
	พฤ.	18/7/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	พฤ.	18/7/2556	ผัดวุ้นเส้น ใส่หมู ไข่ 1 ทัพพี	3.44	5.90	5.37	1.22	4.74	4.71	15.36	6.53	6.29	2.40
	รวม			10.29	13.03	11.18		7.77	9.61	21.05	30.63	78.28	11.70

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสัปดาห์ และ เภณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน

สำหรับตัวอย่าง 3-5 ปี

วันที่

15/7/2556

ถึง

19/7/2556

ช่วงอายุ

3-5 ปี

ลำดับที่	วัน	วัน/เดือน/ปี	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี1	วิตามิน บี2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
35	ศ.	19/7/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	ศ.	19/7/2556	มันแกงบวด 1.5 ทัพพี	3.70	0.68	4.33	2.16	10.88	2.42	1.69	0.38	9.59	3.48
	ศ.	19/7/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	ศ.	19/7/2556	แกงจืดเต้าหู้หัวผักกาดไก่ ตับ 2 ทัพพี	1.64	4.24	2.80	1.15	7.16	7.95	2.53	6.89	4.20	2.89
	รวม			11.38	11.70	12.89	12.28	20.39	15.22	8.67	28.89	13.79	6.97
	ค่าเฉลี่ยต่อสัปดาห์			10.56	13.26	11.99	10.89	17.01	10.60	19.49	29.41	22.04	9.59

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำลัปดาห์ และ เภณัทการประเมณฑคุณภาพอาหาร

โรงเรียน

สำรับตัวอย่าง 3-5 ปี

วันที่

22/7/2556

ถึง

26/7/2556

ช่วงอายุ

3-5 ปี

สำรับที่	วัน	วัน/เดือน/ปี	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี1	วิตามิน บี2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
36	จ.	22/7/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	จ.	22/7/2556	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล 1.5 ทัพพี	2.47	2.60	0.17	0.49	5.55	0.08	6.00	1.50		13.05
	จ.	22/7/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	จ.	22/7/2556	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แต่งกวา	3.55	5.71	6.97	1.55	6.96	8.48	3.44	9.22	4.48	1.54
	รวม			12.06	15.09	12.90	11.01	14.86	13.41	13.89	32.34	4.48	15.19
37	อ.	23/7/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	อ.	23/7/2556	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.30	0.78	2.95	4.91
	อ.	23/7/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	อ.	23/7/2556	ผัดกะหล่ำปลี หมูสับ 1 ทัพพี	2.84	6.49	5.54	0.64	5.89	13.61	28.41	4.40	8.02	2.28
	รวม			10.47	13.60	11.38	9.74	8.97	18.55	34.16	26.80	10.97	7.79
38	พ.	24/7/2556	มะม่วงดิบ 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 45 กรัม	0.90	0.18	0.07	0.18	0.25	0.06	0.90	1.13	10.10	3.62
	พ.	24/7/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	พ.	24/7/2556	ข้าวหมูแดง แต่งกวา 1.5 ทัพพี	5.50	8.24	3.63	0.98	5.39	2.29	23.16	5.17	3.63	1.98
	รวม			9.45	13.54	9.26	9.90	6.64	7.20	28.06	27.30	13.73	5.60
39	พฤ.	25/7/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	พฤ.	25/7/2556	ข้าวโพดต้มครึ่งฝักกลาง 45 กรัม ขนาด 6x2 นิ้ว	1.88	1.19	0.41	0.19	2.70	0.27	2.03	1.80	1.69	7.50
	พฤ.	25/7/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	พฤ.	25/7/2556	แกงจืดฟัก หมูสับ 2 ทัพพี	2.32	7.33	3.47	0.62	3.20	0.12	27.72	3.02	8.59	2.69
	รวม			10.24	15.30	9.64	9.78	8.25	5.24	34.20	26.44	10.28	10.79

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำปดาห์ และ เกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน

สำหรับตัวอย่าง 3-5 ปี

วันที่

22/7/2556

ถึง

26/7/2556

ช่วงอายุ

3-5 ปี

สำรับที่	วัน	วัน/เดือน/ปี	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี1	วิตามิน บี2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
40	ศ.	26/7/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	ศ.	26/7/2556	ส้มเขียวหวาน1 ผลส่วนที่กินได้ 68กรัม	0.77	0.54	0.10	0.34	0.27	0.56	1.70	1.02	10.09	3.17
	ศ.	26/7/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	ศ.	26/7/2556	แกงเผ็ดปลาตุก พักเขียว (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	2.38	3.92	5.20	0.67	3.02	0.17	0.39	6.94	7.49	2.26
	รวม			9.19	11.24	11.06	9.98	5.64	5.58	6.54	29.58	17.58	6.03
	ค่าเฉลี่ยต่อสำปดาห์			10.28	13.75	10.85	10.08	8.87	10.00	23.37	28.49	11.41	9.08

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำลัปดาห์ และ เภณท์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน

สำรับตัวอย่าง 3-5 ปี

วันที่

29/7/2556

ถึง

2/8/2556

ช่วงอายุ

3-5 ปี

สำรับที่	วัน	วัน/เดือน/ปี	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี1	วิตามิน บี2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
41	จ.	29/7/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	จ.	29/7/2556	เงาะ 2 ผล ส่วนที่กินได้ 38 กรัม	0.73	0.30	0.03	0.13	0.38		0.38	1.52	10.74	2.06
	จ.	29/7/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	จ.	29/7/2556	ผัดผักทองใส่หมู ไข่ 1 ทัพพี	3.45	5.87	6.76	0.81	3.99	5.49	15.70	6.04	3.46	3.37
	รวม			10.22	12.95	12.55	9.91	6.72	10.34	20.53	29.18	14.20	6.03
42	อ.	30/7/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	อ.	30/7/2556	เต้าหู้ 1.5 ทัพพี	2.48	1.93	0.17	0.60	3.48	0.03	2.60	4.06	0.66	7.16
	อ.	30/7/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	อ.	30/7/2556	ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ตับ 1 ทัพพี	3.24	5.08	6.77	0.99	6.06	12.81	2.79	9.81	5.47	2.40
	รวม			11.76	13.79	12.70	10.56	11.89	17.69	9.84	35.49	6.13	10.16
43	พ.	31/7/2556	กล้วยไข่ 1 ผลส่วนที่กินได้ 40 กรัม	1.26	0.45	0.06	0.04	0.68	0.15	0.60	2.20	2.39	3.03
	พ.	31/7/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	พ.	31/7/2556	ข้าวผัดไข่ ใส่คะน้า 1.5 ทัพพี	5.73	6.63	6.28	2.15	5.54	8.22	3.33	9.45	9.96	3.82
	รวม			10.04	12.20	11.90	10.93	7.22	13.22	7.93	32.65	12.35	6.85
44	พญ.	1/8/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	พญ.	1/8/2556	เต้าส่วน 1.5 ทัพพี	2.91	3.20	1.27	1.43	3.83	0.08	3.32	4.68		7.03
	พญ.	1/8/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	พญ.	1/8/2556	แครอทต้ม 1.5 ช้อนกินข้าว 15 กรัม	0.15	0.20	0.02	0.21	0.46	1.07	0.31	0.61	2.19	2.04
	พญ.	1/8/2556	แกงจืดหน่อไม้ไก่ 2 ทัพพี	1.73	4.11	3.23	0.35	2.66	0.07	2.19	4.05	2.03	2.20
	รวม			10.83	14.29	10.28		9.30	6.07	10.27	30.96	4.22	11.87

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสัปดาห์ และ เภณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน

สำหรับตัวอย่าง 3-5 ปี

วันที่

29/7/2556

ถึง

2/8/2556

ช่วงอายุ

3-5 ปี

ลำดับที่	วัน	วัน/เดือน/ปี	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี1	วิตามิน บี2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
45	ศ.	2/8/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	ศ.	2/8/2556	สับปะรด 3 ชิ้นพอคำ 54 กรัม	0.82	0.17	0.04	0.24	0.57		2.43	1.08	3.35	2.05
	ศ.	2/8/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	ศ.	2/8/2556	ต้มข่าไก่ เห็ดนางฟ้า ใส่เลือด 2 ทัพพี	3.54	4.97	8.34	0.47	11.50	0.06	1.36	13.58	2.41	2.35
	รวม			10.40	11.92	14.14	9.68	14.42	4.91	8.24	36.28	5.76	5.00
	ค่าเฉลี่ยต่อสัปดาห์			10.65	13.03	12.31	10.41	9.91	10.45	11.36	32.91	8.53	7.98

สถาบันโภชนาการ ม.อ.สงขลานครินทร์

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำปด้า และ เกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน

สำรับตัวอย่าง 3-5 ปี

วันที่

5/8/2556

ถึง

9/8/2556

ช่วงอายุ

3-5 ปี

สำรับที่	วัน	วัน/เดือน/ปี	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี1	วิตามิน บี2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
46	จ.	5/8/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	จ.	5/8/2556	ลอดช่องข้าวโพดถั่วแดง 1.5 ทัพพี	3.32	1.51	3.28	0.99	3.05	0.09	1.96	3.86	0.71	6.63
	จ.	5/8/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	จ.	5/8/2556	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ตำลึง 2 ทัพพี	2.17	6.95	3.44	1.58	22.88	7.70	23.10	4.94	4.05	3.55
	รวม			11.53	15.24	12.48	11.54	28.28	12.64	29.51	30.42	4.76	10.78
47	อ.	6/8/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	อ.	6/8/2556	มันแกว 4 ชิ้นพอดำ 50 กรัม	0.44	0.36	0.04	0.19	1.25	0.03	0.75	0.25	3.38	7.83
	อ.	6/8/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	อ.	6/8/2556	ผัดบวบใส่ไข่ 1 ฟอง 1 ทัพพี	3.34	7.25	6.69	1.65	5.00	8.14	7.73	10.46	3.79	1.79
	รวม			9.82	14.39	12.49	10.81	8.60	13.02	12.93	32.33	7.17	10.22
48	พ.	7/8/2556	ผักทองหนึ่งโรยมะพร้าว60กรัม1.5ทัพพี	0.96	0.67	0.53	0.24	2.10	1.81	1.85	1.70	4.06	5.10
	พ.	7/8/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	พ.	7/8/2556	ก๊วยจั๊บลากหลายใส่เลือด หมูยอ หัวผักกาด 2 ทัพพี	5.01	4.48	3.89	1.12	24.19	21.73	2.64	4.02	3.62	3.31
	รวม			9.02	10.27	9.98	10.10	27.29	28.39	8.49	26.72	7.68	8.41
49	พฤ.	8/8/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	พฤ.	8/8/2556	ขนมถั่ว 3 ถ้วยเล็ก รวม 30 กรัม	1.92	0.56	2.51	0.12	1.09		0.30	0.15		0.52
	พฤ.	8/8/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	พฤ.	8/8/2556	แครอทต้ม 1.5 ช้อนกินข้าว 15 กรัม	0.15	0.20	0.02	0.21	0.46	1.07	0.31	0.61	2.19	2.04
	พฤ.	8/8/2556	ต้มยำไก่ใส่เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	1.90	4.09	3.28	0.63	3.23	0.30	1.77	10.37	3.21	2.17
	รวม			10.01	11.63	11.57		7.13	6.22	6.83	32.75	5.40	5.33

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสัปดาห์ และ เกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน

สำหรับตัวอย่าง 3-5 ปี

วันที่

5/8/2556

ถึง

9/8/2556

ช่วงอายุ

3-5 ปี

ลำดับที่	วัน	วัน/เดือน/ปี	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี1	วิตามิน บี2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
50	ศ.	9/8/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	ศ.	9/8/2556	ข้าวโพดต้มครึ่งฝักกลาง 45 กรัม ขนาด 6x2 นิ้ว	1.88	1.19	0.41	0.19	2.70	0.27	2.03	1.80	1.69	7.50
	ศ.	9/8/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	ศ.	9/8/2556	ผักกักรวมมิตรไก่ ตับ 1 ทัพพี	2.69	6.17	5.54	1.10	5.06	13.68	3.05	10.58	11.01	2.71
	รวม			10.61	14.14	11.71	10.26	10.11	18.80	9.53	34.00	12.70	10.81
	ค่าเฉลี่ยต่อสัปดาห์			10.20	13.13	11.65	10.53	16.28	15.81	13.46	31.24	7.54	9.11

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำปด้าห์ และ เกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน

สำหรับตัวอย่าง 3-5 ปี

วันที่

12/8/2556

ถึง

16/8/2556

ช่วงอายุ

3-5 ปี

สำรับที่	วัน	วัน/เดือน/ปี	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี1	วิตามิน บี2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
51	จ.	12/8/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	จ.	12/8/2556	มะม่วงดิบ1/6 ผลส่วนที่กินได้ 30 กรัม	0.64	0.19	0.05	0.07	0.32	0.06	1.05	0.30	6.76	2.17
	จ.	12/8/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	จ.	12/8/2556	แตงกวา 1.5 ช้อนกินข้าว 15 กรัม	0.09	0.10	0.01	0.13	0.30	0.04	0.30	0.38	1.35	0.50
	จ.	12/8/2556	ไข่เจียวทรงเครื่อง ใส่ผักทอง ตำลึง (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.77	5.83	6.03	0.87	3.70	6.90	15.55	6.01	2.74	1.92
	รวม			9.54	12.90	11.85	10.04	6.67	11.85	21.35	28.31	10.85	5.19
52	อ.	13/8/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	อ.	13/8/2556	ขนมกล้วย 1ชิ้นกลม 50 กรัม ขนาด2.5 นิ้ว หน้า 1 นิ้ว	2.76	0.67	2.17	0.30	1.81	0.04	1.10	0.51	1.53	2.35
	อ.	13/8/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	อ.	13/8/2556	แกงจืดผักกาดขาวแครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี	1.44	4.57	1.97	1.83	3.24	0.72	8.56	4.52	7.68	3.47
	รวม			10.24	12.02	9.90	11.10	7.40	5.61	14.11	26.65	9.21	6.42
53	พ.	14/8/2556	ละมุด 1 ผลส่วนที่กินได้ 36 กรัม	0.83	0.17	0.14	0.22	0.16	0.03	5.40	0.36	5.14	12.90
	พ.	14/8/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	พ.	14/8/2556	กล้วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่หมู ตับ ใส่ คะน้า 1.5 ทัพพี	6.31	8.68	6.62	1.56	11.79	22.62	29.24	5.74	9.20	2.93
	รวม			10.19	13.97	12.32	10.52	12.95	27.50	38.64	27.10	14.34	15.83

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำปดาห์ และ เกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน

สำหรับตัวอย่าง 3-5 ปี

วันที่

12/8/2556

ถึง

16/8/2556

ช่วงอายุ

3-5 ปี

สำรับที่	วัน	วัน/เดือน/ปี	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี1	วิตามิน บี2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
54	พ.ย.	15/8/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	พ.ย.	15/8/2556	ขนมตาล 1 ชิ้นใหญ่ 30 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 1 นิ้ว	1.58	0.50	0.20							
	พ.ย.	15/8/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	พ.ย.	15/8/2556	แครอทต้ม 1.5 ช้อนกินข้าว 15 กรัม	0.15	0.20	0.02	0.21	0.46	1.07	0.31	0.61	2.19	2.04
	พ.ย.	15/8/2556	ไข่พะโล้เลือดใส่หัวผักกาด(ไข่1/2ฟอง)	2.27	5.36	3.68	1.46	21.10	4.27	2.31	5.49	3.06	4.00
	รวม			10.04	12.84	9.66	10.64	23.91	10.19	7.07	27.72	5.25	6.64
55	ศ.	16/8/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	ศ.	16/8/2556	สาลี่ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.61	0.18	0.08	0.04	0.25		0.83	0.83	1.65	4.13
	ศ.	16/8/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	ศ.	16/8/2556	ผักกะหล่ำปลี หมูสับ 1 ทัพพี	2.84	6.49	5.54	0.64	5.89	13.61	28.41	4.40	8.02	2.28
	รวม			9.49	13.45	11.38	9.65	8.49	18.46	33.69	26.85	9.67	7.01
	ค่าเฉลี่ยต่อสัปดาห์			9.90	13.04	11.02	10.39	11.88	14.72	22.97	27.33	9.86	8.22

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำปดาร์ และ เกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน

สำรับตัวอย่าง 3-5 ปี

วันที่

19/8/2556

ถึง

23/8/2556

ช่วงอายุ

3-5 ปี

สำรับที่	วัน	วัน/เดือน/ปี	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี1	วิตามิน บี2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
56	จ.	19/8/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	จ.	19/8/2556	สับปะรด 3 ชิ้นพอคำ 54 กรัม	0.82	0.17	0.04	0.24	0.57		2.43	1.08	3.35	2.05
	จ.	19/8/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	จ.	19/8/2556	ต้มจืดเต้าหู้ 1.5 ทัพพี	2.21	5.35	3.63	2.46	7.69	1.71	10.47	6.74	6.95	4.53
	รวม			9.07	12.30	9.43	11.67	10.61	6.56	17.35	29.44	10.30	7.18
57	อ.	20/8/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	อ.	20/8/2556	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
	อ.	20/8/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	อ.	20/8/2556	ผัดแตงกวาใส่ไข่ 1/2 ฟอง หมูสับ กุ้งแห้ง 1 ทัพพี	3.52	6.43	7.69	1.21	4.08	4.22	9.40	6.49	4.22	1.74
	รวม			10.07	13.41	13.49	10.36	6.96	10.47	14.85	29.36	17.75	5.09
58	พ.	21/8/2556	ขนมมัน 1 ชิ้นกลม 50 กรัม ขนาด2.5 นิ้ว หน้า 1 นิ้ว	2.74	0.40	1.67	0.41	1.55	0.02	9.72	3.08	11.37	2.56
	พ.	21/8/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	พ.	21/8/2556	แครอทต้ม 1.5 ช้อนกินข้าว 15 กรัม	0.15	0.20	0.02	0.21	0.46	1.07	0.31	0.61	2.19	2.04
	พ.	21/8/2556	ขนมจีนน้ำพริก ผักลวก ไข่ต้ม 1/4 ฟอง (ขนมจีน1จับ) 2 ทัพพี	5.60	8.50	6.51	2.47	9.55	3.11	25.23	5.78	2.80	4.77
	รวม			11.54	14.22	13.76	11.83	12.56	9.05	39.26	30.47	16.36	9.37
59	พฤ.	22/8/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	พฤ.	22/8/2556	สาหร่ายข้าวโพด 1.5 ทัพพี	3.50	0.70	1.61	0.26	2.52	0.12	0.90	0.80	0.75	3.37
	พฤ.	22/8/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	พฤ.	22/8/2556	แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ 2 ทัพพี	2.42	7.86	3.56	0.92	6.60	13.51	28.65	4.42	4.82	2.45
	รวม			11.96	15.34	10.93		11.47	18.48	34.00	26.84	5.57	6.42

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสัปดาห์ และ เกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน

สำหรับตัวอย่าง 3-5 ปี

วันที่

19/8/2556

ถึง

23/8/2556

ช่วงอายุ

3-5 ปี

ลำดับที่	วัน	วัน/เดือน/ปี	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี1	วิตามิน บี2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
60	ศ.	23/8/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	ศ.	23/8/2556	ขนมปังทอด 1 ชิ้นกลม 30 กรัม ขนาด 1.8 นิ้ว	1.36	0.40	0.85	0.18	1.10	0.52	0.70	0.57	1.20	1.55
	ศ.	23/8/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	ศ.	23/8/2556	แครอทต้ม 1.5 ช้อนกินข้าว 15 กรัม	0.15	0.20	0.02	0.21	0.46	1.07	0.31	0.61	2.19	2.04
	ศ.	23/8/2556	ผัดพริกขิงหมู (ไม่เผ็ด) 1 ทัพพี	2.61	4.35	5.42	0.68	3.78	0.22	14.86	8.29	3.79	3.45
	รวม			10.16	11.73	12.05	10.04	7.69	6.66	20.32	31.09	7.18	7.64
	ค่าเฉลี่ยต่อสัปดาห์			10.56	13.40	11.93	10.81	9.86	10.24	25.16	29.44	11.43	7.14

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำปด้าห์ และ เกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน

สำหรับตัวอย่าง 3-5 ปี

วันที่

26/8/2556

ถึง

30/8/2556

ช่วงอายุ

3-5 ปี

สำรับที่	วัน	วัน/เดือน/ปี	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี1	วิตามิน บี2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
61	จ.	26/8/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	จ.	26/8/2556	ต้มถั่วดำกะทิ 1.5 ทัพพี	3.61	3.21	2.90	0.93	21.53	0.31	1.43	0.90		5.52
	จ.	26/8/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	จ.	26/8/2556	ยำปลาทู (ไม่ใส่พริก) 1 ทัพพี	1.39	5.03	0.97	2.33	4.93	0.66	2.76	2.73	4.81	1.61
	รวม			11.04	15.02	9.63	12.23	28.81	5.82	8.64	25.25	4.81	7.73
62	อ.	27/8/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	อ.	27/8/2556	ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.81	0.35	0.05	0.09	0.68	0.05	1.24	2.48	71.99	8.70
	อ.	27/8/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	อ.	27/8/2556	ผัดแตงกวา ตับหมู ไข่ 1 ทัพพี	2.42	5.77	4.32	0.74	30.20	112.40	5.52	16.18	8.57	1.83
	รวม			9.27	12.90	10.13	9.80	33.23	117.30	11.21	40.28	80.56	11.13
63	พ.	28/8/2556	มันแกวบวด 1.5 ทัพพี	3.70	0.68	4.33	2.16	10.88	2.42	1.69	0.38	9.59	3.48
	พ.	28/8/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	พ.	28/8/2556	แครอทต้ม 1.5 ช้อนกินข้าว 15 กรัม	0.15	0.20	0.02	0.21	0.46	1.07	0.31	0.61	2.19	2.04
	พ.	28/8/2556	ข้าวกล้องต้มไก่ ตับ 2 ทัพพี	4.31	5.80	3.84	0.40	4.48	7.67	5.47	7.23	0.88	3.42
64	รวม			11.21	11.80	13.75	11.51	16.82	16.01	11.47	29.22	12.66	8.94
	พฤ.	29/8/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	พฤ.	29/8/2556	มะม่วงดิบ 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 45 กรัม	0.90	0.18	0.07	0.18	0.25	0.06	0.90	1.13	10.10	3.62
	พฤ.	29/8/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	พฤ.	29/8/2556	ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง ใส่หมู ฟักทอง ตำลึง (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.23	5.82	3.97	0.84	3.51	6.78	15.38	5.91	1.73	1.70
	รวม			9.17	12.78	9.80		6.11	11.69	20.73	28.66	11.83	5.92

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสัปดาห์ และ เกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน

สำหรับตัวอย่าง 3-5 ปี

วันที่

26/8/2556

ถึง

30/8/2556

ช่วงอายุ

3-5 ปี

ลำดับที่	วัน	วัน/เดือน/ปี	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี1	วิตามิน บี2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
65	ศ.	30/8/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	ศ.	30/8/2556	กล้วยไข่ 1 ผลส่วนที่กินได้ 40 กรัม	1.26	0.45	0.06	0.04	0.68	0.15	0.60	2.20	2.39	3.03
	ศ.	30/8/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	ศ.	30/8/2556	แกงจืดสามสหาย 2 ทัพพี	2.16	7.19	3.40	1.17	4.46	4.34	28.29	3.22	4.20	3.61
	รวม			9.46	14.42	9.22	10.18	7.49	9.34	33.34	27.04	6.59	7.24
	ค่าเฉลี่ยต่อสัปดาห์			10.03	13.38	10.51	10.74	18.49	32.03	17.08	30.09	23.29	8.19

สถาบันโภชนาการ ม.อ.สงขลา

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำลัปดาห์ และ เภณัทการประเมณคุณภาพอาหาร

โรงเรียน

สำรับตัวอย่าง 3-5 ปี

วันที่

2/9/2556

ถึง

6/9/2556

ช่วงอายุ

3-5 ปี

สำรับที่	วัน	วัน/เดือน/ปี	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี1	วิตามิน บี2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
66	จ.	2/9/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	จ.	2/9/2556	ลอดช่องแตงไทยข้าวโพด 1.5 ทัพพี	3.23	0.80	3.22	1.40	10.24	0.97	1.06	0.73	5.26	2.80
	จ.	2/9/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	จ.	2/9/2556	ผัดผักรวมมิตรไก่ ดับ 1 ทัพพี	2.69	6.17	5.54	1.10	5.06	13.68	3.05	10.58	11.01	2.71
	รวม			11.96	13.75	14.52	11.47	17.65	19.50	8.56	32.93	16.27	6.11
67	อ.	3/9/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	อ.	3/9/2556	เผือกแกงบวด 1.5 ทัพพี	3.87	1.13	4.33	1.93	10.77	0.28	2.81	3.19	0.56	5.35
	อ.	3/9/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	อ.	3/9/2556	แกงส้มปลากระป๋องผักรวม (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	1.58	4.19	1.24	5.88	5.85	0.47	1.25	3.19	6.86	4.21
	รวม			11.49	12.10	11.33	16.78	18.97	5.60	8.51	28.00	7.42	10.16
68	พ.	4/9/2556	ชมพู 1 ผลส่วนที่กินได้ 75 กรัม	0.60	0.18	0.06	0.02	0.30	0.07	0.38	1.50	11.28	2.08
	พ.	4/9/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	พ.	4/9/2556	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วใส่ไข่ คะน้า 1.5 ทัพพี	5.87	8.15	6.79	1.43	8.25	15.67	22.45	6.53	9.02	2.34
	รวม			9.52	13.45	12.41	10.19	9.55	20.59	26.83	29.03	20.30	4.42
69	พฤ.	5/9/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	พฤ.	5/9/2556	ฝรั่ง 1/8 ผลส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.46	0.20	0.03	0.05	0.39	0.03	0.70	1.40	40.64	4.91
	พฤ.	5/9/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	พฤ.	5/9/2556	แกงหมูเทโพ (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	2.82	4.49	6.24	0.54	5.43	1.13	13.75	8.11	1.84	2.64
	รวม			9.32	11.47	12.03	9.56	8.17	6.01	18.90	31.13	42.48	8.15

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสัปดาห์ และ เกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน

สำหรับตัวอย่าง 3-5 ปี

วันที่

2/9/2556

ถึง

6/9/2556

ช่วงอายุ

3-5 ปี

ลำดับที่	วัน	วัน/เดือน/ปี	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี1	วิตามิน บี2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
70	ศ.	6/9/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	ศ.	6/9/2556	กล้วยไข่เชื่อมราดกะทิ 1 ผล	3.40	0.65	1.92	0.07	1.08	0.15	0.60	2.20	2.39	3.07
	ศ.	6/9/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	ศ.	6/9/2556	แครอทต้ม 1.5 ช้อนกินข้าว 15 กรัม	0.15	0.20	0.02	0.21	0.46	1.07	0.31	0.61	2.19	2.04
	ศ.	6/9/2556	ผัดแตงกวาใส่ไข่ 1/2 ฟอง หมูสับ กุ้งแห้ง 1 ทัพพี	3.52	6.43	7.69	1.21	4.08	4.22	9.40	6.49	4.22	1.74
	รวม			13.11	14.06	15.39	10.46	7.97	10.29	14.76	30.92	8.80	7.45
	ค่าเฉลี่ยต่อสัปดาห์			11.08	12.97	13.14	11.69	12.46	12.40	15.51	30.40	19.05	7.26

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำลัปดาห์ และ เภณท์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน

สำรับตัวอย่าง 3-5 ปี

วันที่

9/9/2556

ถึง

13/9/2556

ช่วงอายุ

3-5 ปี

สำรับที่	วัน	วัน/เดือน/ปี	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี1	วิตามิน บี2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
71	จ.	9/9/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	จ.	9/9/2556	ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.81	0.35	0.05	0.09	0.68	0.05	1.24	2.48	71.99	8.70
	จ.	9/9/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	จ.	9/9/2556	ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ตับ 1 ทัพพี	3.24	5.08	6.77	0.99	6.06	12.81	2.79	9.81	5.47	2.40
	รวม			10.09	12.21	12.58	10.05	9.09	17.71	8.48	33.91	77.46	11.70
72	อ.	10/9/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	อ.	10/9/2556	มันแกวบด 1.5 ทัพพี	3.70	0.68	4.33	2.16	10.88	2.42	1.69	0.38	9.59	3.48
	อ.	10/9/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	อ.	10/9/2556	แกงส้มปลาช่อน ผักรวม (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	1.62	6.86	0.99	1.56	5.46	0.06	1.79	2.75	4.14	2.62
	รวม			11.36	14.32	11.08	12.69	18.69	7.33	7.93	24.75	13.73	6.70
73	พ.	11/9/2556	แก้วมังกร 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.91	0.62	0.50	0.07	0.58				3.07	3.50
	พ.	11/9/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	พ.	11/9/2556	ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย ใส่ไข่ หมู 1.5 ทัพพี	6.17	9.44	6.68	1.38	20.91	5.00	15.78	6.96	3.51	3.73
	รวม			10.13	15.18	12.74	10.19	22.49	9.85	19.78	27.96	6.58	7.23
74	พฤ.	12/9/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	พฤ.	12/9/2556	ผักทองนี้โรยมะพร้าว60กรัม1.5ทัพพี	0.96	0.67	0.53	0.24	2.10	1.81	1.85	1.70	4.06	5.10
	พฤ.	12/9/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	พฤ.	12/9/2556	ผัดถั่วงอกใส่หมู เลือด 1 ทัพพี	2.46	6.44	4.25	0.55	29.71	0.57	21.45	3.53	4.30	3.13
	รวม			9.46	13.89	10.54	9.76	34.16	7.23	27.75	26.85	8.36	8.83

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำปดาห์ และ เกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน

สำหรับตัวอย่าง 3-5 ปี

วันที่

9/9/2556

ถึง

13/9/2556

ช่วงอายุ

3-5 ปี

สำรับที่	วัน	วัน/เดือน/ปี	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี1	วิตามิน บี2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
75	ศ.	13/9/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	ศ.	13/9/2556	ขนมรวมมิตร 1.5 ทัพพี (ลอดช่องสิงคโปร์ สาคุเม็ดใหญ่ ชนุน น้ำเชื่อมมีกะทิ)	2.66	0.53	3.95	1.30	0.83	0.01	0.20	0.23	0.24	0.45
	ศ.	13/9/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	ศ.	13/9/2556	แกงจืดผักกาดขาวแครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี	1.44	4.57	1.97	1.83	3.24	0.72	8.56	4.52	7.68	3.47
	รวม			10.14	11.88	11.68	12.10	6.42	5.58	13.21	26.37	7.92	4.52
	ค่าเฉลี่ยต่อสำปดาห์			10.24	13.50	11.72	10.96	18.17	9.54	15.43	27.97	22.81	7.80

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำลัปดาห์ และ เภณท์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน

สำรับตัวอย่าง 3-5 ปี

วันที่

16/9/2556

ถึง

20/9/2556

ช่วงอายุ

3-5 ปี

สำรับที่	วัน	วัน/เดือน/ปี	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี1	วิตามิน บี2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
76	จ.	16/9/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	จ.	16/9/2556	ลอดช่องเผือกข้าวโพด 1.5 ทัพพี	3.65	1.06	3.23	1.90	10.59	0.29	1.91	2.01	0.78	4.78
	จ.	16/9/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	จ.	16/9/2556	แครอทต้ม 1.5 ช้อนกินข้าว 15 กรัม	0.15	0.20	0.02	0.21	0.46	1.07	0.31	0.61	2.19	2.04
	จ.	16/9/2556	แกงจืดบวบ ใช้น้ำ 2 ทัพพี	2.42	5.63	4.56	1.34	4.25	8.35	6.73	9.81	3.59	1.87
	รวม			12.26	13.67	13.57	12.42	17.65	14.56	13.40	34.05	6.56	9.29
77	อ.	17/9/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	อ.	17/9/2556	สาลี่ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.61	0.18	0.08	0.04	0.25		0.83	0.83	1.65	4.13
	อ.	17/9/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	อ.	17/9/2556	ผัดผักทองใส่หมู ไข่ 1 ทัพพี	3.45	5.87	6.76	0.81	3.99	5.49	15.70	6.04	3.46	3.37
	รวม			10.10	12.83	12.60	9.82	6.59	10.34	20.98	28.49	5.11	8.10
78	พ.	18/9/2556	ส้มเขียวหวาน1 ผลส่วนที่กินได้68กรัม	0.77	0.54	0.10	0.34	0.27	0.56	1.70	1.02	10.09	3.17
	พ.	18/9/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	พ.	18/9/2556	ข้าวคลุกกะปิ 1.5 ทัพพี	6.98	6.12	9.07	2.03	10.10	16.01	9.84	7.79	4.82	3.54
	รวม			10.80	11.78	14.73	11.11	11.37	21.42	15.54	29.81	14.91	6.71
79	พฤ.	19/9/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	พฤ.	19/9/2556	กล้วยหอม1/2 ผลส่วนที่กินได้56 กรัม	1.58	0.58	0.04	0.09	0.67	0.10	1.40	1.40	5.00	3.77
	พฤ.	19/9/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	พฤ.	19/9/2556	แกงเขียวหวานไก่ ฟัก เลือด (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	3.45	5.04	8.46	0.96	14.12	8.38	1.89	6.83	10.07	2.55
	รวม			11.07	12.40	14.26		17.14	13.33	7.74	29.85	15.07	6.92

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสัปดาห์ และ เภณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน

สำหรับตัวอย่าง 3-5 ปี

วันที่

16/9/2556

ถึง

20/9/2556

ช่วงอายุ

3-5 ปี

ลำดับที่	วัน	วัน/เดือน/ปี	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี1	วิตามิน บี2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
80	ศ.	20/9/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	ศ.	20/9/2556	สาหร่ายดำแกงบัวต 1.5 ทัพพี	4.03	2.34	3.61	0.90	18.15	0.25	0.95	0.60		3.72
	ศ.	20/9/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	ศ.	20/9/2556	แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ ใส่ผักกาดขาว 2 ทัพพี	2.78	4.78	4.22	1.23	3.38	0.37	8.25	3.73	5.79	2.25
	รวม			12.85	13.90	13.59	11.10	23.88	5.47	13.65	25.95	5.79	6.57
	ค่าเฉลี่ยต่อสัปดาห์			11.42	12.92	13.75	10.89	15.33	13.02	14.26	29.63	9.49	7.52

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำลัปดาห์ และ เภณัทการประเมณฑคุณภาพอาหาร

โรงเรียน

สำรับตัวอย่าง 3-5 ปี

วันที่

23/9/2556

ถึง

27/9/2556

ช่วงอายุ

3-5 ปี

สำรับที่	วัน	วัน/เดือน/ปี	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี1	วิตามิน บี2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
81	จ.	23/9/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	จ.	23/9/2556	แก้วม้งกร 3 ซั้่นพอดำ 55 กรัม	0.91	0.62	0.50	0.07	0.58				3.07	3.50
	จ.	23/9/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	จ.	23/9/2556	ผัดไก่ ตับ ข้าวโพดอ่อน เห็ดหูหนู หอมใหญ่ 1 ทัพพี	3.27	4.58	7.44	0.36	4.28	7.61	2.20	9.66	5.04	6.33
	รวม			10.22	11.98	13.70	9.40	7.21	12.46	6.65	31.28	8.11	10.43
82	อ.	24/9/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	อ.	24/9/2556	กล้วยบวชชี 1 ผล 1.5 ทัพพี	4.51	0.79	4.36	0.19	1.64	0.09	1.30	0.78	2.95	5.01
	อ.	24/9/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	อ.	24/9/2556	ไข่ต้ม 1/4 ฟอง 12 กรัม	0.42	1.32	0.80	0.27	0.85	2.05	0.51	2.11		
	อ.	24/9/2556	แกงจืดผักรวาม หมูสับ 2 ทัพพี	1.72	4.06	2.75	1.06	4.14	5.69	9.11	3.37	38.05	5.44
83	รวม			12.69	12.95	13.67	10.49	8.98	12.68	15.37	27.88	41.00	11.05
	พ.	25/9/2556	สั้บประรด 3 ซั้่นพอดำ 54 กรัม	0.82	0.17	0.04	0.24	0.57		2.43	1.08	3.35	2.05
	พ.	25/9/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	พ.	25/9/2556	ผัดมกกะโรนีทะเล 1 ทัพพี	5.57	9.36	4.93	1.78	7.52	5.63	2.33	5.04	5.69	6.69
	รวม			9.44	14.65	10.53	10.76	9.09	10.48	8.76	27.12	9.04	8.74
84	พฤ.	26/9/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	พฤ.	26/9/2556	โดนนั้โรยน้ำตาล 1 ซั้่นกลม 17 กรัม ขนาด 1.5x0.7 นิ้ว	1.83	1.02	2.90	0.52	0.09		0.77	0.85		1.81
	พฤ.	26/9/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	พฤ.	26/9/2556	แกงจืดกะหล่ำปลีแครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี	1.45	4.40	1.98	1.21	2.89	0.83	7.91	2.27	5.35	2.50
	รวม			9.32	12.20	10.64		5.33	5.68	13.13	24.74	5.35	4.91

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำปดาห์ และ เกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน

สำหรับตัวอย่าง 3-5 ปี

วันที่

23/9/2556

ถึง

27/9/2556

ช่วงอายุ

3-5 ปี

สำรับที่	วัน	วัน/เดือน/ปี	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี1	วิตามิน บี2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
85	ศ.	27/9/2556	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35		0.45	0.62		0.60
	ศ.	27/9/2556	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.34	0.26		0.09	0.30	1.08	0.83	0.83	2.48	0.72
	ศ.	27/9/2556	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00		
	ศ.	27/9/2556	แกงเผ็ดไก่ หน่อไม้ (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	2.91	4.52	6.83	0.56	3.90	0.27	2.29	4.47	2.87	2.74
	รวม			9.29	11.56	12.59	9.62	6.55	6.20	7.57	26.92	5.35	4.06
	ค่าเฉลี่ยต่อสำปดาห์			10.19	12.67	12.23	10.19	7.43	9.50	10.30	27.59	13.77	7.84

สถาบันโภชนาการ ม.อ.สงขลานครินทร์