

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำปดาร์ และ เกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน สำรับตัวอย่าง 6-12 ปี

วันที่

3/6/2556

ถึง

7/6/2556

ช่วงอายุ

6-12 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 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	จ.	3/6/2556	มันแกว 8 ชิ้นพอดำ 100 กรัม	0.68	0.56	0.06	0.30	1.22	0.05	1.00	0.33	6.29	10.00
	จ.	3/6/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	จ.	3/6/2556	ตับหมูสุก 1 ชิ้นกลาง 5 กรัม (เท่า 1 ช้อน นิ้วโป้ง)	0.12	0.62	0.12	0.01	2.72	16.76	0.55	1.70	0.85	
	จ.	3/6/2556	ผักกะหล่ำปลีแครอทใส่หมูสับ	3.29	4.78	7.80	0.81	1.66	1.30	12.11	2.97	9.94	3.09
	รวม			10.58	12.20	12.68	8.83	7.19	21.23	16.83	21.68	17.08	13.73
2	อ.	4/6/2556	ข้าวสวยขาว 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	อ.	4/6/2556	ข้าวเหนียวแก้วดำกะทิ 2 ทัพพี	4.97	3.42	4.52	0.91	12.36	0.28	1.19	0.60		3.72
	อ.	4/6/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	อ.	4/6/2556	แกงจืดผักกาดขาวแครอทหมูสับลูกชิ้นปลา	1.66	5.15	2.26	2.08	2.35	1.11	7.68	4.21	10.36	3.53
	รวม			13.12	14.81	11.48	10.70	16.30	4.51	12.04	21.49	10.36	7.89
3	พ.	5/6/2556	แตงโม 6 ชิ้นพอดำ 110 กรัม	0.53	0.41		0.14	0.30	1.68	1.10	1.10	4.62	0.91
	พ.	5/6/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	พ.	5/6/2556	ข้าวผัดอนามัย 5 สีใส่ไข่1/4 ฟอง	6.54	7.88	6.57	0.99	3.51	2.47	18.77	4.23	6.34	4.77
	รวม			9.68	12.39	11.01	8.54	4.30	7.27	22.54	21.33	10.96	5.68
4	พญ.	6/6/2556	ข้าวสวยขาว 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	พญ.	6/6/2556	ขนมกล้วย 1 ชิ้นกลม 50 กรัม ขนาด2.5 นิ้ว หนา 1 นิ้ว	2.14	0.52	1.69	0.23	0.88	0.03	0.73	0.34	1.42	1.50
	พญ.	6/6/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	พญ.	6/6/2556	แกงจืดไข่เจียวตำลึง(ครึ่งฟอง)หมูสับ	2.50	5.25	5.59	1.07	2.50	8.62	8.25	5.19	2.88	1.93
	รวม			11.13	12.01	11.98	9.01	4.97	11.77	12.15	22.21	4.30	4.07

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำปดาร์ และ เกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน สำรับตัวอย่าง 6-12 ปี

วันที่

3/6/2556

ถึง

7/6/2556

ช่วงอายุ

6-12 ปี

สำรับที่	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 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	ศ.	7/6/2556	ชมพู 2 ผล ส่วนที่กินได้ 150 กรัม	0.93	0.28	0.09	0.04	0.29	0.11	0.50	2.00	20.98	2.65
	ศ.	7/6/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	ศ.	7/6/2556	ผักกะเพราหมูใส่ตับ ถั่วฝักยาว	3.55	5.48	7.94	0.81	4.68	18.22	12.76	5.15	7.97	2.57
	รวม			10.97	12.00	12.73	8.56	6.56	21.45	16.43	23.83	28.95	5.86
	ค่าเฉลี่ยต่อสำปดาร์			11.10	12.68	11.98	9.13	7.86	13.25	16.00	22.11	14.33	7.45

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำปดาร์ และ เกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน สำรับตัวอย่าง 6-12 ปี

วันที่ 10/6/2556

ถึง 14/6/2556

ช่วงอายุ 6-12 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 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	จ.	10/6/2556	ลอดช่องข้าวโพดต้งแดง 2 ทัพพี	3.53	1.43	3.79	1.05	1.81	0.09	1.48	2.73	0.87	4.89
	จ.	10/6/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	จ.	10/6/2556	แกงจืดตำลึงหมูสับ ตับ แครอท	2.27	5.30	4.22	0.99	5.12	24.58	11.85	5.29	6.01	3.40
	รวม			12.29	12.97	12.71	9.75	8.52	27.79	16.50	24.70	6.88	8.93
7	อ.	11/6/2556	ข้าวสวยขาว 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	อ.	11/6/2556	แก้มังกร 6 ชิ้นพอดำ 110 กรัม	1.41	0.96	0.77	0.11	0.56	0.01			5.71	4.47
	อ.	11/6/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	อ.	11/6/2556	แครอทต้ม 2 ช้อนกินข้าว 20 กรัม	0.16	0.20	0.02	0.21	0.29	1.09	0.27	0.53	2.66	1.70
	อ.	11/6/2556	ผัดกะหล่ำปลีวุ้นเส้นหมูสับ	4.29	4.67	7.81	0.70	2.54	0.89	12.17	2.74	8.76	2.22
	รวม			12.35	12.07	13.30	8.73	4.98	5.11	15.61	19.95	17.13	9.03
8	พ.	12/6/2556	มันต้มน้ำตาล 2 ทัพพี	2.10	0.19	0.03	1.61	0.93	2.36	1.50	0.33	11.89	2.87
	พ.	12/6/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	พ.	12/6/2556	กล้วยต้มน้ำตาล	6.89	6.51	8.85	1.25	3.83	1.29	11.91	2.29	4.02	1.89
	รวม			11.60	10.80	13.32	10.27	5.25	6.77	16.08	18.62	15.91	4.76
9	พฤ.	13/6/2556	ข้าวสวยขาว 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	พฤ.	13/6/2556	มะม่วงดิบ 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 90 กรัม	1.40	0.28	0.11	0.27	0.24	0.10	1.20	1.50	18.78	4.61
	พฤ.	13/6/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	พฤ.	13/6/2556	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.65	2.03	1.23	0.41	0.82	3.16	0.67	2.78		
	พฤ.	13/6/2556	หลนเต้าเจี้ยว ผักจิ้ม	3.75	6.75	7.06	1.86	9.61	0.98	14.17	3.59	5.79	2.12
	รวม			12.29	15.30	13.10	10.25	12.26	7.36	19.21	24.55	24.57	7.37

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำัปดาห์ และ เภณฑการประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน สำัหรับตัวอย่าง 6-12 ปี

วันที่

10/6/2556

ถึง

14/6/2556

ช่วงอายุ

6-12 ปี

สำัรับที่	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 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	ศ.	14/6/2556	กล้วยไข่ 2 ผลกินได้ 80 กรัม	1.96	0.70	0.09	0.06	0.66	0.24	0.80	2.93	4.45	3.86
	ศ.	14/6/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	ศ.	14/6/2556	ตับไก่สุก 1 ชิ้นกลาง 5 กรัม (เท่า 1 ช้อน นิ้วโป้ง)	0.12	0.58	0.16	0.01	1.21	9.76	0.60	4.28	0.69	
	ศ.	14/6/2556	ตำยำไก่ใส่เห็ดนางฟ้า	2.06	4.38	3.35	0.70	2.46	0.49	1.78	12.46	5.34	2.89
	รวม			10.63	11.90	8.30	8.48	5.92	13.61	6.35	36.35	10.48	7.39
	ค่าเฉลี่ยต่อสัปดาห์			11.83	12.61	12.15	9.50	7.39	12.13	14.75	24.83	14.99	7.50

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำปดาร์ และ เกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน สำรับตัวอย่าง 6-12 ปี

วันที่

17/6/2556

ถึง

21/6/2556

ช่วงอายุ

6-12 ปี

สำรับที่	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 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	จ.	17/6/2556	มะม่วงแก้วสุก1/2 ผลส่วนที่กินได้ 80กรัม	1.45	0.30	0.05	0.89	0.59	3.42	0.89	1.49	15.59	2.72
	จ.	17/6/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	จ.	17/6/2556	แครอทต้ม 2 ช้อนกินข้าว 20 กรัม	0.16	0.20	0.02	0.21	0.29	1.09	0.27	0.53	2.66	1.70
	จ.	17/6/2556	ผัดผักกวางตุ้งกับหมู	2.75	5.29	5.90	2.34	2.88	6.25	19.66	5.69	21.69	2.88
	รวม			10.85	12.03	10.67	11.15	5.35	13.88	23.99	24.39	39.94	7.94
12	อ.	18/6/2556	ข้าวสวยขาว 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	อ.	18/6/2556	เต้าหู้ 2 ทัพพี	2.57	1.87	0.17	0.59	2.18	0.03	2.17	3.38	0.77	5.71
	อ.	18/6/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	อ.	18/6/2556	ไข่ต้ม 1/4 ฟอง 12 กรัม	0.33	1.03	0.62	0.20	0.41	1.60	0.34	1.40		
	อ.	18/6/2556	แกงหัวปลีกับซี่โครงหมู	1.86	5.18	2.96	0.50	2.01	0.34	16.04	1.96	5.05	3.44
	รวม			11.25	14.32	8.45	9.00	6.19	5.09	21.72	23.42	5.82	9.79
13	พ.	19/6/2556	เงาะ 4 ผล ส่วนที่กินได้ 76 กรัม	1.14	0.47	0.04	0.20	0.37		0.51	2.03	19.97	2.64
	พ.	19/6/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	พ.	19/6/2556	ข้าวมันไก่ใส่ตับและเลือด ชุปฟัก	7.03	6.48	5.51	0.68	6.60	9.96	2.99	7.07	8.13	2.37
	รวม			10.78	11.05	9.99	8.29	7.46	13.08	6.17	25.10	28.10	5.01
14	พญ.	20/6/2556	ข้าวสวยขาว 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	พญ.	20/6/2556	ข้าวโพดคูก 1.5 ทัพพี 75 กรัม	2.44	1.32	0.74	0.23	1.93	0.28	2.03	1.73	2.38	7.08
	พญ.	20/6/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	พญ.	20/6/2556	ไข่ดาวทรงเครื่องมะเขือเทศแครอท ข้าวโพดต้ม	3.25	4.68	6.82	1.05	2.36	7.14	2.06	6.29	3.87	2.34
	รวม			12.18	12.24	12.26	8.99	5.88	10.54	7.26	24.70	6.25	10.06

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำัปดาห์ และ เภณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน สำัหรับตัวอย่าง 6-12 ปี

วันที่

17/6/2556

ถึง

21/6/2556

ช่วงอายุ

6-12 ปี

สำัหรับที่	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 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	ศ.	21/6/2556	สาาคูถั่วดำแ่กงบวด 2 ทัพพี	4.57	2.75	4.48	0.97	12.60	0.28	0.95	0.60		3.56
	ศ.	21/6/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	ศ.	21/6/2556	แครอทต้ม 2 ช้อนกินข้าว 20 กรัม	0.16	0.20	0.02	0.21	0.29	1.09	0.27	0.53	2.66	1.70
	ศ.	21/6/2556	แ่กงจืดวันเส้นหมูสับถั่วงอกลูกชิ้นปลาใส่ด้าบ	2.91	5.33	1.90	1.44	6.62	16.88	6.24	3.62	4.55	2.25
	รวม			14.13	14.52	11.10	10.33	21.10	21.37	10.63	21.43	7.21	8.15
	ค่าเฉลี่ยต่อสัปดาห์			11.84	12.83	10.49	9.55	9.20	12.79	13.95	23.81	17.46	8.19

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำัปดาห์ และ เภณท์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน สำัหรับตัวอย่าง 6-12 ปี

วันที่

24/6/2556

ถึง

28/6/2556

ช่วงอายุ

6-12 ปี

สำัหรับที่	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 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	จ.	24/6/2556	กล้วยหอม 1/2ผลส่วนที่กินได้ 56กรัม	1.23	0.45	0.03	0.07	0.33	0.07	0.93	0.93	4.65	2.41
	จ.	24/6/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	จ.	24/6/2556	ตับหมูสุก 1 ชิ้นกลาง 5 กรัม (เท่า 1 ช้อน นิ้วโป้ง)	0.12	0.62	0.12	0.01	2.72	16.76	0.55	1.70	0.85	
	จ.	24/6/2556	ผักผักบุงเงินหมูสับ	3.29	5.25	7.87	1.16	6.39	6.81	11.71	4.05	4.07	3.31
	รวม			11.13	12.56	12.72	8.95	11.03	26.76	16.36	23.36	9.57	6.36
17	อ.	25/6/2556	ข้าวสวยขาว 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	อ.	25/6/2556	เต้าส่วน 2 ทัพพี	2.92	3.34	1.58	1.49	2.55	0.09	2.97	4.17		5.99
	อ.	25/6/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	อ.	25/6/2556	ต้มยำปลาทุสดใส่เห็ดนางฟ้า	1.39	4.95	0.99	1.20	3.15	3.52	2.80	14.27	7.88	3.02
	รวม			10.80	14.53	7.27	10.40	7.29	6.73	8.94	35.12	7.88	9.65
18	พ.	26/6/2556	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้124 กรัม	1.25	0.54	0.07	0.13	0.67	0.08	1.65	3.31	133.92	11.11
	พ.	26/6/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	พ.	26/6/2556	กล้วยเตี้ยมัดชี้อ้วไข่ครึ่งฟอง	6.48	7.05	8.05	2.50	3.63	4.77	8.96	9.05	19.50	2.97
	รวม			10.34	11.69	12.56	10.04	4.79	7.97	13.28	28.36	153.42	14.08
19	พญ.	27/6/2556	ข้าวสวยขาว 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	พญ.	27/6/2556	ขนมมัน 1ชิ้นกลม 50 กรัม ขนาด2.5 นิ้ว หนา 1 นิ้ว	2.13	0.31	1.30	0.31	0.76	0.01	6.48	2.05	10.57	1.63
	พญ.	27/6/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	พญ.	27/6/2556	แกงจืดเต้าหู้หัวผักกาดใส่ไก่และตับ	2.00	4.71	3.17	1.37	5.48	10.18	2.67	7.18	6.85	3.56
	รวม			10.62	11.26	9.17	9.39	7.83	13.31	12.32	25.91	17.42	5.83

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำปดาห์ และ เภณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน สำหรับตัวอย่าง 6-12 ปี

วันที่

24/6/2556

ถึง

28/6/2556

ช่วงอายุ

6-12 ปี

สำรับที่	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 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	ศ.	28/6/2556	ส้มเขียวหวาน 1 ผล ส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.59	0.42	0.08	0.26	0.13	0.43	1.13	0.68	9.39	2.03
	ศ.	28/6/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	ศ.	28/6/2556	มะเขือเทศ 2 ซ่อนกินข้าว 20 กรัม	0.10	0.12	0.04	0.05	0.20	0.37	0.47	0.27	3.78	0.55
	ศ.	28/6/2556	ไข่ลูกเขย และแดงกวาสด	2.94	4.53	5.43	1.31	3.97	6.63	2.53	6.30	4.93	1.22
	รวม			10.12	11.31	10.25	9.33	5.89	10.55	7.30	23.93	18.10	4.44
	ค่าเฉลี่ยต่อสัปดาห์			10.60	12.27	10.39	9.62	7.37	13.06	11.64	27.34	41.28	8.07

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำปดาร์ และ เกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน สำรับตัวอย่าง 6-12 ปี

วันที่

1/7/2556

ถึง

5/7/2556

ช่วงอายุ

6-12 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 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	จ.	1/7/2556	สับปะรด 6 ชิ้นพอดคำ 108 กรัม	1.28	0.27	0.06	0.37	0.55		3.24	1.44	6.24	2.62
	จ.	1/7/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	จ.	1/7/2556	ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่ใส่หมู	4.30	5.13	6.46	0.82	3.28	3.66	12.13	4.07	6.38	1.43
	รวม			12.07	11.64	11.22	8.90	5.42	6.78	18.54	22.19	12.62	4.69
22	อ.	2/7/2556	ข้าวสวยขาว 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	อ.	2/7/2556	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล 2 ทัพพี	2.56	2.70	0.18	0.50	3.61	0.09	5.33	1.33		11.11
	อ.	2/7/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	อ.	2/7/2556	ตับไก่สุก 1 ชิ้นกลาง 5 กรัม (เท่า 1 ช้อน นิ้วโป้ง)	0.12	0.58	0.16	0.01	1.21	9.76	0.60	4.28	0.69	
	อ.	2/7/2556	แกงเผ็ดไก่ใส่หน่อไม้	3.07	4.94	6.71	1.17	3.37	0.54	2.53	5.06	5.43	3.77
	รวม			12.24	14.46	11.75	9.39	9.78	13.51	11.63	27.35	6.12	15.52
23	พ.	3/7/2556	ข้าวสวยขาว 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	พ.	3/7/2556	มะม่วงแก้วสุก 1/2 ผลส่วนที่กินได้80กรัม	1.45	0.30	0.05	0.89	0.59	3.42	0.89	1.49	15.59	2.72
	พ.	3/7/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	พ.	3/7/2556	ไก่ผัดขิงใส่ตับข้าวโพดอ่อน	3.49	4.88	7.68	0.51	3.18	9.85	2.16	9.68	8.06	5.52
	รวม			11.43	11.42	12.43	9.11	5.36	16.39	6.22	27.85	23.65	8.88
24	พฤ.	4/7/2556	ชมพู2 ผลส่วนที่กินได้150 กรัม	0.93	0.28	0.09	0.04	0.29	0.11	0.50	2.00	20.98	2.65
	พฤ.	4/7/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	พฤ.	4/7/2556	ไข่ต้ม 1/4 ฟอง 12 กรัม	0.33	1.03	0.62	0.20	0.41	1.60	0.34	1.40		
	พฤ.	4/7/2556	ข้าวหมูแดง	5.94	7.01	1.88	0.85	2.77	0.23	19.80	2.39	4.90	1.65
	รวม			9.81	12.42	7.03	8.50	3.96	5.06	23.31	21.79	25.88	4.30

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำัปดาห์ และ เภณท์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน สำัหรับตัวอย่าง 6-12 ปี

วันที่

1/7/2556

ถึง

5/7/2556

ช่วงอายุ

6-12 ปี

สำรับที่	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 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	ศ.	5/7/2556	ข้าวเหนียวลั่วดำกะทิ 2 ทัพพี	4.97	3.42	4.52	0.91	12.36	0.28	1.19	0.60		3.72
	ศ.	5/7/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	ศ.	5/7/2556	ไข่ต้ม 1/4 ฟอง 12 กรัม	0.33	1.03	0.62	0.20	0.41	1.60	0.34	1.40		
	ศ.	5/7/2556	แครอทต้ม 2 ช้อนกินข้าว 20 กรัม	0.16	0.20	0.02	0.21	0.29	1.09	0.27	0.53	2.66	1.70
	ศ.	5/7/2556	ยำปลาทุ	1.60	5.19	1.04	2.44	3.62	0.73	2.93	2.52	6.89	1.86
	รวม			13.55	16.08	10.90	11.47	18.27	6.82	7.90	21.73	9.55	7.92
	ค่าเฉลี่ยต่อสัปดาห์			11.82	13.20	10.67	9.47	8.56	9.71	13.52	24.18	15.56	8.26

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำปดาร์ และ เกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน สำรับตัวอย่าง 6-12 ปี

วันที่

8/7/2556

ถึง

12/7/2556

ช่วงอายุ

6-12 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 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	จ.	8/7/2556	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.23	0.26	0.06	0.10	0.36	0.07	0.87	0.52	2.74	3.13
	จ.	8/7/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	จ.	8/7/2556	ผัดคะน้ากับไก่	3.33	5.12	7.71	3.38	3.56	12.97	2.97	10.69	32.87	4.03
	รวม			11.05	11.62	12.47	11.19	5.51	16.16	7.01	27.89	35.61	7.80
27	อ.	9/7/2556	ข้าวสวยขาว 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	อ.	9/7/2556	ต้มถั่วดำกะทิ 2 ทัพพี	3.68	3.30	2.82	0.94	13.98	0.32	1.27	0.80		4.69
	อ.	9/7/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	อ.	9/7/2556	แครอทต้ม 2 ช้อนกินข้าว 20 กรัม	0.16	0.20	0.02	0.21	0.29	1.09	0.27	0.53	2.66	1.70
	อ.	9/7/2556	ผัดบวบใส่ไข่ใส่เนื้อไก่	3.30	4.69	7.35	0.75	2.47	3.22	2.38	5.25	2.53	2.58
	รวม			13.63	14.43	14.89	9.61	18.33	7.75	7.09	23.26	5.19	9.61
28	พ.	10/7/2556	ข้าวสวยขาว 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	พ.	10/7/2556	แก้วมังกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.41	0.96	0.77	0.11	0.56	0.01			5.71	4.47
	พ.	10/7/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	พ.	10/7/2556	ไข่ต้ม 1/4 ฟอง 12 กรัม	0.33	1.03	0.62	0.20	0.41	1.60	0.34	1.40		
	พ.	10/7/2556	ต้มข้าวไก่ใส่เลือด	2.47	3.88	5.56	0.43	4.49	0.17	0.86	2.20	1.99	0.40
	รวม			10.70	12.11	11.65	8.45	7.05	4.90	4.37	20.28	7.70	5.51
29	พฤ.	11/7/2556	ข้าวโพดต้มครึ่งฝักกลาง 45 กรัม ขนาด 6x2 นิ้ว	1.46	0.92	0.32	0.15	1.32	0.21	1.35	1.20	1.57	4.79
	พฤ.	11/7/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	พฤ.	11/7/2556	กล้วยเดี่ยวเส้นใหญ่หน้าหมูสับลูกชิ้นปลาใส่ดัด	5.19	7.61	4.23	1.61	7.35	18.58	7.52	3.87	4.99	2.54
	รวม			9.26	12.63	8.99	9.17	9.16	21.91	11.54	21.07	6.56	7.33

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำปดาห์ และ เภณฑการประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน สำรับตัวอย่าง 6-12 ปี

วันที่

8/7/2556

ถึง

12/7/2556

ช่วงอายุ

6-12 ปี

สำรับที่	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 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	ศ.	12/7/2556	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้124 กรัม	1.25	0.54	0.07	0.13	0.67	0.08	1.65	3.31	133.92	11.11
	ศ.	12/7/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	ศ.	12/7/2556	ผัดแตงกวาใส่ไข่ครึ่งฟอง หมูสับ กุ้งแห้ง	3.47	6.08	7.57	1.12	2.46	3.33	8.14	4.86	5.33	1.48
	รวม			11.21	12.86	12.34	8.96	4.72	6.53	12.96	24.85	139.25	13.23
	ค่าเฉลี่ยต่อสำปดาห์			11.17	12.73	12.07	9.48	8.95	11.45	8.59	23.47	38.86	8.70

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำปดาร์ และ เกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน สำรับตัวอย่าง 6-12 ปี

วันที่ 15/7/2556

ถึง 19/7/2556

ช่วงอายุ 6-12 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 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	จ.	15/7/2556	มันแกว 8 ชิ้นพอดำ 100 กรัม	0.68	0.56	0.06	0.30	1.22	0.05	1.00	0.33	6.29	10.00
	จ.	15/7/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	จ.	15/7/2556	ไข่ต้ม 1/4 ฟอง 12 กรัม	0.33	1.03	0.62	0.20	0.41	1.60	0.34	1.40		
	จ.	15/7/2556	ผัดพริกขิงหมู	3.20	5.59	6.02	1.67	3.58	0.34	20.19	3.54	6.74	4.63
	รวม			10.70	13.42	11.40	9.88	6.80	5.11	24.70	21.95	13.03	15.27
32	อ.	16/7/2556	ข้าวสวยขาว 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	อ.	16/7/2556	มันแกวบวด 2 ทัพพี	3.83	0.71	4.49	2.20	7.08	2.51	1.50	0.33	11.89	2.96
	อ.	16/7/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	อ.	16/7/2556	ต้มจืดแตงกวาหมูสับใส่ตับ	1.76	4.39	3.24	0.45	3.93	16.98	10.89	3.62	5.52	1.30
	รวม			12.08	11.34	12.43	10.36	12.60	22.61	15.56	20.63	17.41	4.90
33	พ.	17/7/2556	เงาะ 4 ผล ส่วนที่กินได้ 76 กรัม	1.14	0.47	0.04	0.20	0.37		0.51	2.03	19.97	2.64
	พ.	17/7/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	พ.	17/7/2556	ข้าวผัดกะเพราไก่ใส่ตับถั่วฝักยาวหอมใหญ่	6.26	6.05	7.43	1.04	3.80	11.17	2.30	9.00	5.94	3.00
	รวม			10.01	10.62	11.91	8.65	4.66	14.29	5.48	27.03	25.91	5.64
34	พฤ.	18/7/2556	ข้าวสวยขาว 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	พฤ.	18/7/2556	ถั่วแปบ 1 ชิ้นใหญ่ 55 กรัม ขนาด 3x2.5 นิ้ว หนา 1 นิ้ว	2.62	2.18	0.99	0.68	2.20	0.04	2.30	2.77	0.27	2.68
	พฤ.	18/7/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	พฤ.	18/7/2556	แกงจืดไข่เจียว(ครึ่งฟอง)ใส่ผักกาดขาวหมูสับ	2.35	4.97	5.37	1.50	1.97	3.30	8.06	6.35	8.20	1.81
	รวม			11.46	13.39	11.06	9.89	5.76	6.46	13.53	25.80	8.47	5.13

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำัปดาห์ และ เภณฑการประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน สำัหรับตัวอย่าง 6-12 ปี

วันที่

15/7/2556

ถึง

19/7/2556

ช่วงอายุ

6-12 ปี

สำัหรับที่	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 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	ศ.	19/7/2556	กล้วยบวชชี 1 ผล 1.5 ทัพพี	3.51	0.61	3.39	0.15	0.80	0.07	0.87	0.52	2.74	3.19
	ศ.	19/7/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	ศ.	19/7/2556	แกงส้มปลาช่อนผักรวม	1.42	4.91	0.80	1.43	3.04	0.86	1.84	3.58	7.60	3.90
	รวม			11.42	11.76	8.89	9.29	5.43	4.05	5.88	20.78	10.34	7.73
	ค่าเฉลี่ยต่อสัปดาห์			11.13	12.11	11.14	9.61	7.05	10.50	13.03	23.24	15.03	7.73

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำปดาร์ และ เกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน สำรับตัวอย่าง 6-12 ปี

วันที่

22/7/2556

ถึง

26/7/2556

ช่วงอายุ

6-12 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 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	จ.	22/7/2556	ส้มเขียวหวาน 1 ผลส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.59	0.42	0.08	0.26	0.13	0.43	1.13	0.68	9.39	2.03
	จ.	22/7/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	จ.	22/7/2556	เลือดหมูสุก 1 ช้อนกินข้าว 14 กรัม	0.09	0.69		0.03	8.84	0.20		0.47		
	จ.	22/7/2556	ผัดมะเขือยาวหมูสับ	3.40	4.66	7.79	0.58	2.18	0.61	12.72	3.31	4.29	3.35
	รวม			10.57	12.01	12.57	8.58	12.74	4.36	17.02	21.14	13.68	6.02
37	อ.	23/7/2556	ข้าวสวยขาว 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	อ.	23/7/2556	เต้าส่วน 2 ทัพพี	2.92	3.34	1.58	1.49	2.55	0.09	2.97	4.17		5.99
	อ.	23/7/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	อ.	23/7/2556	ไข่เจียวทรงเครื่อง(ครึ่งฟอง)หมูสับตำลึง มะเขือเทศ กับกะหล่ำปลีหั่นฝอย	2.49	3.65	6.37	0.69	1.54	4.30	4.42	3.83	4.09	0.86
	รวม			11.90	13.23	12.65	9.89	5.68	7.51	10.56	24.68	4.09	7.49
38	พ.	24/7/2556	กล้วยบวชชี 1 ผล 1.5 ทัพพี	3.51	0.61	3.39	0.15	0.80	0.07	0.87	0.52	2.74	3.19
	พ.	24/7/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	พ.	24/7/2556	กล้วยเตี่ยวไก่ใส่ดัดและถั่วอก	5.29	6.27	5.00	1.44	4.43	10.71	2.00	7.98	11.09	2.59
	รวม			11.41	10.98	12.83	9.00	5.72	13.90	5.54	24.50	13.83	5.78
39	พญ.	25/7/2556	ข้าวสวยขาว 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	พญ.	25/7/2556	เต้าทึง 2 ทัพพี	2.57	1.87	0.17	0.59	2.18	0.03	2.17	3.38	0.77	5.71
	พญ.	25/7/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	พญ.	25/7/2556	ผัดพริกทองกับไข่	3.88	5.70	6.56	0.77	3.25	6.01	13.38	5.32	7.29	5.31
	รวม			12.94	13.81	11.43	9.07	7.02	9.16	18.72	25.38	8.06	11.66

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำปดาห์ และ เภณฑการประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน สำรับตัวอย่าง 6-12 ปี

วันที่

22/7/2556

ถึง

26/7/2556

ช่วงอายุ

6-12 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 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	ศ.	26/7/2556	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็กส่วนที่กินได้ 110 กรัม	1.30	0.14	0.06	0.43	1.34	0.42	0.73	1.10	1.54	1.40
	ศ.	26/7/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	ศ.	26/7/2556	ตับหมูสุก 1 ชิ้นกลาง 5 กรัม (เท่า 1 ช้อน นิ้วโป้ง)	0.12	0.62	0.12	0.01	2.72	16.76	0.55	1.70	0.85	
	ศ.	26/7/2556	แกงจืดผักเขียวหมูสับลูกชิ้นปลา	1.52	4.67	2.27	1.14	1.97	0.02	6.65	1.22	11.20	2.14
	รวม			9.43	11.67	7.15	9.29	7.62	20.32	11.10	20.70	13.59	4.18
	ค่าเฉลี่ยต่อสำปดาห์			11.25	12.34	11.33	9.17	7.76	11.05	12.59	23.28	10.65	7.03

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำปดาร์ และ เกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน สำรับตัวอย่าง 6-12 ปี

วันที่

29/7/2556

ถึง

2/8/2556

ช่วงอายุ

6-12 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 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	จ.	29/7/2556	แก้วมังกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.41	0.96	0.77	0.11	0.56	0.01			5.71	4.47
	จ.	29/7/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	จ.	29/7/2556	ผัดเปรี้ยวหวานไก่ใส่ตับ	3.41	4.72	7.55	0.76	3.06	10.06	2.05	7.05	5.67	1.64
	รวม			11.31	11.92	13.02	8.58	5.21	13.19	5.22	23.73	11.38	6.75
42	อ.	30/7/2556	ข้าวสวยขาว 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	อ.	30/7/2556	ต้มถั่วดำกะทิ 2 ทัพพี	3.68	3.30	2.82	0.94	13.98	0.32	1.27	0.80		4.69
	อ.	30/7/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	อ.	30/7/2556	แกงจืดผักหวานหมูสับ	1.73	4.01	2.71	1.23	2.74	5.89	6.50	2.86	47.19	4.68
	รวม			11.90	13.55	10.23	9.88	18.31	9.33	10.94	20.34	47.19	10.01
43	พ.	31/7/2556	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.28	0.27	0.06	0.37	0.55		3.24	1.44	6.24	2.62
	พ.	31/7/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	พ.	31/7/2556	ข้าวผัดใส่ไข่คะน้าแครอท	6.10	6.97	6.65	2.01	3.18	4.83	12.68	5.75	13.73	3.06
	รวม			9.99	11.34	11.15	9.79	4.22	7.95	18.59	23.19	19.97	5.68
44	พญ.	1/8/2556	ข้าวสวยขาว 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	พญ.	1/8/2556	ผักทองแกงบวด 2 ทัพพี	3.48	0.96	4.54	0.74	7.00	1.56	1.00	1.00	3.50	2.64
	พญ.	1/8/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	พญ.	1/8/2556	ผักแม้วผัดไข่	2.40	2.66	5.53	0.79	1.60	3.17	1.38	3.45	3.52	2.37
	รวม			12.37	9.86	14.77	9.24	10.19	7.85	5.55	21.13	7.02	5.65

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสัปดาห์ และ เภณท์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน สำหรับตัวอย่าง 6-12 ปี

วันที่

29/7/2556

ถึง

2/8/2556

ช่วงอายุ

6-12 ปี

สำหรับที่	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 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	ศ.	2/8/2556	กล้วยบวชชี 1 ผล 1.5 ทัพพี	3.51	0.61	3.39	0.15	0.80	0.07	0.87	0.52	2.74	3.19
	ศ.	2/8/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	ศ.	2/8/2556	แกงจืดกะหล่ำปลีแครอทหมูสับลูกชิ้นปลา	1.47	4.55	1.58	1.62	2.16	1.27	5.70	2.46	9.85	3.15
	รวม			11.47	11.40	9.67	9.48	4.55	4.46	9.74	19.66	12.59	6.98
	ค่าเฉลี่ยต่อสัปดาห์			11.41	11.61	11.77	9.39	8.50	8.56	10.01	21.61	19.63	7.01

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำปดาร์ และ เกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน สำรับตัวอย่าง 6-12 ปี

วันที่

5/8/2556

ถึง

9/8/2556

ช่วงอายุ

6-12 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 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	จ.	5/8/2556	ชมพู2 ผลส่วนที่กินได้150 กรัม	0.93	0.28	0.09	0.04	0.29	0.11	0.50	2.00	20.98	2.65
	จ.	5/8/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	จ.	5/8/2556	ลาบไก่ ใส่ตับ ผักเคียง	2.40	5.09	3.50	1.05	3.71	10.85	3.27	8.23	11.65	3.85
	รวม			9.82	11.61	8.29	8.80	5.59	14.08	6.94	26.91	32.63	7.14
47	อ.	6/8/2556	ฟักทองหนึ่งโรยมะพร้าว 60 กรัม 1.5 ทัพพี	0.75	0.52	0.41	0.18	1.02	1.41	1.23	1.13	3.78	3.25
	อ.	6/8/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	อ.	6/8/2556	กล้วยเดี่ยวราดหน้า	6.56	7.34	6.96	1.93	4.12	1.67	20.21	3.75	17.48	3.64
	รวม			9.92	11.96	11.81	9.52	5.63	6.20	24.11	20.88	21.26	6.89
48	พ.	7/8/2556	ข้าวสวยขาว 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	พ.	7/8/2556	ส้มเขียวหวาน 1 ผลส่วนที่กินได้68กรัม	0.59	0.42	0.08	0.26	0.13	0.43	1.13	0.68	9.39	2.03
	พ.	7/8/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	พ.	7/8/2556	เลือดไก่สุก 1 ช้อนกินข้าว 13 กรัม	0.08	0.57	0.02	0.04	4.09					
	พ.	7/8/2556	ไข่พะโล้ใส่หัวผักกาดและแครอท	2.30	5.29	3.15	1.72	5.34	6.91	2.30	6.73	4.36	3.05
49	รวม			9.46	12.52	7.95	9.73	11.15	10.46	6.60	24.09	13.75	5.72
	พฤ.	8/8/2556	ข้าวสวยขาว 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	พฤ.	8/8/2556	ขนมกล้วย 1ชิ้นกลม 50 กรัม ขนาด2.5 นิ้ว หน้า 1 นิ้ว	2.14	0.52	1.69	0.23	0.88	0.03	0.73	0.34	1.42	1.50
	พฤ.	8/8/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	พฤ.	8/8/2556	แกงส้มไข่ชะอมดอกแค	2.66	6.06	4.40	1.08	3.53	4.34	4.15	9.63	10.39	4.07
	รวม			11.29	12.82	10.79	9.02	6.00	7.49	8.05	26.65	11.81	6.21

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำปดาห์ และ เภณฑการประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน สำรับตัวอย่าง 6-12 ปี

วันที่

5/8/2556

ถึง

9/8/2556

ช่วงอายุ

6-12 ปี

สำรับที่	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 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	ศ.	9/8/2556	กล้วยไข่ 2 ผลกินได้ 80 กรัม	1.96	0.70	0.09	0.06	0.66	0.24	0.80	2.93	4.45	3.86
	ศ.	9/8/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	ศ.	9/8/2556	ต้มจับฉ่าย	2.23	5.80	3.30	3.10	5.64	2.73	12.15	3.49	12.48	4.66
	รวม			10.68	12.74	8.09	10.87	7.89	6.09	16.12	23.10	16.93	9.16
	ค่าเฉลี่ยต่อสำปดาห์			10.23	12.33	9.39	9.59	7.25	8.86	12.36	24.33	19.28	7.02

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำปดาร์ และ เกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน สำหรับตัวอย่าง 6-12 ปี

วันที่

12/8/2556

ถึง

16/8/2556

ช่วงอายุ

6-12 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 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	จ.	12/8/2556	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้124 กรัม	1.25	0.54	0.07	0.13	0.67	0.08	1.65	3.31	133.92	11.11
	จ.	12/8/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	จ.	12/8/2556	ตับหมูสุก 1 ชิ้นกลาง 5 กรัม (เท่า 1 ช้อน นิ้วโป้ง)	0.12	0.62	0.12	0.01	2.72	16.76	0.55	1.70	0.85	
	จ.	12/8/2556	ผัดแตงกวาตับหมู ไข่	2.90	5.97	5.72	0.75	20.31	119.02	5.09	14.36	11.26	1.48
	รวม			10.76	13.37	10.61	8.60	25.29	138.98	10.46	36.05	146.03	13.23
52	อ.	13/8/2556	ข้าวสวยขาว 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	อ.	13/8/2556	ขนมมัน 1 ชิ้นกลม 50 กรัม ขนาด2.5 นิ้ว หนา 1 นิ้ว	2.13	0.31	1.30	0.31	0.76	0.01	6.48	2.05	10.57	1.63
	อ.	13/8/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	อ.	13/8/2556	ไข่ต้ม 1/4 ฟอง 12 กรัม	0.33	1.03	0.62	0.20	0.41	1.60	0.34	1.40		
	อ.	13/8/2556	ต้มกะทิสาบับกับปลาทุึ่ง	2.43	5.43	3.73	3.32	5.15	0.28	1.94	2.32	3.95	2.36
	รวม			11.38	13.01	10.35	11.54	7.91	5.01	11.93	22.45	14.52	4.63
53	พ.	14/8/2556	มะละกอสุก 10 ชิ้นพอคำ 100 กรัม	0.80	0.31	0.06	0.27	0.51	2.17	1.33	1.67	25.17	3.51
	พ.	14/8/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	พ.	14/8/2556	ข้าวราดหน้าไก่	7.45	6.51	7.78	1.50	3.42	2.24	2.29	6.32	10.39	3.00
	รวม			10.86	10.92	12.28	9.18	4.42	7.53	6.29	23.99	35.56	6.51
54	พฤ.	15/8/2556	ข้าวสวยขาว 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	พฤ.	15/8/2556	สาบับดำแกงบวด 2 ทัพพี	4.57	2.75	4.48	0.97	12.60	0.28	0.95	0.60		3.56
	พฤ.	15/8/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	พฤ.	15/8/2556	แกงบอดไข่หน้า(ครึ่งฟอง)หมูสับใส่แตงกวา	1.96	4.90	3.53	0.93	2.08	3.54	7.94	4.54	5.68	1.59
	รวม			13.02	13.89	12.71	9.61	16.27	6.94	12.06	21.82	5.68	5.79

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำปดาห์ และ เภณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน สำหรับตัวอย่าง 6-12 ปี

วันที่

12/8/2556

ถึง

16/8/2556

ช่วงอายุ

6-12 ปี

สำรับที่	วัน	วัน/เดือน/ปี	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี1	วิตามิน บี2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
55	ศ.	16/8/2556	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	ศ.	16/8/2556	มันแกว 8 ชิ้นพอคำ 100 กรัม	0.68	0.56	0.06	0.30	1.22	0.05	1.00	0.33	6.29	10.00
	ศ.	16/8/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	ศ.	16/8/2556	ผักหน่อไม้ใส่ไข่ใส่หมูใส่พริก	2.93	5.75	6.53	0.84	1.73	3.42	11.75	5.07	3.08	2.93
	รวม			10.10	12.55	11.29	8.85	4.54	6.59	15.92	22.08	9.37	13.57
	ค่าเฉลี่ยต่อสัปดาห์			11.22	12.75	11.45	9.56	11.69	33.01	11.33	25.28	42.23	8.75

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำปดาร์ และ เกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน สำรับตัวอย่าง 6-12 ปี

วันที่

19/8/2556

ถึง

23/8/2556

ช่วงอายุ

6-12 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 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	จ.	19/8/2556	มะละกอสุก 10 ชิ้นพอคำ 100 กรัม	0.80	0.31	0.06	0.27	0.51	2.17	1.33	1.67	25.17	3.51
	จ.	19/8/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	จ.	19/8/2556	ผัดผักบุ้งใส่กะปิ	3.24	4.86	7.01	2.94	6.42	2.48	12.49	8.49	5.13	4.47
	รวม			10.53	11.41	11.77	10.92	8.52	7.77	16.99	26.84	30.30	8.62
57	อ.	20/8/2556	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	อ.	20/8/2556	มันต้มน้ำตาล 2 ทัพพี	2.10	0.19	0.03	1.61	0.93	2.36	1.50	0.33	11.89	2.87
	อ.	20/8/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	อ.	20/8/2556	ไข่เจียวหมูสับมะเขือเทศหอมใหญ่ (ครึ่งฟอง)	2.71	4.02	7.00	0.56	1.41	3.42	5.79	3.54	3.12	0.65
	รวม			11.30	10.45	11.73	9.88	3.93	8.90	10.46	20.55	15.01	4.16
58	พ.	21/8/2556	กล้วยไข่ 2 ผลกินได้ 80 กรัม	1.96	0.70	0.09	0.06	0.66	0.24	0.80	2.93	4.45	3.86
	พ.	21/8/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	พ.	21/8/2556	ขนมจีนน้ำยากุ้งไข่ต้มครึ่งฟอง	4.61	6.30	5.24	1.88	3.96	3.72	21.80	5.61	5.76	3.74
	รวม			9.18	11.10	9.77	9.35	5.11	7.08	25.27	24.54	10.21	7.60
59	พญ.	22/8/2556	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	พญ.	22/8/2556	ผักทองหนึ่งโรยมะพร้าว 60 กรัม 1.5 ทัพพี	0.75	0.52	0.41	0.18	1.02	1.41	1.23	1.13	3.78	3.25
	พญ.	22/8/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	พญ.	22/8/2556	ต้มเลือดหมูตำลึงหมูสับ	1.39	4.73	2.14	0.87	20.80	7.69	7.90	3.95	3.71	2.37
	รวม			8.63	11.49	7.25	8.76	23.41	12.22	12.30	21.76	7.49	6.26

ใบงานที่ 2 สรุปคะแนนคุณค่าโภชนาการประจำวันสำัปดาห์ และ เภณฑการประเมินคุณภาพอาหาร

โรงเรียน สำัหรับตัวอย่าง 6-12 ปี

วันที่

19/8/2556

ถึง

23/8/2556

ช่วงอายุ

6-12 ปี

สำัหรับที่	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 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10		0.50	0.68		0.64
	ศ.	23/8/2556	มะม่วงดิบ 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 90 กรัม	1.40	0.28	0.11	0.27	0.24	0.10	1.20	1.50	18.78	4.61
	ศ.	23/8/2556	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00		
	ศ.	23/8/2556	ผัดผักทองใส่ไก่	3.75	4.32	7.57	0.36	2.16	2.05	1.97	3.81	5.19	3.77
	รวม			11.64	10.84	12.38	8.34	3.99	5.27	6.34	21.99	23.97	9.02
	ค่าเฉลี่ยต่อสัปดาห์			10.26	11.06	10.58	9.45	8.99	8.25	14.27	23.14	17.40	7.13