

ขอบเขตการดำเนินงาน (TOR)

โครงการจ้างเหมาทำอาหารกลางวันสำหรับนักเรียนโรงเรียนอบจ.บ้านตลาดเหนือ(วันครู 2502)

โรงเรียน อบจ.บ้านตลาดเหนือ (วันครู 2502)

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562

1. หลักการและเหตุผล

โรงเรียน อบจ.บ้านตลาดเหนือ (วันครู 2502) สังกัด องค์การบริหารส่วนจังหวัดภูเก็ต ได้ดำเนินการโครงการสนับสนุนค่าอาหารกลางวัน มีกลุ่มเป้าหมาย คือ เด็กนักเรียนทุกคน ที่อยู่ในสถานศึกษา ให้มีอาหารกลางวัน ที่มีคุณค่าทางโภชนาการรับประทานทุกวันตลอดปีการศึกษาอย่างเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

ตามพระราชบัญญัติการศึกษาพุทธศักราช 2542 หมวดที่ 1 บททั่วไปความมุ่งหมาย และหลักการมาตราที่ 6 การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่รวมกันกับผู้อื่นได้ อย่างมีความสุข นั้นหมายถึง การจัดการศึกษาจะให้มีประสิทธิภาพ จะต้องคำนึงถึงการพัฒนาร่างกายให้มีความพร้อมเสียก่อนที่จะพัฒนาอย่างอื่นให้มีประสิทธิผล

การฝึกสุขนิสัยให้นักเรียนได้ปฏิบัติจึงเป็นนโยบายของโรงเรียน เพื่อให้เด็กนักเรียนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีมีความมั่นใจ กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมและนอกจากนั้นยังมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนและเพียงพอ อันจะทำให้ร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันโรค โรงเรียน อบจ.บ้านตลาดเหนือ (วันครู 2502) จึงได้จัดทำขอบเขตการดำเนินงานโครงการสนับสนุนค่าอาหารกลางวัน(TOR) ฉบับนี้ขึ้นเพื่อให้บุคคลภายนอกมาดำเนินการจัดทำอาหารกลางวัน โรงเรียนหวังว่าเด็กนักเรียนทุกคนที่อยู่ในสถานศึกษาให้มีอาหารอาหาร ที่มีคุณค่าทางโภชนาการมารับประทานทุกวันตลอดปีการศึกษาอย่างเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อให้เด็กนักเรียนทุกคนได้รับอาหารที่ถูกต้องลักษณะ
- 2.2 เพื่อฝึกฝนให้นักเรียนรู้จักรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- 2.3 เพื่อให้เด็กนักเรียนมีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน

3. พื้นที่ดำเนินการ

โรงเรียน อบจ.บ้านตลาดเหนือ (วันครู 2502)

4. ขอบเขตดำเนินการ

4.1 ความต้องการเพื่อให้บุคคลภายนอกดำเนินการอาหารกลางวันให้นักเรียนของโรงเรียน อบจ.บ้านตลาดเหนือ (วันครู 2502) ระหว่างวันที่ 29 ตุลาคม 2561 ถึง 4 ตุลาคม 2562 (200 วัน) (เว้นวันสำคัญและวันหยุดราชการ)

4.2 คุณลักษณะของอาหารกลางวัน ประกอบด้วย

คุณลักษณะทั่วไป

- ข้าว-กับข้าว 2 อย่าง หรืออาหารจานเดียวที่มีสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ และนักเรียนสามารถดักทานได้จนอิ่ม
- ขนมหวานหรือผลไม้ตามฤดูกาล

คุณลักษณะเฉพาะ

- ข้าวสวย ใช้ข้าวสวยชนิด ข้าวหอมมะลิอย่างดีเท่านั้น

- กระบวนการปรุงอาหารต้องสะอาด ถูกหลักอนามัย
- ขนมหรือผลไม้สด คือ ขนมสดหรือขนมหวานหรือผลไม้ตามฤดูกาล อย่างใดอย่างหนึ่ง จำนวน 1

ชนิด

- มีบริการน้ำดื่มให้กับนักเรียนภายในโรงเรียนทั้งหมดในปริมาณที่เพียงพอต่อการบริโภคของนักเรียน ตั้งแต่เวลา 07.00 น. ถึง 13.00 น. (ทุกวันเปิดเรียน)

- คุณภาพของอาหาร โรงเรียนอบจ.บ้านตลาดเหนือ(วันครู 2502) จะเป็นผู้กำกับติดตาม ดูแล ทั้งในเรื่องของความสะดวก ของอาหาร ปริมาณ และหลักโภชนาการ

4.3 การให้บริการมีดังนี้

นักเรียนระดับปฐมวัย และระดับประถมศึกษา จำนวน 855 คน

5. เงื่อนไขต่าง ๆ

5.1 ความสะอาด

ในการผลิตและบริการอาหารความสะอาดถือเป็นสิ่งสำคัญและต้องคำนึงถึงมากที่สุด ถือเป็นเรื่องหลักของการประกันคุณภาพของอาหารที่มีคุณค่าและปลอดภัยต่อผู้บริโภค จึงมีการกำหนดมาตรการในการดูแลรักษาความสะอาดเป็นประจำไม่ว่าจะเป็นสถานที่เครื่องมือ อุปกรณ์ ภาชนะและอื่นๆที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ตลอดจนพนักงานต้องรักษาความสะอาดส่วนบุคคลโดยเคร่งครัด (ต้องผ่านการตรวจสอบสุขภาพทุกคน)

5.2 อาหารและผลิตภัณฑ์

ผลิตภัณฑ์อาหารหรือวัตถุดิบต่าง ๆ ต้องเป็นอาหารที่สดใหม่ ผ่านขั้นตอนการเตรียม การปรุงที่มีการตรวจสอบทุกขั้นตอนให้ได้เป็นอาหารที่มีความอร่อย มีคุณค่า และปลอดภัย

5.3 . หากผู้รับจ้างเข้าปฏิบัติงานภายในสถานที่ที่โรงเรียนกำหนดให้ เพื่อการปรุงอาหารที่สะอาด สด ใหม่ ถูก หลักโภชนาการ และโรงเรียนสามารถติดตามกระบวนการปรุงอาหารได้ ผู้รับจ้างจะต้องจ่ายค่าบำรุงสถานที่ในการประกอบอาหาร เป็นจำนวนเงิน 24,000.-/เดือน ให้ผู้รับจ้างดำเนินการเสียค่าใช้จ่ายภายใน 7 วัน หลังจากที่ได้รับจ้างได้รับเงินประจำงวดแล้ว ผู้รับจ้างต้องจัดเตรียมภาชนะอุปกรณ์ครัวสำหรับใช้ในการประกอบอาหาร เช่น ถ้วย จาน ชาม ช้อน ถาดอาหาร และอื่นๆสำหรับนักเรียน และการประกอบอาหาร ของผู้รับจ้างมาเอง

5.4 อาหารต้องประกอบเสร็จสิ้นพร้อมรับประทานได้ ภายในเวลาดังต่อไปนี้

5.4.1 ระดับปฐมวัย	ก่อนเวลา	10.40 น.
5.4.2 ระดับประถมศึกษาปีที่ 1 – 3	ก่อนเวลา	11.40 น.
5.4.3 ระดับประถมศึกษาปีที่ 4 – 6	ก่อนเวลา	11.50 น.

5.5 หากผู้รับจ้างมีการปรุงอาหารเสร็จเรียบร้อยแล้วจากสถานประกอบการของผู้รับจ้าง ผู้รับจ้างต้องปฏิบัติ ดังนี้

5.5.1 ผู้รับจ้างต้องจัดเตรียมภาชนะอุปกรณ์ครัวสำหรับใช้ในการประกอบอาหาร เช่น ถ้วย จาน ชาม ช้อน ถาดอาหาร และอื่นๆของผู้รับจ้างมาเอง

5.5.2 การทำความสะอาดวัสดุ อุปกรณ์ เครื่องใช้ต่างๆ หลังจากนักเรียนรับประทานอาหารเสร็จ

/แล้วผู้รับจ้างต้องนำ

แล้วผู้รับจ้างต้องนำกลับไปดำเนินการที่สถานประกอบการของผู้รับจ้างเอง

5.5.3 การทำความสะอาดบริเวณโรงอาหาร ให้ผู้รับจ้างเป็นผู้ดูแล โดยมีคณะกรรมการโครงการจ้างเหมาทำอาหารกลางวันของนักเรียนโรงเรียนอบจ.บ้านตลาดเหนือ(วันครู2502) ร่วมกำกับ ติดตาม ด้วยทุกวัน

5.6 การแจ้งยอดจำนวนนักเรียนในแต่ละวันให้ผู้รับจ้างทราบ โรงเรียนอบจ.บ้านตลาดเหนือ(วันครู2502) จะดำเนินการให้แล้ว เสร็จภายในเวลา 09.00 น. ซึ่งทั้งนี้การเบิกจ่ายเงินค่าอาหารจะเบิกจ่ายตามจำนวนนักเรียนที่มาในแต่ละ วันเปิดเรียน

5.7 การเบิกจ่ายเงิน โรงเรียนอบจ.บ้านตลาดเหนือ(วันครู2502) จะเบิกจ่ายให้เป็นงวด จำนวน 10 งวด คือ เดือน พฤศจิกายน, ธันวาคม 2561 มกราคม, กุมภาพันธ์, มีนาคม, พฤษภาคม, มิถุนายน, กรกฎาคม, สิงหาคม, ตุลาคม 2562

5.8 หากผู้รับจ้างไม่ปฏิบัติตามเงื่อนไข ข้อหนึ่งข้อใดของสัญญาฉบับนี้ ผู้ว่าจ้างจะบอกเลิกสัญญาโดยทันที

5.9 ผู้รับจ้างต้องจัดทำอาหารตามเมนูอาหารตามที่โรงเรียนกำหนดให้

6. การบริหารจัดการและการดำเนินการ

6.1 ดำเนินการปรุงอาหารใหม่และสดเสมอวันต่อวัน

6.2 ผู้ประกอบอาหารจะต้องใส่ หมวกประกอบอาหาร และผ้ากันเปื้อน ให้เรียบร้อย

6.3 ต้องผ่านการตรวจสอบของเจ้าหน้าที่อนามัยและเจ้าของโครงการอาหารกลางวัน ของโรงเรียน

6.4 ต้องผ่านการตรวจสอบจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจังหวัดภูเก็ต

6.5 การเบิกเงินเป็นไปตามสัญญาซื้อขาย

7. ระยะเวลาดำเนินการ

ตั้งแต่วันที่ 29 ตุลาคม 2561 ถึง วันที่ 4 ตุลาคม 2562 (200 วัน)(เว้นวันสำคัญและวันหยุดราชการ)

8. ราคากลาง 3,420,000-บาท (-สามล้านสี่แสนสองหมื่นบาทถ้วน-)

9. วงเงินงบประมาณ 3,420,000-บาท (-สามล้านสี่แสนสองหมื่นบาทถ้วน-)

10. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

10.1 นักเรียนทุกคนได้รับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ

10.2 นักเรียนรู้จักรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

10.3 นักเรียนมีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน

คณะกรรมการประกอบด้วย

ลงชื่อ.....ประธานกรรมการ

(นางสาวนาฏนิกรณ์ จาระนัย)

ลงชื่อ.....กรรมการ

(นางสาวโสพิษ คงตุก)

ลงชื่อ.....กรรมการ

(นางสาวพนารัตน์ ศรีเกตุ)

ลงชื่อ.....กรรมการ

(นางสาวศิริขวัญ มิ่งแก้ว)

ลงชื่อ.....กรรมการ

(นางสาวนงนุช เมฆะมานัง)



ช่วงชั้น

อนบาล และ ประถมศึกษา

NECTEC
a member of NSTDA

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

29/10/2561

ถึง 04/10/2562

[illegible]

02/11/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ส้มเขียวหวาน 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.39	0.28	0.06	0.17	0.14	0.29	0.90	0.55	5.19	1.63	1.44	3.02
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ต้มข่าไก่ ใส่เลือด เห็นหางฟ้า 2 ทัพพี	3.23	4.57	7.97	0.48	7.22	0.23	1.20	10.05	2.07	5.04	246.78	0.89
	รวม	9.67	11.63	14.26	9.63	9.71	5.36	6.55	32.20	7.26	7.27	368.82	11.36
คะแนนรวม 5 สำหรับ		58.93	75.09	81.08	52.82	54.68	59.51	42.60	176.65	163.70	51.08	2,818.11	88.15
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)		11.79	15.02	16.22	10.56	10.94	11.90	8.52	35.33	32.74	10.22	563.62	17.63
05/11/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แก้มังกร 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.91	0.62	0.54	0.07	0.58	0.00	2.90	1.10	3.07	3.50	2.33	5.02
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงเลียงไก่ตุ๋น ใส่เห็ด เห็ดฟาง 2 ทัพพี	1.64	5.18	2.42	1.37	3.74	2.14	2.05	4.00	2.24	2.40	270.24	0.24
	ไก่ปั่นก้อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05	3.70	2.66	2.11	148.11	1.84
	รวม	11.17	16.62	15.39	10.85	8.64	7.82	10.45	30.40	7.97	8.61	541.28	14.53
06/11/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	กล้วยเล็บมือนาง 1 ผล ส่วนที่กินได้ 33 กรัม	0.67	0.48	0.05	0.14	2.15	0.15	0.50	0.65	1.98	1.61	1.12	5.36
	กล้วยเล็บมือนาง 2 ผล ส่วนที่กินได้ 66 กรัม	1.34	0.95	0.11	0.28	4.29	0.30	1.00	1.30	3.97	3.22	2.24	10.73
	แคนดูลูป 4 ชิ้นพอคำ 50 กรัม	0.30	0.24	0.04	0.32	1.25	3.71	0.75	0.50	12.78	1.17	3.00	2.52
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผักกะหล่ำปลี แครอท 1 ทัพพี	2.72	3.65	7.28	0.60	1.96	0.56	1.20	3.90	5.57	1.99	205.76	1.20
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) หมูสับ ผักกาดขาว 2 ทัพพี	3.28	5.31	8.21	1.53	3.42	3.39	9.10	7.35	6.52	2.06	278.28	0.17
	รวม	14.35	17.40	21.93	11.85	15.41	12.95	17.00	35.30	30.83	10.64	611.01	27.42
07/11/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ชมพู 2 ผล ส่วนที่กินได้ 150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75	0.19	0.75	3.75	29.90	5.50	9.00	13.20
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดผักเขียวไก่สับ 2 ทัพพี	2.41	7.29	3.17	0.73	3.38	0.33	1.55	3.60	7.45	2.69	240.25	0.28
	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แดงกวา	3.79	5.76	7.80	1.62	7.91	8.50	3.45	9.30	4.49	1.77	260.84	7.06
	รวม	13.83	20.31	17.37	11.39	14.39	13.88	10.20	38.25	41.84	10.56	630.69	27.98
08/11/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	มะละกอสุก 10 ชิ้นพอคำ 100 กรัม	1.03	0.40	0.08	0.35	1.05	2.80	2.00	2.50	27.07	5.50	3.09	9.50
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดสามสหายไก่ ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี	2.29	6.02	3.71	1.07	3.85	3.19	1.40	3.50	3.71	3.16	352.76	0.83
	ไก่ทอดกระเทียม 2 ช้อนกินข้าว ผักเคียง	2.60	4.08	6.20	0.45	2.09	0.85	1.25	3.95	3.34	2.08	147.93	2.05

	รวม	11.96	17.28	16.22	10.84	9.34	11.68	9.10	31.55	34.12	11.34	624.38	19.82
09/11/61	ลดช่องข้าวโพดฉ่ำแดง 2 ทับพี	4.68	1.85	5.27	1.38	3.71	0.12	2.25	4.10	0.94	7.67	94.63	16.14
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ถ้วยเติมน้ำสับปะรมี่ไก่ ลูกชิ้นไก่ ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก 2 ทับพี	6.07	9.91	5.91	1.70	8.83	2.65	1.50	5.75	7.68	3.21	927.38	2.82
	รวม	13.79	16.88	17.20	11.82	13.54	7.62	7.75	30.85	8.62	10.88	1,112.02	26.35
คะแนนรวม 5 สำหรับ		65.10	88.48	88.11	56.76	61.31	53.94	54.50	166.35	123.37	52.04	3,519.36	116.10
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)		13.02	17.70	17.62	11.35	12.26	10.79	10.90	33.27	24.67	10.41	703.87	23.22
12/11/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทับพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	พุทราแอปเปิ้ลลูกกลม 1 ผลใหญ่ 62 กรัม ขนาด 5.1x2 นิ้ว	0.78	0.50	0.05	0.37	1.24	0.22	0.30	6.50	14.92	4.55	1.24	5.16
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดแดงกวางตุ้งใส่ไก่สับ ใส่น้ำมัน 2 ทับพี	2.60	6.09	4.49	1.01	4.74	8.30	1.95	7.80	3.84	2.40	241.06	1.00
	ผัดผักบุ้งจีนไก่สับ 1 ทับพี	3.09	4.71	7.97	0.95	7.88	5.16	1.05	5.55	2.55	3.10	304.68	1.23
	รวม	12.51	18.07	18.74	11.31	16.21	18.53	7.75	41.45	21.31	10.65	667.58	14.83
13/11/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทับพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แตงโม 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.61	2.16	1.65	1.65	4.96	1.43	3.05	4.87
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ต้มกะทิสาหร่ายปลาหมึก 2 ทับพี	2.67	4.43	5.10	2.59	7.45	0.28	2.20	2.30	3.31	4.76	408.16	3.55
	ผัดพริกขิงไก่ ใส่น้ำมันงา (ไม่เผ็ด) 1 ทับพี	2.83	4.59	6.88	0.93	2.97	0.23	2.15	3.60	3.85	3.54	255.87	1.44
	รวม	12.24	16.32	18.22	12.68	13.37	7.52	10.45	29.15	12.12	10.33	787.67	17.30
14/11/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทับพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 110 กรัม	1.68	0.18	0.09	0.57	2.75	0.54	1.10	1.65	1.65	2.20	70.40	12.11
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไก่ต้มขมิ้นใส่ผักเขียว 2 ทับพี	1.66	4.48	3.09	0.40	1.84	0.09	1.10	2.35	6.17	2.23	271.29	0.17
	ไข่เจียวทรงเครื่องไก่สับ แครอท กะหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.63	4.40	6.70	1.01	2.75	5.27	1.85	6.00	4.52	2.81	134.86	1.15
	รวม	12.01	15.83	16.11	10.96	9.69	10.75	8.50	31.60	12.34	7.84	597.15	20.88
15/11/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทับพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	4.95	143.99	17.40	8.04	9.65
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ต้มข่าไก่ ใส่น้ำมัน 2 ทับพี	3.05	4.20	7.93	0.32	6.36	0.18	1.05	2.90	1.97	3.54	244.44	0.86
	ผัดผักทองไก่ ใส่น้ำมัน 1 ทับพี	3.51	5.35	8.02	0.85	3.98	5.52	2.55	7.15	3.46	3.37	245.67	2.02
	รวม	14.22	17.02	22.29	10.31	14.05	10.66	10.55	36.60	149.42	24.91	618.75	19.97
16/11/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทับพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04

	เค้กช็อกโกแลต 1 ชั้นสีเหลือง 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 2 นิ้ว	3.73	1.79	4.10	1.08	6.00	6.74	4.20	1.00	0.00	1.87	131.33	13.13
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ถ้วยจับไก่ขม ใส่ต้น หัวผักกาด แครอท 2 ทัพพี	7.24	6.47	6.40	1.36	13.67	26.27	4.85	14.85	5.44	4.00	529.88	3.98
	รวม	17.02	15.04	16.73	11.42	22.02	37.85	13.50	37.45	5.44	6.47	781.82	24.55
คะแนนรวม 5 สำหรับ		68.00	82.27	92.09	56.67	75.33	85.30	50.75	176.25	200.62	60.19	3,452.97	97.53
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)		13.60	16.45	18.42	11.33	15.07	17.06	10.15	35.25	40.12	12.04	690.59	19.51
19/11/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85	2.15	6.71	4.10	4.46	12.16
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผักคะหล่ำปลีแครอทใส่สับ 1 ทัพพี	2.72	3.65	7.28	0.60	1.96	0.56	1.20	3.90	5.57	1.99	205.76	1.20
	ไก่ปั่นก้อนทอด ผักเคียง 2 ซ้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05	3.70	2.66	2.11	148.11	1.84
	รวม	12.98	14.81	19.80	10.48	7.42	6.23	11.55	31.35	14.94	8.81	478.93	22.64
20/11/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แก้วมังกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80	2.15	6.14	7.00	4.66	10.03
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดวุ้นเส้นไก่สับ ใส่ไข่ คะหล่ำปลี แครอท 1 ทัพพี	4.25	5.74	8.38	1.29	5.01	4.74	2.25	7.95	6.29	2.40	281.31	2.26
	ไข่พะโล้ไก่ ใส่เลือด หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.52	5.10	4.40	1.33	14.06	4.21	2.15	6.55	2.79	4.55	334.53	4.07
	รวม	14.63	18.84	20.10	11.75	22.57	13.81	14.65	38.25	15.22	14.56	741.11	23.81
21/11/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	กล้วยไข่ 2 ผลกินได้ 80 กรัม	2.52	0.90	0.13	0.08	1.36	0.31	1.20	4.40	4.79	6.05	6.37	15.10
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดไข่น้ำ บวบ แครอท 2 ทัพพี	3.30	6.12	7.41	1.44	4.63	8.85	5.30	9.65	3.53	2.31	288.63	0.80
	ต้มจับฉ่ายไก่ 1.5 ทัพพี	2.31	5.16	4.34	1.56	8.64	1.71	2.10	4.15	6.49	4.02	258.38	2.33
	รวม	14.16	18.96	18.12	12.05	16.98	15.72	13.05	39.80	14.82	12.99	673.98	25.67
22/11/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แคนดากลู 4 ชิ้นพอคำ 50 กรัม	0.30	0.24	0.04	0.32	1.25	3.71	0.75	0.50	12.78	1.17	3.00	2.52
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง ลูกชิ้นปลา 1 ทัพพี	2.32	4.41	4.37	1.17	3.57	0.55	1.60	1.75	5.33	1.50	221.98	3.15
	หลนเต้าเจี้ยวไก่สับ (ไม่ใส่พริก) ผักเคียง 1 ทัพพี	3.22	5.64	7.09	1.75	14.18	0.98	3.60	4.90	3.27	6.86	1,210.12	1.79
	รวม	11.88	17.07	17.74	12.22	21.34	10.08	10.40	28.75	21.38	10.12	1,555.69	14.

	ข้าวหมกไก่ 1.5 ท็อป	7.07	7.18	8.18	1.41	6.21	1.57	3.50	4.10	7.69	5.13	340.47	2.89
	แกงเลียงไก่ฉีก ใส่นวน คำสิงห์เห็ดฟาง 2 ท็อป	1.64	5.18	2.42	1.37	3.74	2.14	2.05	4.00	2.24	2.40	270.24	0.24
	รวม	13.58	17.75	18.99	11.55	10.94	8.57	9.55	29.10	9.93	7.53	747.66	21.85
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		67.24	87.43	94.75	58.04	79.24	54.41	59.20	167.25	76.29	54.00	4,197.36	108.87
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		13.45	17.49	18.95	11.61	15.85	10.88	11.84	33.45	15.26	10.80	839.47	21.77
26/11/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	มะม่วงแก้วสุก 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 40 กรัม	0.93	0.19	0.03	0.58	0.60	2.20	1.00	1.20	8.42	2.13	19.81	5.08
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดหน่อไม้ไก่ 2 ท็อป	2.19	4.60	4.31	0.43	3.08	0.07	2.20	4.05	2.03	2.20	289.47	0.97
	ผัดบวบกุ้ง 1 ท็อป	2.24	5.63	4.35	1.43	3.74	0.58	4.70	2.75	3.02	1.38	283.86	1.24
	รวม	11.40	17.20	14.93	11.42	9.77	7.70	12.35	29.60	13.47	6.31	713.74	14.74
27/11/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ฝรั่ง 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	4.95	143.99	17.40	8.04	9.65
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดคำสิงห์ แครอท ไก่สับ ใส่นับ 2 ท็อป	2.36	5.01	4.40	0.89	4.98	12.96	2.35	8.45	3.83	3.52	332.19	0.69
	ไก่ปั่นก้อนทอด ผักเคียง 2 ชิ้นกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05	3.70	2.66	2.11	148.11	1.84
	รวม	12.58	16.52	16.93	10.47	10.67	18.74	10.35	38.70	150.48	23.64	608.93	19.61
28/11/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ชมพู 2 ผล ส่วนที่กินได้ 150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75	0.19	0.75	3.75	29.90	5.50	9.00	13.20
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดสามสหายไก่ ลูกชิ้นปลา 2 ท็อป	2.29	6.02	3.71	1.07	3.85	3.19	1.40	3.50	3.71	3.16	352.76	0.83
	รวม	9.93	13.28	10.11	10.11	6.95	8.23	6.60	28.85	33.61	9.26	482.36	21.47
29/11/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	สาลี่ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.61	0.18	0.09	0.04	0.25	0.00	0.85	0.85	1.65	4.13	1.98	2.32
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดพริกขิงไก่ ใส่วุ้นผักยาว (ไม่เผ็ด) 1 ท็อป	2.83	4.59	6.88	0.93	2.97	0.23	2.15	3.60	3.85	3.54	255.87	1.44
	ไข่เจียวทรงเครื่องไก่สับ คำสิงห์ มะเขือเทศ กระหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.64	4.36	6.95	0.99	3.16	6.59	2.15	6.55	3.87	1.58	144.92	0.64
	รวม	12.12	15.90	20.16	10.94	8.72	11.67	9.60	32.60	9.38	9.85	523.36	11.84
30/11/61	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล 2 ท็อป	3.35	3.47	0.24	0.65	7.41	0.08	8.00	2.00	0.71	17.40	80.68	16.98
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดมกกะโรนีทะเล 1 ท็อป	5.47	8.54	5.65	1.52	6.95	4.99	2.25	4.65	5.24	6.54	393.90	3.28
	รวม	11.87	17.13	11.91	10.91	15.36	9.91	14.25	27.65	5.95	23.94	564.58	27.66

คะแนนรวม 5 สำหรับ		57.89	80.03	74.05	53.85	51.46	56.26	53.15	157.40	212.88	73.00	2,892.97	95.32
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)		11.58	16.01	14.81	10.77	10.29	11.25	10.63	31.48	42.58	14.60	578.59	19.06
03/12/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85	2.15	6.71	4.10	4.46	12.16
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ดื่มยาปลาหูด เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	1.80	5.12	2.00	1.07	4.49	2.15	2.15	12.10	4.90	3.07	476.54	0.84
	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แดงกวาง	3.79	5.76	7.80	1.62	7.91	8.50	3.45	9.30	4.49	1.77	260.84	7.06
	รวม	13.29	18.00	16.12	12.14	15.88	15.50	14.90	45.15	16.09	9.55	862.44	27.50
04/12/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แคนคาจูป 4 ชิ้นพอคำ 50 กรัม	0.30	0.24	0.04	0.32	1.25	3.71	0.75	0.50	12.78	1.17	3.00	2.52
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดแดงกวางไก่สับ หุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง) 1 ทัพพี	3.22	6.00	7.76	1.10	3.69	4.34	2.15	6.85	2.81	1.16	251.87	1.43
	ไข่ตุ๋นทรงเครื่องไก่ แครอท ต้นหอม (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.82	3.74	3.86	0.80	2.61	4.77	1.50	5.25	3.35	3.01	239.80	1.67
	รวม	11.38	16.75	17.89	11.19	9.90	17.66	8.85	34.20	18.95	5.93	615.27	13.05
06/12/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	กล้วยไข่ 1 ผลส่วนที่กินได้ 40 กรัม	1.26	0.45	0.07	0.04	0.68	0.15	0.60	2.20	2.39	3.03	3.18	7.55
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ดื่มยาไก่ เห็ดฟาง (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	2.10	4.77	3.43	0.67	3.49	0.11	2.05	5.95	3.02	2.57	474.29	0.68
	ผัดผักรวมกุ้งไก่สับ 1 ทัพพี	3.09	4.71	7.97	0.95	7.88	5.16	1.05	5.55	2.55	3.10	304.68	1.23
	รวม	12.50	16.71	17.70	10.63	14.39	10.27	8.15	35.30	7.96	9.30	902.75	16.90
07/12/61	เจียวข้าวโพด 2 ทัพพี	1.38	0.30	0.10	0.04	5.18	0.06	0.45	0.40	0.38	1.67	1.59	7.86
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	กล้วยเดี่ยวราดหน้าเส้นหมี่ขาวไก่ ไข่ดิบ คะนํ้า แครอท ข้าวโพดอ่อน 1.5 ทัพพี	6.10	5.96	7.81	2.08	7.58	9.00	2.30	8.65	9.52	4.71	586.57	2.65
	รวม	10.53	11.39	13.93	10.87	13.76	13.90	6.75	30.05	9.90	6.38	678.17	17.91
คะแนนรวม 4 สำหรับ		47.70	62.85	65.64	44.83	53.92	57.33	38.65	144.70	52.90	31.16	3,058.61	75.37
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)		11.92	15.71	16.41	11.21	13.48	14.33	9.66	36.18	13.22	7.79	764.65	18.84
11/12/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ส้มเขียวหวาน 1 ผลส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.77	0.54	0.11	0.34	0.27	0.56	1.70	1.00	10.09	3.17	2.80	5.88
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงเลียงไก่ฉีก ใส่บวบ ตำสิ่ง เห็ดฟาง 2 ทัพพี	1.64	5.18	2.42	1.37	3.74	2.14	2.05	4.00	2.24	2.40	270.24	0.24
	ไก่ทอดกระเทียม 2 ซ้อนกินข้าว ผักเคียง	2.60	4.08	6.20	0.45	2.09	0.85	1.25	3.95	3.34	2.08	147.93	2.05
	รวม	11.05	16.58	14.96	11.13	8.44	8.40	9.45	30.55	15.67	8.25	541.56	15.60

12/12/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แก้วนึ่งกร 6 ชิ้นพอล่า 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80	2.15	6.14	7.00	4.66	10.03
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดไข่น้ำ กะหล่ำปลี แครอท 2 ทัพพี	3.31	6.23	7.43	1.66	4.70	9.03	2.65	9.75	5.62	2.43	292.28	1.38
	ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง ลูกชิ้นปลา 1 ทัพพี	2.32	4.41	4.37	1.17	3.57	0.55	1.60	1.75	5.33	1.50	221.98	3.15
	รวม	13.48	18.65	19.11	11.96	11.77	14.44	14.50	35.25	17.08	11.53	639.52	22.01
13/12/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	กล้วยไข่ 2 ผลกินได้ 80 กรัม	2.52	0.90	0.13	0.08	1.36	0.31	1.20	4.40	4.79	6.05	6.37	15.10
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไก่ต้มขมิ้นใส่ผักเขียว 2 ทัพพี	1.66	4.48	3.09	0.40	1.84	0.09	1.10	2.35	6.17	2.23	271.29	0.17
	ไข่เจียวทรงเครื่องไก่สับ แครอท กะหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.63	4.40	6.70	1.01	2.75	5.27	1.85	6.00	4.52	2.81	134.86	1.15
	รวม	12.85	16.55	16.15	10.47	8.30	10.52	8.60	34.35	15.47	11.69	533.12	23.87
14/12/61	พิททองเชื่อม 60 กรัม 1.5 ทัพพี	3.70	0.56	0.12	0.19	1.75	1.81	1.50	1.50	3.76	4.00	7.00	30.55
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	กล้วยเดี่ยวผัดชีอิ้วสันใหญ่ไก่ดับ ใส่ไข่ ไข่คน ข้าวโพดอ่อน 1.5 ทัพพี	5.86	6.04	8.07	1.82	6.11	10.63	2.75	10.00	11.78	2.84	361.55	1.63
	รวม	12.60	11.72	14.20	10.76	8.86	17.29	8.25	32.50	15.53	6.84	458.55	39.58
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		49.99	63.50	64.43	44.31	37.37	50.65	40.80	132.65	63.76	38.31	2,172.76	101.06
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		12.50	15.87	16.11	11.08	9.34	12.66	10.20	33.16	15.94	9.58	543.19	25.26
17/12/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.81	0.35	0.05	0.09	0.68	0.05	1.25	2.50	71.99	8.70	4.02	4.82
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ต้มข่าไก่ ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า 2 ทัพพี	3.23	4.57	7.97	0.48	7.22	0.23	1.20	10.05	2.07	5.04	246.78	0.89
	ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด	3.50	5.69	7.47	1.36	4.48	8.96	2.95	9.20	3.23	2.86	170.48	0.98
	รวม	13.58	17.38	21.73	10.90	14.73	14.09	9.85	43.35	77.29	17.20	541.88	14.14
18/12/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ชมพู 2 ผลส่วนที่กินได้ 150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75	0.19	0.75	3.75	29.90	5.50	9.00	13.20
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงเขียวหวานไก่ ผักเขียว (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	3.38	5.03	7.81	0.62	4.80	0.30	1.05	2.40	7.49	4.85	306.18	2.77
	ผัดพิททองไก่ ใส่ไข่ 1 ทัพพี	3.51	5.35	8.02	0.85	3.98	5.52	2.55	7.15	3.46	3.37	245.67	2.02
	รวม	14.53	17.64	22.23	10.50	11.88	10.85	8.80	34.90	40.85	14.32	681.45	25.43
19/12/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	สาลี่ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.61	0.18	0.09	0.04	0.25	0.00	0.85	0.85	1.65	4.13	1.98	2.32

	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดไข่น้ำ คำถึง แครอท 2 ทับพี	3.33	6.54	7.43	1.78	5.63	13.50	3.30	10.45	3.38	3.13	291.03	0.80
	ลาบไก่ ใสดิบ (ไม่ใส่พริก) ผักสด 1 ทับพี	1.81	4.38	3.50	0.51	4.36	12.79	2.55	9.95	4.85	1.61	127.89	0.56
	รวม	11.79	17.87	17.25	11.31	12.59	31.14	11.15	42.85	9.88	9.47	541.50	11.12
20/12/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทับพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แตงโม 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.61	2.16	1.65	1.65	4.96	1.43	3.05	4.87
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผักคะหล่ำปลี แครอท ใสไข่ 1 ทับพี	2.23	3.15	5.82	1.03	2.63	4.55	1.70	5.55	5.57	1.99	213.09	1.36
	ไข่พะโล้ไก่ ใสเต้าหู้ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.63	5.25	5.18	1.13	6.70	4.12	1.85	6.55	0.54	2.47	285.10	3.34
	รวม	11.59	15.70	17.24	11.32	12.28	15.69	9.65	35.35	11.07	6.49	621.84	17.02
21/12/61	เอแคลร์ 3 ลูกเล็ก รวม 30 กรัม ขนาด 1 นิ้ว	1.94	1.61	3.78	0.85	1.76	2.95	1.85	4.20	0.07	0.40	102.30	2.85
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	กล้วยเดี่ยว ผักไทยไก่ ใสไข่ 1.5 ทับพี	7.95	8.95	9.08	1.69	8.94	4.94	3.10	7.45	3.84	5.79	199.71	3.70
	รวม	12.94	15.68	18.87	11.28	11.69	12.74	8.95	32.65	3.90	6.19	392.01	13.94
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		64.42	84.27	97.32	55.31	63.16	84.51	48.40	189.10	143.00	53.67	2,778.68	81.64
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		12.88	16.85	19.46	11.06	12.63	16.90	9.68	37.82	28.60	10.73	555.74	16.33
24/12/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทับพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	องุ่นเขียว ผลใหญ่ 6-7 ลูก 35 กรัม	0.50	0.14	0.03	0.08	0.30	0.01	0.55	0.70	0.13	1.37	2.06	4.32
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงมัสมั่นไก่ (เผ็ดน้อย) 2 ทับพี	4.44	5.24	9.50	1.55	6.72	1.60	4.40	2.40	7.48	7.24	228.83	4.85
	ผักบวบ ใสไข่ 1 ฟอง 1 ทับพี	3.29	6.65	7.56	1.48	4.69	8.28	6.15	9.90	2.79	1.38	297.33	1.56
	รวม	14.27	18.80	23.32	12.08	14.06	14.74	15.55	34.60	10.40	10.58	648.81	18.16
25/12/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทับพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ฝรั่ง 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	4.95	143.99	17.40	8.04	9.65
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ต้มข่าไก่ ใสเห็ดสด เห็ดนางฟ้า 2 ทับพี	3.23	4.57	7.97	0.48	7.22	0.23	1.20	10.05	2.07	5.04	246.78	0.89
	ไข่ตุ๋นทรงเครื่องไก่ แครอท ผักหอม (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.82	3.74	3.86	0.80	2.61	4.77	1.50	5.25	3.35	3.01	239.80	1.67
	รวม	12.71	15.78	18.16	10.42	13.54	9.95	9.65	41.85	149.41	26.04	615.22	19.65
26/12/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทับพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 110 กรัม	1.68	0.18	0.09	0.57	2.75	0.54	1.10	1.65	1.65	2.20	70.40	12.11
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ต้มกะทิ สายบัว ปลาหูช้าง 2 ทับพี	2.67	4.43	5.10	2.59	7.45	0.28	2.20	2.30	3.31	4.76	408.16	3.55

	ไข่เจียวทรงเครื่องไก่สับ แครอท กะหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.63	4.40	6.70	1.01	2.75	5.27	1.85	6.00	4.52	2.81	134.86	1.15
	รวม	13.02	15.78	18.12	13.14	15.29	10.94	9.60	31.55	9.48	10.37	734.02	24.26
27/12/61	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	สับประด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85	2.15	6.71	4.10	4.46	12.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดหน่อไม้ไก่ 2 ท็อป	2.19	4.60	4.31	0.43	3.08	0.07	2.20	4.05	2.03	2.20	289.47	0.97
	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แดงกวาง	3.79	5.76	7.80	1.62	7.91	8.50	3.45	9.30	4.49	1.77	260.84	7.06
	รวม	13.67	17.48	18.43	11.50	14.48	13.43	14.95	37.10	13.23	8.68	675.37	27.63
28/12/61	ลอดช่องสิงคโปร์น้ำกะทิ 1.5 ท็อป	2.33	0.48	4.35	1.39	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	4.75	6.13
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่ขาวไก่ ใส่ผัก ถั่วงอก ตะค้า 2 ท็อป	5.03	6.16	4.96	2.21	7.73	8.73	2.20	8.80	10.94	5.06	576.60	2.10
	รวม	10.41	11.75	15.33	12.34	9.48	13.58	6.20	29.80	10.94	5.14	671.35	15.63
คะแนนรวม 5 สำหรับ		64.08	79.60	93.37	59.49	66.84	62.63	55.95	174.90	193.45	60.81	3,344.76	105.33
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)		12.82	15.92	18.67	11.90	13.37	12.53	11.19	34.98	38.69	12.16	668.95	21.07
02/01/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.81	0.35	0.05	0.09	0.68	0.05	1.25	2.50	71.99	8.70	4.02	4.82
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดพริกทองไก่ ใส่ไข่ 1 ท็อป	3.51	5.35	8.02	0.85	3.98	5.52	2.55	7.15	3.46	3.37	245.67	2.02
	ไข่พะโล้ไก่ ใส่เต้าหู้ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.63	5.25	5.18	1.13	6.70	4.12	1.85	6.55	0.54	2.47	285.10	3.34
	รวม	12.99	17.73	19.49	11.04	13.71	14.54	10.10	37.80	75.99	15.14	655.39	17.63
03/01/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	กล้วยไข่ 1 ผลส่วนที่กินได้ 40 กรัม	1.26	0.45	0.07	0.04	0.68	0.15	0.60	2.20	2.39	3.03	3.18	7.55
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส่ผัก หัวผักกาด 2 ท็อป	1.97	3.90	3.48	1.03	6.27	8.00	1.85	6.50	4.28	3.02	159.21	1.10
	ไก่ทอดกระเทียม 2 ซ่อนกินข้าว ผักเคียง	2.60	4.08	6.20	0.45	2.09	0.85	1.25	3.95	3.34	2.08	147.93	2.05
	รวม	11.87	15.20	15.98	10.49	11.38	13.85	8.15	34.25	10.01	8.73	430.93	18.15
04/01/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	มะละกอสุก 10 ชิ้นพอคำ 100 กรัม	1.03	0.40	0.08	0.35	1.05	2.80	2.00	2.50	27.07	5.50	3.09	9.50
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดวุ้นเส้นไก่สับ กะหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ 1 ท็อป	3.35	3.02	6.66	0.60	3.16	0.63	1.25	3.45	5.65	1.97	199.76	1.70
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) ไก่สับ คำสิง 2 ท็อป	3.11	5.43	7.28	1.31	4.62	10.28	2.75	7.40	2.93	2.70	262.13	0.16
	รวม	13.53	15.62	20.26	11.24	11.18	18.56	10.45	34.95	35.65	10.77	585.58	18.81

คะแนนรวม 3 สัปดาห์		38.38	48.55	55.73	32.77	36.26	46.96	28.70	107.00	121.65	34.64	1,671.90	54.58
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		12.79	16.18	18.58	10.92	12.09	15.65	9.57	35.67	40.55	11.55	557.30	18.19
07/01/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ชมพู2 ผลส่วนที่กินได้150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75	0.19	0.75	3.75	29.90	5.50	9.00	13.20
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ลูกชิ้นกุ้ง 2.5 ซม. 3 ลูก 25 กรัม	1.44	2.54	2.70	0.32	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	171.25	0.73
	ต้มยำปลาหูสด เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	1.80	5.12	2.00	1.07	4.49	2.15	2.15	12.10	4.90	3.07	476.54	0.84
	รวม	10.88	14.91	11.09	10.43	8.71	7.19	7.35	37.45	34.79	9.17	777.39	22.21
08/01/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แก้วมังกร 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.91	0.62	0.54	0.07	0.58	0.00	2.90	1.10	3.07	3.50	2.33	5.02
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงเลียงไก่ฉีก ใส่ววน คำสิงห์เห็ดฟาง 2 ทัพพี	1.64	5.18	2.42	1.37	3.74	2.14	2.05	4.00	2.24	2.40	270.24	0.24
	ไก่ปั่นก้อนทอด ผักเคียง 2 ซ้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05	3.70	2.66	2.11	148.11	1.84
	รวม	11.17	16.62	15.39	10.85	8.64	7.82	10.45	30.40	7.97	8.61	541.28	14.53
09/01/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ชมพู2 ผลส่วนที่กินได้150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75	0.19	0.75	3.75	29.90	5.50	9.00	13.20
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดผักเขียวไก่สับ 2 ทัพพี	2.41	7.29	3.17	0.73	3.38	0.33	1.55	3.60	7.45	2.69	240.25	0.28
	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แดงกวา	3.79	5.76	7.80	1.62	7.91	8.50	3.45	9.30	4.49	1.77	260.84	7.06
	รวม	13.83	20.31	17.37	11.39	14.39	13.88	10.20	38.25	41.84	10.56	630.69	27.98
10/01/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	มะละกอสุก 10 ชิ้นพอคำ 100 กรัม	1.03	0.40	0.08	0.35	1.05	2.80	2.00	2.50	27.07	5.50	3.09	9.50
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดสามสหายไก่ ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี	2.29	6.02	3.71	1.07	3.85	3.19	1.40	3.50	3.71	3.16	352.76	0.83
	ไก่ทอดกระเทียม 2 ซ้อนกินข้าว ผักเคียง	2.60	4.08	6.20	0.45	2.09	0.85	1.25	3.95	3.34	2.08	147.93	2.05
	รวม	11.96	17.28	16.22	10.84	9.34	11.68	9.10	31.55	34.12	11.34	624.38	19.82
11/01/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ส้มเขียวหวาน 1/2 ผล ส่วนที่กินได้35 กรัม	0.39	0.28	0.06	0.17	0.14	0.29	0.90	0.55	5.19	1.63	1.44	3.02
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ต้มข่าไก่ ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า 2 ทัพพี	3.23	4.57	7.97	0.48	7.22	0.23	1.20	10.05	2.07	5.04	246.78	0.89
	รวม	9.67	11.63	14.26	9.63	9.71	5.36	6.55	32.20	7.26	7.27	368.82	11.36
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		57.50	80.75	74.34	53.14	50.78	45.93	43.65	169.85	125.98	46.96	2,942.55	95.90

คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		11.50	16.15	14.87	10.63	10.16	9.19	8.73	33.97	25.20	9.39	588.51	19.18
14/01/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ทุพรอบเปิดลูกกลม 1 ผลใหญ่ 62 กรัม ขนาด 5.1x2 นิ้ว	0.78	0.50	0.05	0.37	1.24	0.22	0.30	6.50	14.92	4.55	1.24	5.16
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดแดงกวางฮัดไส้ไก่สับ ใส่น้ำมัน 2 ท็อป	2.60	6.09	4.49	1.01	4.74	8.30	1.95	7.80	3.84	2.40	241.06	1.00
	ผัดผักนึ่งจีนไก่สับ 1 ท็อป	3.09	4.71	7.97	0.95	7.88	5.16	1.05	5.55	2.55	3.10	304.68	1.23
	รวม	12.51	18.07	18.74	11.31	16.21	18.53	7.75	41.45	21.31	10.65	667.58	14.83
15/01/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แดงโม 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.61	2.16	1.65	1.65	4.96	1.43	3.05	4.87
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดกะทิสาหร่ายปลาหมึก 2 ท็อป	2.67	4.43	5.10	2.59	7.45	0.28	2.20	2.30	3.31	4.76	408.16	3.55
	ผัดพริกขิงไก่ ใส่วุ้นผัดขาว (ไม่ผัด) 1 ท็อป	2.83	4.59	6.88	0.93	2.97	0.23	2.15	3.60	3.85	3.54	255.87	1.44
	รวม	12.24	16.32	18.22	12.68	13.37	7.52	10.45	29.15	12.12	10.33	787.67	17.30
17/01/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	4.95	143.99	17.40	8.04	9.65
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ต้มยำไก่ ใส่น้ำมัน 2 ท็อป	3.05	4.20	7.93	0.32	6.36	0.18	1.05	2.90	1.97	3.54	244.44	0.86
	ผัดฟักทองไก่ ใส่น้ำมัน 1 ท็อป	3.51	5.35	8.02	0.85	3.98	5.52	2.55	7.15	3.46	3.37	245.67	2.02
	รวม	14.22	17.02	22.29	10.31	14.05	10.66	10.55	36.60	149.42	24.91	618.75	19.97
18/01/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	เค้กช็อกโกแลต 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 2 นิ้ว	3.73	1.79	4.10	1.08	6.00	6.74	4.20	1.00	0.00	1.87	131.33	13.13
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ก๋วยจั๊บน้ำใส ใส่น้ำมัน หัวผักกาด แครอท 2 ท็อป	7.24	6.47	6.40	1.36	13.67	26.27	4.85	14.85	5.44	4.00	529.88	3.98
	รวม	17.02	15.04	16.73	11.42	22.02	37.85	13.50	37.45	5.44	6.47	781.82	24.55
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		55.99	66.44	75.99	45.72	65.64	74.56	42.25	144.65	188.29	52.35	2,855.81	76.66
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		14.00	16.61	19.00	11.43	16.41	18.64	10.56	36.16	47.07	13.09	713.95	19.16
21/01/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85	2.15	6.71	4.10	4.46	12.16
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดกะหล่ำปลีแครอทไก่สับ 1 ท็อป	2.72	3.65	7.28	0.60	1.96	0.56	1.20	3.90	5.57	1.99	205.76	1.20
	ไก่ปั่นก่อนทอด ผักเคียง 2 ซ้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05	3.70	2.66	2.11	148.11	1.84
	รวม	12.98	14.81	19.80	10.48	7.42	6.23	11.55	31.35	14.94	8.81	478.93	22.64

22/01/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แก้วนึ่งกร 6 ชิ้นพอกำ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80	2.15	6.14	7.00	4.66	10.03
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผักวันเส้นไก่สับ ใส่ไข่ กะหล่ำปลี แครอท 1 ทัพพี	4.25	5.74	8.38	1.29	5.01	4.74	2.25	7.95	6.29	2.40	281.31	2.26
	ไข่พะโล้ไก่ ใส่เลือด หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.52	5.10	4.40	1.33	14.06	4.21	2.15	6.55	2.79	4.55	334.53	4.07
	รวม	14.63	18.84	20.10	11.75	22.57	13.81	14.65	38.25	15.22	14.56	741.11	23.81
23/01/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	กล้วยไข่ 2 ผลกินได้ 80 กรัม	2.52	0.90	0.13	0.08	1.36	0.31	1.20	4.40	4.79	6.05	6.37	15.10
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดไข่น้ำ บวบ แครอท 2 ทัพพี	3.30	6.12	7.41	1.44	4.63	8.85	5.30	9.65	3.53	2.31	288.63	0.80
	ต้มจืดบวบไก่ 1.5 ทัพพี	2.31	5.16	4.34	1.56	8.64	1.71	2.10	4.15	6.49	4.02	258.38	2.33
	รวม	14.16	18.96	18.12	12.05	16.98	15.72	13.05	39.80	14.82	12.99	673.98	25.67
24/01/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แคนตาลูป 4 ชิ้นพอกำ 50 กรัม	0.30	0.24	0.04	0.32	1.25	3.71	0.75	0.50	12.78	1.17	3.00	2.52
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผักปวยเล้งหวานกึ่ง ลูกชิ้นปลา 1 ทัพพี	2.32	4.41	4.37	1.17	3.57	0.55	1.60	1.75	5.33	1.50	221.98	3.15
	หลนเต้าเจี้ยวไก่สับ (ไม่ใส่พริก) ผักเคียง 1 ทัพพี	3.22	5.64	7.09	1.75	14.18	0.98	3.60	4.90	3.27	6.86	1,210.12	1.79
	รวม	11.88	17.07	17.74	12.22	21.34	10.08	10.40	28.75	21.38	10.12	1,555.69	14.90
25/01/62	วุ้นกะทิใบเตย 1 ชิ้น 55 กรัม ขนาด 1.5x1.5 นิ้ว หน้า 1 นิ้ว	1.82	0.26	2.37	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	46.94	11.33
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวหมกไก่ 1.5 ทัพพี	7.07	7.18	8.18	1.41	6.21	1.57	3.50	4.10	7.69	5.13	340.47	2.89
	แกงเลียงไก่ฉีก ใส่บวบ คำสิงห์เห็ดฟาง 2 ทัพพี	1.64	5.18	2.42	1.37	3.74	2.14	2.05	4.00	2.24	2.40	270.24	0.24
	รวม	13.58	17.75	18.99	11.55	10.94	8.57	9.55	29.10	9.93	7.53	747.66	21.85
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		67.24	87.43	94.75	58.04	79.24	54.41	59.20	167.25	76.29	54.00	4,197.36	108.87
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		13.45	17.49	18.95	11.61	15.85	10.88	11.84	33.45	15.26	10.80	839.47	21.77
28/01/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	มะม่วงแก้วสุก 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 40 กรัม	0.93	0.19	0.03	0.58	0.60	2.20	1.00	1.20	8.42	2.13	19.81	5.08
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดหน่อไม้ไก่ 2 ทัพพี	2.19	4.60	4.31	0.43	3.08	0.07	2.20	4.05	2.03	2.20	289.47	0.97
	ผัดบวบกุ้ง 1 ทัพพี	2.24	5.63	4.35	1.43	3.74	0.58	4.70	2.75	3.02	1.38	283.86	1.24
	รวม	11.40	17.20	14.93	11.42	9.77	7.70	12.35	29.60	13.47	6.31	713.74	14.74
29/01/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04

	ฝรั่ง 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	4.95	143.99	17.40	8.04	9.65
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดตำลึง แครอท ไข่ต้ม ไข่ดิบ 2 ทัพพี	2.36	5.01	4.40	0.89	4.98	12.96	2.35	8.45	3.83	3.52	332.19	0.69
	ไก่ปั่นก้อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05	3.70	2.66	2.11	148.11	1.84
	รวม	12.58	16.52	16.93	10.47	10.67	18.74	10.35	38.70	150.48	23.64	608.93	19.61
30/01/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ชมพู 2 ผล ส่วนที่กินได้ 150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75	0.19	0.75	3.75	29.90	5.50	9.00	13.20
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดสามสหาย ไข่ไก่ ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี	2.29	6.02	3.71	1.07	3.85	3.19	1.40	3.50	3.71	3.16	352.76	0.83
	รวม	9.93	13.28	10.11	10.11	6.95	8.23	6.60	28.85	33.61	9.26	482.36	21.47
31/01/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	สาลี่ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.61	0.18	0.09	0.04	0.25	0.00	0.85	0.85	1.65	4.13	1.98	2.32
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดพริกขิงไก่ ไข่ต้ม ผักยาว (ไม่เผ็ด) 1 ทัพพี	2.83	4.59	6.88	0.93	2.97	0.23	2.15	3.60	3.85	3.54	255.87	1.44
	ไข่เจียวทรงเครื่อง ไข่ต้ม ตำลึง มะเขือเทศ กระหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.64	4.36	6.95	0.99	3.16	6.59	2.15	6.55	3.87	1.58	144.92	0.64
	รวม	12.12	15.90	20.16	10.94	8.72	11.67	9.60	32.60	9.38	9.85	523.36	11.84
01/02/62	ข้าวเจียวคัมน้ำตาล 2 ทัพพี	3.35	3.47	0.24	0.65	7.41	0.08	8.00	2.00	0.71	17.40	80.68	16.98
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดมักกะโรนีทะเล 1 ทัพพี	5.47	8.54	5.65	1.52	6.95	4.99	2.25	4.65	5.24	6.54	393.90	3.28
	รวม	11.87	17.13	11.91	10.91	15.36	9.91	14.25	27.65	5.95	23.94	564.58	27.66
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		57.89	80.03	74.05	53.85	51.46	56.26	53.15	157.40	212.88	73.00	2,892.97	95.32
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		11.58	16.01	14.81	10.77	10.29	11.25	10.63	31.48	42.58	14.60	578.59	19.06
04/02/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85	2.15	6.71	4.10	4.46	12.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ต้มยำปลาหูสด เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	1.80	5.12	2.00	1.07	4.49	2.15	2.15	12.10	4.90	3.07	476.54	0.84
	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แดงกวาง	3.79	5.76	7.80	1.62	7.91	8.50	3.45	9.30	4.49	1.77	260.84	7.06
	รวม	13.29	18.00	16.12	12.14	15.88	15.50	14.90	45.15	16.09	9.55	862.44	27.50
05/02/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แคนตาลูป 4 ชิ้นพอคำ 50 กรัม	0.30	0.24	0.04	0.32	1.25	3.71	0.75	0.50	12.78	1.17	3.00	2.52
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดแตงกวาไข่ต้ม กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง) 1 ทัพพี	3.22	6.00	7.76	1.10	3.69	4.34	2.15	6.85	2.81	1.16	251.87	1.43

	ไข่ตุ๋นทรงเครื่องไก่ แครอท ผัสดอง (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.82	3.74	3.86	0.80	2.61	4.77	1.50	5.25	3.35	3.01	239.80	1.67
	รวม	11.38	16.75	17.89	11.19	9.90	17.66	8.85	34.20	18.95	5.93	615.27	13.05
06/02/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทับทิ	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ชมพู2 ผลส่วนที่กินได้150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75	0.19	0.75	3.75	29.90	5.50	9.00	13.20
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงเขียวหวานไก่ พริกเขียว (เผ็ดน้อย) 2 ทับทิ	3.38	5.03	7.81	0.62	4.80	0.30	1.05	2.40	7.49	4.85	306.18	2.77
	ผักพิกทองไก่ ใส่ไข่ 1 ทับทิ	3.51	5.35	8.02	0.85	3.98	5.52	2.55	7.15	3.46	3.37	245.67	2.02
	รวม	14.53	17.64	22.23	10.50	11.88	10.85	8.80	34.90	40.85	14.32	681.45	25.43
07/02/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทับทิ	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	กล้วยไข่ 1 ผลส่วนที่กินได้ 40 กรัม	1.26	0.45	0.07	0.04	0.68	0.15	0.60	2.20	2.39	3.03	3.18	7.55
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ต้มยำไก่ เห็ดฟาง (ไม่ใส่พริก) 2 ทับทิ	2.10	4.77	3.43	0.67	3.49	0.11	2.05	5.95	3.02	2.57	474.29	0.68
	ผักกบ่งจีนไก่สับ 1 ทับทิ	3.09	4.71	7.97	0.95	7.88	5.16	1.05	5.55	2.55	3.10	304.68	1.23
	รวม	12.50	16.71	17.70	10.63	14.39	10.27	8.15	35.30	7.96	9.30	902.75	16.90
08/02/62	เจียวข้าวโพด 2 ทับทิ	1.38	0.30	0.10	0.04	5.18	0.06	0.45	0.40	0.38	1.67	1.59	7.86
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	กล้วยเดี่ยวราดหน้าเส้นหมี่ขาวไก่ ใส่ดื่บ ค่ะน้ำ แครอท ข้าวโพดอ่อน 1.5 ทับทิ	6.10	5.96	7.81	2.08	7.58	9.00	2.30	8.65	9.52	4.71	586.57	2.65
	รวม	10.53	11.39	13.93	10.87	13.76	13.90	6.75	30.05	9.90	6.38	678.17	17.91
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		62.23	80.49	87.87	55.33	65.80	68.19	47.45	179.60	93.75	45.48	3,740.07	100.80
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		12.45	16.10	17.57	11.07	13.16	13.64	9.49	35.92	18.75	9.10	748.01	20.16
11/02/62	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	4.95	143.99	17.40	8.04	9.65
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวมันไก่ ดื่บ เลือด ชุปพิก แดงกวาง 1.5 ทับทิ	7.04	6.79	8.35	0.69	9.97	7.78	2.90	7.60	5.90	2.38	574.56	2.33
	รวม	11.70	12.61	14.47	9.61	12.34	12.74	9.40	33.55	149.88	19.78	672.59	19.38
12/02/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทับทิ	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ส้มเขียวหวาน 1 ผลส่วนที่กินได้68 กรัม	0.77	0.54	0.11	0.34	0.27	0.56	1.70	1.00	10.09	3.17	2.80	5.88
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงเลียงไก่จิก ใส่บวบ ตำสิงเห็ดฟาง 2 ทับทิ	1.64	5.18	2.42	1.37	3.74	2.14	2.05	4.00	2.24	2.40	270.24	0.24
	ไก่ทอดกระเทียม 2 ซ่อนกินข้าว ผักเคียง	2.60	4.08	6.20	0.45	2.09	0.85	1.25	3.95	3.34	2.08	147.93	2.05
	รวม	11.05	16.58	14.96	11.13	8.44	8.40	9.45	30.55	15.67	8.25	541.56	15.60
13/02/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทับทิ	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แก้วมังกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80	2.15	6.14	7.00	4.66	10.03

	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดไข่น้ำ กะหล่ำปลี แครอท 2 ท็อป	3.31	6.23	7.43	1.66	4.70	9.03	2.65	9.75	5.62	2.43	292.28	1.38
	ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง ลูกชิ้นปลา 1 ท็อป	2.32	4.41	4.37	1.17	3.57	0.55	1.60	1.75	5.33	1.50	221.98	3.15
	รวม	13.48	18.65	19.11	11.96	11.77	14.44	14.50	35.25	17.08	11.53	639.52	22.01
14/02/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	กล้วยไข่ 2 ผลกินได้ 80 กรัม	2.52	0.90	0.13	0.08	1.36	0.31	1.20	4.40	4.79	6.05	6.37	15.10
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไก่ต้มขมิ้นใส่ผักเขียว 2 ท็อป	1.66	4.48	3.09	0.40	1.84	0.09	1.10	2.35	6.17	2.23	271.29	0.17
	ไข่เจียวทรงเครื่องไก่สับ แครอท กะหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.63	4.40	6.70	1.01	2.75	5.27	1.85	6.00	4.52	2.81	134.86	1.15
	รวม	12.85	16.55	16.15	10.47	8.30	10.52	8.60	34.35	15.47	11.69	533.12	23.87
15/02/62	ฟักทองเชื่อม 60 กรัม 1.5 ท็อป	3.70	0.56	0.12	0.19	1.75	1.81	1.50	1.50	3.76	4.00	7.00	30.55
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	กล้วยเดี่ยวผัดชี้อ้วนเส้นใหญ่ไก่ดับ ใส่ไข่ ละครับ ข้าวโพดอ่อน 1.5 ท็อป	5.86	6.04	8.07	1.82	6.11	10.63	2.75	10.00	11.78	2.84	361.55	1.63
	รวม	12.60	11.72	14.20	10.76	8.86	17.29	8.25	32.50	15.53	6.84	458.55	39.58
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		61.69	76.11	78.90	53.91	49.70	63.39	50.20	166.20	213.65	58.10	2,845.35	120.43
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		12.34	15.22	15.78	10.78	9.94	12.68	10.04	33.24	42.73	11.62	569.07	24.09
18/02/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ฝรั่ง 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.81	0.35	0.05	0.09	0.68	0.05	1.25	2.50	71.99	8.70	4.02	4.82
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ต้มยำไก่ ใส่เลือด เห็นนางฟ้า 2 ท็อป	3.23	4.57	7.97	0.48	7.22	0.23	1.20	10.05	2.07	5.04	246.78	0.89
	ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด	3.50	5.69	7.47	1.36	4.48	8.96	2.95	9.20	3.23	2.86	170.48	0.98
	รวม	13.58	17.38	21.73	10.90	14.73	14.09	9.85	43.35	77.29	17.20	541.88	14.14
20/02/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	สาลี่ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.61	0.18	0.09	0.04	0.25	0.00	0.85	0.85	1.65	4.13	1.98	2.32
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดไข่น้ำ คำลิ่ง แครอท 2 ท็อป	3.33	6.54	7.43	1.78	5.63	13.50	3.30	10.45	3.38	3.13	291.03	0.80
	ลาบไก่ ใส่ดับ (ไม่ใส่พริก) ผักสด 1 ท็อป	1.81	4.38	3.50	0.51	4.36	12.79	2.55	9.95	4.85	1.61	127.89	0.56
	รวม	11.79	17.87	17.25	11.31	12.59	31.14	11.15	42.85	9.88	9.47	541.50	11.12
21/02/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แตงโม 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.61	2.16	1.65	1.65	4.96	1.43	3.05	4.87
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดกะหล่ำปลีแครอทใส่ไข่ 1 ท็อป	2.23	3.15	5.82	1.03	2.63	4.55	1.70	5.55	5.57	1.99	213.09	1.36

	ไข่พะโล้ไก่ ใส่เต้าหู้ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.63	5.25	5.18	1.13	6.70	4.12	1.85	6.55	0.54	2.47	285.10	3.34
	รวม	11.59	15.70	17.24	11.32	12.28	15.69	9.65	35.35	11.07	6.49	621.84	17.02
22/02/62	เอแคล์ 3 ลูกเล็ก รวม 30 กรัม ขนาด 1 นิ้ว	1.94	1.61	3.78	0.85	1.76	2.95	1.85	4.20	0.07	0.40	102.30	2.85
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ถ้วยเดียวผัดไทยไก่ ใส่ไข่ 1.5 ทัพพี	7.95	8.95	9.08	1.69	8.94	4.94	3.10	7.45	3.84	5.79	199.71	3.70
	รวม	12.94	15.68	18.87	11.28	11.69	12.74	8.95	32.65	3.90	6.19	392.01	13.94
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		49.89	66.63	75.09	44.81	51.29	73.66	39.60	154.20	102.15	39.35	2,097.23	56.21
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		12.47	16.66	18.77	11.20	12.82	18.41	9.90	38.55	25.54	9.84	524.31	14.05
25/02/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	อู่น้ำเขียวผลใหญ่ 6-7 ลูก 35 กรัม	0.50	0.14	0.03	0.08	0.30	0.01	0.55	0.70	0.13	1.37	2.06	4.32
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงมัสมั่นไก่ (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	4.44	5.24	9.50	1.55	6.72	1.60	4.40	2.40	7.48	7.24	228.83	4.85
	ผัดบวบใส่ไข่ 1 ฟอง 1 ทัพพี	3.29	6.65	7.56	1.48	4.69	8.28	6.15	9.90	2.79	1.38	297.33	1.56
	รวม	14.27	18.80	23.32	12.08	14.06	14.74	15.55	34.60	10.40	10.58	648.81	18.16
26/02/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ฝรั่ง 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	4.95	143.99	17.40	8.04	9.65
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ต้มข่าไก่ ใส่เลือด เห็นนางฟ้า 2 ทัพพี	3.23	4.57	7.97	0.48	7.22	0.23	1.20	10.05	2.07	5.04	246.78	0.89
	ไข่ตุ๋นทรงเครื่องไก่ แครอท ผัดหอม (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.82	3.74	3.86	0.80	2.61	4.77	1.50	5.25	3.35	3.01	239.80	1.67
	รวม	12.71	15.78	18.16	10.42	13.54	9.95	9.65	41.85	149.41	26.04	615.22	19.65
27/02/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 110 กรัม	1.68	0.18	0.09	0.57	2.75	0.54	1.10	1.65	1.65	2.20	70.40	12.11
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ต้มกะทิสาหร่ายปลาหมึก 2 ทัพพี	2.67	4.43	5.10	2.59	7.45	0.28	2.20	2.30	3.31	4.76	408.16	3.55
	ไข่เจียวทรงเครื่องไก่สับ แครอท กะหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.63	4.40	6.70	1.01	2.75	5.27	1.85	6.00	4.52	2.81	134.86	1.15
	รวม	13.02	15.78	18.12	13.14	15.29	10.94	9.60	31.55	9.48	10.37	734.02	24.26
28/02/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85	2.15	6.71	4.10	4.46	12.16
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดหน่อไม้ไก่ 2 ทัพพี	2.19	4.60	4.31	0.43	3.08	0.07	2.20	4.05	2.03	2.20	289.47	0.97
	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แดงกวาง	3.79	5.76	7.80	1.62	7.91	8.50	3.45	9.30	4.49	1.77	260.84	7.06
	รวม	13.67	17.48	18.43	11.50	14.48	13.43	14.95	37.10	13.23	8.68	675.37	27.63

01/03/62	ลดช่องสิงคโปร์น้ำกะทิ 1.5 ทัพพี	2.33	0.48	4.35	1.39	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	4.75	6.13
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ถ้วยเติวน้ำเส้นหมี่ขาวไก่ ไล่ดับ ถ้วยออก ค่น้ำ 2 ทัพพี	5.03	6.16	4.96	2.21	7.73	8.73	2.20	8.80	10.94	5.06	576.60	2.10
	รวม	10.41	11.75	15.33	12.34	9.48	13.58	6.20	29.80	10.94	5.14	671.35	15.63
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		64.08	79.60	93.37	59.49	66.84	62.63	55.95	174.90	193.45	60.81	3,344.76	105.33
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		12.82	15.92	18.67	11.90	13.37	12.53	11.19	34.98	38.69	12.16	668.95	21.07
04/03/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ชมพู2 ผลส่วนที่กินได้150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75	0.19	0.75	3.75	29.90	5.50	9.00	13.20
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ลูกชิ้นกุ้ง 2.5 ซม. 3 ลูก 25 กรัม	1.44	2.54	2.70	0.32	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	171.25	0.73
	ต้มยำปลาทุสด เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	1.80	5.12	2.00	1.07	4.49	2.15	2.15	12.10	4.90	3.07	476.54	0.84
	รวม	10.88	14.91	11.09	10.43	8.71	7.19	7.35	37.45	34.79	9.17	777.39	22.21
05/03/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แก้มังกร 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.91	0.62	0.54	0.07	0.58	0.00	2.90	1.10	3.07	3.50	2.33	5.02
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงเลียงไก่ตุ๋น ใส่น้ำมัน คั่วเครื่อง 2 ทัพพี	1.64	5.18	2.42	1.37	3.74	2.14	2.05	4.00	2.24	2.40	270.24	0.24
	ไก่ปั่นก้อนทอด ผักเคียง 2 ซ้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05	3.70	2.66	2.11	148.11	1.84
	รวม	11.17	16.62	15.39	10.85	8.64	7.82	10.45	30.40	7.97	8.61	541.28	14.53
06/03/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ชมพู2 ผลส่วนที่กินได้150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75	0.19	0.75	3.75	29.90	5.50	9.00	13.20
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดผักเขียวไก่สับ 2 ทัพพี	2.41	7.29	3.17	0.73	3.38	0.33	1.55	3.60	7.45	2.69	240.25	0.28
	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แต่งกวา	3.79	5.76	7.80	1.62	7.91	8.50	3.45	9.30	4.49	1.77	260.84	7.06
	รวม	13.83	20.31	17.37	11.39	14.39	13.88	10.20	38.25	41.84	10.56	630.69	27.98
07/03/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	มะละกอสุก 10 ชิ้นพอคำ 100 กรัม	1.03	0.40	0.08	0.35	1.05	2.80	2.00	2.50	27.07	5.50	3.09	9.50
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดสามสหายไก่ ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี	2.29	6.02	3.71	1.07	3.85	3.19	1.40	3.50	3.71	3.16	352.76	0.83
	ไก่ทอดกระเทียม 2 ซ้อนกินข้าว ผักเคียง	2.60	4.08	6.20	0.45	2.09	0.85	1.25	3.95	3.34	2.08	147.93	2.05
	รวม	11.96	17.28	16.22	10.84	9.34	11.68	9.10	31.55	34.12	11.34	624.38	19.82
08/03/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ส้มเขียวหวาน 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.39	0.28	0.06	0.17	0.14	0.29	0.90	0.55	5.19	1.63	1.44	3.02

	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ดื่มข้าไก่ ไข่เค็มสด เห็นนางฟ้า 2 ทับพี	3.23	4.57	7.97	0.48	7.22	0.23	1.20	10.05	2.07	5.04	246.78	0.89
	รวม	9.67	11.63	14.26	9.63	9.71	5.36	6.55	32.20	7.26	7.27	368.82	11.36
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		57.50	80.75	74.34	53.14	50.78	45.93	43.65	169.85	125.98	46.96	2,942.55	95.90
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		11.50	16.15	14.87	10.63	10.16	9.19	8.73	33.97	25.20	9.39	588.51	19.18
11/03/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทับพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	พุทราแอปเปิ้ลลูกกลม 1 ผลใหญ่ 62 กรัม ขนาด 5.1x2 นิ้ว	0.78	0.50	0.05	0.37	1.24	0.22	0.30	6.50	14.92	4.55	1.24	5.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ใส่ไก่สับ ใส่น้ำมัน 2 ทับพี	2.60	6.09	4.49	1.01	4.74	8.30	1.95	7.80	3.84	2.40	241.06	1.00
	ผัดผักรวมไก่สับ 1 ทับพี	3.09	4.71	7.97	0.95	7.88	5.16	1.05	5.55	2.55	3.10	304.68	1.23
	รวม	12.51	18.07	18.74	11.31	16.21	18.53	7.75	41.45	21.31	10.65	667.58	14.83
12/03/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทับพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แตงโม 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.61	2.16	1.65	1.65	4.96	1.43	3.05	4.87
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ต้มกะทิสาหร่ายปลาหมึก 2 ทับพี	2.67	4.43	5.10	2.59	7.45	0.28	2.20	2.30	3.31	4.76	408.16	3.55
	ผัดผักรวมไก่ ใส่น้ำมันพืช (ไม่เผ็ด) 1 ทับพี	2.83	4.59	6.88	0.93	2.97	0.23	2.15	3.60	3.85	3.54	255.87	1.44
	รวม	12.24	16.32	18.22	12.68	13.37	7.52	10.45	29.15	12.12	10.33	787.67	17.30
13/03/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทับพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แก้วมังกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80	2.15	6.14	7.00	4.66	10.03
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดไข่น้ำ กะหล่ำปลี แครอท 2 ทับพี	3.31	6.23	7.43	1.66	4.70	9.03	2.65	9.75	5.62	2.43	292.28	1.38
	ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง ลูกชิ้นปลา 1 ทับพี	2.32	4.41	4.37	1.17	3.57	0.55	1.60	1.75	5.33	1.50	221.98	3.15
	รวม	13.48	18.65	19.11	11.96	11.77	14.44	14.50	35.25	17.08	11.53	639.52	22.01
14/03/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทับพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ชมพู 2 ผลส่วนที่กินได้ 150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75	0.19	0.75	3.75	29.90	5.50	9.00	13.20
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดสามสหายไก่ ลูกชิ้นปลา 2 ทับพี	2.29	6.02	3.71	1.07	3.85	3.19	1.40	3.50	3.71	3.16	352.76	0.83
	รวม	9.93	13.28	10.11	10.11	6.95	8.23	6.60	28.85	33.61	9.26	482.36	21.47
15/03/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทับพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แกงจืดไก่หลอด 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 2 นิ้ว	3.73	1.79	4.10	1.08	6.00	6.74	4.20	1.00	0.00	1.87	131.33	13.13
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	กล้วยจิ้มไข่ทอด ใส่น้ำมัน หัวผักกาด แครอท 2 ทับพี	7.24	6.47	6.40	1.36	13.67	26.27	4.85	14.85	5.44	4.00	529.88	3.98

	รวม	17.02	15.04	16.73	11.42	22.02	37.85	13.50	37.45	5.44	6.47	781.82	24.55
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		65.18	81.35	82.92	57.47	70.31	86.56	52.80	172.15	89.56	48.24	3,358.94	100.16
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		13.04	16.27	16.58	11.49	14.06	17.31	10.56	34.43	17.91	9.65	671.79	20.03
18/03/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85	2.15	6.71	4.10	4.46	12.16
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผักคะหล่ำปลีแครอท 1/2 ทัพพี	2.72	3.65	7.28	0.60	1.96	0.56	1.20	3.90	5.57	1.99	205.76	1.20
	ไก่ปั่นก้อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05	3.70	2.66	2.11	148.11	1.84
	รวม	12.98	14.81	19.80	10.48	7.42	6.23	11.55	31.35	14.94	8.81	478.93	22.64
19/03/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แก้วมังกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80	2.15	6.14	7.00	4.66	10.03
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดวุ้นเส้นไก่สับ ใส่ไข่กะหล่ำปลี แครอท 1 ทัพพี	4.25	5.74	8.38	1.29	5.01	4.74	2.25	7.95	6.29	2.40	281.31	2.26
	ไข่พะโล้ไก่ ใส่เลือด หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.52	5.10	4.40	1.33	14.06	4.21	2.15	6.55	2.79	4.55	334.53	4.07
	รวม	14.63	18.84	20.10	11.75	22.57	13.81	14.65	38.25	15.22	14.56	741.11	23.81
20/03/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	กล้วยไข่ 2 ผลกินได้ 80 กรัม	2.52	0.90	0.13	0.08	1.36	0.31	1.20	4.40	4.79	6.05	6.37	15.10
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดไข่น้ำ บวบ แครอท 2 ทัพพี	3.30	6.12	7.41	1.44	4.63	8.85	5.30	9.65	3.53	2.31	288.63	0.80
	ต้มจืดบวชไก่ 1.5 ทัพพี	2.31	5.16	4.34	1.56	8.64	1.71	2.10	4.15	6.49	4.02	258.38	2.33
	รวม	14.16	18.96	18.12	12.05	16.98	15.72	13.05	39.80	14.82	12.99	673.98	25.67
21/03/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แคนตาลูป 4 ชิ้นพอคำ 50 กรัม	0.30	0.24	0.04	0.32	1.25	3.71	0.75	0.50	12.78	1.17	3.00	2.52
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง ลูกชิ้นปลา 1 ทัพพี	2.32	4.41	4.37	1.17	3.57	0.55	1.60	1.75	5.33	1.50	221.98	3.15
	หลนเต้าเจี้ยวไก่สับ (ไม่ใส่พริก) ผักเคียง 1 ทัพพี	3.22	5.64	7.09	1.75	14.18	0.98	3.60	4.90	3.27	6.86	1,210.12	1.79
	รวม	11.88	17.07	17.74	12.22	21.34	10.08	10.40	28.75	21.38	10.12	1,555.69	14.90
22/03/62	วุ้นกะทิใบเตย 1 ช้อน 55 กรัม ขนาด 1.5x1.5 นิ้วหนา 1 นิ้ว	1.82	0.26	2.37	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	46.94	11.33
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวหมกไก่ 1.5 ทัพพี	7.07	7.18	8.18	1.41	6.21	1.57	3.50	4.10	7.69	5.13	340.47	2.89
	แกงเลียงไก่ตุ๋น ใส่บวบ ตำสิ่งเห็นผง 2 ทัพพี	1.64	5.18	2.42	1.37	3.74	2.14	2.05	4.00	2.24	2.40	270.24	0.24
	รวม	13.58	17.75	18.99	11.55	10.94	8.57	9.55	29.10	9.93	7.53	747.66	21.85

คะแนนรวม 5 สำหรับ		67.24	87.43	94.75	58.04	79.24	54.41	59.20	167.25	76.29	54.00	4,197.36	108.87
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)		13.45	17.49	18.95	11.61	15.85	10.88	11.84	33.45	15.26	10.80	839.47	21.77
25/03/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	มะม่วงแก้วสุก 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 40 กรัม	0.93	0.19	0.03	0.58	0.60	2.20	1.00	1.20	8.42	2.13	19.81	5.08
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดหน่อไม้ไก่ 2 ทัพพี	2.19	4.60	4.31	0.43	3.08	0.07	2.20	4.05	2.03	2.20	289.47	0.9
	ผัดบวบกุ้ง 1 ทัพพี	2.24	5.63	4.35	1.43	3.74	0.58	4.70	2.75	3.02	1.38	283.86	1.24
	รวม	11.40	17.20	14.93	11.42	9.77	7.70	12.35	29.60	13.47	6.31	713.74	14.74
คะแนนรวม 1 สำหรับ		11.40	17.20	14.93	11.42	9.77	7.70	12.35	29.60	13.47	6.31	713.74	14.74
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)		11.40	17.20	14.93	11.42	9.77	7.70	12.35	29.60	13.47	6.31	713.74	14.74
13/05/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.81	0.35	0.05	0.09	0.68	0.05	1.25	2.50	71.99	8.70	4.02	4.82
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดผักทองไก่ ใส่ไข่ 1 ทัพพี	3.51	5.35	8.02	0.85	3.98	5.52	2.55	7.15	3.46	3.37	245.67	2.02
	ไข่พะโล้ไก่ ใส่เต้าหู้ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.63	5.25	5.18	1.13	6.70	4.12	1.85	6.55	0.54	2.47	285.10	3.34
	รวม	12.99	17.73	19.49	11.04	13.71	14.54	10.10	37.80	75.99	15.14	655.39	17.63
14/05/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	กล้วยไข่ 1 ผลส่วนที่กินได้ 40 กรัม	1.26	0.45	0.07	0.04	0.68	0.15	0.60	2.20	2.39	3.03	3.18	7.55
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส่ตับ หัวผักกาด 2 ทัพพี	1.97	3.90	3.48	1.03	6.27	8.00	1.85	6.50	4.28	3.02	159.21	1.10
	ไก่ทอดกระเทียม 2 ซ้อนกินข้าว ผักเคียง	2.60	4.08	6.20	0.45	2.09	0.85	1.25	3.95	3.34	2.08	147.93	2.05
	รวม	11.87	15.20	15.98	10.49	11.38	13.85	8.15	34.25	10.01	8.73	430.93	18.15
15/05/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	มะละกอสุก 10 ชิ้นพอคำ 100 กรัม	1.03	0.40	0.08	0.35	1.05	2.80	2.00	2.50	27.07	5.50	3.09	9.50
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดวุ้นเส้นไก่สับ กระหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ 1 ทัพพี	3.35	3.02	6.66	0.60	3.16	0.63	1.25	3.45	5.65	1.97	199.76	1.70
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) ไก่สับ ค้างฉิ่ง 2 ทัพพี	3.11	5.43	7.28	1.31	4.62	10.28	2.75	7.40	2.93	2.70	262.13	0.16
	รวม	13.53	15.62	20.26	11.24	11.18	18.56	10.45	34.95	35.65	10.77	585.58	18.81
16/05/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ชมพู2 ผลส่วนที่กินได้150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75	0.19	0.75	3.75	29.90	5.50	9.00	13.20
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ลูกชิ้นกุ้ง 2.5 ซม. 3 ลูก 25 กรัม	1.44	2.54	2.70	0.32	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	171.25	0.73

	ดื่มยาปลาหูด เห็นนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทับ	1.80	5.12	2.00	1.07	4.49	2.15	2.15	12.10	4.90	3.07	476.54	0.84
	รวม	10.88	14.91	11.09	10.43	8.71	7.19	7.35	37.45	34.79	9.17	777.39	22.21
17/05/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทับ	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ส้มเขียวหวาน 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.39	0.28	0.06	0.17	0.14	0.29	0.90	0.55	5.19	1.63	1.44	3.02
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ดื่มชาไก่ ใส่เลือด เห็นนางฟ้า 2 ทับ	3.23	4.57	7.97	0.48	7.22	0.23	1.20	10.05	2.07	5.04	246.78	0.89
	รวม	9.67	11.63	14.26	9.63	9.71	5.36	6.55	32.20	7.26	7.27	368.82	11.36
คะแนนรวม 5 สำหรับ		58.93	75.09	81.08	52.82	54.68	59.51	42.60	176.65	163.70	51.08	2,818.11	88.15
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)		11.79	15.02	16.22	10.56	10.94	11.90	8.52	35.33	32.74	10.22	563.62	17.63
21/05/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทับ	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แก้วมังกร 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.91	0.62	0.54	0.07	0.58	0.00	2.90	1.10	3.07	3.50	2.33	5.02
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงเลียงไก่จืด ใส่บวบ ตำสิ่งเห็นนางฟ้า 2 ทับ	1.64	5.18	2.42	1.37	3.74	2.14	2.05	4.00	2.24	2.40	270.24	0.24
	ไก่ปั่นก้อนทอด ผักเคียง 2 ซ้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05	3.70	2.66	2.11	148.11	1.84
	รวม	11.17	16.62	15.39	10.85	8.64	7.82	10.45	30.40	7.97	8.61	541.28	14.53
22/05/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทับ	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	กล้วยเล็บมือนาง 1 ผลส่วนที่กินได้ 33 กรัม	0.67	0.48	0.05	0.14	2.15	0.15	0.50	0.65	1.98	1.61	1.12	5.36
	กล้วยเล็บมือนาง 2 ผลส่วนที่กินได้ 66 กรัม	1.34	0.95	0.11	0.28	4.29	0.30	1.00	1.30	3.97	3.22	2.24	10.73
	แคนตาลูป 4 ชิ้นพอคำ 50 กรัม	0.30	0.24	0.04	0.32	1.25	3.71	0.75	0.50	12.78	1.17	3.00	2.52
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผักกะหล่ำปลีแคโรทไทด์ 1 ทับ	2.72	3.65	7.28	0.60	1.96	0.56	1.20	3.90	5.57	1.99	205.76	1.20
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) หมูสับ ผักกาดขาว 2 ทับ	3.28	5.31	8.21	1.53	3.42	3.39	9.10	7.35	6.52	2.06	278.28	0.17
	รวม	14.35	17.40	21.93	11.85	15.41	12.95	17.00	35.30	30.83	10.64	611.01	27.42
23/05/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทับ	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ชมพู 2 ผลส่วนที่กินได้ 150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75	0.19	0.75	3.75	29.90	5.50	9.00	13.20
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดฟักเขียวไก่สับ 2 ทับ	2.41	7.29	3.17	0.73	3.38	0.33	1.55	3.60	7.45	2.69	240.25	0.28
	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แดงกวา	3.79	5.76	7.80	1.62	7.91	8.50	3.45	9.30	4.49	1.77	260.84	7.06
	รวม	13.83	20.31	17.37	11.39	14.39	13.88	10.20	38.25	41.84	10.56	630.69	27.98
24/05/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทับ	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	มะละกอสุก 10 ชิ้นพอคำ 100 กรัม	1.03	0.40	0.08	0.35	1.05	2.80	2.00	2.50	27.07	5.50	3.09	9.50
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40

	แกงจืดสามสหายไก่ ลูกชิ้นปลา 2 ทับทิ	2.29	6.02	3.71	1.07	3.85	3.19	1.40	3.50	3.71	3.16	352.76	0.83
	ไก่ทอดกระเทียม 2 ซ้อนกินข้าว ผักเคียง	2.60	4.08	6.20	0.45	2.09	0.85	1.25	3.95	3.34	2.08	147.93	2.05
	รวม	11.96	17.28	16.22	10.84	9.34	11.68	9.10	31.55	34.12	11.34	624.38	19.82
คะแนนรวม 4 สำหรับ		51.31	71.60	70.91	44.94	47.77	46.32	46.75	135.50	114.75	41.16	2,407.35	89.75
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)		12.83	17.90	17.73	11.23	11.94	11.58	11.69	33.88	28.69	10.29	601.84	22.44
27/05/62	ลดช่องข้าวโพดฉั้วแดง 2 ทับทิ	4.68	1.85	5.27	1.38	3.71	0.12	2.25	4.10	0.94	7.67	94.63	16.14
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ถ้วยตวงน้ำเส้นบะหมี่ไก่ ลูกชิ้นไก่ ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก 2 ทับทิ	6.07	9.91	5.91	1.70	8.83	2.65	1.50	5.75	7.68	3.21	927.38	2.82
	รวม	13.79	16.88	17.20	11.82	13.54	7.62	7.75	30.85	8.62	10.88	1,112.02	26.35
28/05/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทับทิ	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	พุทราแอปเปิ้ลลูกกลม 1 ผลใหญ่ 62 กรัม ขนาด 5.1x2 นิ้ว	0.78	0.50	0.05	0.37	1.24	0.22	0.30	6.50	14.92	4.55	1.24	5.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดแดงกวางตุ้งไก่สับ ไส้สับ แครอท 2 ทับทิ	2.60	6.09	4.49	1.01	4.74	8.30	1.95	7.80	3.84	2.40	241.06	1.00
	ผัดผักกาดจีนไก่สับ 1 ทับทิ	3.09	4.71	7.97	0.95	7.88	5.16	1.05	5.55	2.55	3.10	304.68	1.23
	รวม	12.51	18.07	18.74	11.31	16.21	18.53	7.75	41.45	21.31	10.65	667.58	14.83
29/05/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทับทิ	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แดงโม 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.61	2.16	1.65	1.65	4.96	1.43	3.05	4.87
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ต้มกะทิสาหร่ายปลาหมึก 2 ทับทิ	2.67	4.43	5.10	2.59	7.45	0.28	2.20	2.30	3.31	4.76	408.16	3.55
	ผัดพริกขิงไก่ ไส้ถั่วฝักยาว (ไม่เผ็ด) 1 ทับทิ	2.83	4.59	6.88	0.93	2.97	0.23	2.15	3.60	3.85	3.54	255.87	1.44
	รวม	12.24	16.32	18.22	12.68	13.37	7.52	10.45	29.15	12.12	10.33	787.67	17.30
30/05/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทับทิ	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 110 กรัม	1.68	0.18	0.09	0.57	2.75	0.54	1.10	1.65	1.65	2.20	70.40	12.11
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไก่ต้มขมิ้นใส่ผักเขียว 2 ทับทิ	1.66	4.48	3.09	0.40	1.84	0.09	1.10	2.35	6.17	2.23	271.29	0.17
	ไข่เจียวทรงเครื่องไก่สับ แครอท กะหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.63	4.40	6.70	1.01	2.75	5.27	1.85	6.00	4.52	2.81	134.86	1.15
	รวม	12.01	15.83	16.11	10.96	9.69	10.75	8.50	31.60	12.34	7.84	597.15	20.88
31/05/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทับทิ	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	4.95	143.99	17.40	8.04	9.65
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ต้มข่าไก่ ใส่เลือด 2 ทับทิ	3.05	4.20	7.93	0.32	6.36	0.18	1.05	2.90	1.97	3.54	244.44	0.86
	ผัดพิททองไก่ ใส่ไข่ 1 ทับทิ	3.51	5.35	8.02	0.85	3.98	5.52	2.55	7.15	3.46	3.37	245.67	2.02

	รวม	14.22	17.02	22.29	10.31	14.05	10.66	10.55	36.60	149.42	24.91	618.75	19.97
คะแนนรวม 5 สำหรับ		64.77	84.11	92.56	57.08	66.84	55.07	45.00	169.65	203.81	64.60	3,783.17	99.34
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)		12.95	16.82	18.51	11.42	13.37	11.01	9.00	33.93	40.76	12.92	756.63	19.87
03/06/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แก๊กช็อกโกแลต 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 2 นิ้ว	3.73	1.79	4.10	1.08	6.00	6.74	4.20	1.00	0.00	1.87	131.33	13.13
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ถ้วยจับไอศกรีม ไม้ตัก หัวผักกาด แครอท 2 ทัพพี	7.24	6.47	6.40	1.36	13.67	26.27	4.85	14.85	5.44	4.00	529.88	3.98
	รวม	17.02	15.04	16.73	11.42	22.02	37.85	13.50	37.45	5.44	6.47	781.82	24.55
04/06/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85	2.15	6.71	4.10	4.46	12.16
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผักกะหล่ำปลีแครอท ไม้ตัก 1 ทัพพี	2.72	3.65	7.28	0.60	1.96	0.56	1.20	3.90	5.57	1.99	205.76	1.20
	ไม้ปั่นก้อนทอด ผักเคียง 2 ซ้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05	3.70	2.66	2.11	148.11	1.84
	รวม	12.98	14.81	19.80	10.48	7.42	6.23	11.55	31.35	14.94	8.81	478.93	22.64
05/06/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แก้วนึ่งกรร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80	2.15	6.14	7.00	4.66	10.03
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดวุ้นเส้นไก่สับ ใส่ไข่กะหล่ำปลี แครอท 1 ทัพพี	4.25	5.74	8.38	1.29	5.01	4.74	2.25	7.95	6.29	2.40	281.31	2.26
	ไข่พะโล้ไก่ ใส่เลือด หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.52	5.10	4.40	1.33	14.06	4.21	2.15	6.55	2.79	4.55	334.53	4.07
	รวม	14.63	18.84	20.10	11.75	22.57	13.81	14.65	38.25	15.22	14.56	741.11	23.81
06/06/62	แดงโม 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.61	2.16	1.65	1.65	4.96	1.43	3.05	4.87
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวผัดสามสีไก่ ใส่ไข่ 1.5 ทัพพี	6.19	7.22	6.76	0.88	4.69	2.61	2.75	5.30	3.15	4.05	323.14	2.03
	แกงจืดเต้าหู้ขาว ไข่ ไข่ตัก หัวผักกาด 2 ทัพพี	1.97	3.90	3.48	1.03	6.27	8.00	1.85	6.50	4.28	3.02	159.21	1.10
	รวม	11.89	16.77	16.26	10.84	12.56	17.62	10.25	34.45	12.39	8.50	575.40	15.41
07/06/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	กล้วยไข่ 2 ผลกินได้ 80 กรัม	2.52	0.90	0.13	0.08	1.36	0.31	1.20	4.40	4.79	6.05	6.37	15.10
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดไข่น้ำ บวบ แครอท 2 ทัพพี	3.30	6.12	7.41	1.44	4.63	8.85	5.30	9.65	3.53	2.31	288.63	0.80
	ต้มจืดถั่วฝักยาว 1.5 ทัพพี	2.31	5.16	4.34	1.56	8.64	1.71	2.10	4.15	6.49	4.02	258.38	2.33
	รวม	14.16	18.96	18.12	12.05	16.98	15.72	13.05	39.80	14.82	12.99	673.98	25.67
คะแนนรวม 5 สำหรับ		70.69	84.42	91.01	56.54	81.54	91.24	63.00	181.30	62.81	51.32	3,251.23	112.08

คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		14.14	16.88	18.20	11.31	16.31	18.25	12.60	36.26	12.56	10.26	650.25	22.42
10/06/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แคนตาลูป 4 ชิ้นพอคำ 50 กรัม	0.30	0.24	0.04	0.32	1.25	3.71	0.75	0.50	12.78	1.17	3.00	2.52
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผักเป็ดขาวหวานกึ่ง ลูกชิ้นปลา 1 ทัพพี	2.32	4.41	4.37	1.17	3.57	0.55	1.60	1.75	5.33	1.50	221.98	3.15
	หลนเต้าเจี้ยวไก่สับ (ไม่ใส่พริก) ผักเคียง 1 ทัพพี	3.22	5.64	7.09	1.75	14.18	0.98	3.60	4.90	3.27	6.86	1,210.12	1.79
	รวม	11.88	17.07	17.74	12.22	21.34	10.08	10.40	28.75	21.38	10.12	1,555.69	14.90
11/06/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	มะม่วงแก้วสุก 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 40 กรัม	0.93	0.19	0.03	0.58	0.60	2.20	1.00	1.20	8.42	2.13	19.81	5.08
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดหน่อไม้ไก่ 2 ทัพพี	2.19	4.60	4.31	0.43	3.08	0.07	2.20	4.05	2.03	2.20	289.47	0.97
	ผัดบวบกุ้ง 1 ทัพพี	2.24	5.63	4.35	1.43	3.74	0.58	4.70	2.75	3.02	1.38	283.86	1.24
	รวม	11.40	17.20	14.93	11.42	9.77	7.70	12.35	29.60	13.47	6.31	713.74	14.74
12/06/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ฝรั่ง 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	4.95	143.99	17.40	8.04	9.65
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดคั่วลิ้ง แครอท ไก่สับ ใส่น้ำมัน 2 ทัพพี	2.36	5.01	4.40	0.89	4.98	12.96	2.35	8.45	3.83	3.52	332.19	0.69
	ไก่ปั่นก้อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05	3.70	2.66	2.11	148.11	1.84
	รวม	12.58	16.52	16.93	10.47	10.67	18.74	10.35	38.70	150.48	23.64	608.93	19.61
13/06/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ชมพู 2 ผล ส่วนที่กินได้ 150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75	0.19	0.75	3.75	29.90	5.50	9.00	13.20
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดสามสหายไก่ ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี	2.29	6.02	3.71	1.07	3.85	3.19	1.40	3.50	3.71	3.16	352.76	0.83
	รวม	9.93	13.28	10.11	10.11	6.95	8.23	6.60	28.85	33.61	9.26	482.36	21.47
14/06/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	สาลี่ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.61	0.18	0.09	0.04	0.25	0.00	0.85	0.85	1.65	4.13	1.98	2.32
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดพริกขิงไก่ ใส่น้ำมันผัด (ไม่เผ็ด) 1 ทัพพี	2.83	4.59	6.88	0.93	2.97	0.23	2.15	3.60	3.85	3.54	255.87	1.44
	ไข่เจียวทรงเครื่องไก่สับ คั่วลิ้ง มะเขือเทศ กระหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.64	4.36	6.95	0.99	3.16	6.59	2.15	6.55	3.87	1.58	144.92	0.64
	รวม	12.12	15.90	20.16	10.94	8.72	11.67	9.60	32.60	9.38	9.85	523.36	11.84
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		57.90	79.97	79.88	55.15	57.44	56.43	49.30	158.50	228.31	59.18	3,884.08	82.55
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		11.58	15.99	15.98	11.03	11.49	11.29	9.86	31.70	45.66	11.84	776.82	16.51

17/06/62	ถั่วเขียวคั้นน้ำตาล 2 ทับทิ	3.35	3.47	0.24	0.65	7.41	0.08	8.00	2.00	0.71	17.40	80.68	16.98
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผลิตภัณฑ์โรนิตะเล 1 ทับทิ	5.47	8.54	5.65	1.52	6.95	4.99	2.25	4.65	5.24	6.54	393.90	3.28
	รวม	11.87	17.13	11.91	10.91	15.36	9.91	14.25	27.65	5.95	23.94	564.58	27.66
18/06/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทับทิ	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85	2.15	6.71	4.10	4.46	12.16
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	คัมยาลาทุสด เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทับทิ	1.80	5.12	2.00	1.07	4.49	2.15	2.15	12.10	4.90	3.07	476.54	0.84
	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แดงกวา	3.79	5.76	7.80	1.62	7.91	8.50	3.45	9.30	4.49	1.77	260.84	7.06
	รวม	13.29	18.00	16.12	12.14	15.88	15.50	14.90	45.15	16.09	9.55	862.44	27.50
19/06/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทับทิ	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แคนดาคูปล 4 ชิ้นพอคำ 50 กรัม	0.30	0.24	0.04	0.32	1.25	3.71	0.75	0.50	12.78	1.17	3.00	2.52
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดแตงกวาไก่สับ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง) 1 ทับทิ	3.22	6.00	7.76	1.10	3.69	4.34	2.15	6.85	2.81	1.16	251.87	1.43
	ไข่ตุ๋นทรงเครื่องไก่ แครอท ดั้นหอม (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.82	3.74	3.86	0.80	2.61	4.77	1.50	5.25	3.35	3.01	239.80	1.67
	รวม	11.38	16.75	17.89	11.19	9.90	17.66	8.85	34.20	18.95	5.93	615.27	13.05
20/06/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทับทิ	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	กล้วยไข่ 1 ผล ส่วนที่กินได้ 40 กรัม	1.26	0.45	0.07	0.04	0.68	0.15	0.60	2.20	2.39	3.03	3.18	7.55
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	คัมยาลไก่ เห็ดฟาง (ไม่ใส่พริก) 2 ทับทิ	2.10	4.77	3.43	0.67	3.49	0.11	2.05	5.95	3.02	2.57	474.29	0.68
	ผัดผักนึ่งจีนไก่สับ 1 ทับทิ	3.09	4.71	7.97	0.95	7.88	5.16	1.05	5.55	2.55	3.10	304.68	1.23
	รวม	12.50	16.71	17.70	10.63	14.39	10.27	8.15	35.30	7.96	9.30	902.75	16.90
21/06/62	เจียวข้าวโพด 2 ทับทิ	1.38	0.30	0.10	0.04	5.18	0.06	0.45	0.40	0.38	1.67	1.59	7.86
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	กล้วยเดี่ยวราดหน้าเส้นหมี่ขาวไก่ ใส่ต้น คื่นฉ่าย แครอท ข้าวโพดอ่อน 1.5 ทับทิ	6.10	5.96	7.81	2.08	7.58	9.00	2.30	8.65	9.52	4.71	586.57	2.65
	รวม	10.53	11.39	13.93	10.87	13.76	13.90	6.75	30.05	9.90	6.38	678.17	17.91
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		59.56	79.98	77.55	55.74	69.28	67.25	52.90	172.35	58.85	55.10	3,623.19	103.03
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		11.91	16.00	15.51	11.15	13.86	13.45	10.58	34.47	11.77	11.02	724.64	20.61
24/06/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทับทิ	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ส้มเขียวหวาน 1 ผล ส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.77	0.54	0.11	0.34	0.27	0.56	1.70	1.00	10.09	3.17	2.80	5.88
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงเลียงไก่กึ่งไก่สับวบ ค่ำสิง เห็ดฟาง 2 ทับทิ	1.64	5.18	2.42	1.37	3.74	2.14	2.05	4.00	2.24	2.40	270.24	0.24

	ไก่ทอดกระเทียม 2 ซ้อนกินข้าว ผักเคียง	2.60	4.08	6.20	0.45	2.09	0.85	1.25	3.95	3.34	2.08	147.93	2.05
	รวม	11.05	16.58	14.96	11.13	8.44	8.40	9.45	30.55	15.67	8.25	541.56	15.60
25/06/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แก้มังกร 6 ซ้อนพอกำ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80	2.15	6.14	7.00	4.66	10.03
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดไข่น้ำ กะหล่ำปลี แครอท 2 ทัพพี	3.31	6.23	7.43	1.66	4.70	9.03	2.65	9.75	5.62	2.43	292.28	1.38
	ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง ลูกชิ้นปลา 1 ทัพพี	2.32	4.41	4.37	1.17	3.57	0.55	1.60	1.75	5.33	1.50	221.98	3.15
	รวม	13.48	18.65	19.11	11.96	11.77	14.44	14.50	35.25	17.08	11.53	639.52	22.01
26/06/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	กล้วยไข่ 2 ผลกินได้ 80 กรัม	2.52	0.90	0.13	0.08	1.36	0.31	1.20	4.40	4.79	6.05	6.37	15.10
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไก่ต้มขมิ้นใส่ผักเขียว 2 ทัพพี	1.66	4.48	3.09	0.40	1.84	0.09	1.10	2.35	6.17	2.23	271.29	0.17
	ไข่เจียวทรงเครื่องไก่สับ แครอท กะหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.63	4.40	6.70	1.01	2.75	5.27	1.85	6.00	4.52	2.81	134.86	1.15
	รวม	12.85	16.55	16.15	10.47	8.30	10.52	8.60	34.35	15.47	11.69	533.12	23.87
27/06/62	ฟักทองเชื่อม 60 กรัม 1.5 ทัพพี	3.70	0.56	0.12	0.19	1.75	1.81	1.50	1.50	3.76	4.00	7.00	30.55
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	กล้วยเดี่ยวผัดชีวเส้นใหญ่ไก่ดับ ใส่ไข่ ละครน้ำ ข้าวโพดอ่อน 1.5 ทัพพี	5.86	6.04	8.07	1.82	6.11	10.63	2.75	10.00	11.78	2.84	361.55	1.63
	รวม	12.60	11.72	14.20	10.76	8.86	17.29	8.25	32.50	15.53	6.84	458.55	39.58
28/06/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.81	0.35	0.05	0.09	0.68	0.05	1.25	2.50	71.99	8.70	4.02	4.82
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ต้มข่าไก่ ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า 2 ทัพพี	3.23	4.57	7.97	0.48	7.22	0.23	1.20	10.05	2.07	5.04	246.78	0.89
	ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด	3.50	5.69	7.47	1.36	4.48	8.96	2.95	9.20	3.23	2.86	170.48	0.98
	รวม	13.58	17.38	21.73	10.90	14.73	14.09	9.85	43.35	77.29	17.20	541.88	14.14
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		63.57	80.88	86.16	55.21	52.09	64.74	50.65	176.00	141.06	55.51	2,714.64	115.19
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		12.71	16.18	17.23	11.04	10.42	12.95	10.13	35.20	28.21	11.10	542.93	23.04
01/07/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ชมพู 2 ผลส่วนที่กินได้ 150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75	0.19	0.75	3.75	29.90	5.50	9.00	13.20
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงเขียวหวานไก่ ผักเขียว (ผัดน้อย) 2 ทัพพี	3.38	5.03	7.81	0.62	4.80	0.30	1.05	2.40	7.49	4.85	306.18	2.77
	ผัดฟักทองไก่ ใส่ไข่ 1 ทัพพี	3.51	5.35	8.02	0.85	3.98	5.52	2.55	7.15	3.46	3.37	245.67	2.02
	รวม	14.53	17.64	22.23	10.50	11.88	10.85	8.80	34.90	40.85	14.32	681.45	25.43

02/07/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	สาหร่าย 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.61	0.18	0.09	0.04	0.25	0.00	0.85	0.85	1.65	4.13	1.98	2.32
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดไข่น้ำ คำสิงห์ แครอท 2 ทัพพี	3.33	6.54	7.43	1.78	5.63	13.50	3.30	10.45	3.38	3.13	291.03	0.80
	ลาบไก่ ไล่ดับ (ไม่ใส่พริก) ผักสด 1 ทัพพี	1.81	4.38	3.50	0.51	4.36	12.79	2.55	9.95	4.85	1.61	127.89	0.56
	รวม	11.79	17.87	17.25	11.31	12.59	31.14	11.15	42.85	9.88	9.47	541.50	11.12
03/07/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แดงโม 6 ชั้นพอกำ 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.61	2.16	1.65	1.65	4.96	1.43	3.05	4.87
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดกะหล่ำปลีแครอทใส่ไข่ 1 ทัพพี	2.23	3.15	5.82	1.03	2.63	4.55	1.70	5.55	5.57	1.99	213.09	1.36
	ไข่พะโล้ไก่ ใส่เต้าหู้ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.63	5.25	5.18	1.13	6.70	4.12	1.85	6.55	0.54	2.47	285.10	3.34
	รวม	11.59	15.70	17.24	11.32	12.28	15.69	9.65	35.35	11.07	6.49	621.84	17.02
04/07/62	แดงโม 6 ชั้นพอกำ 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.61	2.16	1.65	1.65	4.96	1.43	3.05	4.87
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวผัดสามสีไก่ ใส่ไข่ 1.5 ทัพพี	6.19	7.22	6.76	0.88	4.69	2.61	2.75	5.30	3.15	4.05	323.14	2.03
	แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ไล่ดับ หัวผักกาด 2 ทัพพี	1.97	3.90	3.48	1.03	6.27	8.00	1.85	6.50	4.28	3.02	159.21	1.10
	รวม	11.89	16.77	16.26	10.84	12.56	17.62	10.25	34.45	12.39	8.50	575.40	15.41
05/07/62	เอแคล์ 3 ลูกเล็ก รวม 30 กรัม ขนาด 1 นิ้ว	1.94	1.61	3.78	0.85	1.76	2.95	1.85	4.20	0.07	0.40	102.30	2.85
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยไก่ ใส่ไข่ 1.5 ทัพพี	7.95	8.95	9.08	1.69	8.94	4.94	3.10	7.45	3.84	5.79	199.71	3.70
	รวม	12.94	15.68	18.87	11.28	11.69	12.74	8.95	32.65	3.90	6.19	392.01	13.94
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		62.74	83.66	91.86	55.25	60.99	88.05	48.80	180.20	78.10	44.97	2,812.20	82.91
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		12.55	16.73	18.37	11.05	12.20	17.61	9.76	36.04	15.62	8.99	562.44	16.58
08/07/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	อู่น้ำเขียวผลไม้ใหญ่ 6-7 ลูก 35 กรัม	0.50	0.14	0.03	0.08	0.30	0.01	0.55	0.70	0.13	1.37	2.06	4.32
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงมัสมั่นไก่ (ผัดน้อย) 2 ทัพพี	4.44	5.24	9.50	1.55	6.72	1.60	4.40	2.40	7.48	7.24	228.83	4.85
	ผัดบวบใส่ไข่ 1 ฟอง 1 ทัพพี	3.29	6.65	7.56	1.48	4.69	8.28	6.15	9.90	2.79	1.38	297.33	1.56
	รวม	14.27	18.80	23.32	12.08	14.06	14.74	15.55	34.60	10.40	10.58	648.81	18.16
09/07/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ฝรั่ง 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	4.95	143.99	17.40	8.04	9.65
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40

	ดื่มชาไก่ ไล่เลือด เห็นนางฟ้า 2 ทัฟฟิ	3.23	4.57	7.97	0.48	7.22	0.23	1.20	10.05	2.07	5.04	246.78	0.89
	ไข่ตุ๋นทรงเครื่องไก่ แครอท ต้นหอม (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.82	3.74	3.86	0.80	2.61	4.77	1.50	5.25	3.35	3.01	239.80	1.67
	รวม	12.71	15.78	18.16	10.42	13.54	9.95	9.65	41.85	149.41	26.04	615.22	19.65
10/07/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัฟฟิ	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 110 กรัม	1.68	0.18	0.09	0.57	2.75	0.54	1.10	1.65	1.65	2.20	70.40	12.11
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ต้มกะทิสายบัวปลาหูหนึ่ง 2 ทัฟฟิ	2.67	4.43	5.10	2.59	7.45	0.28	2.20	2.30	3.31	4.76	408.16	3.55
	ไข่เจียวทรงเครื่องไก่สับ แครอท กะหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.63	4.40	6.70	1.01	2.75	5.27	1.85	6.00	4.52	2.81	134.86	1.15
	รวม	13.02	15.78	18.12	13.14	15.29	10.94	9.60	31.55	9.48	10.37	734.02	24.26
11/07/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัฟฟิ	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85	2.15	6.71	4.10	4.46	12.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดหน่อไม้ไก่ 2 ทัฟฟิ	2.19	4.60	4.31	0.43	3.08	0.07	2.20	4.05	2.03	2.20	289.47	0.97
	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แดงกว่า	3.79	5.76	7.80	1.62	7.91	8.50	3.45	9.30	4.49	1.77	260.84	7.06
	รวม	13.67	17.48	18.43	11.50	14.48	13.43	14.95	37.10	13.23	8.68	675.37	27.63
12/07/62	ลดช่องสิงคโปร์น้ำกะทิ 1.5 ทัฟฟิ	2.33	0.48	4.35	1.39	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	4.75	6.13
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นหมี่ขาวไก่ ไล่ดับ อ้วนอก คะน้า 2 ทัฟฟิ	5.03	6.16	4.96	2.21	7.73	8.73	2.20	8.80	10.94	5.06	576.60	2.10
	รวม	10.41	11.75	15.33	12.34	9.48	13.58	6.20	29.80	10.94	5.14	671.35	15.63
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		64.08	79.60	93.37	59.49	66.84	62.63	55.95	174.90	193.45	60.81	3,344.76	105.33
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		12.82	15.92	18.67	11.90	13.37	12.53	11.19	34.98	38.69	12.16	668.95	21.07
15/07/62	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	4.95	143.99	17.40	8.04	9.65
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวมันไก่ ดับ เลือด ชุปฟัก แดงกว่า 1.5 ทัฟฟิ	7.04	6.79	8.35	0.69	9.97	7.78	2.90	7.60	5.90	2.38	574.56	2.33
	รวม	11.70	12.61	14.47	9.61	12.34	12.74	9.40	33.55	149.88	19.78	672.59	19.38
18/07/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัฟฟิ	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.81	0.35	0.05	0.09	0.68	0.05	1.25	2.50	71.99	8.70	4.02	4.82
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดพริกทองไก่ ไล่ไข่ 1 ทัฟฟิ	3.51	5.35	8.02	0.85	3.98	5.52	2.55	7.15	3.46	3.37	245.67	2.02
	ไข่พะโล้ไก่ ไล่เต้าหู้ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.63	5.25	5.18	1.13	6.70	4.12	1.85	6.55	0.54	2.47	285.10	3.34
	รวม	12.99	17.73	19.49	11.04	13.71	14.54	10.10	37.80	75.99	15.14	655.39	17.63
19/07/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัฟฟิ	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04

	กล้วยไข่ 1 ผลส่วนที่กินได้ 40 กรัม	1.26	0.45	0.07	0.04	0.68	0.15	0.60	2.20	2.39	3.03	3.18	7.55
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส่น้ำมันหอย 2 ทัพพี	1.97	3.90	3.48	1.03	6.27	8.00	1.85	6.50	4.28	3.02	159.21	1.10
	ไก่ทอดกระเทียม 2 ซ้อนกินข้าว ผักเคียง	2.60	4.08	6.20	0.45	2.09	0.85	1.25	3.95	3.34	2.08	147.93	2.05
	รวม	11.87	15.20	15.98	10.49	11.38	13.85	8.15	34.25	10.01	8.73	430.93	18.15
คะแนนรวม 3 สัปดาห์		36.56	45.54	49.94	31.13	37.42	41.13	27.65	105.60	235.89	43.65	1,758.91	55.15
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		12.19	15.18	16.65	10.38	12.47	13.71	9.22	35.20	78.63	14.55	586.30	18.38
22/07/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	มะละกอสุก 10 ชิ้นพอคำ 100 กรัม	1.03	0.40	0.08	0.35	1.05	2.80	2.00	2.50	27.07	5.50	3.09	9.50
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดวุ้นเส้นไก่สับ กระหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ 1 ทัพพี	3.35	3.02	6.66	0.60	3.16	0.63	1.25	3.45	5.65	1.97	199.76	1.70
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) ไก่สับ คำสิง 2 ทัพพี	3.11	5.43	7.28	1.31	4.62	10.28	2.75	7.40	2.93	2.70	262.13	0.16
	รวม	13.53	15.62	20.26	11.24	11.18	18.56	10.45	34.95	35.65	10.77	585.58	18.81
23/07/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ชมพู 2 ผลส่วนที่กินได้ 150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75	0.19	0.75	3.75	29.90	5.50	9.00	13.20
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ลูกชิ้นกุ้ง 2.5 ซม. 3 ลูก 25 กรัม	1.44	2.54	2.70	0.32	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	171.25	0.73
	ต้มยำปลาหูสด เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	1.80	5.12	2.00	1.07	4.49	2.15	2.15	12.10	4.90	3.07	476.54	0.84
	รวม	10.88	14.91	11.09	10.43	8.71	7.19	7.35	37.45	34.79	9.17	777.39	22.21
24/07/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ชมพู 2 ผลส่วนที่กินได้ 150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75	0.19	0.75	3.75	29.90	5.50	9.00	13.20
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดผักเขียวไก่สับ 2 ทัพพี	2.41	7.29	3.17	0.73	3.38	0.33	1.55	3.60	7.45	2.69	240.25	0.28
	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แต่งกวา	3.79	5.76	7.80	1.62	7.91	8.50	3.45	9.30	4.49	1.77	260.84	7.06
	รวม	13.83	20.31	17.37	11.39	14.39	13.88	10.20	38.25	41.84	10.56	630.69	27.98
25/07/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ส้มเขียวหวาน 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.39	0.28	0.06	0.17	0.14	0.29	0.90	0.55	5.19	1.63	1.44	3.02
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ต้มยำไก่ ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า 2 ทัพพี	3.23	4.57	7.97	0.48	7.22	0.23	1.20	10.05	2.07	5.04	246.78	0.89
	รวม	9.67	11.63	14.26	9.63	9.71	5.36	6.55	32.20	7.26	7.27	368.82	11.36
26/07/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ทุพรอบเปิดลูกกลม 1 ผลใหญ่ 62 กรัม ขนาด 5.1x2 นิ้ว	0.78	0.50	0.05	0.37	1.24	0.22	0.30	6.50	14.92	4.55	1.24	5.16

	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดแดงกวางฮัดไ้ไก่สับ ใส่น้ำมัน 2 ท็อป	2.60	6.09	4.49	1.01	4.74	8.30	1.95	7.80	3.84	2.40	241.06	1.00
	ผัดผักนึ่งจีนไก่สับ 1 ท็อป	3.09	4.71	7.97	0.95	7.88	5.16	1.05	5.55	2.55	3.10	304.68	1.23
	รวม	12.51	18.07	18.74	11.31	16.21	18.53	7.75	41.45	21.31	10.65	667.58	14.83
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		60.42	80.54	81.72	53.99	60.19	63.52	42.30	184.30	140.85	48.43	3,030.06	95.18
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		12.08	16.11	16.34	10.80	12.04	12.70	8.46	36.86	28.17	9.69	606.01	19.04
30/07/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แตงโม 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.61	2.16	1.65	1.65	4.96	1.43	3.05	4.87
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ต้มกะทิสาหร่ายวุ้นปลาช่อน 2 ท็อป	2.67	4.43	5.10	2.59	7.45	0.28	2.20	2.30	3.31	4.76	408.16	3.55
	ผัดพริกขิงไก่ ใส่น้ำมันไก่ (ไม่เผ็ด) 1 ท็อป	2.83	4.59	6.88	0.93	2.97	0.23	2.15	3.60	3.85	3.54	255.87	1.44
	รวม	12.24	16.32	18.22	12.68	13.37	7.52	10.45	29.15	12.12	10.33	787.67	17.30
31/07/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	4.95	143.99	17.40	8.04	9.65
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ต้มข้าวไก่ ใส่น้ำมัน 2 ท็อป	3.05	4.20	7.93	0.32	6.36	0.18	1.05	2.90	1.97	3.54	244.44	0.86
	ผัดพริกทองไก่ ใส่น้ำมัน 1 ท็อป	3.51	5.35	8.02	0.85	3.98	5.52	2.55	7.15	3.46	3.37	245.67	2.02
	รวม	14.22	17.02	22.29	10.31	14.05	10.66	10.55	36.60	149.42	24.91	618.75	19.97
01/08/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แกงจืดไก่หลอด 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 2 นิ้ว	3.73	1.79	4.10	1.08	6.00	6.74	4.20	1.00	0.00	1.87	131.33	13.13
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	กล้วยจิ้มไก่ทอด ใส่น้ำมัน หัวผักกาด แครอท 2 ท็อป	7.24	6.47	6.40	1.36	13.67	26.27	4.85	14.85	5.44	4.00	529.88	3.98
	รวม	17.02	15.04	16.73	11.42	22.02	37.85	13.50	37.45	5.44	6.47	781.82	24.55
02/08/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85	2.15	6.71	4.10	4.46	12.16
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดกะหล่ำปลีแครอทไก่สับ 1 ท็อป	2.72	3.65	7.28	0.60	1.96	0.56	1.20	3.90	5.57	1.99	205.76	1.20
	ไก่ปั่นก้อนทอด ผักเคียง 2 ซ้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05	3.70	2.66	2.11	148.11	1.84
	รวม	12.98	14.81	19.80	10.48	7.42	6.23	11.55	31.35	14.94	8.81	478.93	22.64
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		56.46	63.19	77.04	44.89	56.85	62.26	46.05	134.55	181.92	50.51	2,667.16	84.47
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		14.11	15.80	19.26	11.22	14.21	15.56	11.51	33.64	45.48	12.63	666.79	21.12
05/08/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04

	แก้วมังกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80	2.15	6.14	7.00	4.66	10.03
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผักวันเส้นไก่สับ ใส่ไข่กะหล่ำปลี แครอท 1 ท็อป	4.25	5.74	8.38	1.29	5.01	4.74	2.25	7.95	6.29	2.40	281.31	2.26
	ไข่พะโล้ไก่ ใส่เลือด หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.52	5.10	4.40	1.33	14.06	4.21	2.15	6.55	2.79	4.55	334.53	4.07
	รวม	14.63	18.84	20.10	11.75	22.57	13.81	14.65	38.25	15.22	14.56	741.11	23.81
06/08/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	กล้วยไข่ 2 ผลกินได้ 80 กรัม	2.52	0.90	0.13	0.08	1.36	0.31	1.20	4.40	4.79	6.05	6.37	15.10
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดไข่น้ำ บวบ แครอท 2 ท็อป	3.30	6.12	7.41	1.44	4.63	8.85	5.30	9.65	3.53	2.31	288.63	0.80
	ต้มจืดถั่วฝัก 1.5 ท็อป	2.31	5.16	4.34	1.56	8.64	1.71	2.10	4.15	6.49	4.02	258.38	2.33
	รวม	14.16	18.96	18.12	12.05	16.98	15.72	13.05	39.80	14.82	12.99	673.98	25.67
07/08/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แคนตาลูป 4 ชิ้นพอคำ 50 กรัม	0.30	0.24	0.04	0.32	1.25	3.71	0.75	0.50	12.78	1.17	3.00	2.52
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง ลูกชิ้นปลา 1 ท็อป	2.32	4.41	4.37	1.17	3.57	0.55	1.60	1.75	5.33	1.50	221.98	3.15
	หลนเต้าเจี้ยวไก่สับ (ไม่ใส่พริก) ผักเคียง 1 ท็อป	3.22	5.64	7.09	1.75	14.18	0.98	3.60	4.90	3.27	6.86	1,210.12	1.79
	รวม	11.88	17.07	17.74	12.22	21.34	10.08	10.40	28.75	21.38	10.12	1,555.69	14.90
08/08/62	วันกะทิใบเตย 1 ชิ้น 55 กรัม ขนาด 1.5x1.5 นิ้ว หน้า 1 นิ้ว	1.82	0.26	2.37	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	46.94	11.33
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวหมกไก่ 1.5 ท็อป	7.07	7.18	8.18	1.41	6.21	1.57	3.50	4.10	7.69	5.13	340.47	2.89
	แกงเลียงไก่ตุ๋น ใส่บวบ ตำสิ่งเพื่อฟาง 2 ท็อป	1.64	5.18	2.42	1.37	3.74	2.14	2.05	4.00	2.24	2.40	270.24	0.24
	รวม	13.58	17.75	18.99	11.55	10.94	8.57	9.55	29.10	9.93	7.53	747.66	21.85
09/08/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	มะม่วงแก้วสุก 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 40 กรัม	0.93	0.19	0.03	0.58	0.60	2.20	1.00	1.20	8.42	2.13	19.81	5.08
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดหน่อไม้ไก่ 2 ท็อป	2.19	4.60	4.31	0.43	3.08	0.07	2.20	4.05	2.03	2.20	289.47	0.97
	ผัดบวบกุ้ง 1 ท็อป	2.24	5.63	4.35	1.43	3.74	0.58	4.70	2.75	3.02	1.38	283.86	1.24
	รวม	11.40	17.20	14.93	11.42	9.77	7.70	12.35	29.60	13.47	6.31	713.74	14.74
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		65.65	89.81	89.88	58.98	81.59	55.89	60.00	165.50	74.82	51.51	4,432.18	100.97
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		13.13	17.96	17.98	11.80	16.32	11.18	12.00	33.10	14.96	10.30	886.44	20.19
13/08/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	4.95	143.99	17.40	8.04	9.65

	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดตำลึง แครอท ใก้สับ ใด้ดับ 2 ทัพพี	2.36	5.01	4.40	0.89	4.98	12.96	2.35	8.45	3.83	3.52	332.19	0.69
	ใก้ปั่นก้อนทอด ผักเคียง 2 ซ้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05	3.70	2.66	2.11	148.11	1.84
	รวม	12.58	16.52	16.93	10.47	10.67	18.74	10.35	38.70	150.48	23.64	608.93	19.61
14/08/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ชมพู2 ผลส่วนที่กินใด้150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75	0.19	0.75	3.75	29.90	5.50	9.00	13.20
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดสามสหายใก้ ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี	2.29	6.02	3.71	1.07	3.85	3.19	1.40	3.50	3.71	3.16	352.76	0.83
	รวม	9.93	13.28	10.11	10.11	6.95	8.23	6.60	28.85	33.61	9.26	482.36	21.47
15/08/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	สาลี่ 1/4 ผล ส่วนที่กินใด้ 55 กรัม	0.61	0.18	0.09	0.04	0.25	0.00	0.85	0.85	1.65	4.13	1.98	2.32
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดพริกขิงใก้ ใด้ถั่วฝักยาว (ไม่เผ็ด) 1 ทัพพี	2.83	4.59	6.88	0.93	2.97	0.23	2.15	3.60	3.85	3.54	255.87	1.44
	ไข่เจียวทรงเครื่องใก้สับ ตำลึง มะเขือเทศ กระหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.64	4.36	6.95	0.99	3.16	6.59	2.15	6.55	3.87	1.58	144.92	0.64
	รวม	12.12	15.90	20.16	10.94	8.72	11.67	9.60	32.60	9.38	9.85	523.36	11.84
16/08/62	ถั่วเขียวผัมน้ำตาล 2 ทัพพี	3.35	3.47	0.24	0.65	7.41	0.08	8.00	2.00	0.71	17.40	80.68	16.98
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดมันกะโรนีทะเล 1 ทัพพี	5.47	8.54	5.65	1.52	6.95	4.99	2.25	4.65	5.24	6.54	393.90	3.28
	รวม	11.87	17.13	11.91	10.91	15.36	9.91	14.25	27.65	5.95	23.94	564.58	27.66
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		46.50	62.83	59.11	42.43	41.69	48.55	40.80	127.80	199.41	66.69	2,179.23	80.58
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		11.62	15.71	14.78	10.61	10.42	12.14	10.20	31.95	49.85	16.67	544.81	20.15
19/08/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85	2.15	6.71	4.10	4.46	12.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	คัมถำปลาทุสด เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	1.80	5.12	2.00	1.07	4.49	2.15	2.15	12.10	4.90	3.07	476.54	0.84
	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แดงกวา	3.79	5.76	7.80	1.62	7.91	8.50	3.45	9.30	4.49	1.77	260.84	7.06
	รวม	13.29	18.00	16.12	12.14	15.88	15.50	14.90	45.15	16.09	9.55	862.44	27.50
20/08/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แคนตาลูป 4 ชิ้นพอคำ 50 กรัม	0.30	0.24	0.04	0.32	1.25	3.71	0.75	0.50	12.78	1.17	3.00	2.52
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดแตงกวาใก้สับ กุ้งแห้ง ใด้ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง) 1 ทัพพี	3.22	6.00	7.76	1.10	3.69	4.34	2.15	6.85	2.81	1.16	251.87	1.43
	ไข่ตุ๋นทรงเครื่องใก้ แครอท ผัสมอม (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.82	3.74	3.86	0.80	2.61	4.77	1.50	5.25	3.35	3.01	239.80	1.67

	รวม	11.38	16.75	17.89	11.19	9.90	17.66	8.85	34.20	18.95	5.93	615.27	13.05
21/08/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ชมพู2 ผลส่วนที่กินได้150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75	0.19	0.75	3.75	29.90	5.50	9.00	13.20
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงเขียวหวานไก่ พริกเขียว (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	3.38	5.03	7.81	0.62	4.80	0.30	1.05	2.40	7.49	4.85	306.18	2.77
	ผัดพริกทองไก่ ใส่ไข่ 1 ทัพพี	3.51	5.35	8.02	0.85	3.98	5.52	2.55	7.15	3.46	3.37	245.67	2.02
	รวม	14.53	17.64	22.23	10.50	11.88	10.85	8.80	34.90	40.85	14.32	681.45	25.43
22/08/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	กล้วยไข่ 1 ผลส่วนที่กินได้ 40 กรัม	1.26	0.45	0.07	0.04	0.68	0.15	0.60	2.20	2.39	3.03	3.18	7.55
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ต้มยำไก่ เห็ดฟาง (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	2.10	4.77	3.43	0.67	3.49	0.11	2.05	5.95	3.02	2.57	474.29	0.68
	ผัดผักรวมกุ้งจีนไก่สับ 1 ทัพพี	3.09	4.71	7.97	0.95	7.88	5.16	1.05	5.55	2.55	3.10	304.68	1.23
	รวม	12.50	16.71	17.70	10.63	14.39	10.27	8.15	35.30	7.96	9.30	902.75	16.90
23/08/62	เจียวข้าวโพด 2 ทัพพี	1.38	0.30	0.10	0.04	5.18	0.06	0.45	0.40	0.38	1.67	1.59	7.86
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	กล้วยเดี่ยวราดหน้าเส้นหมี่ขาวไก่ ใส่ตับ ละครอก ข้าวโพดอ่อน 1.5 ทัพพี	6.10	5.96	7.81	2.08	7.58	9.00	2.30	8.65	9.52	4.71	586.57	2.65
	รวม	10.53	11.39	13.93	10.87	13.76	13.90	6.75	30.05	9.90	6.38	678.17	17.91
คะแนนรวม 5 สำหรับ		62.23	80.49	87.87	55.33	65.80	68.19	47.45	179.60	93.75	45.48	3,740.07	100.80
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)		12.45	16.10	17.57	11.07	13.16	13.64	9.49	35.92	18.75	9.10	748.01	20.16
26/08/62	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	4.95	143.99	17.40	8.04	9.65
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวมันไก่ ดับ เลือด ชุปปีก แดงกวาง 1.5 ทัพพี	7.04	6.79	8.35	0.69	9.97	7.78	2.90	7.60	5.90	2.38	574.56	2.33
	รวม	11.70	12.61	14.47	9.61	12.34	12.74	9.40	33.55	149.88	19.78	672.59	19.38
27/08/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ส้มเขียวหวาน 1 ผลส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.77	0.54	0.11	0.34	0.27	0.56	1.70	1.00	10.09	3.17	2.80	5.88
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงเลียงไก่ฉีก ใส่บวบ คำลึ่ง เห็ดฟาง 2 ทัพพี	1.64	5.18	2.42	1.37	3.74	2.14	2.05	4.00	2.24	2.40	270.24	0.24
	ไก่ทอดกระเทียม 2 ซ้อนกินข้าว ผักเคียง	2.60	4.08	6.20	0.45	2.09	0.85	1.25	3.95	3.34	2.08	147.93	2.05
	รวม	11.05	16.58	14.96	11.13	8.44	8.40	9.45	30.55	15.67	8.25	541.56	15.60
28/08/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แก้มังกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80	2.15	6.14	7.00	4.66	10.03
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40

	แกงจืดไข่น้ำ กะหล่ำปลี แครอท 2 ท็อป	3.31	6.23	7.43	1.66	4.70	9.03	2.65	9.75	5.62	2.43	292.28	1.38
	ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง ลูกชิ้นปลา 1 ท็อป	2.32	4.41	4.37	1.17	3.57	0.55	1.60	1.75	5.33	1.50	221.98	3.15
	รวม	13.48	18.65	19.11	11.96	11.77	14.44	14.50	35.25	17.08	11.53	639.52	22.01
29/08/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	กล้วยไข่ 2 ผลกินได้ 80 กรัม	2.52	0.90	0.13	0.08	1.36	0.31	1.20	4.40	4.79	6.05	6.37	15.10
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไก่ต้มขมิ้นใส่ผักเขียว 2 ท็อป	1.66	4.48	3.09	0.40	1.84	0.09	1.10	2.35	6.17	2.23	271.29	0.17
	ไข่เจียวทรงเครื่องไก่สัน แครอท กะหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.63	4.40	6.70	1.01	2.75	5.27	1.85	6.00	4.52	2.81	134.86	1.15
	รวม	12.85	16.55	16.15	10.47	8.30	10.52	8.60	34.35	15.47	11.69	533.12	23.87
30/08/62	ผักทองเชื่อม 60 กรัม 1.5 ท็อป	3.70	0.56	0.12	0.19	1.75	1.81	1.50	1.50	3.76	4.00	7.00	30.55
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	กล้วยเดี่ยวผัดชีวน้ำสับใหญ่ไก่ดับ ใส่ไข่ ใช้น้ำ ข้าวโพดอ่อน 1.5 ท็อป	5.86	6.04	8.07	1.82	6.11	10.63	2.75	10.00	11.78	2.84	361.55	1.63
	รวม	12.60	11.72	14.20	10.76	8.86	17.29	8.25	32.50	15.53	6.84	458.55	39.58
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		61.69	76.11	78.90	53.91	49.70	63.39	50.20	166.20	213.65	58.10	2,845.35	120.43
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		12.34	15.22	15.78	10.78	9.94	12.68	10.04	33.24	42.73	11.62	569.07	24.09
02/09/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ฝรั่ง 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.81	0.35	0.05	0.09	0.68	0.05	1.25	2.50	71.99	8.70	4.02	4.82
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ต้มยำไก่ ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า 2 ท็อป	3.23	4.57	7.97	0.48	7.22	0.23	1.20	10.05	2.07	5.04	246.78	0.89
	ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด	3.50	5.69	7.47	1.36	4.48	8.96	2.95	9.20	3.23	2.86	170.48	0.98
	รวม	13.58	17.38	21.73	10.90	14.73	14.09	9.85	43.35	77.29	17.20	541.88	14.14
03/09/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	สาลี่ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.61	0.18	0.09	0.04	0.25	0.00	0.85	0.85	1.65	4.13	1.98	2.32
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดไข่น้ำ ตำลึง แครอท 2 ท็อป	3.33	6.54	7.43	1.78	5.63	13.50	3.30	10.45	3.38	3.13	291.03	0.80
	ลาบไก่ ใส่น้ำ (ไม่ใส่พริก) ผักสด 1 ท็อป	1.81	4.38	3.50	0.51	4.36	12.79	2.55	9.95	4.85	1.61	127.89	0.56
	รวม	11.79	17.87	17.25	11.31	12.59	31.14	11.15	42.85	9.88	9.47	541.50	11.12
04/09/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	องุ่นเขียวผลใหญ่ 6-7 ลูก 35 กรัม	0.50	0.14	0.03	0.08	0.30	0.01	0.55	0.70	0.13	1.37	2.06	4.32
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงมัสมั่นไก่ (เผ็ดน้อย) 2 ท็อป	4.44	5.24	9.50	1.55	6.72	1.60	4.40	2.40	7.48	7.24	228.83	4.85
	ผัดบวบใส่ไข่ 1 ฟอง 1 ท็อป	3.29	6.65	7.56	1.48	4.69	8.28	6.15	9.90	2.79	1.38	297.33	1.56

	รวม	14.27	18.80	23.32	12.08	14.06	14.74	15.55	34.60	10.40	10.58	648.81	18.16
05/09/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แดงโม 6 ชั้นพอก้า 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.61	2.16	1.65	1.65	4.96	1.43	3.05	4.87
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผักกะหล่ำปลีแครอทใส่ไข่ 1 ทัพพี	2.23	3.15	5.82	1.03	2.63	4.55	1.70	5.55	5.57	1.99	213.09	1.36
	ไข่พองใส่ไก่ ใส่เต้าหู้ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.63	5.25	5.18	1.13	6.70	4.12	1.85	6.55	0.54	2.47	285.10	3.34
	รวม	11.59	15.70	17.24	11.32	12.28	15.69	9.65	35.35	11.07	6.49	621.84	17.02
06/09/62	เอแคล์ 3 ลูกเล็ก รวม 30 กรัม ขนาด 1 นิ้ว	1.94	1.61	3.78	0.85	1.76	2.95	1.85	4.20	0.07	0.40	102.30	2.85
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	กล้วยเดี่ยวผัดไทยไก่ ใส่ไข่ 1.5 ทัพพี	7.95	8.95	9.08	1.69	8.94	4.94	3.10	7.45	3.84	5.79	199.71	3.70
	รวม	12.94	15.68	18.87	11.28	11.69	12.74	8.95	32.65	3.90	6.19	392.01	13.94
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		64.16	85.43	98.41	56.89	65.34	88.40	55.15	188.80	112.55	49.93	2,746.04	74.37
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		12.83	17.09	19.68	11.38	13.07	17.68	11.03	37.76	22.51	9.99	549.21	14.87
09/09/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	4.95	143.99	17.40	8.04	9.65
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ต้มยำไก่ ใส่เผือก เห็ดนางฟ้า 2 ทัพพี	3.23	4.57	7.97	0.48	7.22	0.23	1.20	10.05	2.07	5.04	246.78	0.89
	ไข่ตุ๋นทรงเครื่องไก่ แครอท ผัสมอม (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.82	3.74	3.86	0.80	2.61	4.77	1.50	5.25	3.35	3.01	239.80	1.67
	รวม	12.71	15.78	18.16	10.42	13.54	9.95	9.65	41.85	149.41	26.04	615.22	19.65
10/09/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 110 กรัม	1.68	0.18	0.09	0.57	2.75	0.54	1.10	1.65	1.65	2.20	70.40	12.11
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ต้มกะทิสาหร่ายวุ้นปลาหมึก 2 ทัพพี	2.67	4.43	5.10	2.59	7.45	0.28	2.20	2.30	3.31	4.76	408.16	3.55
	ไข่เจียวทรงเครื่องไก่สับ แครอท กะหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.63	4.40	6.70	1.01	2.75	5.27	1.85	6.00	4.52	2.81	134.86	1.15
	รวม	13.02	15.78	18.12	13.14	15.29	10.94	9.60	31.55	9.48	10.37	734.02	24.26
11/09/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	สับปะรด 6 ชิ้นพอก้า 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85	2.15	6.71	4.10	4.46	12.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดหน่อไม้ไก่ 2 ทัพพี	2.19	4.60	4.31	0.43	3.08	0.07	2.20	4.05	2.03	2.20	289.47	0.97
	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แต่งกาว	3.79	5.76	7.80	1.62	7.91	8.50	3.45	9.30	4.49	1.77	260.84	7.06
	รวม	13.67	17.48	18.43	11.50	14.48	13.43	14.95	37.10	13.23	8.68	675.37	27.63
12/09/62	ลอดช่องสิงคโปร์น้ำกะทิ 1.5 ทัพพี	2.33	0.48	4.35	1.39	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	4.75	6.13

	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ถ้วยตวงน้ำส้มหมักขาวไก่ 150 กรัม ถ้วยตวง 2 ทัพพี	5.03	6.16	4.96	2.21	7.73	8.73	2.20	8.80	10.94	5.06	576.60	2.10
	รวม	10.41	11.75	15.33	12.34	9.48	13.58	6.20	29.80	10.94	5.14	671.35	15.63
13/09/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ชมพู2 ผลส่วนที่กินได้150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75	0.19	0.75	3.75	29.90	5.50	9.00	13.20
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ลูกชิ้นกุ้ง 2.5 ซม. 3 ลูก 25 กรัม	1.44	2.54	2.70	0.32	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	171.25	0.73
	ต้มยำปลาหูสด เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	1.80	5.12	2.00	1.07	4.49	2.15	2.15	12.10	4.90	3.07	476.54	0.84
	รวม	10.88	14.91	11.09	10.43	8.71	7.19	7.35	37.45	34.79	9.17	777.39	22.21
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		60.68	75.71	81.14	57.84	61.49	55.08	47.75	177.75	217.85	59.40	3,473.34	109.37
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		12.14	15.14	16.23	11.57	12.30	11.02	9.55	35.55	43.57	11.88	694.67	21.87
16/09/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แก้วนึ่งกร 3 ชิ้นพอกำ 55 กรัม	0.91	0.62	0.54	0.07	0.58	0.00	2.90	1.10	3.07	3.50	2.33	5.02
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงเลียงไก่จืด ใส่น้ำมัน 2 ทัพพี	1.64	5.18	2.42	1.37	3.74	2.14	2.05	4.00	2.24	2.40	270.24	0.24
	ไก่ปั่นก้อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05	3.70	2.66	2.11	148.11	1.84
	รวม	11.17	16.62	15.39	10.85	8.64	7.82	10.45	30.40	7.97	8.61	541.28	14.53
17/09/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ชมพู2 ผลส่วนที่กินได้150 กรัม	1.59	0.48	0.16	0.06	0.75	0.19	0.75	3.75	29.90	5.50	9.00	13.20
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดผักกาดขาวไก่สับ 2 ทัพพี	2.41	7.29	3.17	0.73	3.38	0.33	1.55	3.60	7.45	2.69	240.25	0.28
	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แดงขาว	3.79	5.76	7.80	1.62	7.91	8.50	3.45	9.30	4.49	1.77	260.84	7.06
	รวม	13.83	20.31	17.37	11.39	14.39	13.88	10.20	38.25	41.84	10.56	630.69	27.98
18/09/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	มะละกอสุก 10 ชิ้นพอกำ 100 กรัม	1.03	0.40	0.08	0.35	1.05	2.80	2.00	2.50	27.07	5.50	3.09	9.50
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดสามสหายไก่ ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี	2.29	6.02	3.71	1.07	3.85	3.19	1.40	3.50	3.71	3.16	352.76	0.83
	ไก่ทอดกระเทียม 2 ช้อนกินข้าว ผักเคียง	2.60	4.08	6.20	0.45	2.09	0.85	1.25	3.95	3.34	2.08	147.93	2.05
	รวม	11.96	17.28	16.22	10.84	9.34	11.68	9.10	31.55	34.12	11.34	624.38	19.82
19/09/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ส้มเขียวหวาน 1/2 ผล ส่วนที่กินได้35 กรัม	0.39	0.28	0.06	0.17	0.14	0.29	0.90	0.55	5.19	1.63	1.44	3.02
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40

	ดื่มชาไก่ ไล่เลือด เห็นนางฟ้า 2 ทัฟฟี่	3.23	4.57	7.97	0.48	7.22	0.23	1.20	10.05	2.07	5.04	246.78	0.89
	รวม	9.67	11.63	14.26	9.63	9.71	5.36	6.55	32.20	7.26	7.27	368.82	11.36
20/09/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัฟฟี่	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	พุทราแอปเปิ้ลลูกกลม 1 ผลใหญ่ 62 กรัม ขนาด 5.1x2 นิ้ว	0.78	0.50	0.05	0.37	1.24	0.22	0.30	6.50	14.92	4.55	1.24	5.16
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดแดงกวางฮัดใส่ไก่สับ ใส่ตับ แครอท 2 ทัฟฟี่	2.60	6.09	4.49	1.01	4.74	8.30	1.95	7.80	3.84	2.40	241.06	1.00
	ผัดผักรับประทานไก่สับ 1 ทัฟฟี่	3.09	4.71	7.97	0.95	7.88	5.16	1.05	5.55	2.55	3.10	304.68	1.23
	รวม	12.51	18.07	18.74	11.31	16.21	18.53	7.75	41.45	21.31	10.65	667.58	14.83
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		59.14	83.91	81.99	54.02	58.28	57.27	44.05	173.85	112.50	48.43	2,832.74	88.52
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		11.83	16.78	16.40	10.80	11.66	11.45	8.81	34.77	22.50	9.69	566.55	17.70
23/09/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัฟฟี่	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แก้วนึ่งกร 6 ชิ้นพอกำ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80	2.15	6.14	7.00	4.66	10.03
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดไข่น้ำ กะหล่ำปลี แครอท 2 ทัฟฟี่	3.31	6.23	7.43	1.66	4.70	9.03	2.65	9.75	5.62	2.43	292.28	1.38
	ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง ลูกชิ้นปลา 1 ทัฟฟี่	2.32	4.41	4.37	1.17	3.57	0.55	1.60	1.75	5.33	1.50	221.98	3.15
	รวม	13.48	18.65	19.11	11.96	11.77	14.44	14.50	35.25	17.08	11.53	639.52	22.01
24/09/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัฟฟี่	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	เค้กช็อกโกแลต 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 2 นิ้ว	3.73	1.79	4.10	1.08	6.00	6.74	4.20	1.00	0.00	1.87	131.33	13.13
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ก๋วยจั๊บน้ำใส ตับ หัวผักกาด แครอท 2 ทัฟฟี่	7.24	6.47	6.40	1.36	13.67	26.27	4.85	14.85	5.44	4.00	529.88	3.98
	รวม	17.02	15.04	16.73	11.42	22.02	37.85	13.50	37.45	5.44	6.47	781.82	24.55
25/09/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัฟฟี่	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	สับปะรด 6 ชิ้นพอกำ 108 กรัม	1.65	0.35	0.09	0.48	1.14	0.00	4.85	2.15	6.71	4.10	4.46	12.16
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดกะหล่ำปลีแครอทไก่สับ 1 ทัฟฟี่	2.72	3.65	7.28	0.60	1.96	0.56	1.20	3.90	5.57	1.99	205.76	1.20
	ไก่ปั้นก้อนทอด ผักเคียง 2 ซ้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.20	0.43	1.98	0.83	1.05	3.70	2.66	2.11	148.11	1.84
	รวม	12.98	14.81	19.80	10.48	7.42	6.23	11.55	31.35	14.94	8.81	478.93	22.64
26/09/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัฟฟี่	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แก้วนึ่งกร 6 ชิ้นพอกำ 110 กรัม	1.82	1.23	1.07	0.15	1.16	0.01	5.80	2.15	6.14	7.00	4.66	10.03
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดวุ้นเส้นไก่สับ ใส่ไข่ กะหล่ำปลี แครอท 1 ทัฟฟี่	4.25	5.74	8.38	1.29	5.01	4.74	2.25	7.95	6.29	2.40	281.31	2.26
	ไข่พะโล้ไก่ ไล่เลือด หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.52	5.10	4.40	1.33	14.06	4.21	2.15	6.55	2.79	4.55	334.53	4.07

	รวม	14.63	18.84	20.10	11.75	22.57	13.81	14.65	38.25	15.22	14.56	741.11	23.81
27/09/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	กล้วยไข่ 2 ผลกินได้ 80 กรัม	2.52	0.90	0.13	0.08	1.36	0.31	1.20	4.40	4.79	6.05	6.37	15.10
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดไข่น้ำ บวบ แครอท 2 ทัพพี	3.30	6.12	7.41	1.44	4.63	8.85	5.30	9.65	3.53	2.31	288.63	0.80
	ต้มจืดลาบไก่ 1.5 ทัพพี	2.31	5.16	4.34	1.56	8.64	1.71	2.10	4.15	6.49	4.02	258.38	2.33
	รวม	14.16	18.96	18.12	12.05	16.98	15.72	13.05	39.80	14.82	12.99	673.98	25.67
คะแนนรวม 5 สำหรับ		72.28	86.29	93.86	57.66	80.75	88.05	67.25	182.10	67.50	54.35	3,315.35	118.68
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)		14.46	17.26	18.77	11.53	16.15	17.61	13.45	36.42	13.50	10.87	663.07	23.74
30/09/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แคนตาลูป 4 ชิ้นพอคำ 50 กรัม	0.30	0.24	0.04	0.32	1.25	3.71	0.75	0.50	12.78	1.17	3.00	2.52
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง ลูกชิ้นปลา 1 ทัพพี	2.32	4.41	4.37	1.17	3.57	0.55	1.60	1.75	5.33	1.50	221.98	3.15
	หลนเต้าเจี้ยวไก่สับ (ไม่ใส่พริก) ผักเคียง 1 ทัพพี	3.22	5.64	7.09	1.75	14.18	0.98	3.60	4.90	3.27	6.86	1,210.12	1.79
	รวม	11.88	17.07	17.74	12.22	21.34	10.08	10.40	28.75	21.38	10.12	1,555.69	14.90
01/10/62	วุ้นกะทิใบเตย 1 ชั่น 55 กรัม ขนาด 1.5x1.5 นิ้ว หวาน 1 นิ้ว	1.82	0.26	2.37	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	46.94	11.33
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวหมกไก่ 1.5 ทัพพี	7.07	7.18	8.18	1.41	6.21	1.57	3.50	4.10	7.69	5.13	340.47	2.89
	แกงเลียงไก่จืด ใส่วุ้น ตำสิ่ง เหล็ดฟาง 2 ทัพพี	1.64	5.18	2.42	1.37	3.74	2.14	2.05	4.00	2.24	2.40	270.24	0.24
	รวม	13.58	17.75	18.99	11.55	10.94	8.57	9.55	29.10	9.93	7.53	747.66	21.85
02/10/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	มะม่วงแก้วสุก 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 40 กรัม	0.93	0.19	0.03	0.58	0.60	2.20	1.00	1.20	8.42	2.13	19.81	5.08
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดหน่อไม้ไก่ 2 ทัพพี	2.19	4.60	4.31	0.43	3.08	0.07	2.20	4.05	2.03	2.20	289.47	0.97
	ผัดบวบกุ้ง 1 ทัพพี	2.24	5.63	4.35	1.43	3.74	0.58	4.70	2.75	3.02	1.38	283.86	1.24
	รวม	11.40	17.20	14.93	11.42	9.77	7.70	12.35	29.60	13.47	6.31	713.74	14.74
03/10/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	แตงโม 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	0.69	0.53	0.00	0.18	0.61	2.16	1.65	1.65	4.96	1.43	3.05	4.87
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ต้มกะทิสาหร่ายปลาช่อน 2 ทัพพี	2.67	4.43	5.10	2.59	7.45	0.28	2.20	2.30	3.31	4.76	408.16	3.55
	ผัดพริกขิงไก่ ใส่อั่วผัดขาว (ไม่ผัด) 1 ทัพพี	2.83	4.59	6.88	0.93	2.97	0.23	2.15	3.60	3.85	3.54	255.87	1.44
	รวม	12.24	16.32	18.22	12.68	13.37	7.52	10.45	29.15	12.12	10.33	787.67	17.30

04/10/62	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	มะละกอสุก 10 ชิ้นพอคำ 100 กรัม	1.03	0.40	0.08	0.35	1.05	2.80	2.00	2.50	27.07	5.50	3.09	9.50
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	แกงจืดสามสหาย ไข่ไก่ ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี	2.29	6.02	3.71	1.07	3.85	3.19	1.40	3.50	3.71	3.16	352.76	0.83
	ไก่ทอดกระเทียม 2 ซ่อนกินข้าว ผักเคียง	2.60	4.08	6.20	0.45	2.09	0.85	1.25	3.95	3.34	2.08	147.93	2.05
	รวม	11.96	17.28	16.22	10.84	9.34	11.68	9.10	31.55	34.12	11.34	624.38	19.82
คะแนนรวม 5 สำหรับ		61.05	85.61	86.11	58.71	64.75	45.55	51.85	148.15	91.01	45.63	4,429.13	88.61
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		12.21	17.12	17.22	11.74	12.95	9.11	10.37	29.63	18.20	9.13	885.83	17.72