

โรงเรียนมัธยมยานากาวา

เมนูอาหารเดือนมิถุนายน 2562			
วันที่	เช้า (โอวัลติน/น้ำเต้าหู้)	กลางวัน (ผลไม้/ขนมหวาน)	เย็น (นมจืด/นมเปรี้ยว)
1 มิถุนายน 62 เสาร์	โจ๊กหมู ปาต่องโก้	- -	ผัดซีอิ๊วเส้นหมี
2 มิถุนายน 62 อาทิตย์	ข้าวเหนียวไก่ทอด	ขนมจีน แกงบวดผักทอง	ผัดวุ้นเส้นกับไข่ แกงจืดปลาหมึกยัดไส้
3 มิถุนายน 62 จันทร์	ข้าวผัดรวมมิตร ไข่ดาว น้ำซุปล	ผัดไท ขนมหวาน	ผัดเผ็ดปลาชุก หมูทอด
4 มิถุนายน 62 อังคาร	เศษไก่ทอด ต้มซุปลมันฝรั่ง	ต้มยำทะเลเห็ดฟาง ปลานิลทอด ผลไม้ (แก้วมังกร)	แกงพริกกระดุกหมู ผัดผักกาดดองใส่ไข่
5 มิถุนายน 62 พุธ	ไก่ผัดซีอิ๊ว แกงจืดเตงกวายัดไส้	ข้าวมันไก่ (ร.ร.จัดเอง) องุ่น	ต้มส้มปลานิล ผัดกะหล่ำปลีกับหมู
6 มิถุนายน 62 พฤหัสบดี	ผัดบวบกับไข่ ยำไข่ดาว	สปาเก็ตตี้ชีสมาไก่ บัวลอย	แกงปลาชุกใบยี่หระ ไก่ต้มหัวไชเท้า
7 มิถุนายน 62 ศุกร์	ยำปลากระป๋อง ไข่เจียวปูดัด	ปีกไก่น้ำแดง แกงส้มหมูสามชั้นดอกกะหล่ำ ผลไม้	ก๋วยลี้หมู แกงจืดผักหวาน หมูสับวุ้นเส้น เต้าหู้ไข่
8 มิถุนายน 62 เสาร์	ข้าวขาหมู ไข่ต้ม น้ำซุปล	ปลาสามรส ลูกชิ้นปลาทอด ขนมหวาน	แกงเทโพหมู เศษไก่ทอด

วันที่	เช้า (โอวัลติน/น้ำเต้าหู้)	กลางวัน (ผลไม้/ขนมหวาน)	เย็น (นมจืด/นมเปรี้ยว)
9 มิถุนายน 62 อาทิตย์	ไขยัดไส้ ผัดพริกหมู	ทอดมันไก่บด ต้มแซ่บกระดูกหมู (ผลไม้)	ไข่คูน ทอดมันปลาทราย
10 มิถุนายน 62 จันทร์	ข้าวต้มไก่แซ่บ น้ำซุปล	แกงหมูมะเขือพวง ต้มผักกาดดองกับไก่ ขนมหวาน	ผัดคะน้าหมูกรอบ ต้มข้าวไก่ใส่ผัก
11 มิถุนายน 62 อังคาร	ปูผัดผงกะหรี่ ไข่ดาว	ก๋วยเตี๋ยวดรากหน้า ผลไม้	ปลาไข่ซุบแป้งทอด ต้มแซ่บขาหมู
12 มิถุนายน 62 พุธ	ปีกบนไก่ทอด ผัดผักรวม	ข้าวหมกไก่ (ร.ร.จัดเอง) ขนมหวาน	ผัดเครื่องแกงลูกชิ้นปลาถั่วฝักยาว ไข่ลูกเขย
13 มิถุนายน 62 พฤหัสบดี	ผัดเห็ดนางฟ้ากับหมู ไข่เจียวทรงเครื่อง	แกงกะทิผัดรวมปลาชุก ยำเล็บมือนาง ไข่กรอก ผลไม้	ปลาทุ้มย้าน้ำใส ผัดผักทองใส่ไข่
14 มิถุนายน 62 ศุกร์	ข้าวมันไก่ทอด (ร.ร.จัดเอง)	แก้วนํ้า บะหมี่หมูแดง ขนมหวาน	พะเนงหมู แกงจืดสาหร่ายทะเล เต้าหู้หมูสับ
15 มิถุนายน 62 เสาร์	ข้าวต้ม ปลาจิงจ้งทอด ผัดผักบุ้งไฟแดง	ยากิโซบะ ผลไม้	ไข่ต้มยางมะตูม ไก่ผัดน้ำพริกเผา
16 มิถุนายน 62 อาทิตย์	อาหารเช้า ขนมปังไข่ดาว ปีกบนไก่ไข่กรอก	ข้าวเหนียว ไก่ทอด ลาบ ส้มตำ ผลไม้	แกงกะทิหอยแมงภู่สับปะรด ต้มขาหมูโอบม่วง
17 มิถุนายน 62 จันทร์	ข้าวผัดกุนเชียง ไข่กรอก น้ำซุปลไข่ดาว	ก๋วยจั๊บบ ขนมหวาน	ไข่พะโล้ ผัดกระเพราไก่

วันที่	เช้า (โอวัลติน/น้ำเต้าหู้)	กลางวัน (ผลไม้/ขนมหวาน)	เย็น (นมจืด/นมเปรี้ยว)
18 มิถุนายน 62 อังคาร	คะน้าปลาเค็ม ต้มไก่หน่อตง	ข้าวหมกไก่ (ร.ร.จัดเอง) ขนมหวาน	แกงพริกกระดุกหมู ปลานิลทอดขำมะม่วง
19 มิถุนายน 62 พุธ	หมูผัดกะปิตั่วผักยาว ไข่เจียว	แกงส้มชะอมไข่ กุ้ง มะละกอ ปลาทอด ผลไม้	ไก่ต้มขมิ้นพริก ผัดพริกหมู
20 มิถุนายน 62 พฤหัสบดี	ต้มจับฉ่าย ไก่ทอด	ปลาทักทิมสามรส ยำวันเส้น หมูขย ผลไม้	แกงไก่หน่อตงสับ ทอดมันปลา
21 มิถุนายน 62 ศุกร์	ซาลาเปาไส้หมู ซาลาเปาไส้หวาน ขนมจีบ	ผัดไท ขนมหวาน	ไก่ผัดพริก ไข่ตุ๋น
22 มิถุนายน 62 เสาร์	ผัดบดลือคโคลิกับกุ้ง ไข่ดาว	ข้าวผัดน้ำพริกลงเรือ ปลาทุ แกงเลียงกุ้งสด	ปลาตุ๋นผัดพริกแกง ไก่ต้มไข่โป๊หวาน
23 มิถุนายน 62 อาทิตย์	ข้าวเหนียวหมูทอด หมูฝอย	ผัดมามา บัวลอย	ผัดวันเส้นใส่ไข่ ต้มกระดุกหมู-เห็ดหอม
24 มิถุนายน 62 จันทร์	แกงจืดไข่น้ำ หมูหวาน	ขนมจีน แกงเขียวหวานไก่ ไข่ต้ม	ต้มส้มปลาทุ ผัดเครื่องแกงคะน้าหมูกรอบ
25 มิถุนายน 62 อังคาร	ข้าวต้มไก่ ข้าวเหนียวหน้าต่าง ๆ	ข้าวมันไก่ทอด น้ำซุ๊ป	ใบเหลียงผัดไข่ ต้มแซ่บปีกบนไก่
26 มิถุนายน 62 พุธ	ไก่ทอดกระเทียมพริกไทย แกงจืดถั่วงอกหมูสับ	ราดหน้าหมี่กรอบ	แกงมัสมั่นไก่ ผัดผักรวม

วันที่	เช้า (โอวัลติน/น้ำเต้าหู้)	กลางวัน (ผลไม้/ขนมหวาน)	เย็น (นมจืด/นมเปรี้ยว)
27 มิถุนายน 62 พฤษบดี	ข้าวผัดอเมริกัน ปีกบนไก่ ไข่ดาว ไข่กรอก	แกงจืดปลาหมึกยัดไส้ ถั่วลันเตา	ปลาคุกกทอดกรอบผัดเครื่องแกง ผัดผักกาดดองกับไข่
28 มิถุนายน 62 ศุกร์	ผัดถั่วงอก หมูสับ เต้าหู้ กุนเชียงทอด ข้าวต้มกุ๊ย	สุกี้	แกงส้มกุ้งมะละกอ ไข่เจียวทรงเครื่อง
29 มิถุนายน 62 เสาร์	เห็ดรวมผัดน้ำมันหอย หมูหวาน	ข้าวหมูกรอบ+หมูแดง (ร.ร.จัดเอง)	ต้มซี่โครงหมูเห็ดหอม ทอดมันไก่บด
30 มิถุนายน 62 อาทิตย์	ไก่ผัดซีอิ้ว ผัดผักบุ้ง	เส้นหมี่น่องไก่ตุ๋น	ผัดพริกหยวกกับหมู ปลาหมึกชุบแป้งทอด