

ตารางเมนูอาหาร ๓๑ วัน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ เรือนจำอำเภอบัวใหญ่

วันที่	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น	หมายเหตุ
๑	แกงจืดหมูกับผักเขียว	เส้นหมี่ผัดซีอิ๊วไก่ ผลไม้ (ฝรั่ง)	แกงเผ็ดป่าปลาโสดกับถั่วฝักยาว ไข่เจียว/ไข่ฟู	ได้มาจากวันที่ ๒ ภาคกลาง
๒	แกงจืดไก่กับหัวผักกาดสด	ราดหน้าหมู ผลไม้ (แอปเปิ้ล)	ไก่ผัดพริกสด ไข่ต้ม	ได้มาจากวันที่ ๔ ภาคกลาง
๓	แกงจืดหมูมะระ	ข้าวผัดหมู ผลไม้ (กล้วยไข่)	กระเพราไก่ ไข่เจียว/ไข่ฟู	ได้มาจากวันที่ ๑๓ ภาคกลาง
๔	ต้มกะทิสายบัวปลาหู	ข้าวต้มไก่ กล้วยบวดชี	ผัดเปรี้ยวหวานแตงกวากับหมู ปลานิลทอด	ได้มาจากวันที่ ๒๔ ภาคกลาง
๕	แกงหน่อไม้ดองกับปลาช่อน	ข้าวผัดหมู ผลไม้ (แก้วมังกร)	ยำขนุนอ่อน ไข่ลูกเขย	ได้มาจากวันที่ ๑๙ ภาคเหนือ
๖	ต้มส้มปลาหู	ข้าวผัดหมู ผลไม้ (กล้วยน้ำว้า)	แกงจืดไข่เจียว หมูยอ	ได้มาจากวันที่ ๖ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
๗	แกงเผ็ดไก่กับมะเขือยาว	ข้าวต้ม + ผัดผักบั้งหมู ผลไม้ (ส้มเขียวหวาน)	ซุปรนอไม้ + ผักจิ้ม ไข่ดาว	ได้มาจากวันที่ ๒๐ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
๘	แกงป่าหน่อไม้สดกับหมูย่าง	ราดหน้าหมู ผลไม้ (กล้วยไข่)	ไก่ผัดพริกสด ไข่ต้ม	ได้มาจากวันที่ ๒๕ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
๙	ต้มส้มปลาหู	ข้าวต้ม - กระเพราไก่ ผลไม้ (แอปเปิ้ล)	แกงอ่อมเนื้อกับผักรวม ไข่เจียว/ไข่ฟู	ได้มาจากวันที่ ๓๐ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
๑๐	แกงจืดไก่กับผักเขียว	ข้าวผัดหมู ผลไม้ (มันแกว)	แกงไตปลา (นครศรีธรรมราช) ไข่เจียว/ไข่ฟู	ได้มาจากวันที่ ๒๕ ภาคใต้
๑๑	แกงจืดหมูกับผักเขียว	เส้นหมี่ผัดซีอิ๊วไก่ ผลไม้ (ฝรั่ง)	แกงเผ็ดป่าปลาโสดกับถั่วฝักยาว ไข่เจียว/ไข่ฟู	ได้มาจากวันที่ ๒ ภาคกลาง
๑๒	แกงจืดไก่กับหัวผักกาดสด	ราดหน้าหมู ผลไม้ (แอปเปิ้ล)	ไก่ผัดพริกสด ไข่ต้ม	ได้มาจากวันที่ ๓ ภาคกลาง
๑๓	แกงจืดหมูมะระ	ข้าวผัดหมู ผลไม้ (กล้วยไข่)	กระเพราไก่ ไข่เจียว/ไข่ฟู	ได้มาจากวันที่ ๑๓ ภาคกลาง
๑๔	ต้มกะทิสายบัวปลาหู	ข้าวต้มไก่ กล้วยบวดชี	ผัดเปรี้ยวหวานแตงกวากับหมู ปลานิลทอด	ได้มาจากวันที่ ๒๔ ภาคกลาง
๑๕	แกงหน่อไม้ดองกับปลาช่อน	ข้าวผัดหมู ผลไม้ (แก้วมังกร)	ยำขนุนอ่อน ไข่ลูกเขย	ได้มาจากวันที่ ๑๙ ภาคเหนือ
๑๖	ต้มส้มปลาหู	ข้าวผัดหมู ผลไม้ (กล้วยน้ำว้า)	แกงจืดไข่เจียว หมูยอ	ได้มาจากวันที่ ๖ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

วิบูลย์ คุ้ม
(นายนิวัฒน์ ไกรคุ้ม)
นักจัดการงานทั่วไปปฏิบัติการ


ณัฐกมล ใจใส
นักพัฒนาศึกษา
(นายณรงค์ เมตตา)


(นายถนัด จักรสันเทียะ)

เจ้าพนักงานอบรมและฝึกวิชาชีพชำนาญการ นักที่เขตวิทย์ฯชำนาญการ

ตารางเมนูอาหาร ๓๑ วัน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ เรือนจำอำเภอบัวใหญ่

วันที่	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น	หมายเหตุ
๑๗	แกงเผ็ดไก่กับมะเขือยาว	ข้าวต้ม + ผัดผักบั้งหมู ผลไม้ (ส้มเขียวหวาน)	ซุปรนอไม้ + ผักจิ้ม ไข่ดาว	ได้มาจากวันที่ ๒๐ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
๑๘	แกงป่าหน่อไม้สดกับหมูย่าง	ราดหน้าหมู ผลไม้ (กล้วยไข่)	ไก่ผัดพริกสด ไข่ต้ม	ได้มาจากวันที่ ๒๕ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
๑๙	ต้มส้มปลาทุ	ข้าวต้ม - กระเพราไก่ ผลไม้ (แอปเปิ้ล)	แกงอ่อมเนื้อกับผักรวม ไข่เจียว/ไข่ฟู	ได้มาจากวันที่ ๓๐ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
๒๐	แกงจืดไก่กับฟักเขียว	ข้าวผัดหมู ผลไม้ (มันแกว)	แกงไตปลา (นครศรีธรรมราช) ไข่เจียว/ไข่ฟู	ได้มาจากวันที่ ๒๕ ภาคใต้
๒๑	แกงจืดหมูกับฟักเขียว	เส้นหมี่ผัดซีอิ๊วไก่ ผลไม้ (ฝรั่ง)	แกงเผ็ดป่าปลาโสดกับถั่วฝักยาว ไข่เจียว/ไข่ฟู	เดมาจากรวันที่ ๒ ภาคกลาง
๒๒	แกงจืดไก่กับหัวผักกาดสด	ราดหน้าหมู ผลไม้ (แอปเปิ้ล)	ไก่ผัดพริกสด ไข่ต้ม	ได้มาจากวันที่ ๓ ภาคกลาง
๒๓	แกงจืดหมูมะระ	ข้าวผัดหมู ผลไม้ (กล้วยไข่)	กระเพราไก่ ไข่เจียว/ไข่ฟู	ได้มาจากวันที่ ๑๓ ภาคกลาง
๒๔	ต้มกะทิสายบัวปลาทุ	ข้าวต้มไก่ กล้วยบวดชี	ผัดเปรี้ยวหวานแดงกวางกับหมู ปลานิลทอด	ได้มาจากวันที่ ๒๔ ภาคกลาง
๒๕	แกงหน่อไม้ดองกับปลาช่อน	ข้าวผัดหมู ผลไม้ (แก้วมังกร)	ยำขนุนอ่อน ไข่ลูกเขย	ได้มาจากวันที่ ๑๙ ภาคเหนือ
๒๖	ต้มส้มปลาทุ	ข้าวผัดหมู ผลไม้ (กล้วยน้ำว้า)	แกงจืดไข่เจียว หมูยอ	ได้มาจากวันที่ ๖ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
๒๗	แกงเผ็ดไก่กับมะเขือยาว	ข้าวต้ม + ผัดผักบั้งหมู ผลไม้ (ส้มเขียวหวาน)	ซุปรนอไม้ + ผักจิ้ม ไข่ดาว	ได้มาจากวันที่ ๒๐ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
๒๘	แกงป่าหน่อไม้สดกับหมูย่าง	ราดหน้าหมู ผลไม้ (กล้วยไข่)	ไก่ผัดพริกสด ไข่ต้ม	ได้มาจากวันที่ ๒๕ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
๒๙	ต้มส้มปลาทุ	ข้าวต้ม - กระเพราไก่ ผลไม้ (แอปเปิ้ล)	แกงอ่อมเนื้อกับผักรวม ไข่เจียว/ไข่ฟู	ได้มาจากวันที่ ๓๐ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
๓๐	แกงจืดไก่กับฟักเขียว	ข้าวผัดหมู ผลไม้ (มันแกว)	แกงไตปลา (นครศรีธรรมราช) ไข่เจียว/ไข่ฟู	ได้มาจากวันที่ ๒๕ ภาคใต้
๓๑	แกงเผ็ดไก่กับมะเขือยาว	ข้าวต้ม + ผัดผักบั้งหมู ผลไม้ (ส้มเขียวหวาน)	ซุปรนอไม้ + ผักจิ้ม ไข่ดาว	ได้มาจากวันที่ ๒๐ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ


(นายนิวัฒน์ ไกรคุ้ม)
นักจัดการงานทั่วไปปฏิบัติการ


(นายณัฐกร เสงี่ยม)
นักศึกษาวินัยวิทยา


(นายณรงค์ เมตตา)

เจ้าพนักงานอบรมและฝึกวิชาชีพชำนาญการ


(นายอนันต์ จักรสันเทียะ)
นักศึกษาริทยาศาสตร์