

เมนูอาหารว่างเพื่อสุขภาพ

กลุ่ม.....วันที่ (วัน/เดือน/ปี).....เวลา.....น.

ประชุม.....

สถานที่.....จำนวน (ผู้เข้าร่วม).....คน

สรุปรายการที่สั่ง

จำนวน	รายการ

หมวดผลไม้				
ความต้องการ		รายการ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	หมายเหตุ
เลือก	จำนวน			
		กล้วยไข่ ๑ ลูก	๔๐	
		กล้วยน้ำว้า ๑ ลูก	๓๖	
		กล้วยหอม ๑ ลูก	๗๗	
		แก้วมังกร ๑ ลูก	๖๐	
		แคนตาลูป ๑ ชิ้น	๔	
		เงาะ ๑ ลูก	๑๒	
		ชมพู่ ๑ ผล	๑๖	
		แตงไทย ๑ ชิ้น	๔	
		แตงโม ๖ ชิ้นคำ	๖๐	
		ฝรั่ง ๑ ผล	๑๗๔	
		มะม่วงดิบ ๑ ลูก	๑๑๐	
		มะม่วงสุก ๑ ลูก	๙๘	
		มะละกอ ๑ ชิ้น	๘	
		ส้มเขียวหวาน ๑ ลูก	๓๒	
		สาลี่ ๑ ผล	๑๑๖	
		สับปะรด ๑๐๐ กรัม	๖๘	
		ลำไย ๖-๘ ผล	๖๐	
		องุ่น ๖-๘ ผล	๖๐	
		มังคุด ๔ ผล	๖๐	
		ส้มเขียวหวาน ๑ ผล	๖๐	
		เชอร์รี่ ๑ ผล	๑๕	

หมวดอาหารว่าง				
ความต้องการ		รายการ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	หมายเหตุ
เลือก	จำนวน			
		กล้วยบวชชี ๑ ถ้วยเล็ก	๑๕๒	
		ขนมกล้วย ๑ ห่อ	๑๒๐	
		ขนมตาล ๑ กระทง	๕๘	
		ขนมถั่วแปบ ๑ ชั้น	๑๔	
		ขนมเทียน ๑ ห่อ	๑๐๓	
		ขนมบ้าบิ่น ๑ ชั้น	๑๓๐	
		ข้าวเกรียบปากหม้อ ๑ ชั้น	๒๖	
		ครัวซอง ๑ ชั้น	๒๓๕	
		ซาลาเปาไส้หมู ๑ ลูก	๒๐๒	
		เต้าหู้นมสด ๑ ถ้วย	๑๕๐	
		ทับทิมกรอบ ๑ ถ้วย	๒๕๐	
		มันแกงบวช ๑ ถ้วย (เล็ก)	๑๘๔	
		ลอดช่องน้ำกะทิ ๑ ถ้วย	๒๑๐	
		ลูกชุบ ๑ ชั้น	๕๗	
		สาकुไส้หมู ๑ ลูก	๕๑	
		ขนมถั่ว ๑ ถ้วย	๑๓๓	
		ขนมชั้น ๑ ชั้น	๙๒	
		รวมมิตร ๑ ถ้วย (เล็ก)	๒๓๐	
		วุ้นมะพร้าวอ่อน ๑ ชั้น	๘๐	
		เค้กกล้วยหอม ๑ ชั้น	๓๗๐	
		เค้กช็อคโกแลต ๑ ชั้น	๒๗๕	
		แซนวิชแฮมชีส ๑ คู่	๒๙๐	
		แซนวิชทูน่า ๑ คู่	๑๘๐	
		มันแกงบวด ๑ ถ้วย (เล็ก)	๑๘๔	
		พายไก่ ๑ ชั้น	๑๗๕	
		เอแคลร์ ๑๐๐ กรัม (๓-๔ ลูก)	๑๗๕	
		ขนมปังเนยสด โรยไอซิ่ง ๑๐๐ กรัม (ประมาณ ๑ ชั้น)	๓๓๒	
		ขนมปังไส้กรอก ๑๐๐ กรัม (ประมาณ ๑ ชั้น)	๓๔๘	
		บราวนี่ ๑๐๐ กรัม (ประมาณ ๒ ชั้นเล็ก)	๓๕๒	
		ขนมจีบหมู ๑ ลูก	๕๐	