

# ร้าน กลุ่มงานโภชนศาสตร์

(ต.ถ้ำพรรณรา อ.ถ้ำพรรณรา จ.นครศรีธรรมราช)

ฉู่ปลาทุ

ปลาทุต้มซ่า

ใบเหลียงผัดไข่

มะละกอสับผัดไข่

ผัดผักนึ่งหมูสับ

ต้มจืดหมูดำใส่เต้าหู้อ่อน

2/6/2565

# ร้าน กลุ่มงานโภชนศาสตร์

(ต.ถ้ำพรรณรา อ.ถ้ำพรรณรา จ.นครศรีธรรมราช)

แกงส้มปลาทึบทีมผักรวม

แตงกวาผัดไข่

ไก่ผัดขิง

น้ำพริกปลาทึบทีม+ผักลวก

แกงเลียงกุ้งสด

2/6/2565