

A

ขนมปัง และ ซีเรียล



แฟลต เบรด / โรตี / จะปาที



แซนด์วิช
กับเนื้อสัตว์ไร้ไขมัน หรือ
เนยแข็งและผักสลัด



ขนมปังกรอบ
ธรรมดา



ไรซ์ เค้ก
(ไม่ใส่เกลือ /
ไม่เสริมรส)



อาหารจำพวก
เส้นกับผักต่างๆ



ข้าวกับผักต่างๆ



ไรซ์ เปเปอร์ โรล



ซูชิ



พาสต้าสุกกับผักต่างๆ

ผลไม้ และ ผัก

B



ผลไม้สด

ผักประเภทต่างๆ ทั้งหมด



ผลไม้กระป๋องและในอับ
ในน้ำผลไม้ธรรมชาติ



C

นมพร่องไขมัน, เนื้อสัตว์ และ สิ่งทดแทน



นม



โยเกิร์ต



เต้าหู้ / พาเนียร์



เต้าหู้



A + B + C + D

= กล่องอาหารกลางวันที่มี
ประโยชน์ต่อสุขภาพ



คำแนะนำที่เป็น
ประโยชน์: บรรจุแห่ง
น้ำแข็งที่แช่แข็งเพื่อ
ให้อาหารคงอยู่ใน
อุณหภูมิที่ปลอดภัย

อาหารว่าง

D



ทูน่า



ไข่ต้มแข็ง



ฟาลาเฟล



เนยแข็ง



น้ำ



ผลไม้แห้ง



ไพเคสตี



ขนมปังกรอบ
ทำด้วยข้าว



เนยแข็ง กับ
ขนมปังกรอบ



น้ำจิ้ม – ซาซิกิ,
ฮัมมุส



ข้าวโพดคั่ว
ธรรมดา





รายการอาหารที่โรงอาหารของ โรงเรียน WA มีอะไรบ้าง?



สีเขียว – อยู่ในรายการอาหาร	สีเหลือง – เลือกอย่างระมัดระวัง	สีแดง – นอกรายการอาหาร
<p style="text-align: center;">ต่ำสุดร้อยละ 60 สนับสนุนและส่งเสริมอาหารนานาชาติ ที่มีให้เลือกได้ทุกวัน</p>	<p style="text-align: center;">สูงสุดร้อยละ 40 อย่าปล่อยให้อาหารเหล่านี้ขึ้นหน้าใน รายการอาหาร และโปรดเลือกเสิร์ฟ เล็กๆ</p>	<p style="text-align: center;">ไม่มีไว้บริการ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • อาหารซีเรียล — ซีเรียลโฮลเกรน, พาสต้า, อาหารจำพวกเส้น, ข้าว, คุช คุช และ ควินัว • ขนมปังประเภทต่างๆ รวมทั้งโฮลเกรน/โฮลมีล • ผักและถั่วต่างๆ เช่น มันฝรั่งยัดไส้, ข้าวโพดบนฝัก, เบค บินส์, 4 บีน มิกซ์, สลัดสวน, สลัดมันฝรั่ง, โคลสลอว์ (ใช้น้ำสลัดที่มีน้ำมันน้อย) • ผลไม้, สดและแช่แข็ง, ทั้งผล, สลัดผลไม้, ผลไม้ที่ตัดเป็นชิ้นๆ • ผลไม้กระป๋องในน้ำผลไม้ธรรมชาติ • แชนดรีช/โรลยัดไส้นานาชาติ ควรเสิร์ฟกับสลัด เช่น <ul style="list-style-type: none"> - ไข่ - เนยแข็งที่พรมองไขมัน - ปลาทูน่ากระป๋องในน้ำแร่หรือน้ำเกลือ - เนื้อสัตว์ไร้ไขมัน เช่น เนื้อวัวอบ - ทาด้วยยีสต์ - ฮัมมัส • เนื้อสัตว์ไร้ไขมัน, ปลา, สัตว์ปีก • อาหาร* โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารกับผักต่างๆ เช่น พาสต้า, พาสต้าอบ, ข้าวกับแกง, ฟริตตาตา, ซุป, โรลส์ที่ห่อด้วยแป้งแผ่นบางๆ • ผลิตภัณฑ์นมที่ลดไขมัน รวมถึง: <ul style="list-style-type: none"> - นมธรรมดา - นมผสมรสต่างๆ (375 มล. หรือต่ำกว่า) - เนยแข็ง - โยเกิร์ตธรรมดาและที่ผสมรสต่างๆ • นมธรรมดา • นมไร้ไขมัน 	<ul style="list-style-type: none"> • ขนมปังหลายรส เช่น รสกระเทียม, สมุนไพร และ พิซซาหน้าต่างๆ • อาหารจำพวกเพสตรีที่ลดไขมันแล้ว* • แฟรงค์เฟิร์ตและไส้กรอกสำหรับฮ็อตดอก และ/หรือ ไส้กรอกทอดร้อนๆ* • ผลิตภัณฑ์เสริมรส เช่น ปลา, ไข่, ปริมาณมันฝรั่ง, พิซซา* • แซมเบอร์เกอร์ แพ็ตตี้* • เนื้อสัตว์ที่ผ่านกรรมวิธี เช่น แซม, เนื้อไก่ที่ลอกหนังออกแล้ว • เค้ก/บิสกิต หรือ มัฟฟินนานาชาติ* • อาหารว่างที่หวานและมีรสต่างๆ* • ผลไม้แห้งธรรมดา • ไอศกรีมและไอซี โพลล์* • นมพรมองไขมันรสต่างๆ • (มากกว่า 375 มล. และต่ำกว่า 600 มล.) • โรงเรียนมัธยมเท่านั้น: นมพรมองไขมันรสกาแฟ (375 มล. หรือต่ำกว่า) • ผลิตภัณฑ์นมไขมันเต็มส่วน เช่น นมธรรมดา, โยเกิร์ต, เนยแข็ง • นมไขมันเต็มส่วนรสต่างๆ (375 มล. หรือต่ำกว่า) • น้ำผลไม้ร้อยละ 99 (250 มล. หรือต่ำกว่า) และไมใส่น้ำตาล • ของหวานที่ใช้นมปรุง* เช่น คัสตาร์ดพรมองไขมัน, ไอศกรีม และ มูส (ระบุการใช้นม/นมทดแทนเป็นส่วนผสมแรก) <p style="text-align: center;"><i>หมายเหตุ: นมพรมองไขมันที่แนะนำให้ใช้กับเด็กอายุเกิน 2 ขวบ</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • อาหารจำพวกเพสตรีไขมันเต็มส่วน • อาหารที่ทอดจนลอยทุกประเภท • ไข่หวาน ในแชนดรีช เช่น แยม, เนย ถั่ว ไรด้วยน้ำมันหรือของหวานต่างๆ • ไข่เนื้อที่มีไขมันสูงในแชนดรีช รวมทั้งโพโลนิและซาลามี • ของหวานๆ (เช่น ช็อกโกแลต, ลีคอลลีช, ลูกอมแก้ไอ และเยลลี่ที่ใช้น้ำผลไม้เป็นพื้น) • ของว่างรสหวานหรือรสอื่น ๆ ที่ไม่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ เช่น แผ่นมันฝรั่งทอดกรอบ (โพเตโต ชิป) • เครื่องดื่มไร้แอลกอฮอล์, น้ำผลไม้ (คอร์เดียล) เครื่องดื่มสำหรับนักกีฬา (สปอร์ต ดริงค์) • นมพรมองไขมันรสต่างๆ • (มากกว่า 600 มล.) • เครื่องดื่มนมพรมองไขมันรสกาแฟ (มากกว่า 375 มล.) • นมไขมันเต็มส่วนรสกาแฟทุกขนาด • นมไขมันเต็มส่วนรสต่างๆ (มากกว่า 375 มล.) • เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนสูง (เช่น เครื่องดื่มที่มีกีวรานา) • ไอศกรีมหุ้มช็อกโกแลตและแบบพรีเมียม สไตล์ • ของหวาน: เยลลี่ เยลลี่กับผลไม้ ของหวานที่มีพลังงานสูง • ครีมหอม, โดนัท, ขนมปังก้อน/เค้กไส้ครีมหรือที่แต่งหน้าด้วยน้ำตาล, เพสตรีหวาน, สไลซ์ • น้ำผลไม้ (มากกว่า 250 มล.) และ/หรือผสมน้ำตาลหรือสิ่งที่ยังช่วยให้หวาน) • น้ำรสน้ำตาล, น้ำตาล และ/หรือ สิ่งที่ยังช่วยให้หวาน

*เฉพาะสิ่งทีสอดคล้องกับ FOCIS/Star Choice™ หลักเกณฑ์โภชนาการ