องค์การบริหารส่วนจังหวัดศรีสะเกษ
รับที่ 18219
วันที่ 24 ธ.ค. 2562
เวลา 10.204

ที่ ปช ๐๐๔๐(ศก)/ว ๐๓๐

สำนักงาน ป.ป.ช. ประจำจังหวัดศรีสะเกษ
ศาลากลางจังหวัดศรีสะกษ อาคาร ๓
ถนนเทพา อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ
๓๓๐๐๐

กองการศึกษาฯ
รับที่ 4715
วันที่ 24 ธ.ค. 2562
เวลา 12.53น.

๐๗ ธันวาคม ๒๕๖๒

เรื่อง กำชับมาตรการป้องกันการทุจริตงบประมาณค่าอาหารกลางวันเด็กนักเรียน

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดศรีสะเกษ

สิ่งที่ส่งมาด้วย หลักการนำมาตรฐานอาหารกลางวันสู่การวางแผนเมนูอาหารหมุนเวียน จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสำนักงาน ป.ป.ช. ได้รับทราบข้อมูลความผิดปกติเกี่ยวกับการดำเนินงานตามโครงการอาหารกลางวันเด็กนักเรียน ในพื้นที่หลายแห่งทั่วประเทศ ส่อไปในทางทุจริตในโครงการอาหารกลางวันเด็กนักเรียน โดยมีพฤติการณ์จัดซื้อวัตถุดิบไม่ครบตามจำนวนงบประมาณที่ได้รับ หรือนำเงินไปใช้ผิดวัตถุประสงค์ เช่น บางโรงเรียนอ้างว่านำงบอาหารกลางวันบางส่วนไปใช้เพื่อพาเด็กไปแข็งขันกีฬา หรือนำงบประมาณอาหารกลางวันเด็กประถมไปเลี้ยงเด็กมัธยมและครูด้วย เป็นต้น และพบว่ากรณีการทุจริตโครงการอาหารกลางวันเด็กนักเรียนมีเรื่องร้องเรียนมายังสำนักงาน ป.ป.ช. หลายเรื่อง ด้วยเหตุนี้สำนักงาน ป.ป.ช. จึงมีการดำเนินการติดตามเฝ้าระวัง เพื่อป้องกันการทุจริตกรณีโครงการอาหารกลางวันเด็กนักเรียนตามมาตรการระยะสั้นเร่งด่วน นั้น

สำนักงาน ป.ป.ช. ประจำจังหวัดศรีสะเกษ จึงขอแจ้งกำชับให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่งในพื้นที่จังหวัดศรีสะเกษ ดำเนินการตามมาตรการป้องกันการทุจริตงบประมาณค่าอาหารกลางวันเด็กนักเรียนอย่างเคร่งครัด ทั้งในเรื่องกระบวนการจัดซื้อจัดจ้าง ความโปร่งใสและการส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการป้องกันและปราบปรามการทุจริตงบประมาณค่าอาหารกลางวัน การปิดประกาศรายการอาหารและจำนวนหรือปริมาตรวัตถุดิบสำคัญที่ใช้ประกอบอาหารในแต่ละวัน การแต่งตั้งคณะกรรมการตรวจรับพัสดุ และขอให้ผู้บริหารกำชับเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องปฏิบัติตามหน้าที่อย่างเคร่งครัด ทั้งนี้ สำนักงาน ป.ป.ช. ประจำจังหวัดศรีสะเกษ จะมีการสุ่มลงพื้นที่ติดตาม เฝ้าระวัง เพื่อป้องกันการทุจริตกรณีโครงการอาหารกลางวันเด็กนักเรียนไม่ให้เกิดขึ้นในพื้นที่จังหวัดศรีสะเกษ ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นายนิติศักดิ์ วงษ์ศรี)
ผู้อำนวยการสำนักงาน ป.ป.ช. ประจำจังหวัดศรีสะเกษ ปฏิบัติราชการแทน
เลขาธิการคณะกรรมการ ป.ป.ช.

การปฏิบัติ
☑ สำนักปลัด
☐ กองกิจฯ ☐ กองแผน
☐ สน.การคลัง ☐ สน.การช่าง
☑ กองการศึกษา ☐ กอง จนท.
☐ ตรวจสอบภายใน
☆ สป.
○ ทั่วไป ○ นิติการ
○ พลค. ○ ปชส. ○ กทท.

สำนักงาน ป.ป.ช. ประจำจังหวัดศรีสะเกษ
งานด้านป้องกันการทุจริต
โทรศัพท์ ๐ ๔๕๖๑ ๗๗๘๔ ,๐๖๔๔๕๑๑๑๑๕ วรปภา
โทรสาร ๐ ๔๕๖๑ ๗๗๘๕

รูปแบบการจัดชุดสำรับอาหารกลางวันหมุนเวียน 5 วันทำการต่อสัปดาห์ (จันทร์-ศุกร์)

รายการ	ความถี่ / สัปดาห์
ข้าว และ กับข้าว	ไม่น้อยกว่า 4 ครั้ง
อาหารจานเดียว	ไม่ควรเกิน 1 ครั้ง
ผลไม้	ทุกวัน หรือ ไม่น้อยกว่า 3 ครั้ง
ขนมหวาน	ไม่ควรเกิน 2 ครั้ง
ปลา หรือผลิตภัณฑ์จากปลา เช่น ลูกชิ้นปลา	อย่างน้อย 1 ครั้ง
เนื้อสัตว์ เช่น ไก่ หมู เนื้อหรือผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์	อย่างน้อย 2 ครั้ง
ไข่	2-3 ฟอง (ต่อ สัปดาห์ ต่อคน)
ตับ เลือด ปลาเล็กปลาน้อยที่กินได้ทั้งก้าง	1 ครั้ง
ถั่วเมล็ดแห้ง เผือกมัน	อย่างละ 1 ครั้ง
น้ำตาล (ไม่ควรเกิน 3 ช้อนชา ต่อ 1 ครั้ง ต่อ คน)	ไม่ควรเกิน 15 ช้อนชา หรือ 60 กรัม (ต่อ สัปดาห์ ต่อคน)
น้ำมันพืช (1-2 ช้อนชา ต่อ 1 ครั้ง ต่อ คน) ถ้าเป็นน้ำกะทิ (1-2 ช้อนกินข้าว ต่อ 1 ครั้ง ต่อ คน)	5 ครั้ง
เมนูอาหารที่ใช้น้ำมันหรือกะทิมาก เช่น ข้าว-ก๋วยเตี๋ยวผัด หรือ แกงกะทิ ควรจัดคู่กับผลไม้ เช่น ฝรั่ง ส้ม หรือ ผลไม้ตามฤดูกาล	
เมนูที่ให้คุณค่าสารอาหารน้อย เช่น ข้าวต้ม ก๋วยเตี๋ยวน้ำ หรือ ต้มจืดต่าง ๆ ควรจัดคู่กับขนมที่มีกะทิ เช่นฟักทองแกงบวด ถั่วดำต้มกะทิ ฯลฯ	

หลักการการนำมาตรฐานอาหารกลางวันสู่การวางแผนเมนูอาหารหมุนเวียน

ผศ.ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ผู้รับผิดชอบการจัดอาหารสามารถนำปริมาณและความถี่ของอาหารกลุ่มต่าง ๆ ดังกล่าวไปกำหนดเป็นรายการอาหารหรือเมนูอาหาร ซึ่งสามารถเลือกรายการอาหารได้เองตามความถนัดหรือความนิยมของแต่ละท้องถิ่น โดยการจัดอาหารกลางวันโรงเรียนอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นระบบ ควรมีการจัดเตรียมแผนรายการอาหารหรือเมนูอาหารไว้ล่วงหน้าอย่างน้อย 2 สัปดาห์ การกำหนดเมนูอาหารหมุนเวียนแต่ละสัปดาห์ในทางปฏิบัติทำได้โดยการนำปริมาณและความถี่ของกลุ่มอาหารต่าง ๆ ตามมาตรฐานอาหารกลางวัน มาใช้ในการพิจารณาเลือกรายการอาหารวางแผนเมนูประจำสัปดาห์จันทร์ถึงศุกร์ เช่นเดียวกับการจัดตารางสอนนักเรียน โดยใช้ "ใบงานสำหรับวางแผนและตรวจสอบคุณค่าเมนูหมุนเวียนโครงการอาหารกลางวัน" ดูว่าจะประกอบเป็นรายการอาหารอะไรได้บ้างในหนึ่งสัปดาห์

หลักการในการวางแผนเมนูหมุนเวียนประจำสัปดาห์

1. ควรมีข้าวสวย หรือข้าวเหนียวนึ่ง เป็นหลักอย่างน้อย 4 วัน ต่อสัปดาห์ จะเป็นการ เริ่มจากกำหนดว่าจะเป็นเมนูข้าวจัดร่วมกับกับข้าว 1-2 อย่างทุกวัน หรือบางวันจะเป็นอาหารจานเดียว เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน หรือข้าวต้ม สามารถจัดอาหารจานเดียวได้บ้างแต่ไม่ควรจัดบ่อย เนื่องจากอาหารจานเดียวมักมีอยู่สองลักษณะใหญ่ ๆ คือ พวกที่มีพลังงานสูง เช่น ข้าวผัด ผัดซีอิ๊ว และพวกที่มีพลังงานต่ำ เช่น ข้าวต้ม ขนมจีน แนะนำให้จัดอาหารจานเดียวไม่เกินสัปดาห์ละครั้ง
2. ควรมีผักเป็นส่วนประกอบอาหารเป็นประจำทุกวัน โดยพยายามกำหนดรายการอาหารที่ใช้ผักต่างชนิดกันในแต่ละวันให้มีความหลากหลายมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ บางเมนูในบางวันอาจประกอบด้วยผักได้น้อย เช่น ข้าวต้ม ก็ควรมีให้น้อยครั้ง และมีมื้ออื่นในสัปดาห์ที่เป็นเมนูที่สามารถใส่ผักได้มาก เช่น แกงส้มผักรวม
3. ควรมีผลไม้เป็นประจำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันที่รายการอาหารไม่มีผักหรือมีผักปริมาณน้อย แม้นว่าอยากให้โรงเรียนจัดผลไม้ได้ทุกวัน แต่ถ้าอยากมีขนมสลับบ้างไม่ควรมีเกิน 2 วันต่อสัปดาห์ และควรใช้น้ำตาลในการทำขนมหรือเครื่องดื่มไม่เกินครึ่งขีดต่อคนในหนึ่งสัปดาห์ ผลไม้เองก็สามารถจัดในรูปของขนม เช่น ข้าวต้มมัด กล้วยบวชชี หรือให้นอกมื้ออาหารกลางวันเสริมเป็นอาหารว่างคู่กับนมได้
4. ควรมีเนื้อสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่ง ไข่ หรือถั่วเมล็ดแห้ง-เต้าหู้ เป็นส่วนประกอบอาหารทุกวัน โดยสามารถหมุนเวียนรายการอาหารที่ใช้เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่น ปลา ไก่ หมู เนื้อวัว 3 วัน ต่อสัปดาห์ ควรมีไข่ซึ่งเป็นแหล่งของวิตามินเออย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ จะใช้สลับหรือร่วมกับเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ก็ได้ เต้าหู้ต่าง ๆ เป็นผลิตภัณฑ์จากถั่วเมล็ดแห้งที่สามารถนำมาใช้ประกอบอาหารสลับหรือร่วมกับเนื้อสัตว์ต่าง ๆ หรือไข่ได้เช่นกัน ในกรณีพื้นที่ห่างไกลตลาดอาจใช้โปรตีนเกษตรมาหมุนเวียนทดแทนการใช้เนื้อสัตว์หรือใช้ร่วมกันเพื่อลดปริมาณเนื้อสัตว์ลงได้บ้าง โปรตีนเกษตรอบแห้ง 1 ขีดจะมีปริมาณเท่ากับเนื้อสัตว์ประมาณ 2½ ขีด
5. ปลาเป็นอาหารที่มีโปรตีนสูงเช่นเดียวกับเนื้อสัตว์อื่น ๆ แต่ย่อยง่ายกว่า ในขณะที่ปลาส่วนใหญ่จะมีไขมันต่ำกว่าจึงแนะนำให้มีเมนูที่ประกอบอาหารด้วยปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ในบางท้องถิ่นหรือบางฤดูหาปลาได้ง่ายและราคาถูกก็สามารถจัดเมนูปลาบ่อยขึ้น แต่บางท้องถิ่นหาปลาราคาแพงหรือบางแห่งไม่อยากให้เด็กเล็กกินปลาเพราะกลัวก้างก็สามารถจัดเมนูเนื้อสัตว์แทนกันได้

6. ไข่คนละ 2-3 ฟองต่อสัปดาห์นั้นจะให้ครั้งละฟองหรือไม่ก็ได้ อาจเป็นเมนูไข่ เช่น ไข่ดาว เป็นเครื่องเคียง เช่น ไข่ต้ม หรือประกอบร่วมกับอาหารอื่น เช่น บวบผัดไข่ ควรกำหนดว่าจะทำเป็นเมนูอะไร วันไหนที่ไม่เป็นวันติด ๆ กัน
7. ตับ เลือด ถั่วเมล็ดแห้ง เต้าหู้ ปลาเล็กปลาน้อยที่กินได้ทั้งก้าง และเผือก-มัน ที่แนะนำให้มีสัปดาห์ละครั้ง สามารถจะอยู่รวมกับส่วนประกอบอาหารอื่น ๆ ในเมนูอะไร ซึ่งวัตถุดิบอาหารซึ่งมีสารอาหารเข้มข้นเหล่านี้บางอย่าง เช่น ถั่วเมล็ดแห้ง เผือก-มัน รวมถึงไข่ สามารถทำได้ทั้งอาหารคาวหรือหวาน
8. ควรมีรายการอาหารที่ใช้น้ำมันหรือกะทิเป็นส่วนประกอบอาหารเป็นประจำทุกวันในปริมาณที่พอเหมาะไม่มากเกินไปคือน้ำมันประมาณครึ่งช้อนกินข้าวต่อหนึ่งคน หรือน้ำกะทิประมาณ 1-2 ช้อนกินข้าว แต่ควรมีทุกวันเพื่อช่วยการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมันโดยเฉพาะอย่างยิ่งวิตามินเอ ดังนั้นควรมีรายการอาหารที่ใช้น้ำมันหรือกะทิอย่างน้อยหนึ่งอย่างในแต่ละมื้อ เช่น ถ้าของคาวเป็นแกงส้มควรมีกับข้าวที่ผัดหรือทอดอีกหนึ่งอย่าง เช่น ไข่เจียว หรือ สามารถมีขนมที่ใส่กะทิ เช่น ฟักทองบวด หรือกล้วยบวชชี ได้
9. ควรมีนมเป็นอาหารเสริมทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว (200 มล.) เนื่องจากนมเป็นแหล่งสำคัญของสารอาหารบางตัวที่มักมีปริมาณต่ำในสำรับอาหารทั่วๆไปเช่น แคลเซียม วิตามินเอ, บี 2 จากการสำรวจอาหารกลางวันของโรงเรียนในสังกัดต่างๆ ทั่วประเทศปริมาณสารอาหารสำคัญที่มักจะมีไม่เพียงพอในอาหารกลางวันที่จัดอยู่ คือวิตามินเอ, บี 1, บี 2 และแร่ธาตุแคลเซียม
10. ควรใช้เกลือเสริมไอโอดีนเท่านั้นในการปรุงรสเค็ม เนื่องจากอาหารทะเลมีราคาแพงจึงอาจจัดได้เพียงนานๆ ครั้ง และเกลือทะเลหรือเกลือสมุทรเมื่อผ่านขั้นตอนการผลิตเกลือแล้วจะมีไอโอดีนเหลืออยู่ไม่มากอย่างที่เคยเข้าใจกัน แต่การขาดไอโอดีนแม้จะในระดับที่น้อยจนสังเกตอาการคอพอกไม่ได้ ก็ยังมีผลเสียต่อการเติบโตและสมองได้ การใช้เกลือเสริมไอโอดีนจึงเป็นวิธีที่ดีและง่ายที่สุดที่จะช่วยให้ผู้บริโภคได้รับแร่ธาตุไอโอดีน

เทคนิคในการจัดเมนูอาหารหมุนเวียน

1. สามารถปรับเปลี่ยนปริมาณกับความถี่ตามความเหมาะสมได้ แต่ต้องยังอยู่ภายใต้ปริมาณอาหารโดยรวมทั้งหมดของอาหารกลุ่มนั้นที่กำหนดให้ เช่น กำหนดให้มีปริมาณอาหารประเภทไข่ 2 ฟองต่อคนต่อสัปดาห์ สามารถเลือกประกอบอาหารครั้งละ 1 ฟอง 2 ครั้ง หรือ เลือกประกอบอาหารที่ใช้ไข่ ครั้งละ ครึ่งฟอง 2 ครั้ง และ ครั้งละ ฟองอีก 1 ครั้ง แม้จะรวมเป็น 3 ครั้งแต่ก็ได้ใช้ไข่โดยรวม 2 ฟองต่อคนต่อสัปดาห์เช่นเดียวกัน
2. แม้ว่าปริมาณคาร์โบไฮเดรตจะมีในกลุ่มอื่น ๆ (ผัก ผลไม้ เผือก-มัน และน้ำตาล)แล้ว คาร์โบไฮเดรตส่วนที่ยังขาดอยู่หากจะได้จากข้าวทั้งหมดจะมีปริมาณข้าวมากเกินกว่าที่มีการกินโดยเฉลี่ยของเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กเขตเมือง ซึ่งในชีวิตประจำวันของเด็กคาร์โบไฮเดรตส่วนหนึ่งมีการกินในรูปของขนมและอาหารว่างด้วย ในที่นี้จึงกำหนดปริมาณข้าวที่กินมากน้อยตามวัย และคาร์โบไฮเดรตส่วนที่ยังขาดอยู่ให้มาจากกลุ่มข้าว-แป้ง ของอาหารว่าง-ขนม เช่น ขนมปังใส่ไส้ต่าง ๆ โดยเฉลี่ย จะมีส่วนประกอบที่ให้แป้ง ไขมันและน้ำตาลอย่างละประมาณ 1 ส่วน ขนมไทย ๆ พวกขนมตาล-ขนมกล้วย-ขนมถ้วยฟู 2-3 ชิ้น จะให้ปริมาณกลุ่มข้าว-แป้งและไขมันประมาณอย่างละ 0.5 ส่วนและน้ำตาล 3 ส่วน ซึ่งยังไม่เกินปริมาณน้ำตาลที่แนะนำ ขณะที่ขนมแกงบวดต่าง ๆ ถ้วยจะให้ไขมันจากกะทิถึง 2 ส่วน และมีน้ำตาลมากถึง 5 ส่วน ซึ่งเป็นปริมาณที่กำหนดไว้สำหรับ 2 วัน จึงไม่ควรจัดบ่อยครั้ง อาหารว่างบางชนิดจะประกอบด้วยข้าวอยู่แล้ว เช่น ข้าวต้มมัดชิ้นขนาดกลางมีข้าวเหนียวประมาณ 1 ปั้นเล็กหรือ 1 ส่วน ผู้จัดอาหารจะทราบปริมาณข้าว-แป้ง รวมทั้งส่วนประกอบหลัก ๆ จากอาหารกลุ่มอื่น ๆ ในอาหารว่าง-ขนมกลุ่มต่าง ๆ ที่มักซื้อสำเร็จรูปจากท้องตลาดไม่ได้ทำเองได้จากฐานข้อมูลขนม-อาหารว่าง แต่ในบางท้องถิ่นที่มีการกินข้าวจำนวนมาก ๆ

ในแต่ละมื้ออยู่แล้ว เช่น พื้นที่ที่กินข้าวเหนียวเป็นหลัก และชาวเขา จะกินเป็นข้าวอย่างเดียวโดยไม่ต้องมีกลุ่มข้าว-แป้ง จากอาหารว่าง-ขนมเลยก็ได้

3. ข้าวสารเป็นส่วนประกอบอาหารที่มักไม่จัดซื้อเป็นรายวัน ข้าวสาร 1 กิโลกรัมสำหรับเด็กเล็กหรืออนุบาล 1 คนต่อสัปดาห์ หรือ เด็กเล็กหรืออนุบาล 5 คนต่อมื้อ เมื่อเอาจำนวนคนมาคำนวณจะทราบจำนวนข้าวสารที่ต้องซื้อในสัปดาห์นั้นหรือเดือนนั้นแล้วแต่กรณีไป อาจเพิ่มอีกไม่เกิน 5 เปอร์เซ็นต์ในกรณีเผื่อติดหม้อ
4. รายการอาหารที่จัดสามารถจัดในลักษณะอาหารจานเดียวหรือเป็นสำรับกับข้าว จะมีขนมหรือไม่มีก็ได้ แต่ควรมีผลไม้ให้ได้บ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยรายการอาหารของแต่ละวันควรตรวจสอบว่าได้คุณค่าอาหารตามเป้าหมายหรือไม่เพียงใด
5. ควรพยายามเลือกใช้อาหารบางชนิดที่มีความเข้มข้นของสารอาหารสำคัญมาประกอบอาหารอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง เช่น เลือดหมู หรือเลือดไก่ จะเป็นแหล่งของแร่ธาตุเหล็กที่ดีมากสามารถทำเป็นรายการอาหาร เช่น ต้มเลือดหมูตำลึง ข้าวมันไก่ใส่เลือด ผัดถั่วงอกใส่เลือด ฯลฯ ส่วนตับสัตว์ต่างๆ เช่น ตับหมู ตับไก่ จะมีวิตามินเอเข้มข้นมากควรมีในรายการอาหารสัปดาห์ละครั้ง หรืออย่างน้อย 2 สัปดาห์ครั้ง พืชผักที่มีสีเขียวเข้ม หรือสีเหลืองส้ม จะมีความเข้มข้นของวิตามินเอ และธาตุเหล็ก มากกว่าพืชผักสีอ่อน ฝรั่งเป็นผลไม้ที่มีวิตามินซี และใยอาหารสูง อาหารที่มีคุณค่าสารอาหารเข้มข้นเหล่านี้ ควรได้มีการจัดให้มีความถี่ในรายการอาหารให้มากเป็นพิเศษ
6. พยายามจัดอาหารไม่ให้ซ้ำซากซึ่งนอกจากจะช่วยให้เด็กไม่เบื่อแล้วจะเป็นวิธีการอย่างง่ายที่สุดที่จะทำให้แน่ใจได้ว่ามีโอกาสได้รับวิตามินและแร่ธาตุที่มีมากน้อยแตกต่างกันในอาหารแต่ละชนิดโดยเฉพาะอย่างยิ่งผักและผลไม้แต่ละชนิดจะมีสารอาหารเด่น ๆ ต่างกันได้มีโอกาสหมุนเวียนเข้ามาในรายการอาหารและยังเป็นการลดการสะสมสารปนเปื้อนต่าง ๆ ที่อาจมีมาในอาหารเช่น ยาฆ่าแมลงต่าง ๆ หากกินอาหารซ้ำซากก็จะมีโอกาสสะสมในร่างกายมาก
7. ในแต่ละกลุ่มอาหารจะมีอาหารหลายชนิดให้เลือกใช้หมุนเวียนแลกเปลี่ยนกันเองภายในกลุ่ม ซึ่งนอกจากจะช่วยให้มีความหลากหลายของอาหารแล้วยังทำให้มีตัวเลือกที่ช่วยลดงบค่าอาหาร เช่น การเลือกผลไม้ที่อยู่ในฤดูกาล การเลือกผักพื้นบ้าน เช่น ผักกูดนำมาผัดน้ำมันเล็กน้อย หรือเลือกผลไม้ท้องถิ่น เช่น มะไฟรสเปรี้ยวอมหวานมีวิตามินซีสูง หรืออาจเลือกอาหารชนิดที่ให้คุณค่าใกล้เคียงกันแต่ราคาถูกกว่ามาทดแทนเป็นบางส่วน เช่น ในพื้นที่ที่ต้องพึ่งพาปลาจากตลาดเท่านั้นจะทำให้งบค่าอาหารสูงก็สามารถใช้โปรตีนเกษตรปริมาณเดียวกันกับปลา ในโรงเรียนที่มีการทำนมถั่วเหลืองก็สามารถนำกากถั่วเหลืองสดมาประกอบอาหารเป็นส่วนส่งเสริมเพิ่มปริมาณอาหาร เช่น ผสมในไข่เจียว ทำเป็นทอดมัน หรือขนมต่าง ๆ ซึ่งได้โปรตีนเพิ่มมาบางส่วน (กากถั่วเหลืองมีโปรตีนประมาณ 1 ใน 3 ของเนื้อสัตว์ในปริมาณเดียวกัน)
8. อาหารกลุ่มที่สามารถเพิ่มปริมาณจากมาตรฐานแนะนำได้คือ ผัก-ผลไม้ เนื้อสัตว์-ปลา และ อาหารที่มีสารอาหารเข้มข้น เพราะมาตรฐานกำหนดปริมาณไว้ให้เป็นพื้นฐานว่าพอเพียง ผักและผลไม้รสไม่หวานจัดสามารถเพิ่มได้ไม่จำกัด ส่วนเนื้อสัตว์ต่าง ๆ และไข่ เพิ่มได้บ้างเท่าที่จำเป็น เนื่องจากจะมีไขมันที่มองไม่เห็นติดมากับเนื้อและปริมาณโคเลสเตอรอลที่มากับไข่แดงเพิ่มขึ้น อาหารกลุ่มที่ไม่ควรเพิ่มคือไขมันและน้ำตาล
9. พยายามกำหนดรายการอาหารที่ใช้ผลผลิตในท้องถิ่น เพื่อให้ได้ของที่ดีและราคาไม่แพงนัก หากมีการผลิตอาหารในโรงเรียน การวางแผนรายการอาหารล่วงหน้าจะช่วยให้การวางแผนการผลิตมีเป้าหมายชัดเจนยิ่งขึ้น หากผลผลิตมากเกินความต้องการอาจขายในท้องถิ่นนำเงินหมุนเวียนมาซื้อเป็นวัตถุดิบอื่นที่จะใช้ในการประกอบอาหารเพื่อลดความซ้ำซากของรายการอาหาร
10. ควรให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเลือกรายการอาหาร ควรมีการสำรวจความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับการจัดอาหารกลางวันของโรงเรียนเป็นระยะ ๆ

รูปแบบการจัดชุดสำรับอาหารกลางวันหมุนเวียน 5 วันทำการต่อสัปดาห์ (จันทร์-ศุกร์)

รายการ	ความถี่ / สัปดาห์
ข้าว และ กับข้าว	ไม่น้อยกว่า 4 ครั้ง
อาหารจานเดียว	ไม่ควรเกิน 1 ครั้ง
ผลไม้	ทุกวัน หรือ ไม่น้อยกว่า 3 ครั้ง
ขนมหวาน	ไม่ควรเกิน 2 ครั้ง
ปลา หรือผลิตภัณฑ์จากปลา เช่น ลูกชิ้นปลา	อย่างน้อย 1 ครั้ง
เนื้อสัตว์ เช่น ไก่ หมู เนื้อหรือผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์	อย่างน้อย 2 ครั้ง
ไข่	2-3 ฟอง (ต่อ สัปดาห์ ต่อคน)
ตับ เลือด ปลาเล็กปลาน้อยที่กินได้ทั้งก้าง	1 ครั้ง
ถั่วเมล็ดแห้ง เผือกมัน	อย่างละ 1 ครั้ง
น้ำตาล (ไม่ควรเกิน 3 ช้อนชา ต่อ 1 ครั้ง ต่อ คน)	ไม่ควรเกิน 15 ช้อนชา หรือ 60 กรัม (ต่อ สัปดาห์ ต่อคน)
น้ำมันพืช (1-2 ช้อนชา ต่อ 1 ครั้ง ต่อ คน) ถ้าเป็นน้ำกะทิ (1-2 ช้อนกินข้าว ต่อ 1 ครั้ง ต่อ คน)	5 ครั้ง
เมนูอาหารที่ใช้น้ำมันหรือกะทิมาก เช่น ข้าว-ก๋วยเตี๋ยวผัด หรือ แกงกะทิ ควรจัดคู่กับผลไม้ เช่น ฝรั่ง ส้ม หรือผลไม้ตามฤดูกาล	
เมนูที่ให้คุณค่าสารอาหารน้อย เช่น ข้าวต้ม ก๋วยเตี๋ยวน้ำ หรือ ต้มจืดต่าง ๆ ควรจัดคู่กับขนมที่มีกะทิ เช่น ฟักทองแกงบวด ถั่วดำต้มกะทิ ฯลฯ	

เอกสารอ้างอิง

1. อุไรพร จิตต์แจ้ง สินี โชติบริบูรณ์ กิตติ สรณเจริญพงศ์ ประภา คงปัญญา. หลักการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน: ใน กระทรวงศึกษา. ตำรับอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน 5 ภูมิภาค. โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์,กรุงเทพฯ: 2547;หน้า 21
2. อุไรพร จิตต์แจ้ง และ ประไพศรี ศิริจักรวาล. ข้อเสนอแนะแนวทางการจัดอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กในโรงเรียน. เอกสารประกอบการประชุมสุขภาพในโรงเรียน จัดโดยมูลนิธิสารารณสุขแห่งชาติ ณ โรงแรมมิราเคิลแกรนด์ 30 พ.ย.2548.
3. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ตารางปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย. 2546.

รูปแบบการจัดชุดสำรับอาหารกลางวันหมุนเวียน 5 วันทำการต่อสัปดาห์ (จันทร์-ศุกร์)

รายการ	ความถี่ / สัปดาห์
ข้าว และ กับข้าว	ไม่น้อยกว่า 4 ครั้ง
อาหารจานเดียว	ไม่ควรเกิน 1 ครั้ง
ผลไม้	ทุกวัน หรือ ไม่น้อยกว่า 3 ครั้ง
ขนมหวาน	ไม่ควรเกิน 2 ครั้ง
ปลา หรือผลิตภัณฑ์จากปลา เช่น ลูกชิ้นปลา	อย่างน้อย 1 ครั้ง
เนื้อสัตว์ เช่น ไก่ หมู เนื้อหรือผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์	อย่างน้อย 2 ครั้ง
ไข่	2-3 ฟอง (ต่อ สัปดาห์ ต่อคน)
ตับ เลือด ปลาเล็กปลาน้อยที่กินได้ทั้งก้าง	1 ครั้ง
ถั่วเมล็ดแห้ง เผือกมัน	อย่างละ 1 ครั้ง
น้ำตาล (ไม่ควรเกิน 3 ช้อนชา ต่อ 1 ครั้ง ต่อ คน)	ไม่ควรเกิน 15 ช้อนชา หรือ 60 กรัม (ต่อ สัปดาห์ ต่อคน)
น้ำมันพืช (1-2 ช้อนชา ต่อ 1 ครั้ง ต่อ คน) ถ้าเป็นน้ำกะทิ (1-2 ช้อนกินข้าว ต่อ 1 ครั้ง ต่อ คน)	5 ครั้ง
เมนูอาหารที่ใช้น้ำมันหรือกะทิมาก เช่น ข้าว-ก๋วยเตี๋ยวผัด หรือ แกงกะทิ ควรจัดคู่กับผลไม้ เช่น ฝรั่ง ส้ม หรือ ผลไม้ตามฤดูกาล	
เมนูที่ให้คุณค่าสารอาหารน้อย เช่น ข้าวต้ม ก๋วยเตี๋ยวน้ำ หรือ ต้มจืดต่าง ๆ ควรจัดคู่กับขนมที่มีกะทิ เช่นฟักทอง แกงบวด ถั่วดำต้มกะทิ ฯลฯ	