



คู่มือการจัดเตรียม และการจัดเสิร์ฟอาหาร



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ลักษณา ไชยมงคล

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุณีย์ บุญกำหนด

นางสาวอัสมะ วอเฮง

นางสาวฮานาน สามะ

การจัดอาหารกลางวันสำหรับเด็กนักเรียนให้ได้มาตรฐานเป็นความรับผิดชอบของครูที่ได้รับมอบหมายให้เป็นผู้จัดการโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน ในกระบวนการจัดการอาหารกลางวันให้ได้คุณภาพตามมาตรฐานอาหารกลางวันไทยนั้น มี 2 ขั้นตอนที่สำคัญส่งผลต่อคุณภาพของสารอาหารที่นักเรียนได้รับ ที่จำเป็นต้องดำเนินการให้ถูกต้องเป็นมาตรฐานคือ 1) การจัดสำรับอาหารให้ได้ตามมาตรฐาน 2) การจัดเสิร์ฟ ในทางปฏิบัติสำหรับการจัดเสิร์ฟอาหารให้นักเรียน มักจะเป็นครูประจำชั้น หรือ แม่ครัว หรือบางครั้งก็เป็นตัวแทนนักเรียน ซึ่งพบว่าส่วนใหญ่บุคคลเหล่านี้มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องอาหาร โภชนาการไม่เหมือนกัน ส่งผลให้อาหารที่นักเรียนได้รับอาจจะมากไป หรือ น้อยไปกว่ามาตรฐานที่ได้กำหนดไว้ ถึงแม้ว่าในส่วนของการจัดสำรับได้กำหนดให้เป็นรายการอาหารที่เป็นไปตามมาตรฐานแล้วก็ตาม ดังนั้น เพื่อให้สามารถควบคุมคุณภาพในการตักเสิร์ฟอาหารกลางวันให้ได้ปริมาณที่เป็นไปตามมาตรฐาน การจัดเตรียมวัตถุดิบอาหารให้มีขนาดที่เป็นมาตรฐานจะช่วยให้ง่ายในการสื่อสารทำความเข้าใจ และการควบคุมปริมาณอาหารที่ตักเสิร์ฟให้ได้ปริมาณตามมาตรฐานได้ง่าย ผู้เขียนและคณะ จึงได้จัดทำคู่มือนี้ขึ้นมา เพื่อเป็นเครื่องมือช่วยผู้จัดการโครงการอาหารกลางวันในการสื่อสารกับผู้ปฏิบัติ ตั้งแต่ในการเตรียมอาหาร การตักเสิร์ฟอาหารให้ได้ปริมาณที่เป็นไปตามมาตรฐาน

ผลงานชิ้นนี้เป็นส่วนหนึ่งในโครงการวิจัยของนักศึกษาระดับปริญญาตรี 4 หลักสูตร โภชนศาสตร์และการกำหนด ภายใต้คำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา คุณความดีที่เกิดขึ้นจากคู่มือเล่มนี้ขอมอบให้แก่นักศึกษาทั้งสองท่านที่ใช้ความเพียรในการทำงานนี้ และขออุทิศส่วนบุญกุศลที่ได้ไปยัง ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุณีย์ บุญกำเนิด ผู้ที่เป็นกำลังสำคัญในการสร้างชิ้นงานนี้ด้วย

หากท่านผู้ใช้คู่มือนี้แล้ว มีข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนาคู่มือนี้ให้ตอบสนองกับผู้ใช้มากขึ้นในอนาคต ผู้จัดทำขอน้อมรับด้วยความยินดียิ่ง และขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
วิธีการใช้คู่มือ	1
แตงกวา	2
บวบ	6
ฟักเขียว	7
ฟักทอง	8
มะเขือเทศ	9
มะเขือเปราะ	12
มะละกอ	13
ถั้วประรด	14
กะหล่ำปลี	15
แครอท	16
มันฝรั่ง	20
หัวไชเท้า	21
หัวหอมใหญ่	22
เห็ดนางฟ้า	23
เห็ดหอม	24
เห็ดหูหนู	25
ข้าวโพดอ่อน	26
ถั้วงอก	27
ถั้วฝักยาว	28
ผักกวางตุ้ง	32
ผักคะน้า	33
ผักบุ้ง	34
ผักกาดขาว	33
ตำลึง	36

เรื่อง	หน้า
กลุ่มเนื้อสัตว์	
เนื้อไก่	38
ตับไก่	39
ปลา	40
กุ้ง	40

คู่มือการจัดเตรียมและจัดเสิร์ฟอาหาร ได้แสดงภาพรูปแบบชิ้นอาหาร พร้อมทั้งขนาดที่เหมาะสมสำหรับการจัดเตรียมในการปรุงประกอบอาหารแต่ละชนิด และปริมาณการจัดเสิร์ฟที่นำเสนอเป็น ช้อน หรือ หน่วยทัพพี ได้แสดงข้อมูลตามกลุ่มอาหารที่จำแนกไว้ เพื่อให้ง่ายในการเลือกใช้ เป็น กลุ่มผัก และ กลุ่มเนื้อสัตว์

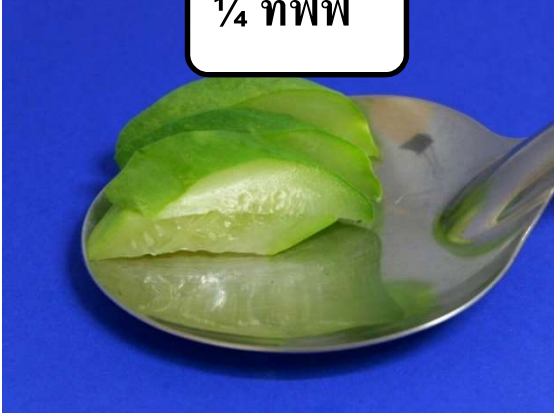
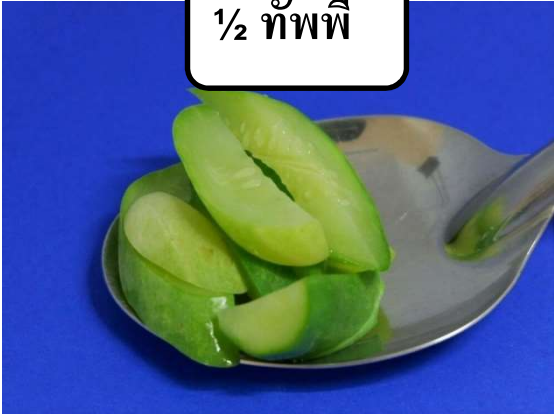

วิธีการใช้งานคู่มือ เพื่อการจัดเตรียมอาหาร ปฏิบัติดังนี้

1. พิจารณาว่าวัตถุดิบที่ต้องการเตรียม เป็นกลุ่มวัตถุดิบใด และใช้ปรุงประกอบอาหารใด
2. หาข้อมูลการเตรียมวัตถุดิบนั้นในคู่มือ โดยดูจากสารบัญ
3. ไปยังหน้าที่แสดงข้อมูลของวัตถุดิบนั้น
4. ดูที่คอลัมน์ขวามือ “วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง” เลือกรูปแบบการหั่นที่ตรงกับรายการอาหารที่ท่านต้องการจะเตรียม
5. เตรียมวัตถุดิบให้มีรูปร่างและขนาดตามประเภทการปรุงอาหาร

วิธีการใช้งานคู่มือ เพื่อการเสิร์ฟ ปฏิบัติดังนี้

1. ผู้จัดการ หรือ ผู้ที่ควบคุมคุณภาพการจัดอาหารกลางวันสื่อสารกับผู้ตักเสิร์ฟอาหารแต่ละวันว่า รายการอาหารในวันนี้ ควรจะตักเสิร์ฟอาหารในปริมาณเท่าไร ตามที่กำหนด โดยใช้อุปกรณ์ในการตักอาหารเป็นทัพพีขนาดที่สอดคล้องกับปริมาณอาหารที่เราจัดบริการ หรือ การระบุเป็นช้อน (ในกรณีที่อาหารจัดเป็นชิ้นใหญ่ๆ จะง่ายกว่ากำหนดขนาดเป็นทัพพี)
2. สามารถมีคู่มือไว้ที่ตักเสิร์ฟอาหารก็ได้ เพื่อให้ผู้ตักเสิร์ฟได้เห็นปริมาณอาหารที่ใกล้เคียงกับที่ผู้จัดการสื่อสารไป

กลุ่มฝึก

รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ	วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง
<p data-bbox="316 388 539 517">1/4 ทักพี</p> 	<p data-bbox="710 388 1252 488">ผ่าแตงกวาแบ่งครึ่งตามความยาวของผล และหั่นเฉียง 45 องศา</p> <p data-bbox="710 504 1044 546"><u>ใช้สำหรับประกอบอาหาร</u></p> <p data-bbox="710 562 930 604">1. ผัดเปรี้ยวหวาน</p>
<p data-bbox="316 925 539 1054">1/2 ทักพี</p> 	
	<p data-bbox="710 1431 1156 1532">ตัดแตงกวาเป็นแท่งยาว แล้วผ่าแบ่ง ออกเป็น 4 ชิ้น</p> <p data-bbox="710 1547 1044 1590"><u>ใช้สำหรับประกอบอาหาร</u></p> <p data-bbox="710 1605 841 1647">1. ขนมจีน</p>

รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ

วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง

1/4 ทับพี



ตัดแตงกวาเป็นแท่งยาว แล้วผ่าแบ่ง
ออกเป็น 4 ชิ้น

ใช้สำหรับประกอบอาหาร

1. ขนมจีน

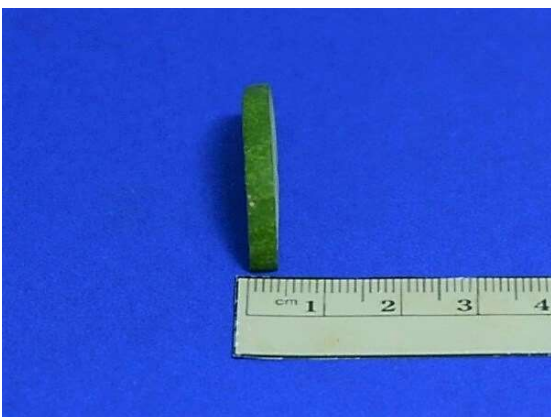
1/2 ทับพี

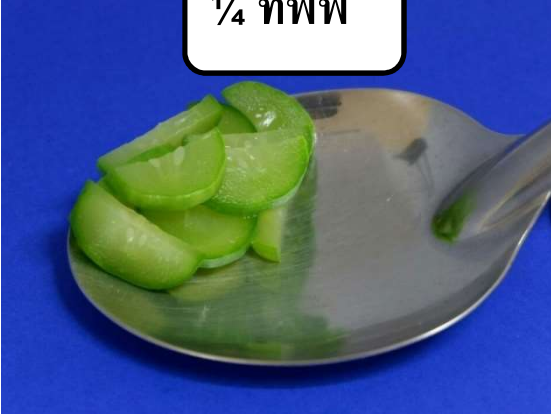





ผ่าแตงกวาแบ่งครึ่งตามความยาวของผล
และนำมาหั่นซอย



ใช้สำหรับประกอบอาหาร

1. ข้าวยำ



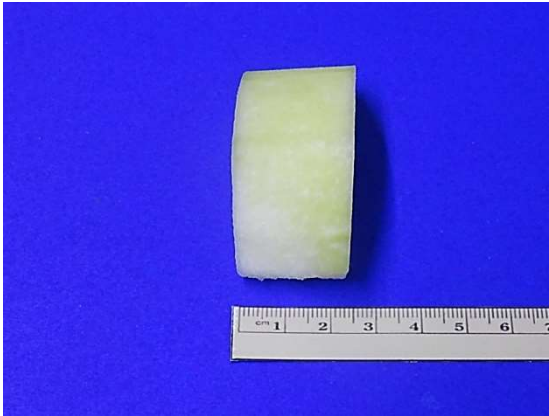
รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ	วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง
<p data-bbox="316 388 532 513">1/4 ทักพี</p> 	<p data-bbox="710 388 1249 490">ผ่าแตงกวาแบ่งครึ่งตามความยาวของผล และนำมาหั่นซอย</p> <p data-bbox="710 504 1039 548"><u>ใช้สำหรับประกอบอาหาร</u></p> <ol data-bbox="710 562 900 606" style="list-style-type: none"> 1. ข้าวต้ม
<p data-bbox="316 904 540 1029">1/2 ทักพี</p> 	
	<p data-bbox="710 1402 1249 1450">หั่นตามขวางของผลเป็นแวนเฉียง 45 องศา</p> <p data-bbox="710 1464 1039 1508"><u>ใช้สำหรับประกอบอาหาร</u></p> <ol data-bbox="710 1522 893 1624" style="list-style-type: none"> 1. ข้าวหมก 2. ข้าวมัน

รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ	วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง
<div data-bbox="336 386 559 511" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <p>1/4 ทักพี</p> </div> 	<p>หั่นตามขวางของผลเป็นแว่นเฉียง 45 องศา <u>ใช้สำหรับประกอบอาหาร</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ข้าวหมก 2. ข้าวมัน
<div data-bbox="336 900 559 1025" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <p>1/2 ทักพี</p> </div> 	

รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ	วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง
	<p>หั่นตามขวางของผล เนียง 45 องศา ให้ หมุนผลบวบขณะหั่น <u>ใช้สำหรับประกอบอาหาร</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แกงเคียง
<div data-bbox="303 879 522 1006" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;"> <p>¼ ทัพพี</p> </div> 	

รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ

วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง



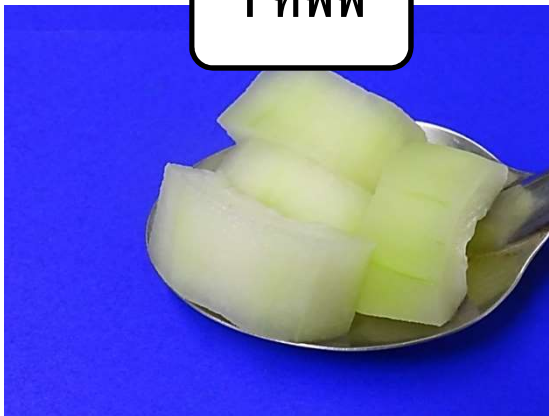
ผ่าผักเขียวเป็น 6-8 ส่วนตามยาวของผล และหั่นเป็นชิ้นกว้าง 2.5 เซนติเมตร
ใช้สำหรับประกอบอาหาร

1. ไข่ต้มขมื่น
2. ไข่ต้มผักเขียว
3. ต้มจืดไก่สับผักเขียว
4. แกงเขียวหวาน
5. ต้มข่าไก่
6. แกงเผ็ดไก่

1/2 ทักพี

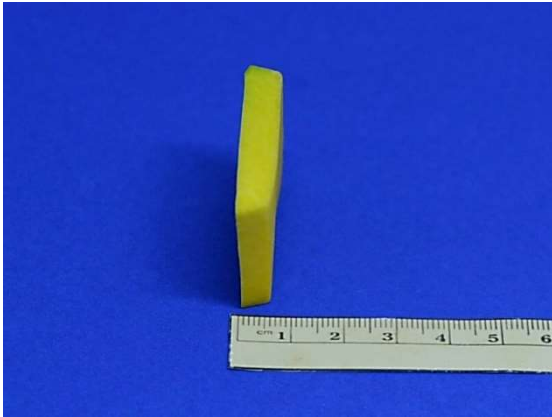


1 ทักพี



รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ

วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง



ผ่าฟักทองแบ่งตามความยาวของผลเป็น
ชิ้นกว้าง 1 เซนติเมตร เอาไส้ออก และหั่น
ตามขวางหนา 1 เซนติเมตร

ใช้สำหรับประกอบอาหาร



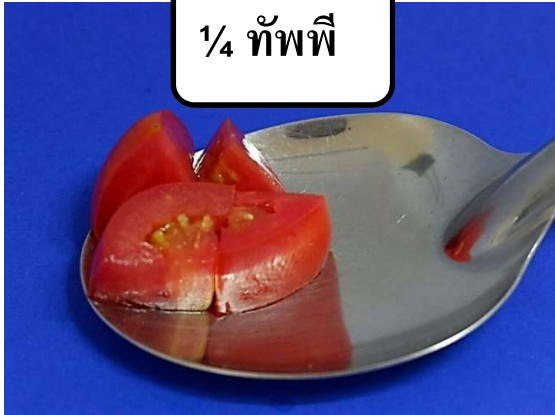
1. แกงเลียง



1/4 ทักพี



1/2 ทักพี

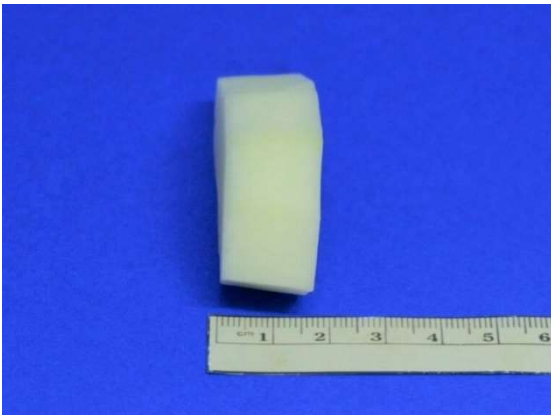


รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ	วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง
	<p>ผ่ามะเขือเทศเป็น 4 ส่วน ตามความยาวของผล</p> <p><u>ใช้สำหรับประกอบอาหาร</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ต้มยำ 2. ซุปไก่ 3. ต้มข่าไก่ 4. ผัดถั่วงอก 5. ข้าวหมกไก่
<p style="text-align: center;">1/2 ทักพี</p> 	<p>ผ่ามะเขือเทศเป็น 4 ส่วน ตามความยาวของผล และแบ่งครึ่งตามขวาง</p> <p><u>ใช้สำหรับประกอบอาหาร</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผัดวุ้นเส้น
<p style="text-align: center;">1/4 ทักพี</p> 	

รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ	วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง
	<p>หั่นตามขวางของผลเป็นแว่น ใช้สำหรับประกอบอาหาร</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ปลาราดพริก
 <p>1/4 ทัพพี</p>	

รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ	วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง
	<p>หั่นเป็นลูกเต๋า หนา 1 เซนติเมตร และกว้าง 1 เซนติเมตร</p> <p><u>ใช้สำหรับประกอบอาหาร</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ไข่ลวกเขย
	

รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ	วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง
	<p>ผ่ามะเขือเปราะแบ่งเป็น 4 ส่วนตามยาวของผล</p> <p><u>ใช้สำหรับประกอบอาหาร</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. ผัดเผ็ด2. แกงเขียวหวาน
<p>1/2 ทัพพี</p> 	

รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ	วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง
	<p>ผ่ามะละกอเป็น 6 ส่วนตามความยาวของผล และหั่นตามขวางเป็นชิ้นหนา 1.5 เซนติเมตร</p> <p><u>ใช้สำหรับประกอบอาหาร</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แกงส้ม
<div data-bbox="307 884 526 1012" style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;"> <p>1/2 ทัพพี</p> </div> 	

รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ

วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง

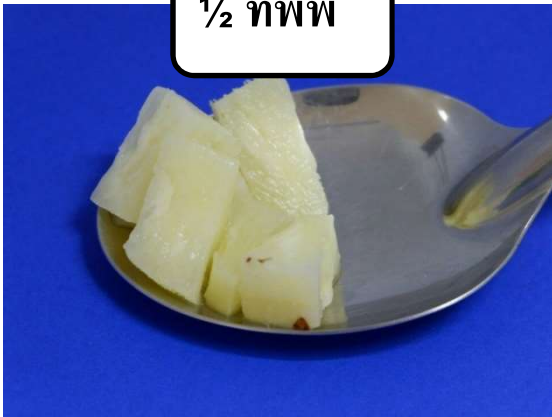


ผ่าสับปะรดแบ่งครึ่งตามความยาวของผล
ตัดแกนสับปะรดออก นำมาผ่าเป็นชิ้น
กว้าง 1.5 เซนติเมตร และหนา 1.5
เซนติเมตร

ใช้สำหรับประกอบอาหาร



1. แกงส้ม
2. ผัดเปรี้ยวหวาน

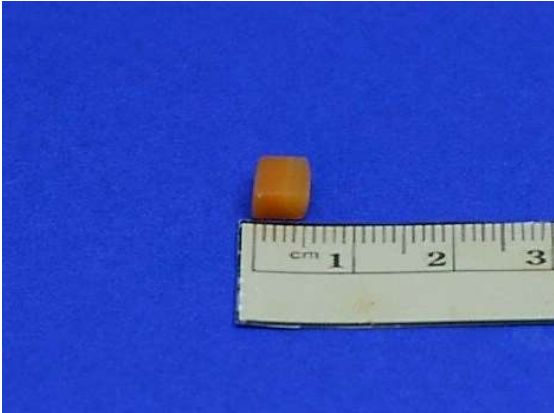

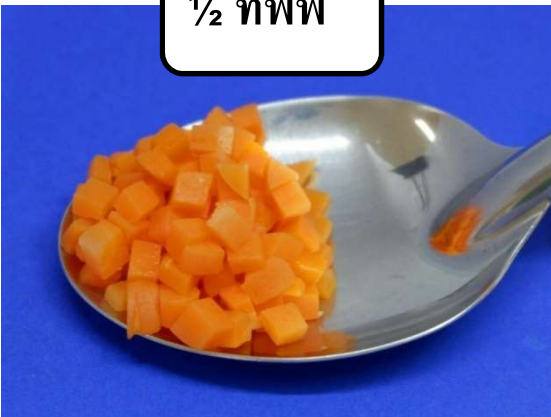
1/2 ทักพี

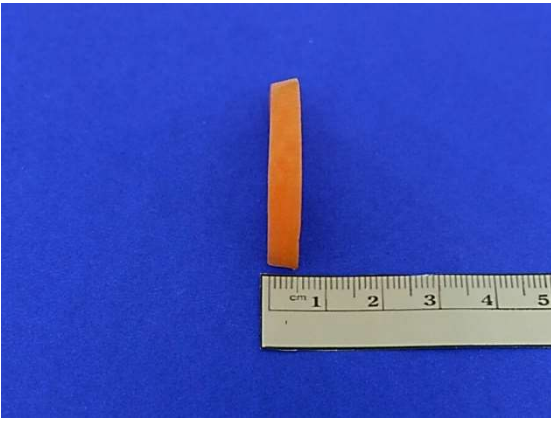






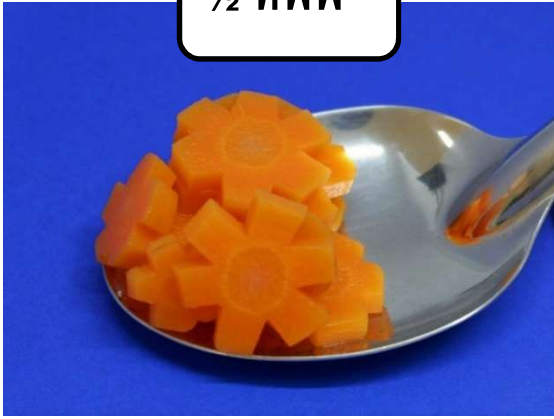
1 ทักพี






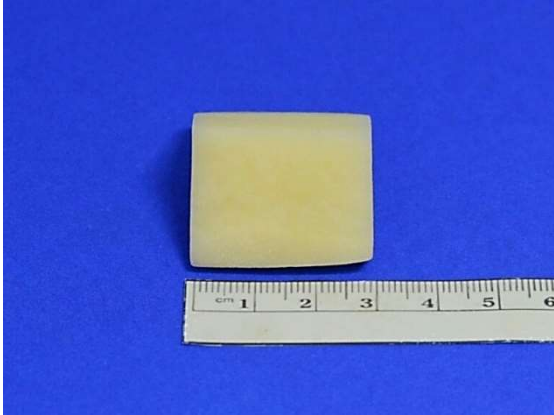

รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ	วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง
<p data-bbox="308 388 528 511">½ ทัพพี</p> 	<p data-bbox="717 382 1259 479">ผ่ากะหล่ำปลีแบ่ง 6-8 ส่วนตามความยาวของผล และหั่นเฉียง</p> <p data-bbox="717 498 1049 537"><u>ใช้สำหรับประกอบอาหาร</u></p> <ol data-bbox="717 556 967 653" style="list-style-type: none"> 1. แกงส้ม 2. ผัดผักรวมมิตร
<p data-bbox="301 917 521 1041">1 ทัพพี</p> 	<p data-bbox="717 1406 1259 1503">ผ่ากะหล่ำปลีแบ่ง 6-8 ส่วนตามความยาวของผล</p> <p data-bbox="717 1522 1049 1561"><u>ใช้สำหรับประกอบอาหาร</u></p> <ol data-bbox="717 1580 857 1619" style="list-style-type: none"> 1. ขนมหีน

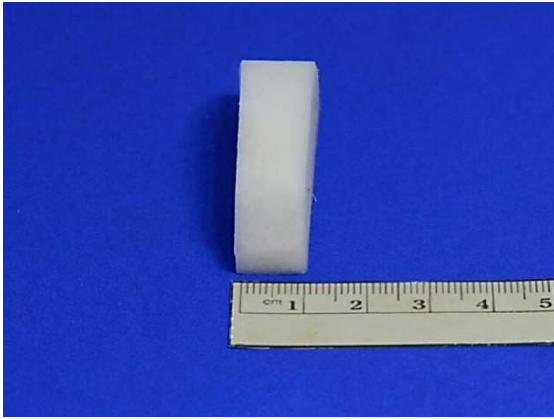


รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ	วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง
	<p>หั่นเป็นชิ้นลูกเต๋า หนา 0.5 เซนติเมตร และ กว้าง 0.5 เซนติเมตร</p> <p><u>ใช้สำหรับประกอบอาหาร</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ไข่ลูกเขย 2. ข้าวผัดไก่
<p data-bbox="319 877 540 1006" style="text-align: center;">1/4 ทักพี</p> 	
<p data-bbox="299 1379 519 1508" style="text-align: center;">1/2 ทักพี</p> 	

รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ	วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง
	<p>ตัดแบ่งครึ่งตามยาวของผล และมาหั่นตามขวางหนา 0.5 เซนติเมตร</p> <p><u>ใช้สำหรับประกอบอาหาร</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แกงเดี่ยว 2. ผัดผักรวมมิตร
<p data-bbox="322 879 541 1004">1/4 ทักพี</p> 	
<p data-bbox="308 1362 528 1487">1/2 ทักพี</p> 	

รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ	วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง
	<p>เขาระวังตามความยาวของผล และนำมาหั่นตามขวางหนา 0.5 เซนติเมตร</p> <p><u>ใช้สำหรับประกอบอาหาร</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แกงจืด 2. ต้มจืดไก่สับ 3. ไก่ต้มผักกวางตุ้ง
<p style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">1/4 ถ้วย</p> 	
<p style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">1/2 ถ้วย</p> 	

รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ	วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง
	<p>ตัดแครอทเป็นแผ่นหนา 0.5 เซนติเมตร ตามความยาวของผล และนำมาหั่นตามขวางหนา 0.5 เซนติเมตร</p> <p><u>ใช้สำหรับประกอบอาหาร</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ราดหน้า 2. ผัดวุ้นเส้น 3. ยำไข่ดาว
<p style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">1/4 ถ้วย</p> 	
<p style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">1/2 ถ้วย</p> 	

รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ	วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง
	<p>ผ่ามันฝรั่งแบ่ง 3 ส่วนตามความยาวของผล และนำมาหั่นตามขวางแต่ละชิ้นกว้าง 3 เซนติเมตร</p> <p><u>ใช้สำหรับประกอบอาหาร</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ข้าวหมกไก่ (น้ำซุป) 2. แกงมัสมั่น
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;"> <p>½ ทักพี</p> </div> 	

รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ	วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง
	<p>แบ่งครึ่งตามยาวของผล และหั่นเป็นชิ้นตามขวางหนา 1 เซนติเมตร</p> <p><u>ใช้สำหรับประกอบอาหาร</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ต้มจืด 2. ก๋วยเตี๋ยว
<p style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">1/4 ทักพี</p> 	
<p style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">1/2 ทักพี</p> 	

รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ

วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง



ผ่าหอมใหญ่แบ่งเป็นชิ้น 6 ส่วนตามยาวของผล และตัดแบ่งครึ่งตามขวาง
ใช้สำหรับประกอบอาหาร



1. ไก่น้ำซอส
2. ซุปไก่
3. ไก่ผัดซีอิ๊ว
4. ผัดเปรี้ยวหวาน
5. ผัดกะเพราไก่
6. ผัดขิงไก่
7. เนื้อแดง



1/2 ทักพี





1 ทักพี



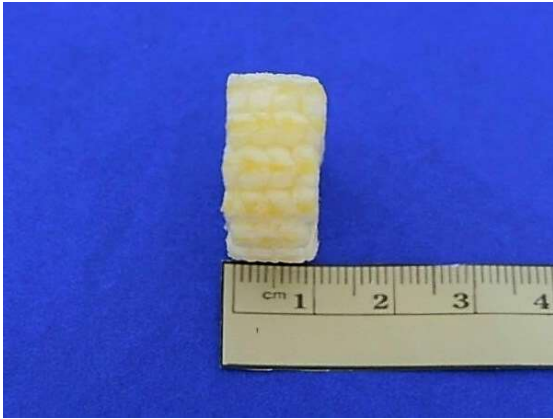
รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ	วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง
<p data-bbox="303 374 524 498">1/2 ทัพพี</p> 	<p data-bbox="714 374 1229 475">ตัดโคนเห็ดส่วนที่หนาและแข็งออก และ ฉีกแบ่งครึ่ง</p> <p data-bbox="714 490 1044 533"><u>ใช้สำหรับประกอบอาหาร</u></p> <ol data-bbox="714 548 865 649" style="list-style-type: none"> 1. ต้มยำไก่ 2. แกงเลียง
<p data-bbox="303 890 524 1014">1 ทัพพี</p> 	

รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ	วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง
<p data-bbox="308 363 528 492">1/4 ทักพี</p> 	<p data-bbox="710 347 1227 454">ตัด โคนเห็ดส่วนที่หนาและแข็งออก และ ตัดแบ่งครึ่ง</p> <p data-bbox="710 463 1042 511"><u>ใช้สำหรับประกอบอาหาร</u></p> <ol data-bbox="710 521 932 569" style="list-style-type: none"> 1. ไข่ต้มผักเขียว
<p data-bbox="308 879 528 1008">1/2 ทักพี</p> 	

รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ	วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง
<p data-bbox="303 396 525 523">1/4 ทักพี</p> 	<p data-bbox="717 378 1229 484">ตัด โคนเห็ดส่วนที่หนาและแข็งออก และ ตัดแบ่งครึ่ง</p> <p data-bbox="717 494 1048 542"><u>ใช้สำหรับประกอบอาหาร</u></p> <ol data-bbox="717 552 879 600" style="list-style-type: none"> 1. ผัดขิงไก่
<p data-bbox="303 904 525 1031">1/2 ทักพี</p> 	

รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ

วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง



เอาส่วนเปลือกที่หุ้มโคนฝักออก และตัดเป็นท่อนยาว 1 เซนติเมตร

ใช้สำหรับประกอบอาหาร



1. ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว
2. ราดหน้า

1/4 ทัพพี



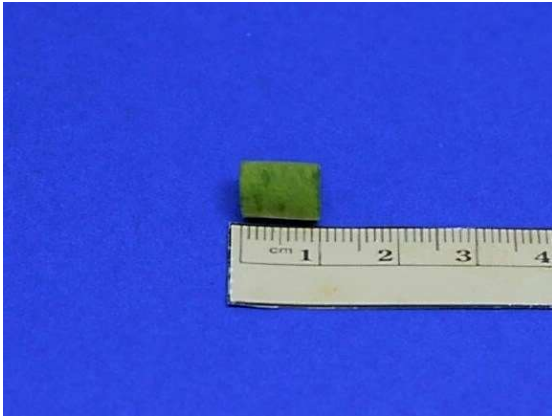
1/2 ทัพพี



รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ	วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง
<p data-bbox="303 382 522 504">½ ทัพพี</p> 	<p data-bbox="718 382 1048 426"><u>ใช้สำหรับประกอบอาหาร</u></p> <ol data-bbox="718 440 982 710" style="list-style-type: none"> 1. ซุปไก่ 2. ผัดถั่วงอกไก่สับ 3. ก๋วยจั๊บไก่ 4. ข้าวยำ 5. ขนมจีนน้ำยากะทิ
<p data-bbox="310 896 529 1018">1 ทัพพี</p> 	

รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ

วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง



รวบถั่วฝักยาวให้เป็นกำ และตัดเป็นท่อนยาว 1 เซนติเมตร

ใช้สำหรับประกอบอาหาร

1. ผัดกระเพราไก่

1/4 ทัพพี



1/2 ทัพพี



รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ

วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง



รวบถั่วฝักยาวให้เป็นกำ และตัดเป็นท่อน
เฉียง ยาว 3.5 เซนติเมตร

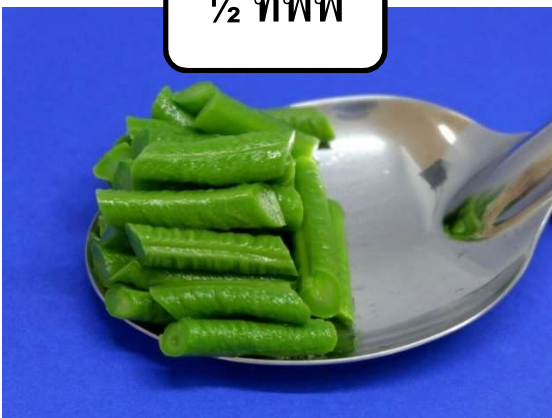
ใช้สำหรับประกอบอาหาร

1. ผัดพริกขิงไก่

1/4 ทัพพี



1/2 ทัพพี



รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ

วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง





รวบถั่วฝักยาวให้เป็นกำ และตัดเป็นท่อนยาว 8 เซนติเมตร



ใช้สำหรับประกอบอาหาร



1. ขนมหจีน



1/2 ทัพพี


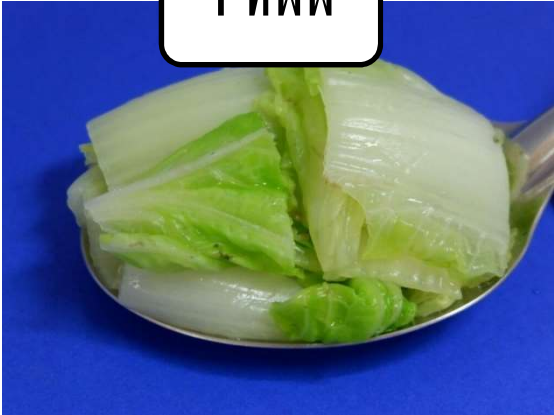




รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ	วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง
<div data-bbox="308 388 528 517" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>1/4 ถ้วย</p> </div> 	<p>รวบถั่วฝักยาวให้เป็นกำ และหั่นซอย ใช้สำหรับประกอบอาหาร</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ข้าวต้ม
<div data-bbox="308 900 528 1029" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>1/2 ถ้วย</p> </div> 	

รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ	วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง
<p data-bbox="316 397 536 523">1/2 ทัพพี</p> 	<p data-bbox="714 397 1254 494">รวบเป็นกำ หั่นเป็นท่อนตามขวางยาว 4 เซนติเมตร</p> <p data-bbox="714 510 1044 552"><u>ใช้สำหรับประกอบอาหาร</u></p> <ol data-bbox="714 568 965 668" style="list-style-type: none"> 1. ต้มจับฉ่าย 2. ไข่ต้มผักกวางตุ้ง
<p data-bbox="296 919 515 1045">1 ทัพพี</p> 	




รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ	วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง
<div data-bbox="316 411 536 537" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <p>1/2 ทักพี</p> </div> 	<p>รวบเป็นกำ หั่นเป็นท่อนตามขวาง ยาว 4.5 เซนติเมตร</p> <p><u>ใช้สำหรับประกอบอาหาร</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผัดผักรวมมิตรไก่ 2. ผัดคะน้าน้ำมันหอย 3. ไก่ผัดซีอิ๊ว 4. ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊ว 5. ข้าวผัดไก่ 6. ราดหน้า
<div data-bbox="296 937 515 1062" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <p>1 ทักพี</p> </div> 	


รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ	วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง
<p data-bbox="316 401 536 533">½ ทัพพี</p> 	<p data-bbox="710 394 1254 490">รวบเป็นกำ หั่นเป็นท่อนตามขวาง ยาว 4.5 เซนติเมตร</p> <p data-bbox="710 504 1044 548"><u>ใช้สำหรับประกอบอาหาร</u></p> <ol data-bbox="710 568 902 664" style="list-style-type: none"> 1. แกงเทโพ 2. ก๋วยเตี๋ยวน้ำ
<p data-bbox="296 908 515 1039">1 ทัพพี</p> 	

รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ	วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง
<div data-bbox="316 401 536 529" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <p>1/2 ท็อปพี</p> </div> 	<p>เด็ดใบ ตັังใบซ้อน และหั่นเป็นชิ้นตามขวาง ยาว 4.5 เซนติเมตร</p> <p><u>ใช้สำหรับประกอบอาหาร</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แกงจืด
<div data-bbox="296 929 515 1056" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <p>1 ท็อปพี</p> </div> 	

รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ	วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง
<p data-bbox="316 388 536 513">½ ทัพพี</p> 	<p data-bbox="717 382 861 426">เคี้ยวให้อ่อน</p> <p data-bbox="717 440 1048 484"><u>ใช้สำหรับประกอบอาหาร</u></p> <ol data-bbox="717 498 879 542" style="list-style-type: none"> 1. แกงเลียง
<p data-bbox="296 890 515 1016">1 ทัพพี</p> 	


กลุ่มเนื้อสัตว์

รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ	วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง
	<p>สับไก่ให้ละเอียด</p> <p><u>ใช้สำหรับประกอบอาหาร</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผัดวุ้นเส้น 2. ผัดถั่วงอก
	<p>สับไก่ให้ละเอียดแล้วปั้นเป็นก้อน</p> <p><u>ใช้สำหรับประกอบอาหาร</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ต้มจืดไก่สับ
	<p>หั่นไก่เป็นชิ้น</p> <p><u>ใช้สำหรับประกอบอาหาร</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ต้มยำไก่ 2. แกงเขียวหวาน 3. ไก่ต้มขมิ้น 4. ไก่ต้มฟักเขียว


รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ	วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง
	<p>ใช้สำหรับประกอบอาหาร</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ไช้พะโล้ไก่ 2. ซุปไก่ 3. แกงเลียง 4. ต้มจับฉ่าย 5. ต้มจืดไก่สับ 6. แกงเขียวหวาน 7. ต้มข่าไก่ 8. ผัดกระเพราไก่ 9. ผัดพริกไก่ 10. ผัดขิงไก่ 11. ผัดผักรวมมิตร

ตับไก่

รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ	วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง
	<p>ใช้สำหรับประกอบอาหาร</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผัดกระเพราไก่สับ 2. ผัดผักรวมมิตร

รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ	วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง
 <p data-bbox="148 799 642 846">หมายเหตุ : ปลาขนาด 9 ตัว ต่อ 1 กก.</p>	<p data-bbox="717 355 1046 401">ใช้สำหรับประกอบอาหาร</p> <ol data-bbox="717 413 934 568" style="list-style-type: none"> 1. แกงส้ม 2. ตูมึสปลา 3. ปลาราดซอส

กุ้ง

รูปแบบชิ้น&ปริมาณอาหารตักเสิร์ฟ	วิธีการหั่นและประเภทอาหารที่ปรุง
 <p data-bbox="148 1808 628 1854">หมายเหตุ : กุ้งขนาด 100 ตัว ต่อ 1 กก.</p>	<p data-bbox="717 1344 1046 1391">ใช้สำหรับประกอบอาหาร</p> <ol data-bbox="717 1402 957 1449" style="list-style-type: none"> 1. ผัดเปรี้ยวหวาน

