



# ตำรับอาหารกลางวัน สำหรับโรงเรียนประถมศึกษา ในจังหวัดชายแดนใต้



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ลักษณา ไชยมงคล

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุนีย์ บุญกำเนิด

นางสาวอัสมะ วอเฮง

นางสาวฮานาน สามะ

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

วิทยาเขตปัตตานี

# คำนำ

การจัดอาหารกลางวันสำหรับเด็กนักเรียนให้ได้มาตรฐานเป็นความรับผิดชอบของครูที่ได้รับมอบหมายให้เป็นผู้จัดการโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน ในกระบวนการจัดการอาหารกลางวันให้ได้คุณภาพตามมาตรฐานอาหารกลางวันไทยนั้น มี 2 ขั้นตอนที่สำคัญส่งผลต่อคุณภาพของสารอาหารที่นักเรียนได้รับ ที่จำเป็นต้องดำเนินการให้ถูกต้องเป็นมาตรฐาน คือ 1) การจัดสำหรับอาหารให้ได้ตามมาตรฐาน 2) การจัดเสิร์ฟ การจัดสำหรับอาหารกลางวันให้ได้สารอาหารเพียงพอตามมาตรฐานนั้นเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายเลยสำหรับผู้ที่ไม่ได้เรียนจบทางด้านโภชนาการ นักวิชาการทางโภชนาการจากสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (NECTEC) ได้พัฒนาโปรแกรมที่ชื่อว่า “Thai School Lunch” เป็นเครื่องมือช่วยบุคลากรในสถานศึกษาที่อาจจะมีความรู้ทางโภชนาการไม่มากนักให้สามารถประเมินคุณค่าทางโภชนาการของอาหารและวางแผนรายการอาหารกลางวันให้เป็นไปตามมาตรฐานอาหารกลางวันไทยได้ แต่อย่างไรก็ตาม ด้วยข้อจำกัดของโปรแกรมที่ฐานข้อมูลอาหารที่มีไม่สอดคล้องกับบริบทอาหารในท้องถิ่น ดังนั้น ผู้รับผิดชอบอาหารกลางวันในหลายโรงในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้จึงไม่ใช่โปรแกรมนี้ และจัดรายการอาหารตามความถนัดของตน ส่งผลให้คุณภาพอาหารกลางวันไม่ได้ตามมาตรฐาน ดังนั้น จึงเกิดแนวคิดในการพัฒนาคู่มือนี้ขึ้นมาเพื่ออำนวยความสะดวกให้กับผู้จัดการโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนในจังหวัดชายแดนใต้ให้สามารถดำเนินการจัดอาหารกลางวันให้สารอาหารเป็นตามมาตรฐานอาหารกลางวันไทย

ในการพัฒนาคู่มือ ได้ระดมความเห็น ข้อเสนอแนะจากครูผู้รับผิดชอบอาหารกลางวันในโรงเรียนในพื้นที่ จ.ปัตตานี ในการจัดทำรายการอาหารที่สอดคล้องกับบริบทพื้นที่ และผลงานชิ้นนี้เป็นส่วนหนึ่งในโครงการวิจัยของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 หลักสูตรโภชนศาสตร์และการกำหนด ภายใต้คำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา คุณความดีที่เกิดขึ้นจากคู่มือเล่มนี้ขอมอบให้แก่นักศึกษาทั้งสองท่านที่ใช้ความเพียรในการทำงานนี้ และคุณครูที่ร่วมให้ความเห็นในการจัดทำคู่มือนี้ตั้งรายนามที่ปรากฏท้ายเล่ม ขออุทิศส่วนบุญกุศลที่ได้ไปยัง ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุณีย์ บุญกำเนิด ผู้ที่เป็นกำลังสำคัญในการสร้างชิ้นงานนี้ด้วย

หากท่านผู้ใช้คู่มือนี้แล้ว มีข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนาคู่มือนี้ให้ตอบสนองกับผู้ใช้มากขึ้นในอนาคต ผู้จัดทำขอน้อมรับด้วยความยินดียิ่ง และขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ

# สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
<b>อาหารประเภทแกงไม่มีกะทิ</b>	1
- แกงจืดลูกชิ้นใส่ตับไก่	2
- ไช้พะโล้	3
- ต้มยำ	4
- แกงส้ม	5
- ไก่ต้มขมิ้น	6
- ซุปไก่	7
- แกงเลียง	8
- ไก่ต้มฟักเขียว	9
- ต้มจับฉ่าย	10
- ต้มจืดไก่สับ	11
- ไก่ต้มผักกวางตุ้ง	12
<b>อาหารประเภทแกงมีกะทิ</b>	13
- แกงเขียวหวาน	14
- ต้มข่าไก่	15
- แกงไข่	16
- แกงเหลือกกะทิ	17
- แกงเผ็ดไก่	18
- แกงจืดปลาทู	19
- แกงเทโพปลาเค็ม	20
- แกงมัสมั่น	21

# สารบัญ

เรื่อง	หน้า
<b>อาหารประเภทผัก</b>	22
- ผักเผ็ดลูกขึ้นปลา	23
- ผักกะเพราไก่	24
- ผักพริกไก่	25
- ผักขิงไก่	26
- ผักเปรี้ยวหวาน	27
- ผักวุ้นเส้น	28
- ผักผักรวมมิตร	29
- ผักถั่วงอก	30
- ไข่ลูกเขย	31
- ตูมิสปลา	32
- ผักคะน้าน้ำมันหอย	33
- ไก่ผัดซีอิ้ว	34
- ไข่อาจา	35
- ไก่น้ำซอส	36
- เนื้อแดง	37
<b>อาหารประเภททอด</b>	38
- ปลาราดพริก	39
<b>อาหารจานเดียว</b>	41
- ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว	42
- ก๋วยเตี๋ยวลดหน้ำ	43
- กวยจั๊บไก่	45
- ก๋วยเตี๋ยวน้ำ	46
- ข้าวยำ	48

# สารบัญ

เรื่อง	หน้า
- ข้าวผัดไก่	49
- ข้าวหมกไก่	50
- ข้าวมันไก่	52
- ขนมจีน	54
อาหารประเภทยา	56
- ยาไข่ดาว	57

# วิธีการใช้งาน

ตำรับอาหารสำหรับโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดชายแดนใต้เล่มนี้จะใช้เป็นคู่มือในการจัดอาหารกลางวันให้กับนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาและเหมาะกับการจัดกับข้าว 1 อย่าง จัดร่วมกับข้าวสวย นมและผลไม้ โดยจะมีรายการอาหารทั้งหมด 45 รายการ โดยจัดกลุ่มอาหารตามลักษณะการปรุงประกอบเป็น 6 ประเภทได้แก่ อาหารประเภทแกงไม่มีกะทิ อาหารประเภทแกงมีกะทิ อาหารประเภททอด อาหารประเภทผัด อาหารจานเดียวและอาหารประเภทยำ

## ขั้นตอนการใช้งาน

1. เลือกรายการอาหารจากคู่มือตำรับอาหารกลางวันเล่มนี้ ในการจัดอาหารกลางวันในครั้งแต่ละครั้งให้ยึดรูปแบบการจัดชุดสำหรับอาหารกลางวันหมุนเวียน 5 วันทำการต่อสัปดาห์ (จันทร์-ศุกร์) ดังแสดงในตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** รูปแบบการจัดชุดสำหรับอาหารกลางวันหมุนเวียน 5 วันทำการต่อสัปดาห์ (จันทร์-ศุกร์)

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

ที่มา: อุไรพร, 2548

2. หันวัดดูปฏิบัติตามวิธีการในคู่มือการจัดเตรียมและจัดเสิร์ฟอาหารเพื่อให้ได้ขนาดที่ง่ายต่อการตักเสิร์ฟและเพื่อควบคุมคุณภาพของอาหารกลางวันและได้คุณค่าทางโภชนาการตรงตามคู่มือตำรับเล่มนี้

# อาหารประเภทแกงไม่ใส่กะทิ

# แกงจืดลูกชิ้นใส่ตับไก่

2



สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
ตับไก่	30	1. ล้างโครงไก่ ตับไก่ ลูกชิ้นปลาและผักให้สะอาด หั่นตับไก่เป็นชิ้นพอคำ หั่นแครอทและผักกาดขาว ขนาดดังภาพในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร 2. ต้มน้ำซุบให้เดือด ใส่ตับไก่ แครอท พอเริ่มสุกใส่ ลูกชิ้นปลา ผักกาดขาว คนเพื่อให้วัตถุดิบสุกทั่ว 3. ปรงรสด้วยซีอิ้วขาว คนให้เข้ากัน รอให้เดือดอีกครั้งแล้วปิดไฟ 4. ตักเสิร์ฟ ตกแต่งด้วยคื่นฉ่ายเล็กน้อย
ลูกชิ้นปลา	30	
ผักกาดขาว	30	
แครอท	20	
คื่นฉ่าย	1	
กระเทียมเจียว	4 ( 1 ช้อนชา)	
พริกไทยขาวป่น	2 (½ ช้อนชา)	
ซีอิ้วขาว	4 ( 1 ช้อนชา)	
น้ำซุบโครงไก่	140	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 9

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
แกงจืด	130.6	14.8	4.6	7.2	1.8	4457	0.1	1.2	12.9	4.5	67.8	197.0
ข้าวสวย 2.5 ทัพพี	203.6	3.4	0.4	46.7	0.3	0	0.1	0	0	0.3	4.8	0
รวม	334.2	18.2	5.0	53.9	2.1	4457	0.2	1.2	12.9	4.8	72.6	197.0





สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
เนื้อไก่ (เนื้อล้วน)	20	1. ล้างเนื้อไก่ ไช้และวัตถุดิบต่าง ๆ ให้สะอาด หั่นไก่ชิ้นพอคำ นำไข่ไก่ไปต้มใช้เวลา 6 นาที นำเต้าหู้มาหั่นเป็นชิ้นขนาดตั้งภาพในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร 2. ตำรากผักชี กระเทียม พริกไทยให้ละเอียด นำไปผัดในน้ำมันจนหอม ตักขึ้นพักไว้ 3. เคี้ยวน้ำตาลปีบให้มีสีเข้ม เติมนงพะโล้ อบเชย ซีอิ้วดำ คนให้เข้ากัน ใส่ไก่ลงไป ผัดให้เข้ากัน 4. ใส่ไข่ไก่ตามลงไป คนเบา ๆ เติมน้ำเปล่า ใส่เต้าหู้ เคี้ยวต่ออีกประมาณ 30 นาที ช้อนฟองออกให้น้ำซุปลใส ส่วนผสมที่ได้เตรียมในข้อที่ 2 ลงไป คนให้เข้ากัน 5. ปรงรสด้วยซีอิ้วขาว คนให้เข้ากัน 6. ตักเสิร์ฟ ตกแต่งด้วยผักชีเล็กน้อย
ไข่ไก่ (เบอร์ 2)	1 ฟอง	
เต้าหู้ปลา	4	
รากผักชี	1	
กระเทียม	5	
นงพะโล้	3	
อบเชย	1	
น้ำมันปาล์มโอเลอิน	5 (1 ช้อนชา)	
น้ำตาลปีบ	8 (2 ช้อนชา)	
พริกไทยขาวป่น	2 (½ ช้อนชา)	
ซีอิ้วขาว	4 (1 ช้อนชา)	
ซีอิ้วดำ	2 (½ ช้อนชา)	
น้ำเปล่า	140	

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 10.50

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
ไข่พะโล้ไก่	202.5	12.1	13.4	8.3	1.0	82.7	0.1	0.2	2.0	3.5	53.5	211.4
ข้าวสวย 2.5 ทัพพี	203.6	3.4	0.4	46.7	0.3	0	0.1	0	0	0.3	4.8	0
รวม	406.1	15.5	13.8	55.0	1.3	83.7	0.2	0.2	2.0	3.8	58.3	211.4



สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
เนื้อไก่ (มีกระดูก)	40	1. ล้างเนื้อไก่และวัตถุดิบต่าง ๆ ให้สะอาด นำเนื้อไก่มาหั่นเป็นชิ้นพอคำ หั่นมะเขือเทศ เห็ดนางฟ้าขนาดตั้งภาพในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร ทูบตะไคร้และพริกชี้หนูพุกไว้ 2. ต้มน้ำซุบให้เดือด ใส่ตะไคร้และพริกชี้หนูที่ทุบไว้ ตามด้วยข้าวอ่อน เนื้อไก่และน้ำพริกเผา คนให้เข้ากัน พอไก่เริ่มสุก ใส่เห็ดนางฟ้าลงไป 3. ปรับรสด้วยเกลือและน้ำปลา คนให้เข้ากัน รอให้น้ำเดือดอีกครั้ง ใส่ใบมะกรูดลงไป ปิดไฟ 4. ตักเสิร์ฟ ตกแต่งด้วยผักชีเล็กน้อย
เห็ดนางฟ้า	40	
มะเขือเทศ	10	
พริกชี้หนู	1	
ผักชี	1	
ตะไคร้	5	
ข้าวอ่อน	1	
ใบมะกรูด	1	
น้ำพริกเผา	4 (1 ช้อนชา)	
น้ำมะนาว	10 (2 ช้อนชา)	
น้ำปลา	4 (1 ช้อนชา)	
น้ำซุบ	140	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

12

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
ต้มยำไก่	191.1	11.5	11.4	10.4	2.3	10.3	0	0.4	8.6	1.3	17.5	37.0
ข้าวสวย 2.5 ทัพพี	203.6	3.4	0.4	46.7	0.3	0	0.1	0	0	0.3	4.8	0
รวม	394.7	14.9	11.8	57.1	2.6	10.3	0.1	0.4	8.6	1.6	22.3	37.0



สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
ปลาทู	40	1. ล้างปลาและวัตถุดิบต่าง ๆ ให้สะอาด หั่นปลาออกเป็นสองส่วน หั่นกะหล่ำปลี ผักบุ้ง มะละกอลงขนาดตั้งภาพในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ น้ำพริกแกงส้มลงไปละลาย พอเดือด ใส่ มะละกอ กะหล่ำปลี และ ปลาทูลงไป พอเริ่มสุก ใส่ ผักบุ้ง ลงไป 3. ปรับรสด้วยเกลือ น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ และ มะขามเปียก คนให้เข้ากัน รอให้น้ำเดือดอีกครั้ง แล้วปิดไฟ 4. ตักเสิร์ฟใส่ถ้วย
กะหล่ำปลี	20	
ผักบุ้งไทย ต้นขาว	20	
มะละกอ	10	
น้ำพริกแกงส้ม	5	
น้ำตาลปี๊บ	2 (½ ช้อนชา)	
เกลือป่น	1 (¼ ช้อนชา)	
น้ำปลา	2 (½ ช้อนชา)	
มะขามเปียก	2 (½ ช้อนชา)	
น้ำเปล่า	140	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 9

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	(คอเลสเตอรอล (มก.))
แกงส้ม	84.9	9.9	1.2	8.4	1.6	18.0	0.1	0.1	10.0	1.4	102.8	32.9
ข้าวสวย 2.5 ทัพพี	203.6	3.4	0.4	46.7	0.3	0	0.1	0	0	0.3	4.8	0
รวม	288.5	13.3	1.6	55.1	1.9	18.0	0.2	0.1	10.0	1.7	107.6	32.9



สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
เนื้อไก่ (มีกระดูก)	40	1. ล้างเนื้อไก่และวัตถุดิบต่างๆ ให้สะอาด นำไก่มาหั่นเป็นชิ้นพอประมาณ หั่นผักเขียวขนาดดั่งภาพในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร ทูบหอมแดง กระเทียม ขมิ้นพริกไว้ 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่หอมแดง กระเทียม ขมิ้นที่ทุบไว้ ใส่ไก่ลงไป พอไก่เริ่มสุก ใส่ผักเขียวลงไป 3. ปรับรสด้วยเกลือและน้ำปลา คนให้เข้ากัน รอให้น้ำเดือด แล้วปิดไฟ 4. ตักเสิร์ฟใส่ถ้วย
ผักเขียว	40	
ตะไคร้	3	
ขมิ้น	2	
กระเทียม	2	
หอมแดง	1	
เกลือป่น	1 (¼ ช้อนชา)	
น้ำปลาดี	2 (½ ช้อนชา)	
น้ำเปล่า	140	

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 6.50

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
ไก่ต้มขมิ้น	112.8	9.5	6.5	3.9	1.0	2.2	0	0.1	12.9	0.5	15.4	42.1
ข้าวสวย 2.5 ทัพพี	203.6	3.4	0.4	46.7	0.3	0	0.1	0	0	0.3	4.8	0
รวม	316.4	12.9	6.9	50.6	1.3	2.2	0.1	0.1	12.9	0.8	20.2	42.1



สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
เนื้อไก่ (เนื้อล้วน)	40	1. ล้างเนื้อไก่และวัตถุดิบต่าง ๆ ให้สะอาด นำเนื้อไก่มาหั่นเป็นชิ้นพอคำ หั่นมะเขือเทศและหอมใหญ่ขนาดดั่งภาพในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร 2. ต้มน้ำซูปให้เดือด ใส่เครื่องซูปและเนื้อไก่ลงไป พอเนื้อไก่เริ่มสุก ใส่มะเขือเทศ หอมใหญ่ เคี่ยวไฟอ่อน ๆ ให้เนื้อไก่นุ่ม 3. ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว คนให้เข้ากัน รอให้น้ำเดือดแล้วปิดไฟ 4. ตักเสิร์ฟใส่ถ้วย
ถั่วงอก	20	
มะเขือเทศ	10	
หอมใหญ่	11	
เครื่องซูป	5	
ซีอิ๊วขาว	2 (½ ช้อนชา)	
น้ำซูป	120	

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 7

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
ซูปไก่	136.2	10.8	7.7	5.7	0.6	5.5	0	0.1	6.2	0.5	15.4	43.7
ข้าวสวย 2.5 ทัพพี	203.6	3.4	0.4	46.7	0.3	0	0.1	0	0	0.3	4.8	0
รวม	339.8	14.2	8.1	52.4	0.9	5.5	0.1	0.1	6.2	0.8	20.2	43.7





สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
เนื้อไก่ (เนื้อล้วน)	30	1. ล้างเนื้อไก่และวัตถุดิบต่างๆ ให้สะอาด หั่นเนื้อไก่ ชิ้นพอคำ หั่นบวบ แครอท ฟักทองขนาดตั้งภาพ ในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร 2. ตำพริกไทยเม็ด หอมแดง กะปิและกุ้งแห้งพอหยาบๆ แล้วพักไว้ 3. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ส่วนผสมที่ได้เตรียมไว้ในข้อที่ 2 ลงไป ตามด้วยเนื้อไก่ แครอท ฟักทอง พอเริ่มสุก ใส่เห็ดนางฟ้าและบวบลงไป 4. ปรงรสด้วยเกลือ คนให้เข้ากัน รอให้น้ำเดือดอีกครั้ง แล้วปิดไฟ 5. ตักเสิร์ฟใส่ถ้วย
กุ้งแห้ง	5	
บวบเหลี่ยม	20	
แครอท	7	
ผักตำลึง	20	
ฟักทอง	20	
เห็ดนางฟ้า	10	
พริกไทยเม็ด	1	
หอมแดง	3	
เกลือป่น	2 (½ ช้อนชา)	
กะปิ	2 (½ ช้อนชา)	
น้ำเปล่า	140	

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 8.50

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
แกงเลียง	121.4	10.5	5.1	8.0	2.0	104.6	0.1	0.2	10.0	2.0	140.7	50.1
ข้าวสวย 2.5 ทัพพี	203.6	3.4	0.4	46.7	0.3	0	0.1	0	0	0.3	4.8	0
รวม	325.0	13.9	5.5	54.7	2.3	104.6	0.2	0.2	10	2.3	145.5	50.1

# ไก่ต้มผักเขียว



สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
เนื้อไก่ (มีกระดูก)	40	1. ล้างเนื้อไก่และวัตถุดิบต่างๆ ให้สะอาด นำเนื้อไก่มาหั่นเป็นชิ้นพอคำ หั่นผักเขียวขนาดดังภาพในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร ผ่าเห็ดหอมออกเป็นสองส่วน ทูบหอมแดงและกระเทียมพอละเอียด ซอยผักชีและต้นหอมพักไว้ 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่หอมแดง กระเทียมที่ทุบไว้ตามด้วยเนื้อไก่และผักเขียว พอเริ่มสุก ใส่เห็ดหอมลงไป 3. ปรงรสด้วยเกลือและน้ำปลา คนให้เข้ากัน รอให้น้ำเดือดอีกครั้ง แล้วปิดไฟ 4. ตักเสิร์ฟ ตกแต่งด้วยผักชีและต้นหอม
ผักเขียว	40	
ผักชี	1	
ต้นหอม	1	
เห็ดหอมแห้ง	10	
กระเทียม	2	
หอมแดง	2	
เกลือป่น	1 (¼ ช้อนชา)	
น้ำเปล่า	120	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 10.50

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
ไก่ต้มผักเขียว	116.5	9.7	6.4	4.8	1.1	1.7	0	0.1	12.8	0.4	12.7	42.1
ข้าวสวย 2.5 ทัพพี	203.6	3.4	0.4	46.7	0.3	0	0.1	0	0	0.3	4.8	0
รวม	320.1	13.1	6.8	51.5	1.4	1.7	0.1	0.1	12.8	0.7	17.5	42.1



สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
เนื้อไก่ (มีกระดูก)	30	1. ล้างเนื้อไก่และวัตถุดิบต่างๆ ให้สะอาด หั่นเนื้อไก่และเต้าหู้เป็นชิ้นพอคำ หั่นผักวางตุ้ง หัวไชเท้าขนาดดั่งภาพในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร ทูบกระเทียมให้พอแตก พักไว้ 2. เทน้ำมันลงในหม้อ นำกระเทียมที่ทูบไว้ลงไปผัดให้หอม ตามด้วยเนื้อไก่ ผัดให้ไก่เกรียมเล็กน้อย เติมน้ำเปล่าลงไป เคี่ยวให้เนื้อไก่นุ่ม ตามด้วยเต้าหู้ หัวไชเท้า 3. ปรงรสด้วยเกลือป่น น้ำตาลปี๊บและซีอิ๊วขาว คนให้เข้ากัน ใส่ผักวางตุ้งลงไป รอให้น้ำเดือดอีกครั้งแล้วปิดไฟ 4. ตักเสิร์ฟ ตกแต่งด้วยขึ้นฉ่าย
เต้าหู้แข็ง	40	
ผักวางตุ้ง	20	
หัวไชเท้า	20	
ขึ้นฉ่าย	9	
กระเทียม	2	
น้ำมันถั่วเหลือง	5 (1 ช้อนชา)	
น้ำตาลปี๊บ	5 (1 ช้อนชา)	
เกลือป่น	1 (¼ ช้อนชา)	
ซีอิ๊วขาว	4 (1 ช้อนชา)	
น้ำเปล่า	140	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 9

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
ต้มจับฉ่าย	204.0	12.8	12.7	9.5	3.2	53.0	0.1	0.1	12.1	2.3	75.2	31.5
ข้าวสวย 2.5 ทัพพี	203.6	3.4	0.4	46.7	0.3	0	0.1	0	0	0.3	4.8	0
รวม	407.6	16.2	13.1	56.2	3.5	53	0.2	0.1	12.1	2.6	80	31.5





สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
เนื้อไก่ (เนื้อล้วน)	40	<ol style="list-style-type: none"> <li>ล้างเนื้อไก่และวัตถุดิบต่างๆ ให้สะอาด นำเนื้อไก่มาสับให้ละเอียด หั่นผักเขียวและแครอทขนาดตั้งภาพ <b>ในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร</b></li> <li>ตำกระเทียม พริกไทย ให้ละเอียด นำไปคลุกกับเนื้อไก่ที่สับไว้ เติมแป้งข้าวโพด คลุกให้เข้ากัน พักไว้</li> <li>ต้มน้ำให้เดือด ปั่นไก่เป็นก้อนน้ำหนักลูกละ 13-14 กรัม ใส่ลงไปต้มในหม้อที่ต้มน้ำไว้ ตามด้วยผักเขียวและแครอท</li> <li>ปรุงรสด้วยเกลือ ซีอิ๊วขาวและน้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน รอจนน้ำเดือดอีกครั้งแล้วปิดไฟ</li> <li>ตักเสิร์ฟ ตกแต่งด้วยผักชีและต้นหอมเล็กน้อย</li> </ol>
ผักเขียว	40	
แครอท	10	
ผักชี	1	
ต้นหอม	1	
กระเทียม	2	
พริกไทยเม็ด	1	
แป้งข้าวโพด	1 (¼ ช้อนชา)	
เกลือป่น	1 (¼ ช้อนชา)	
ซีอิ๊วขาว	2 (½ ช้อนชา)	
น้ำตาลทราย	1 (¼ ช้อนชา)	
น้ำเปล่า	140	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 6.39

รายการ	สารอาหาร												
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	โครเมียม (มก.)	
ต้มจืดไก่สับผักเขียว	123.7	9.6	6.5	6.4	1.4	41.9	0	0.1	15.4	0.5	20.3	42.1	
ข้าวสวย 2.5 ทัพพี	203.6	3.4	0.4	46.7	0.3	0	0.1	0	0	0.3	4.8	0	
รวม	327.3	13.0	6.9	53.1	1.7	41.9	0.1	0.1	15.4	0.8	25.1	42.1	



สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
เนื้อไก่ (มีกระดูก)	40	1. ล้างเนื้อไก่และวัตถุดิบต่าง ๆ ให้สะอาด หั่นเนื้อไก่ชิ้นพอคำ หั่นผักกวางตุ้งและแครอทขนาดดังภาพในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร ทูบกระเทียมพอแตก ซอยผักชีและต้นหอมพักไว้ 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่กระเทียมที่ทุบไว้ลงไป แล้วตามด้วยเนื้อไก่และแครอท พอเริ่มสุก ใส่ผักกวางตุ้งลงไป คนให้เข้ากัน 3. เปรูรสด้วยเกลือและน้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน รอให้น้ำเดือดแล้วปิดไฟ 4. ตักเสิร์ฟ ตกแต่งด้วยผักชีและต้นหอมเล็กน้อย
ผักกวางตุ้ง	30	
แครอท	10	
ผักชี	1	
ต้นหอม	1	
กระเทียม	2	
เกลือป่น	1 (¼ ช้อนชา)	
น้ำตาลทราย	3 (½ ช้อนชา)	
น้ำเปล่า	140	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 6.50

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
ไก่ต้มผักกวางตุ้ง	122.6	9.3	6.7	6.2	1.2	101.5	0	0.1	13.1	0.9	50.0	40.0
ข้าวสวย 2.5 ทัพพี	203.6	3.4	0.4	46.7	0.3	0	0.1	0	0	0.3	4.8	0
รวม	326.2	12.7	7.1	52.9	1.5	101.5	0.1	0.1	13.1	1.2	54.8	40

# อาหารประเภทแกงใส่กะทิ



สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
เนื้อไก่ (เนื้อล้วน)	40	1. ล้างเนื้อไก่ให้สะอาด หั่นเนื้อไก่ชิ้นพอคำ หั่นผักเขียว และพริกชี้ฟ้าขนาดตั้งภาพในคู่มือการจัดเตรียม และการจัดเสิร์ฟอาหาร แบ่งหัวกะทิออกเป็นสอง ส่วนและแยกหางกะทิไว้ 2. เคี่ยวหัวกะทิกับน้ำพริกแกงเขียวหวาน ใช้ไฟอ่อน เคี่ยวจนกะทิแตกมัน ใส่เนื้อไก่ลงไป ตามด้วยหาง กะทิ ลูกชิ้นปลา คนให้เข้ากัน ใส่ใบมะกรูดฉีก รอให้ เนื้อไก่สุกแล้วใส่หัวกะทิลงไป 3. ปรงรสด้วยน้ำปลาและน้ำตาลปีบ คนให้เข้ากัน รอ จนน้ำเดือดอีกครั้ง ใส่ใบโหระพาและพริกชี้ฟ้าลงไป แล้วปิดไฟ 4. ตักเสิร์ฟใส่ถ้วย
ลูกชิ้นปลา	10	
ผักเขียว	70	
ใบโหระพา	9	
พริกชี้ฟ้า	1	
ใบมะกรูด	1	
น้ำพริกแกงเขียวหวาน	5	
หัวกะทิ	40	
หางกะทิ	80	
น้ำตาลปีบ	6 (1½ ช้อนชา)	
น้ำปลา	3 (1 ช้อนชา)	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 14.50

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
แกงเขียวหวาน	263.8	12.7	17.7	13.3	2.0	25.1	0.1	0.1	29.0	2.4	61.0	42.6
ข้าวสวย 2.5 ทัพพี	203.6	3.4	0.4	46.7	0.3	0	0.1	0	0	0.3	4.8	0
รวม	467.4	16.1	18.1	60.0	2.3	25.1	0.2	0.1	29.0	2.7	65.8	42.6



สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
เนื้อไก่ (เนื้อล้วน)	40	<ol style="list-style-type: none"> <li>ล้างเนื้อไก่และวัตถุดิบต่างๆ ให้สะอาด หั่นเนื้อไก่ ชิ้นพอคำ หั่นผักเขียว มะเขือเทศ หอมใหญ่ ขนาดตั้งภาพในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร แยกหัวกะทิและหางกะทิไว้</li> <li>ใส่หางกะทิลงไป ตามด้วยตะไคร้ ข้าอ่อน พอน้ำเริ่มเดือด ใส่เนื้อไก่และผักเขียวลงไป พอเริ่มสุกใส่มะเขือเทศ หอมใหญ่ ตามด้วยหัวกะทิลงไป คนให้เข้ากัน</li> <li>ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาลทรายและส้มแขก คนให้เข้ากัน รอให้น้ำเดือดอีกครั้ง ปิดไฟ</li> <li>ตักเสิร์ฟใส่ถ้วย</li> </ol>
ผักเขียว	30	
มะเขือเทศ	10	
หอมใหญ่	6	
ตะไคร้	5	
ข้าอ่อน	5	
ส้มแขกแห้ง	1	
น้ำตาลทราย	3 (1 ช้อนชา)	
เกลือป่น	2 (½ ช้อนชา)	
หัวกะทิ	40	
หางกะทิ	80	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 12

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
ต้มข้าไก่	237.5	10.8	17.7	8.7	1.2	6.1	0.1	0.1	15.1	1.2	17.3	42.1
ข้าวสวย 2.5 ทัพพี	203.6	3.4	0.4	46.7	0.3	0	0.1	0	0	0.3	4.8	0
รวม	441.1	14.2	18.1	55.4	1.5	6.1	0.2	0.1	15.1	1.5	22.1	42.1



สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
ไข่ไก่ (เบอร์ 2 )	1 ฟอง	1. ล้างไข่ให้สะอาด แล้วนำไข่ไปต้มและปอกเปลือกไข่ แยกหัวกะทิและหางกะทิไว้
พริกชี้ฟ้าแดง	1	
เครื่องแกงไข่	3	2. เคี่ยวหัวกะทิด้วยไฟอ่อนให้หัวกะทิแตกมันเล็กน้อย ใส่เครื่องแกงลงไปผัดให้หอม เติมหางกะทิลงไป รอให้เดือด ใส่ไข่ให้น้ำแกงซึมเข้าไปในไข่ คนให้เข้ากัน
น้ำตาลแว่น	3 (1 ช้อนชา)	
เกลือป่น	2 (½ ช้อนชา)	3. ปรงรสด้วยเกลือป่นและน้ำตาลแว่น คนให้เข้ากัน รอให้น้ำเดือดอีกครั้ง แล้วปิดไฟ
หัวกะทิ	30	
หางกะทิ	90	
		4. ตักเสิร์ฟ ตกแต่งด้วยพริกชี้ฟ้าเล็กน้อย

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 11.0

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
แกงไข่	191.1	7.9	15.0	5.9	0.1	83.2	0.1	0.1	2.6	1.7	33.7	189.9
ข้าวสวย 2.5 ทัพพี	203.6	3.4	0.4	46.7	0.3	0	0.1	0	0	0.3	4.8	0
รวม	394.7	11.3	15.4	52.6	0.4	83.2	0.2	0.1	2.6	2.0	38.5	189.9





สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
เนื้อไก่ (เนื้อล้วน)	30	1. ล้างเนื้อไก่และวัตถุดิบต่าง ๆ ให้สะอาด นำเนื้อไก่มาหั่นเป็นชิ้นพอคำ หั่นถั้วฝักยาวขนาดดังภาพในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร ต้มกระเทียมและหอมแดงพอละเอียด แยกหัวกะทิและหางกะทิไว้ 2. ใส่หัวกะทิลงในหม้อ ตามด้วยเครื่องแกงเหลือง กระเทียมและหอมแดงที่ตำไว้ ใส่ไก่ลงไป เคี่ยวสักพัก ใส่หางกะทิลงไป รอจนไก่เริ่มสุก ตามด้วยถั้วฝักยาวและลูกชิ้นปลา คนให้เข้ากัน 3. ประุงรสด้วยเกลือและน้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน รอจนน้ำเดือดอีกครั้ง แล้วปิดไฟ 4. ตักเสิร์ฟ
ลูกชิ้นปลา	10	
ถั้วฝักยาว	40	
กระเทียม	2	
หอมแดง	1	
เครื่องแกงเหลือง	5	
น้ำตาลทราย	3 (1 ช้อนชา)	
เกลือป่น	1 (¼ ช้อนชา)	
หัวกะทิ	40	
หางกะทิ	80	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 12.25

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
แกงเหลืองกะทิ	228.1	10.9	16.1	9.7	1.8	8.9	0.1	0.1	9.7	1.5	37.3	31.5
ข้าวสวย 2.5 ทัพพี	203.6	3.4	0.4	46.7	0.3	0	0.1	0	0	0.3	4.8	0
รวม	431.7	14.3	16.5	56.4	2.1	8.9	0.2	0.1	9.7	1.8	42.1	31.5



สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
เนื้อไก่ (เนื้อล้วน)	40	1. ล้างเนื้อไก่ให้สะอาด หั่นเนื้อไก่ชิ้นพอคำ หั่นผักเขียวและพริกชี้ฟ้าขนาดดังภาพในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร แยกหัวกะทิและหางกะทิไว้ 2. เคี่ยวหัวกะทิด้วยไฟอ่อน นำเครื่องแกงเผ็ด กระเทียมและหอมแดงลงไปผัดให้หอม ตามด้วยเนื้อไก่ลงไปผัด ใส่หางกะทิลงไป เคี่ยวให้ไก่นุ่ม ใส่ผักเขียว คนให้เข้ากัน พอเริ่มสุก 3. ปรงรสด้วยเกลือ น้ำตาลปี๊บ คนให้เข้ากัน ใส่ใบมะกรูดและพริกชี้ฟ้า เติมหัวกะทิลงไป คนให้เข้ากัน รอน้ำเดือดอีกครั้ง แล้วปิดไฟ 4. ตักเสิร์ฟใส่ถ้วย
ผักเขียว	70	
พริกชี้ฟ้า	1	
ใบมะกรูด	1	
หอมแดง	1	
กระเทียม	2	
เครื่องแกงเผ็ด	5	
เกลือป่น	1 (¼ ช้อนชา)	
น้ำตาลปี๊บ	2 (½ ช้อนชา)	
หัวกะทิ	40	
หางกะทิ	80	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท) ● 13.0

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
แกงเผ็ดไก่	243	11.0	17.7	9.7	1.6	6.0	0.1	0.1	24.5	1.5	33.3	42.1
ข้าวสวย 2.5 ทัพพี	203.6	3.4	0.4	46.7	0.3	0	0.1	0	0	0.3	4.8	0
รวม	446.6	14.4	18.1	56.4	1.9	6.0	0.2	0.1	24.5	1.8	38.1	42.1





สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
ปลาทุ	40	1. ล้างปลาและวัตถุดิบต่างๆ ให้สะอาด หั่นปลาออกเป็นสองส่วน ซอยใบมะกรูดและพริกชี้ฟ้าไว้ แบ่งหัวกะทิออกเป็นสองส่วนและแยกหางกะทิไว้ 2. ใส่น้ำมันลงในกระทะ พอน้ำมันร้อนเอาปลาลงไปทอดพอสุก แล้วสะเด็ดน้ำมัน 3. เคี่ยวหัวกะทิด้วยไฟอ่อน นำเครื่องจืดลงไปผัดให้หอม ตามด้วยหางกะทิ รอให้เดือดสักพัก แล้วใส่หัวกะทิที่เหลือลงไป 4. ปรงรสด้วยน้ำปลา มะขามเปียก น้ำตาลทราย แล้วนำน้ำแกงไปราดบนปลาที่ทอดไว้ 5. ตักเสิร์ฟใส่จาน
ใบมะกรูด	1	
พริกชี้ฟ้า	1	
เครื่องแกงจืด	5	
มะขามเปียก	2 (½ ช้อนชา)	
น้ำปลา	2 (½ ช้อนชา)	
น้ำตาลทราย	3 (1 ช้อนชา)	
หัวกะทิ	40	
หางกะทิ	80	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 12

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
แกงจืดปลาทุ	185.2	10.4	12.2	8.2	0.2	2.6	0.1	0.1	2.1	1.4	93.2	32.0
ข้าวสวย 2.5 ทัพพี	203.6	3.4	0.4	46.7	0.3	0	0.1	0	0	0.3	4.8	0
รวม	388.8	13.8	12.6	54.9	0.5	2.6	0.2	0.1	2.1	1.7	98.0	32.0



สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
ปลาเค็มแห้ง	30	1. ล้างปลาและวัตถุดิบต่าง ๆ ให้สะอาด หั่นปลา ผักบุ้งขนาดดังภาพในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร แยกหัวกะทิและหางกะทิไว้ 2. ใส่หัวกะทิลงในหม้อ ตามด้วยน้ำพริกแกงแดงลงไปผัดให้หอม ใส่ปลาเค็มลงไปเคี่ยว ใส่หางกะทิลงไป รอให้เดือดสักพักแล้วใส่หัวกะทิลงไป ต้มต่อจนปลาเค็มสุก 3. ปรงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลาและมะขามเปียก คนให้เข้ากัน ใส่ผักบุ้งและใบมะกรูดลงไป รอให้เดือดอีกครั้ง 4. ตักเสิร์ฟใส่ถ้วย
ผักบุ้งไทย ต้นขาว	70	
ใบมะกรูด	1	
น้ำพริกแกงแดง	5	
น้ำตาลปีบ	5 (1 ช้อนชา)	
น้ำปลา	3 (1 ช้อนชา)	
มะขามเปียก	2 (½ ช้อนชา)	
หัวกะทิ	40	
หางกะทิ	80	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 21

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
แกงเทโพ	216.9	14.4	12.2	12.1	2.7	77.5	0	0.1	8.4	3.5	188.8	1.2
ข้าวสวย 2.5 ทัพพี	203.6	3.4	0.4	46.7	0.3	0	0.1	0	0	0.3	4.8	0
รวม	420.5	17.8	12.6	58.8	3.0	77.5	0.1	0.1	8.4	3.8	193.6	1.2



สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
เนื้อไก่ (เนื้อล้วน)	30	1. ล้างไก่และวัตถุดิบต่างๆ ให้สะอาด หั่นไก่ขนาดพอคำหั่นมันฝรั่งและหอมใหญ่ขนาดดังภาพในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร แบ่งหัวกะทิออกเป็นสองส่วนและแยกทางกะทิไว้ 2. เคี่ยวหัวกะทิกับน้ำพริกแกงมัสมั่น เคี่ยวจนแตกมัน นำไก่ลงไปเคี่ยว ตามด้วยหางกะทิ ถั่วลิสงและมันฝรั่งเคี่ยวจนไก่และมันฝรั่งนุ่ม ใส่หัวกะทิที่เหลือลงไป คนให้เข้ากัน 3. ปรงรสด้วยมะขามเปียก น้ำปลาและน้ำตาลปี๊บ คนให้เข้ากัน เคี่ยวจนทุกอย่างนุ่ม แกงจะแตกมัน พริกแดงจะลอยขึ้นมา ปิดไฟ 4. ตักเสิร์ฟใส่ถ้วย
มันฝรั่ง	30	
หอมใหญ่	17	
ถั่วลิสง	10	
น้ำพริกแกงมัสมั่น	5	
มะขามเปียก	1 (½ ช้อนชา)	
น้ำปลา	3 (1 ช้อนชา)	
น้ำตาลปี๊บ	10 (2 ช้อนชา)	
หัวกะทิ	40	
หางกะทิ	80	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 11.50

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
แกงมัสมั่น	324.6	12.2	21.6	20.2	1.5	2.8	0.1	0.1	9.9	2.7	32.3	32.0
ข้าวสวย 2.5 ทัพพี	203.6	3.4	0.4	46.7	0.3	0	0.1	0	0	0.3	4.8	0
รวม	528.2	15.6	22.0	66.9	1.8	2.8	0.2	0.1	9.9	3.0	37.1	32.0

# อาหารประเภทผัก



สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
ลูกชิ้นปลา	40	1. ล้างลูกชิ้นปลาและวัตถุดิบต่างๆ ให้สะอาด ผ่าลูกชิ้นออกเป็นครึ่งลูก หั่นมะเขือเปราะขนาดตั้งภาพในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร 2. ใส่น้ำมันลงในกระทะ นำเครื่องแกงแดงและหัวกะทิลงไปผัดให้หอม ตามด้วยลูกชิ้นปลาและมะเขือเปราะลงไป ผัดต่อให้มะเขือเปราะนุ่ม 3. ปรงรสด้วยน้ำปลาและน้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากันแล้วปิดไฟ 4. ตักเสิร์ฟใส่จาน
มะเขือเปราะ	40	
ใบโหระพา	9	
น้ำพริกแกงแดง	5	
น้ำมันถั่วเหลือง	5 (1 ช้อนชา)	
น้ำปลา	2 (½ ช้อนชา)	
น้ำตาลทราย	1 (¼ ช้อนชา)	
หัวกะทิ	30	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 7

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
ผัดเผ็ดลูกชิ้นปลา	133.7	7.1	8.8	6.5	2.0	35.2	0	0.1	5.0	1.5	70.4	1.2
ข้าวสวย 2.5 ทัพพี	203.6	3.4	0.4	46.7	0.3	0	0.1	0	0	0.3	4.8	0
รวม	337.3	10.5	9.2	53.2	2.3	35.2	0.1	0.1	5.0	1.8	75.2	1.2

สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ



ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
เนื้อไก่ (เนื้อล้วน)	40	1. ล้างเนื้อไก่และวัตถุดิบต่างๆ ให้สะอาด สับเนื้อไก่และกระเทียมพอละเอียด หั่นตับชิ้นพอคำ หั่นถั้วฝักยาว หอมใหญ่และพริกชี้ฟ้าขนาดดั่งภาพในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร 2. ใส่น้ำมันลงไปในกระทะ นำกระเทียม พริกชี้ฟ้าลงไปผัดให้หอม ใส่นเนื้อไก่และตับลงไปผัด พอเริ่มสุก ใส่ซีอิ๊วดำซอสหอยนางรม ถั้วฝักยาวและพริกชี้ฟ้า ผัดให้เข้ากัน 3. ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย ใส้ใบกระเพราลงไปผัดให้เข้ากัน แล้วปิดไฟ 4. ตักเสิร์ฟใส่จาน
ตับไก่	10	
ถั้วฝักยาว	20	
ใบกะเพรา	9	
พริกชี้หนู	1	
พริกชี้ฟ้า	2	
หอมใหญ่	11	
กระเทียม	2	
น้ำมันถั้วเหลือง	5 (1 ช้อนชา)	
น้ำปลา	2 (½ ช้อนชา)	
น้ำตาลทราย	3 1 ช้อนชา)	
ซีอิ๊วดำ	2 (½ ช้อนชา)	
ซีอิ๊วขาว	2 (½ ช้อนชา)	
ซอสหอยนางรม	2 (½ ช้อนชา)	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 8

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
ผัดกะเพราไก่	196.5	13.1	12.1	8.7	1.7	1258	0.1	0.3	11.0	1.6	46.5	100.0
ข้าวสวย 2.5 ทัพพี	203.6	3.4	0.4	46.7	0.3	0	0.1	0	0	0.3	4.8	0
รวม	400.1	16.5	12.5	55.4	2.0	1258	0.2	0.3	11.0	1.9	51.3	100.0





สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
เนื้อไก่ (เนื้อล้วน)	40	1. ล้างเนื้อไก่และวัตถุดิบต่างๆ ให้สะอาด หั่นเนื้อไก่ชิ้นพอคำ หั่นถั้วฝักยาวและพริกชี้ฟ้าขนาดตั้งภาพในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร 2. ใส่น้ำมันลงในกระทะ นำน้ำพริกแกงแดงลงไปผัดตามด้วยเนื้อไก่ พอเริ่มสุก ใส่ถั้วฝักยาวและพริกชี้ฟ้าผัดต่อสักพักให้ถั้วฝักยาวนิ่ม 3. ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปี๊บ ผัดให้เข้ากัน ใส่ใบมะกรูดลงไป ผัดให้เข้ากัน แล้วปิดไฟ 4. ตักเสิร์ฟใส่จาน
ถั้วฝักยาว	30	
พริกชี้ฟ้า	2	
ใบมะกรูด	1	
น้ำพริกแกงแดง	5	
น้ำมันถั้วเหลือง	5 (1 ช้อนชา)	
น้ำปลา	3 (1 ช้อนชา)	
น้ำตาลปี๊บ	5 (1 ช้อนชา)	
น้ำเปล่า	20	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 6.50

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
ผัดพริกไก่	180.9	10.3	11.5	9.0	2.0	5.6	0.1	0.1	8.1	1.3	37.6	42.7
ข้าวสวย 2.5 ทัพพี	203.6	3.4	0.4	46.7	0.3	0	0.1	0	0	0.3	4.8	0
รวม	384.5	13.7	11.9	55.7	2.3	5.6	0.2	0.1	8.1	1.6	42.4	42.7



สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
เนื้อไก่ (เนื้อล้วน)	40	1. ล้างเนื้อไก่และวัตถุดิบต่างๆ ให้สะอาด หั่นเนื้อไก่ชิ้นพอคำ หั่นเห็ดหูหนูและหอมใหญ่ขนาดตั้งภาพในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร ซอยขิงอ่อนพักไว้ 2. ใส่น้ำมันลงในกระทะ นำเนื้อไก่ลงไปผัด พอเนื้อไก่เริ่มสุก ใส่หอมใหญ่ เห็ดหูหนูและขิงอ่อนซอยลงไป ผัดให้เข้ากัน 3. เปรูรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปี๊บและซีอิ๊วขาว ผัดให้เข้ากัน แล้วปิดไฟ 4. ตักเสิร์ฟใส่จาน
เห็ดหูหนู	10	
หอมใหญ่	20	
ขิงแก่	2	
น้ำมันถั่วเหลือง	5 (1 ช้อนชา)	
น้ำตาลปี๊บ	5 (½ ช้อนชา)	
น้ำปลา	3 (1 ช้อนชา)	
ซีอิ๊วขาว	3 (1 ช้อนชา)	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 6.25

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
ผัดขิงไก่	149.9	7.6	9.8	7.6	0.7	2.0	0	0.1	4.6	1.0	16.5	32.4
ข้าวสวย 2.5 ทัพพี	203.6	3.4	0.4	46.7	0.3	0	0.1	0	0	0.3	4.8	0
รวม	353.5	11.0	10.2	54.3	1.0	2.0	0.1	0.1	4.6	1.3	21.3	32.4





สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
กุ้ง	40	1. ล้างกุ้งและวัตถุดิบต่างๆ ให้สะอาด หั่นแตงกวา มะเขือเทศ หอมใหญ่ พริกชี้ฟ้าและสับปะรด ขนาดดั่งภาพในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร ซอยชิงอ่อนพักไว้ 2. ใส่น้ำมันลงในกระทะ นำกุ้งลงไปผัด ตามด้วย ซอสมะเขือเทศ ซีอิ๊วขาว น้ำเปล่าและแป้งข้าวโพด ผัดให้เข้ากัน ใส่แตงกวา มะเขือเทศ หอมใหญ่ พริกชี้ฟ้า สับปะรดและลูกชิ้นปลา ผัดให้เข้ากัน 3. ปรงรสด้วยน้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน แล้วปิดไฟ 4. ตักเสิร์ฟใส่จาน
ลูกชิ้นปลา	10	
แตงกวา	10	
มะเขือเทศ	10	
หอมใหญ่	6	
พริกชี้ฟ้า	1	
สับปะรด	20	
น้ำมันถั่วเหลือง	5 (1 ช้อนชา)	
น้ำตาลทราย	4 (1 ช้อนชา)	
ซอสมะเขือเทศ	5 (1 ช้อนชา)	
ซีอิ๊วขาว	3 (1 ช้อนชา)	
แป้งข้าวโพด	2 (½ ช้อนชา)	
น้ำเปล่า	40	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 11

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
ผัดเปรี้ยวหวาน	128.8	8.8	5.3	11.2	0.7	17.5	0	0.1	8.6	1.0	49.1	76.8
ข้าวสวย 2.5 ทัพพี	203.6	3.4	0.4	46.7	0.3	0	0.1	0	0	0.3	4.8	0
รวม	332.4	12.2	5.7	57.9	1.0	17.5	0.1	0.1	8.6	1.3	53.9	76.8



สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
วุ้นเส้นแห้ง	45	<ol style="list-style-type: none"> <li>ล้างเนื้อไก่และวัตถุดิบต่างๆ ให้สะอาด หั่นกะหล่ำปลี มะเขือเทศ แครอทขนาดตั้งภาพในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร สับกระเทียมพอละเอียดและแช้วุ้นเส้นพอนิ่ม</li> <li>ใส่น้ำมันลงในกระทะ ใส่กระเทียมสับลงไปผัดให้หอม ตามด้วยเนื้อไก่สับลงไป พอเริ่มสุก ใส่วุ้นเส้น ผัดให้เข้ากัน ใส่มะเขือเทศ กะหล่ำปลี และแครอท ผัดให้เข้ากัน</li> <li>ปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย น้ำปลาและซีอิ๊วขาว ผัดให้เข้ากัน แล้วปิดไฟ</li> <li>ตักเสิร์ฟใส่จาน</li> </ol>
เนื้อไก่ (เนื้อล้วน)	30	
กะหล่ำปลี	30	
มะเขือเทศ	10	
แครอท	10	
กระเทียม	2	
น้ำมันถั่วเหลือง	10 (2½ ช้อนชา)	
น้ำตาลทราย	8 (2 ช้อนชา)	
น้ำปลา	5 (2 ช้อนชา)	
ซีอิ๊วขาว	5 (2 ช้อนชา)	
น้ำเปล่า	100	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

8

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	(คอเลสเตอรอล (มก.))
ผัดวุ้นเส้นไก่สับ	235.7	6.5	13.6	21.6	1.6	44.8	0	0.1	10.1	0.5	20.7	24.3
ข้าวสวย 2.5 ทัพพี	203.6	3.4	0.4	46.7	0.3	0	0.1	0	0	0.3	4.8	0
รวม	439.3	9.9	14.0	68.3	1.9	44.8	0.1	0.1	10.1	0.8	25.5	24.3

# ผัดผักรวมมิตรไก่



สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
เนื้อไก่ (เนื้อล้วน)	30	1. ล้างเนื้อไก่ ตับและวัตถุดิบต่างๆ ให้สะอาด หั่นกะหล่ำปลี ผักคะน้า แครอทและข้าวโพดอ่อน ขนาดดั่งภาพในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร สับกระเทียมพอละเอียด 2. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ใส่กระเทียมสับลงไปผัดให้หอม ตามด้วยเนื้อไก่และตบลงไป พอเริ่มสุก ใส่กะหล่ำปลี ผักคะน้า แครอทและข้าวโพดอ่อนลงไป ผัดให้เข้ากัน เติมน้ำเล็กน้อยพอขลุกขลิก ผัดให้เข้ากัน 3. ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาวและน้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน แล้วปิดไฟ 4. ตักเสิร์ฟใส่จาน
ตับไก่	10	
กะหล่ำปลี	10	
ผักคะน้า	20	
แครอท	10	
ข้าวโพดอ่อน	10	
กระเทียม	2	
น้ำมันถั่วเหลือง	5 (1 ช้อนชา)	
ซีอิ๊วขาว	2 (1 ช้อนชา)	
น้ำตาลทราย	3 (½ ช้อนชา)	
น้ำเปล่า	20	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 6.75

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
ผัดผักรวมมิตรไก่	147.1	9.0	9.4	6.4	1.3	1277	0.1	0.3	24.0	1.2	45.1	82.9
ข้าวสวย 2.5 ทัพพี	203.6	3.4	0.4	46.7	0.3	0	0.1	0	0	0.3	4.8	0
รวม	350.7	12.4	9.8	53.1	1.6	1277	0.2	0.3	24.0	1.5	49.9	82.9



สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
เนื้อไก่ (เนื้อล้วน)	40	1. ล้างเนื้อไก่และวัตถุดิบต่างๆ ให้สะอาด สับไก่พอละเอียด หั่นเต้าหู้ขนาดตั้งภาพในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร สับกระเทียมพอละเอียด 2. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ใส่กระเทียมสับลงไปผัดให้หอม ตามด้วยเนื้อไก่สับลงไป พอเริ่มสุก นำเต้าหู้ลงไปผัด พอเต้าหู้เริ่มเหลือง ใส่ถั่วงอกลงไป ผัดให้เข้ากัน 3. ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำปลาและน้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน แล้วปิดไฟ 4. ตักเสิร์ฟ ตกแต่งด้วยต้นหอมเล็กน้อย
เต้าหู้ปลา	10	
ถั่วงอก	40	
ต้นหอม	1	
กระเทียม	2	
น้ำมันถั่วเหลือง	5 (1 ช้อนชา)	
น้ำตาลทราย	3 (1 ช้อนชา)	
น้ำปลา	3 (1 ช้อนชา)	
ซีอิ๊วขาว	3 (1 ช้อนชา)	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 6

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
ผัดถั่วงอก	170.5	9.8	11.3	7.3	1.0	2.2	0	0.1	3.0	0.5	14.8	33.4
ข้าวสวย 2.5 ทัพพี	203.6	3.4	0.4	46.7	0.3	0	0.1	0	0	0.3	4.8	0
รวม	374.1	13.2	11.7	54.0	1.3	2.2	0.1	0.1	3.0	0.8	19.6	33.4



สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
ไข่ไก่ (เบอร์ 2 )	1 ฟอง	1. ล้างไข่ไก่และวัตถุดิบต่างๆ ให้สะอาด นำไข่ไก่ไปต้ม แล้วแช่น้ำเย็น ปอกเปลือกเตรียมไว้ หั่นมะเขือเทศขนาดตั้งภาพในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร ซอยหอมแดงไว้ 2. ใส่น้ำมันลงในกระทะ นำหอมแดงลงไปเจียว ตักหอมแดงขึ้น นำไข่ที่เตรียมไว้ลงไปทอดจนเหลืองทอง แล้วยกพักไว้ 3. เคี่ยวน้ำมะขามเปียก น้ำตาลปึก และน้ำปลา คนผสมให้เข้ากันจนน้ำตาลปึกละลายหมด ใส่มะเขือเทศลงไป เคี่ยวต่อจนน้ำข้นเหนียว 4. นำไข่ที่ทอด มาผ่าครึ่งจัดใส่จาน ราดด้วยน้ำให้ทั่ว โรยหอมแดงเจียว พร้อมเสิร์ฟ
แครอท	30	
มะเขือเทศ	10	
หอมแดง	7	
น้ำมันถั่วเหลือง	10 (2 ช้อนชา)	
น้ำตาลปึก	5 (1 ช้อนชา)	
น้ำปลา	3 (1 ช้อนชา)	
มะขามเปียก	2 (½ ช้อนชา)	
น้ำเปล่า	100	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 7.06

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
ไข่ลูกเขย	198.5	7.5	14.2	10.1	1.4	196.6	0.1	0.1	8.8	1.5	46.5	189.9
ข้าวสวย 2.5 ทัพพี	203.6	3.4	0.4	46.7	0.3	0	0.1	0	0	0.3	4.8	0
รวม	402.1	10.9	14.6	56.8	1.7	196.6	0.2	0.1	8.8	1.8	51.3	189.9





สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
ปลาทู	40	1. ล้างปลาและวัตถุดิบต่างๆ ให้สะอาด หั่นปลาออกเป็นสองท่อน หั่นหอมใหญ่ขนาดดังภาพในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร ต่ำหอมแดงและกระเทียมให้ละเอียด 2. ใส่น้ำมันลงในกระทะ พอน้ำมันร้อน เอาปลาลงไปทอด พอสุก ยกขึ้นแล้วสะเด็ดน้ำมัน 3. ใส่น้ำมันลงในกระทะ นำหอมแดงและกระเทียมที่ตำไว้ลงไปผัดกับเครื่องแกงให้หอม ตามด้วยหอมใหญ่ ผัดให้เข้ากัน 4. ปรงรสด้วยมะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาลทรายผัดให้เข้ากัน ปิดไฟ แล้วนำมาราดบนปลาที่ทอดไว้ 5. ตักเสิร์ฟใส่จาน
หอมใหญ่	30	
กระเทียม	2	
หอมแดง	1	
เครื่องแกงตูมิส	5	
น้ำมันถั่วเหลือง	10 (2 ช้อนชา)	
มะขามเปียก	2 (½ ช้อนชา)	
น้ำปลา	2 (½ ช้อนชา)	
น้ำตาลทราย	3 (1 ช้อนชา)	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 7.75

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
ตูมิสปลา	170.4	9.5	10.9	8.3	0.6	1.2	0.1	0.1	7.0	0.7	87.3	32.0
ข้าวสวย 2.5 ทัพพี	203.6	3.4	0.4	46.7	0.3	0	0.1	0	0	0.3	4.8	0
รวม	374.0	12.9	11.3	55.0	0.9	1.2	0.2	0.1	7.0	1.0	92.1	32.0



สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
กุ้ง	40	1. ล้างกุ้งและวัตถุดิบต่างๆ ให้สะอาด หั่นผักคะน้าขนาดตั้งภาพในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร สับกระเทียมพอละเอียด 2. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ใส่กระเทียมสับผัดจนหอมตามด้วยกุ้งและก้านคะน้าลงไปผัด พอก้านเริ่มนิ่มใส่ผักคะน้าลงไป ผัดให้เข้ากัน 3. ปรงรสด้วยน้ำปลา ซอยหอยนางรมและน้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน แล้วปิดไฟ 4. ตักเสิร์ฟใส่จาน
ผักคะน้า	40	
กระเทียม	2	
น้ำมันถั่วเหลือง	5 (1 ช้อนชา)	
น้ำปลา	3 (1 ช้อนชา)	
ซอยหอยนางรม	2 (½ ช้อนชา)	
น้ำตาลทราย	1 (¼ ช้อนชา)	

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 10

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
ผัดคะน้าน้ำมันหอย	97.1	8.3	5.3	3.7	1.2	41.0	0.1	0.1	34.0	1.1	98.6	76.8
ข้าวสวย 2.5 ทัพพี	203.6	3.4	0.4	46.7	0.3	0	0.1	0	0	0.3	4.8	0
รวม	300.7	11.7	5.7	50.4	1.5	41.0	0.2	0.1	34.0	1.4	103.4	76.8



สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
เนื้อไก่ (เนื้อล้วน)	40	1. ล้างเนื้อไก่และวัตถุดิบต่างๆ ให้สะอาด หั่นเนื้อไก่ชิ้นพอคำ หั่นผักคะน้าและหอมใหญ่ขนาดดังภาพ ในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร สับกระเทียมพอละเอียด 2. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ใส่กระเทียมสับลงไปผัดให้หอม ตามด้วยเนื้อไก่และก้านคะน้าลงไปผัด พอก้านเริ่มนิ่ม ใส่ซีอิ้วดำและผักคะน้าลงไป ผัดให้เข้ากัน 3. ปรงรสด้วยน้ำปลาและน้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากันแล้วปิดไฟ 4. ตักเสิร์ฟใส่จาน
ผักคะน้า	20	
หอมใหญ่	20	
กระเทียม	2	
น้ำมันถั่วเหลือง	5 (1 ช้อนชา)	
น้ำปลา	3 (1 ช้อนชา)	
น้ำตาลทราย	3 (1 ช้อนชา)	
ซีอิ้วดำ	2 (½ ช้อนชา)	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 6

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
ไก่ผัดซีอิ้ว	150.1	8.1	9.9	7.0	1.0	17.6	0	0.1	21.3	0.5	44.4	32.4
ข้าวสวย 2.5 ทัพพี	203.6	3.4	0.4	46.7	0.3	0	0.1	0	0	0.3	4.8	0
รวม	353.7	11.5	10.3	53.7	1.3	17.6	0.1	0.1	21.3	0.8	49.2	32.4





สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
ไข่ไก่ (เบอร์ 2)	1 ฟอง	1. ล้างไข่ไก่และวัตถุดิบต่างๆ ให้สะอาด นำไข่ไปต้ม หั่นฝักหอมใหญ่ขนาดตั้งภาพในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร นำพริกแห้งควักเอาเมล็ดออกแล้วนำไปแช่น้ำ 2. ตำพริกแห้ง กระเทียมและหอมแดงให้ละเอียด 3. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ใส่ส่วนผสมที่ได้ตำไว้ในข้อที่ 2 มาผัดให้หอม ตามด้วยหอมใหญ่ ผัดให้เข้ากัน 4. ปรงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลา มะขามเปียกและเกลือป่น ผัดให้เข้ากัน นำน้ำแกงไปราดบนไข่ 5. ตักเสิร์ฟใส่จาน
หอมใหญ่	20	
พริกแห้งเม็ดใหญ่	2	
หอมแดง	2	
กระเทียม	2	
น้ำมันถั่วเหลือง	5 (1 ช้อนชา)	
น้ำตาลปีบ	10 (1 ช้อนชา)	
น้ำปลา	3 (1 ช้อนชา)	
มะขามเปียก	2 (½ ช้อนชา)	
เกลือป่น	1 (¼ ช้อนชา)	

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

6

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
ไข่อาจา	163.9	7.3	9.3	12.6	0.4	82.1	0.1	0.1	6.0	2.1	42.1	189.9
ข้าวสวย 2.5 ทัพพี	203.6	3.4	0.4	46.7	0.3	0	0.1	0	0	0.3	4.8	0
รวม	367.5	10.7	9.7	59.3	0.7	82.1	0.2	0.1	6.0	2.4	46.9	189.9



สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
เนื้อไก่ (มีกระดูก)	40	1. ล้างเนื้อไก่และวัตถุดิบต่างๆ ให้สะอาด หั่นผักหอมใหญ่และมะเขือเทศขนาดตั้งภาพในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร สับกระเทียมพอละเอียด 2. ใส่น้ำมันลงในกระทะ นำไก่ลงไปทอดจนเหลืองกรอบ ยกขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน แล้วพักไว้ นำกระเทียมลงไปเจียวในน้ำมันที่ทอดไก่ เจียวให้หอมเหลือง ใส่ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก คนให้เข้ากัน ตามด้วยหอมใหญ่ มะเขือเทศและน้ำเปล่า คนให้เข้ากัน 3. ปรงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลาและเกลือป่น คนให้เข้ากัน แล้วปิดไฟ 4. ตักเสิร์ฟใส่ภาชนะ
หอมใหญ่	20	
มะเขือเทศ	20	
กระเทียม	2	
น้ำมันถั่วเหลือง	10 (2½ ช้อนชา)	
ซอสมะเขือเทศ	5 (1 ช้อนชา)	
ซอสพริก	5 (1 ช้อนชา)	
น้ำปลา	3 (1 ช้อนชา)	
เกลือป่น	2 (½ ช้อนชา)	
น้ำตาลปีบ	10 (1 ช้อนชา)	
น้ำเปล่า	50	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 7.50

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
ไก่น้ำซอส	233.5	7.0	16.1	14.8	0.5	10.2	0	0.1	9.5	1.7	20.3	23.2
ข้าวสวย 2.5 ทัพพี	203.6	3.4	0.4	46.7	0.3	0	0.1	0	0	0.3	4.8	0
รวม	437.1	10.4	16.5	61.5	0.8	10.2	0.1	0.1	9.5	2.0	25.1	23.2



สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
เนื้อ	40	1. ล้างเนื้อและวัตถุดิบต่างๆ ให้สะอาด หั่นหอมใหญ่ และพริกชี้ฟ้าขนาดดั่งภาพในคู่มือการจัดเตรียม และการจัดเสิร์ฟอาหาร สับกระเทียมพอละเอียด 2. ต้มน้ำให้เดือด นำเนื้อลงไปต้มจนเนื้อสุก ยกขึ้น หั่นเป็นชิ้นขนาดดั่งภาพในคู่มือการจัดเตรียม และการจัดเสิร์ฟอาหาร 3. ใส่น้ำมันลงในกระทะ เจียวกระเทียมให้หอม ตามด้วยเนื้อ หอมใหญ่ พริกชี้ฟ้า ซอสมะเขือเทศและละลายแป้งข้าวโพดในน้ำใส่ลงในกระทะ ผัดให้เข้ากัน 4. ปรงรสด้วยน้ำปลาและน้ำตาลทรายผัดให้เข้ากัน 5. ตักเสิร์ฟใส่จาน
หอมใหญ่	20	
พริกชี้ฟ้า	2	
กระเทียม	2	
น้ำมันถั่วเหลือง	5 (1 ช้อนชา)	
ซอสมะเขือเทศ	5 (1 ช้อนชา)	
แป้งข้าวโพด	2 (½ ช้อนชา)	
น้ำปลา	3 (1 ช้อนชา)	
น้ำตาลทราย	3 (1 ช้อนชา)	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 11.50

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
เนื้อแดง	236.6	10.8	18.0	7.6	0.4	0.7	0	0.2	6.2	1.6	12.0	44.0
ข้าวสวย 2.5 ทัพพี	203.6	3.4	0.4	46.7	0.3	0	0.1	0	0	0.3	4.8	0
รวม	440.2	14.2	18.4	54.3	0.7	0.7	0.1	0.2	6.2	1.9	16.8	44.0

# อาหารประเภททอด



## สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
ปลาทู	40	<ol style="list-style-type: none"> <li>ล้างปลาและวัตถุดิบต่างๆ ให้สะอาด หั่นปลาออกเป็นสองท่อน หั่นมะเขือเทศและหอมหัวใหญ่เป็นแว่นขนาดดังภาพในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร ซอยต้นหอมและผักชีพักไว้ นำพริกชี้ฟ้ามาควักเอาเมล็ดออกแล้วนำไปแช่น้ำ</li> <li>ตำพริกชี้ฟ้า กระเทียม หอมแดงและพริกชี้หนูให้ละเอียด พักไว้</li> <li>ใส่น้ำมันลงในกระทะ นำปลาลงไปทอดจนเหลืองกรอบยกขึ้น สะเด็ดน้ำมัน แล้วพักไว้ ใส่ส่วนผสมที่ได้ตำไว้ในข้อที่ 2 ลงไปผัดในน้ำมันที่ทอดไก่ตามด้วยมะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ลงไป คนให้เข้ากัน</li> <li>ปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือ น้ำตาลและมะขามเปียก คนให้เข้ากัน แล้วปิดไฟ นำน้ำซอสมาราดบนปลาที่ทอดไว้</li> <li>ตักเสิร์ฟ ตกแต่งด้วยผักชีและต้นหอมเล็กน้อย</li> </ol>
ผักชี	1	
ต้นหอม	1	
มะเขือเทศ	20	
หอมหัวใหญ่	10	
หอมแดง	1	
กระเทียม	2	
พริกแห้งเม็ดใหญ่	2	
พริกชี้หนู	1	
น้ำมันปาล์มโอเลอิน	10 (2½ ช้อนชา)	
น้ำปลา	2 (½ ช้อนชา)	
น้ำตาลทราย	3 (1 ช้อนชา)	
เกลือป่น	1 (¼ ช้อนชา)	
มะขามเปียก	2 (½ ช้อนชา)	

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 7.31

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

รายการ	สารอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
ปลาราดพริก		163.7	9.1	10.2	8.8	1.2	10.0	0	0	16.1	0.5	16.4	0
ข้าวสวย 2.5 ทัพพี		203.6	3.4	0.4	46.7	0.3	0	0.1	0	0	0.3	4.8	0
รวม		367.3	12.5	10.6	55.5	1.5	10.0	0.1	0	16.1	0.8	21.2	0



# อาหารจานเดียว



สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	90	<ol style="list-style-type: none"> <li>ล้างเนื้อไก่ ไช้ไก่ และผักให้สะอาด หั่นไก่ ผักคะน้า ข้าวโพดอ่อนขนาดดั่งภาพในคู่มือการจัดเตรียม และการจัดเสิร์ฟอาหาร สับกระเทียมพอละเอียด</li> <li>ใส่น้ำมันลงในกระทะ เจียวกระเทียมให้พอหอม ใส่ไก่ลงไปผัดให้สุก ใส่ไข่ ใส่แครอท ก้านคะน้า พอ ก้านคะน้าเริ่มนิ่ม ใส่เส้นใหญ่ลงไป ผัดให้เข้ากัน ตามด้วยใบคะน้าลงไปผัด</li> <li>ปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย ซีอิ๊วดำ ซีอิ๊วขาวและ น้ำปลา ผัดให้เข้ากัน แล้วปิดไฟ</li> <li>ตักเสิร์ฟใส่จาน</li> </ol>
เนื้อไก่ (เนื้อล้วน)	20	
ไช้ไก่ (เบอร์ 2 )	1 ฟอง	
ผักคะน้า	20	
ข้าวโพดอ่อน	20	
กระเทียม	1	
พริกไทยขาวป่น	1 (½ ช้อนชา)	
น้ำมันถั่วเหลือง	8 (2 ช้อนชา)	
น้ำตาลทราย	4 (1 ช้อนชา)	
ซีอิ๊วดำ	3 (1 ช้อนชา)	
ซีอิ๊วขาว	3 (1 ช้อนชา)	
น้ำปลา	3 (1 ช้อนชา)	

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 11

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊ว	325.7	13.0	16.5	31.2	1.6	134.8	0.1	0.3	22.8	2.5	72.7	207.4



สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	100	<ol style="list-style-type: none"> <li>ล้างเนื้อไก่และผักให้สะอาด หั่นเนื้อไก่ชิ้นพอคำ หั่นคะน้า ข้าวโพดอ่อนและแครอทขนาดดั่งภาพ ในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร สับกระเทียมพอละเอียด</li> <li>นำเส้นก๋วยเตี๋ยวมาคลุกกับซีอิ๊วดำจนมีสีน้ำตาล แล้วนำไปผัดกับน้ำมันให้มีกลิ่นหอมเกรียมๆ เล็กน้อย พักเส้นไว้</li> <li>ใส่น้ำมันลงในกระทะ นำกระเทียมที่สับไว้ลงไปเจียวให้เหลือง ใส่เนื้อไก่ ก้านคะน้าและแครอท ผัดให้เข้ากัน เติมน้ำลงไปให้ท่วม รอให้เนื้อไก่สุก</li> <li>ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ซอยหอมนางรม น้ำตาลทราย เต้าเจี้ยวและน้ำปลา คนให้เข้ากัน ละลายแป้งข้าวโพดกับน้ำเปล่า คนให้เข้ากันจนน้ำราดหน้าเหนียว</li> <li>ตักเสิร์ฟใส่จาน</li> </ol>
เนื้อไก่ (เนื้อล้วน)	40	
ผักคะน้า	20	
แครอท	10	
ข้าวโพดอ่อน	20	
กระเทียม	1	
แป้งมันสำปะหลัง	5 (1 ช้อนชา)	
น้ำมันถั่วเหลือง	5 (1 ช้อนชา)	
น้ำตาลทราย	2 (½ ช้อนชา)	
น้ำปลา	3 (1 ช้อนชา)	
พริกไทยขาวป่น	0.5 (¼ ช้อนชา)	
ซีอิ๊วดำ	3 (1 ช้อนชา)	
เต้าเจี้ยว	3 (1 ช้อนชา)	
ซอยหอมนางรม	2 (½ ช้อนชา)	
ซีอิ๊วขาว	2 (1 ช้อนชา)	
น้ำเปล่า	140	

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 7.50

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
กล้วยเต็ยวราดหน้า	344.3	13.1	15.7	37.5	1.9	56.6	0.1	0.1	19.4	2.8	62.2	34.5



สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	80	<ol style="list-style-type: none"> <li>ล้างเนื้อไก่และผักให้สะอาด หั่นเนื้อไก่ขนาดตั้งภาพในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร สับกระเทียมและหอมแดงพอละเอียด ซอยต้นหอมและผักชีพักไว้</li> <li>ใส่น้ำมันลงในกระทะ เจียวกระเทียมให้พอหอม ตักเก็บไว้ส่วนหนึ่ง ใส่ผงพะโล้ เนื้อไก่ ซีอิ๊วดำ ผัดให้เข้ากัน เติมน้ำเปล่าและใส่หอมแดงลงไป เคี่ยวจนได้เนื้อไก่นุ่ม</li> <li>ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำตาลทรายและซีอิ๊วขาว คนให้เข้ากัน รอให้น้ำเดือด ปิดไฟ</li> <li>ตักเส้นก๋วยเตี๋ยวใส่ชาม ใส่ไก่ ถั่วงอก กระเทียมเจียว ผักชี ต้นหอมและตักน้ำก๋วยจั๊บน้ำพอท่วมเครื่อง</li> </ol>
เนื้อไก่ (เนื้อล้วน)	40	
ถั่วงอก	30	
ผักชี	1	
ต้นหอม	1	
กระเทียม	2	
หอมแดง	1	
ผงพะโล้	5	
น้ำมันถั่วเหลือง	5 (1 ช้อนชา)	
น้ำปลา	3 (1 ช้อนชา)	
น้ำตาลปีบ	3 (1 ช้อนชา)	
น้ำตาลทราย	2 (½ ช้อนชา)	
ซีอิ๊วดำ	3 (1 ช้อนชา)	
ซีอิ๊วขาว	3 (1 ช้อนชา)	
น้ำเปล่า	140	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 11

รายการ	สารอาหาร												
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)	
ก๋วยจั๊บกี้	248.5	12.5	7.9	31.7	1.2	6.2	0.1	0.1	5.2	5.6	48.1	42.1	



สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	80	<ol style="list-style-type: none"> <li>ล้างเนื้อไก่และวัตถุดิบต่างๆ ให้สะอาด หั่นไก่ขนาดพอประมาณ หั่นผักบั้งและหัวไชเท้าขนาด <b>ดังภาพในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร</b> ซอยผักชีและต้นหอม ทูบกระเทียมและรากผักชีพอแตก พักไว้</li> <li>ต้มน้ำให้เดือด ใส่ไก่ รากผักชี หัวไชเท้าและเครื่องซุ๊ป ตั้งไฟกลางค่อนข้างอ่อน เคี่ยวน้ำซุ๊ปนาน 2 ชั่วโมง คอยช้อนฟองออก</li> <li>ปรุงรสด้วยเกลือป่น น้ำปลา ซีอิ๊วขาว และน้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน</li> <li>ใส่น้ำมันลงในกระทะ เจียวกระเทียมจนสีเหลืองอ่อน ลวกลูกชิ้นและผักบั้งพักไว้</li> <li>ตักเส้นก๋วยเตี๋ยว ลูกชิ้น เนื้อไก่และผักบั้งใส่ถ้วย ใส่น้ำซุ๊ปพอท่วม โรยหน้าด้วยกระเทียมเจียว ต้นหอมและผักชีเล็กน้อย</li> </ol>
เนื้อไก่ (มีกระดูก)	30	
ลูกชิ้นปลา	10	
ผักบั้งจีน	30	
หัวไชเท้า	20	
ผักชี	1	
ต้นหอม	1	
รากผักชี	1	
กระเทียม	2	
เครื่องซุ๊ป	5	
น้ำตาลทราย	2 (½ ช้อนชา)	
น้ำปลา	2 (½ ช้อนชา)	
ซีอิ๊วขาว	2 (½ ช้อนชา)	
เกลือป่น	1 (¼ ช้อนชา)	
น้ำเปล่า	140	



ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 10.75

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

รายการ	สารอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	โคเรสเตอรอล (มก.)
กล้วยเตียนน้ำ		192.8	10.2	6.1	24.1	1.5	66.9	0	0.1	7.1	2.7	42.8	30.0



สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
ข้าวสาร	50	1. ล้างไขไก่และผักให้สะอาด ซอยแตงกวาและถั้วฝักยาวขนาดดั่งภาพในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร 2. นำข้าวสารเทลงในหม้อ นำไปซาวข้าวก่อน แล้วหุงในหม้อหุงข้าว (ปริมาณข้าว 1 ส่วนต่อน้ำ 1½ ส่วน) นำไขไก่ที่ล้างไว้ไปต้มประมาณ 8 นาที 3. ตักข้าวที่หุงเสร็จใส่จาน ราดน้ำบูดู ใส่มะพร้าวคั่ว ปลาคั่ว แตงกวา ถั้วฝักยาวและถั้วงอก พร้อมไข่ต้ม ใส่บนข้าว 4. ตักเสิร์ฟใส่จาน
ไขไก่	1 ฟอง	
ปลาทุคั่ว	5	
กุ้งแห้ง	10	
มะพร้าวคั่ว	5	
แตงกวา	20	
ถั้วฝักยาว	10	
ถั้วงอก	10	
น้ำบูดูข้าวยาสำเร็จ	18 (4+½ ช้อนชา)	

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 12

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
ข้าวยา	276.7	10.9	7.8	40.5	1.7	84.1	0.1	0.2	4.5	1.4	50.0	192.9



สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
ข้าวสวย	110	1. ล้างเนื้อไก่ ไข่ไก่และผักให้สะอาด หั่นเนื้อไก่ ค่ะน้ำ แต่งกวาและแครอทขนาดตั้งภาพในคู่มือ การจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร สับ กระเทียมพอละเอียด 2. ใส่น้ำมันลงในกระทะ นำกระเทียมที่สับไว้ลงไป เจียวให้เหลือง ใส่เนื้อไก่ ก้านคะน้ำและ แครอทลงไป ผัดจนสุก ใส่ไข่ รอสักครู่จึงคนให้ทั่ว ใส่ข้าวและใบคะน้ำ ผัดให้เข้ากัน 3. ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว ซอยหอยนางรม น้ำตาลทรายและน้ำปลา ผัดให้เข้ากัน ปิดไฟ 4. ตักเสิร์ฟ ใส่แต่งกวา
เนื้อไก่ (เนื้อล้วน)	20	
ไข่ไก่ (เบอร์ 2 )	1 ฟอง	
แต่งกวา	10	
ผักคะน้ำ	10	
แครอท	10	
กระเทียม	2	
น้ำมันถั่วเหลือง	8 (2 ช้อนชา)	
ซีอิ๊วขาว	4 (1 ช้อนชา)	
ซอยหอยนางรม	3 (1 ช้อนชา)	
น้ำตาลทราย	8 (2 ช้อนชา)	
น้ำปลา	3 (1 ช้อนชา)	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 10

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
ข้าวผัดไก่	364.7	14.0	14.0	45.5	1.0	163.6	0.1	0.2	11.7	1.4	53.7	205.8



สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
ข้าวสาร	50	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ข้าวหมก</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ล้างเนื้อไก่และผักให้สะอาด หั่นเนื้อไก่ มะเขือเทศ หอมใหญ่และมันฝรั่งขนาดดังภาพในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร ซอยชิงแก่ กระเทียมและหอมแดงพักไว้</li> <li>2. นำข้าวสารมาซาวใส่กระชอนพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ</li> <li>3. ใส่น้ำมันลงในหม้อ พอน้ำมันร้อนใส่กระเทียม หอมแดงเครื่องข้าวหมกและขมิ้นผงลงไปผัดให้หอม ใส่ไก่ลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน ตามด้วยนมข้นจืดและเนยสดคนให้เข้ากัน รอให้น้ำเดือดแล้ว ยกไก่ขึ้น ใส่ข้าวสารลงไปให้หม้อ นำไก่และลูกเกตมาวางไว้บนข้าว เติมน้ำเปล่า (ปริมาณข้าว 1 ส่วน ต่อ น้ำ 1½ ส่วน) ปิดฝาหุงประมาณ 30 นาที</li> </ol> </li> <li>● <b>น้ำจิ้ม</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ตำกระเทียม รากผักชี พริกขี้หนูและมะเขือเทศให้ละเอียด เติมน้ำลงไปคนให้เข้ากัน</li> <li>2. ปรงรสด้วยน้ำตาล เกลือป่นและน้ำส้มสายชู</li> <li>3. ตกแต่งด้วยผักชีเล็กน้อย</li> </ol> </li> </ul>
เนื้อไก่ (เนื้อล้วน)	40	
มันฝรั่ง	20	
มะเขือเทศ	10	
ผักชี	1	
ต้นหอม	1	
ชิงแก่	2	
หอมใหญ่	17	
กระเทียม	3	
หอมแดง	2	
รากผักชี	1	
ลูกเกต	10	
พริกขี้หนู	1	
เครื่องข้าวหมก	5	
ขมิ้นผง	2 (½ ช้อนชา)	
น้ำมันถั่วเหลือง	10 (2½ ช้อนชา)	
เนยสด	5 (1 ช้อนชา)	
น้ำตาลทราย	3 (1 ช้อนชา)	

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
เกลือป่น	0.5 (¼ ช้อนชา)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>น้ำซूप</b></li> <li>1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่มันฝรั่งลงไป ต้มจนมันฝรั่งนุ่ม</li> <li>2. ปรงรสด้วยเกลือ ปิดไฟ</li> <li>3. ตกแต่งด้วยผักชี ต้นหอมและใส่พริกไทยลงไปเล็กน้อย</li> </ul>
น้ำส้มสายชู	2 (½ ช้อนชา)	
พริกไทยขาวป่น	0.5 (¼ ช้อนชา)	
นมข้นจืด	8	
น้ำเปล่า	100	

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

• 13

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
ข้าวหมกไก่	467.9	14.3	22.4	52.2	3.8	40.3	0.1	0.1	8.4	2.3	71.8	56.8



สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
ข้าวสาร	50	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ข้าวมันไก่</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ล้างไก่และวัตถุดิบต่างๆ ให้สะอาด หั่นแตงกวา และพริกเขียวขนาดดังภาพในคู่มือการจัดเตรียม และการจัดเสิร์ฟอาหาร ซอยผักชี ต้นหอม ขิงแก่ และพริกชี้หนูพุกไว้ แบ่งกระเทียมออกเป็นสองส่วน โดยส่วนที่หนึ่งนำมาปั่นละเอียด ส่วนที่มาสอย พักไว้</li> <li>2. นำข้าวสารมาขาวใส่กระชอนพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ</li> <li>3. นำเนื้อไก่และซี่โครงไปต้มเป็นน้ำซุป ตั้งกระทะให้ร้อนแล้วค่อยใส่น้ำมัน กระเทียมลงไปเจียวให้หอมและมีสีเหลืองอ่อน นำข้าวสารที่ขาวแล้วมาผัดให้เข้ากัน ปิดไฟ</li> <li>4. นำข้าวสารเทลงในหม้อ เติมเกลือ น้ำซุปคนให้เข้ากันแล้วนำไปหุง (ปริมาณข้าว 1 ส่วนต่อ น้ำซุป 1½ ส่วน)</li> </ol> </li> <li>● <b>น้ำจิ้ม</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ปั่นขิงแก่ กระเทียม พริกชี้หนู เต้าเจี้ยว ซีอิ๊วดำ น้ำตาลทราย น้ำสายชูและน้ำซุปล้างพอละเอียดชิมรส</li> <li>2. ตักเสิร์ฟ</li> </ol> </li> </ul>
เนื้อไก่ (เนื้อล้วน)	40	
พริกเขียว	30	
แตงกวา	20	
ผักชี	1	
ต้นหอม	1	
พริกชี้หนู	1	
กระเทียม	2	
ขิงแก่	2	
น้ำมันปาล์มโอเลอิน	10 (2½ ช้อนชา)	
เกลือป่น	1 (¼ ช้อนชา)	
น้ำส้มสายชู	5 (1 ช้อนชา)	
น้ำตาลทราย	3 (½ ช้อนชา)	
เต้าเจี้ยว	10 (2½ ช้อนชา)	
น้ำซุป	200	



ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 10.50

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

รายการ	สารอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
ข้าวมันไก่		376.6	13.3	17.2	42.0	2.2	5.4	0.1	0.1	13.4	2.5	37.8	42.1



สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
ขนมจีน	100	<ol style="list-style-type: none"> <li>นำปลาหมึกมาควักเอาไส้ออก ล้างปลาทุและวัตถุดิบต่างๆ ให้สะอาด หั่นกะหล่ำปลี แดงกวาและถั้วฝักยาวขนาดตั้งภาพในคู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร</li> <li>ต้มน้ำให้เดือด ใส่ปลาทุลงไปต้มในหม้อ ต้มจนปลาทุสุก รอให้เย็น แกะเนื้อปลาออกจากก้าง แยกไว้เฉพาะเนื้อปลา</li> <li>นำไข่ไก่ไปต้มประมาณ 8 นาที</li> <li>นำกระชาย ปลาทุ กระเทียมและหอมแดงมาตำให้ละเอียด</li> <li>แบ่งกะทิออกเป็นสองส่วน ใส่ส่วนแรกลงไปต้มในหม้อ ตามด้วยน้ำพริกแกงแดง เคี่ยวจนแตกมันเล็กน้อย ใส่ส่วนผสมในข้อที่ 4 และกะทิที่เหลือลงไป คนส่วนผสมให้เข้ากัน รอให้เดือด</li> <li>ปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือป่นและน้ำตาลปีบ คนให้เข้ากัน</li> <li>ตักเส้นขนมจีน ราดน้ำยากะทิและเสิร์ฟด้วยผักสด</li> </ol>
ปลาทุ	30	
ไข่ไก่	1 ฟอง	
กะหล่ำปลี	10	
แตงกวา	10	
ถั้วอก	10	
ถั้วฝักยาว	10	
ใบโหระพา	7	
กระเทียม	2	
หอมแดง	1	
กระชาย	2	
น้ำพริกแกงแดง	5	
กะทิกล่อง	120	
เกลือป่น	1 (¼ ช้อนชา)	
น้ำตาลปีบ	10 (2½ ช้อนชา)	
น้ำปลา	4 (1 ช้อนชา)	

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 20

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

รายการ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
ขนมจีนน้ำยากะทิ	496.0	18.3	27.2	44.2	1.7	84.6	0.7	0.2	6.3	5.6	132.3	215.2

# อาหารประเภทยา



สูตรสำหรับ 1 ที่เสิร์ฟ

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วิธีทำ
ไข่ไก่	1 ฟอง	<ol style="list-style-type: none"> <li>ล้างไข่ไก่และวัตถุดิบต่างๆ ให้สะอาด หั่นแตงกวา มะเขือเทศ หอมใหญ่และแครอทขนาดตั้งภาพใน คู่มือการจัดเตรียมและการจัดเสิร์ฟอาหาร ซอย ผักชีและต้นหอมพักไว้</li> <li>ใส่น้ำมันลงในกระทะ พอน้ำมันร้อน นำไข่ไก่ลงไป ทอด ทอดจนไข่แดงสุก ยกขึ้นพักไว้ให้สะเด็ด น้ำมัน</li> <li>นำหอมใหญ่ แครอท แตงกวา มะเขือเทศและไข่ ดาวใส่ลงชามผสม คลุกเคล้าให้เข้ากัน</li> <li>ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาวและน้ำตาลทราย ยำให้เข้ากัน</li> <li>ตักใส่จาน โรยผักชีและต้นหอมเล็กน้อย</li> </ol>
แตงกวา	20	
มะเขือเทศ	10	
หอมใหญ่	11	
แครอท	10	
ผักชี	1	
ต้นหอม	1	
น้ำมันปาล์มโอเลอิน	5 (1 ช้อนชา)	
น้ำมะนาว	3 (1 ช้อนชา)	
น้ำปลา	3 (1 ช้อนชา)	
น้ำตาลทราย	5 (1 ช้อนชา)	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (บาท)

● 7.50

รายการ	สารอาหาร											
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (RAE)	วิตามินบี 1 (มก.)	วิตามินบี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	เหล็ก (มก.)	แคลเซียม (มก.)	คอเลสเตอรอล (มก.)
ยำไข่ดาว	217.8	7.0	17.0	9.1	0.9	154.6	0.1	0.2	11.0	0.9	37.0	185.2
ข้าวสวย 2.5 ทัพพี	203.6	3.4	0.4	46.7	0.3	0	0.1	0	0	0.3	4.8	0
รวม	421.4	10.4	17.4	55.8	1.2	154.6	0.2	0.2	11.0	1.2	41.8	185.2

## รายนามคณะครูผู้ร่วมให้ความเห็นในการจัดทำรายการอาหารหมุนเวียน

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| 1. นางสุปราณี ฌ ปัตตานี       | ครูโรงเรียนบ้านบุดี                         |
| 2. นางสาวเสาะ นิมะมิ่ง        | ครูโรงเรียนชุมชนบ้านกะมียอ                  |
| 3. นางรุฮานี อารงค์           | ครูโรงเรียนบ้านเต็ยรยา                      |
| 4. นางสาวชาลีมาห์ กอและ       | ครูโรงเรียนบ้านเต็ยรยา                      |
| 5. นางสาวณัฐฮาดดา ดือราแม     | ครูโรงเรียนรัชดาภิเษก                       |
| 6. นางมัสนี๊ะ บิลเฮ่ม         | ครูโรงเรียนบ้านกะรูปี                       |
| 7. นางสาวมารินนา พุฒวัจน์     | ครูโรงเรียนเทศบาล 1 บ้านจะบังติกอ           |
| 8. นางพรทิพย์ ดาราช           | ครูโรงเรียนเทศบาล 2 บ้านปากน้ำ (พิธานอุทิศ) |
| 9. นายสุไลมาน สาলামลาเตะ      | ครูโรงเรียนอามานะศักดิ์                     |
| 10. นายมะรอซี มะมิ่ง          | ครูโรงเรียนปัตตานีดารุสลาม                  |
| 11. นางสาวอาวีต้า เต็งโต      | ครูโรงเรียนบ้านราวอ                         |
| 12. นางสาวอนิส อามะ           | นักโภชนาการโรงเรียนอับนุอ์ฟฟานบูรณวิทย์     |
| 13. นางสาวแวเราะแม๊ะ แวหะหมัด | ครูโรงเรียนเทศบาล 3 บ้านปากน้ำ              |
| 14. นางกาญจณา โรมินทร์        | ครูโรงเรียนไทยรัฐวิทยา ๕๒ (ชุมชนบ้านต้นไผ่) |
| 15. นางฮุมายดา เบญจสมิทธิ์    | ครูโรงเรียนชุมชนวัดปิยาราม                  |
| 16. นางจิราพร มีทอง           | ครูโรงเรียนบ้านรูสะมิแล                     |
| 17. นางชื่นจิตย์ บิลโอะ       | ครูโรงเรียนยะหริ่ง                          |



) )

