มูลนิธิอายิโนะโมะโต๊ะ
AJINOMOTO FOUNDATION

เมนูเด็ก เมนูเด็ด

ตำรับอาหาร 4 ภาค

"อร่อย ถูกหลักโภชนาการ"

Ajinomoto Foundation

เล่ม 1

ห้ามจัดจำหน่าย หรือซื้อ ขายทุกกรณี

คำนำ

อาหารกลางวันในโรงเรียน ถือว่าเป็นมื้ออาหารในสัดส่วนร้อยละ 40 ของพลังงานที่เด็กในวัยเรียนต้องการใน 1 วัน ซึ่งเป็นอีกหนึ่งมื้อสำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนเป็นอย่างมาก การได้รับสารอาหารที่เหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการของเด็กจะส่งผลต่อหลาย ๆ ด้านของสุขภาพ เช่น สติปัญญา การเรียนรู้ ระบบภูมิคุ้มกันโรค เป็นต้น การกินอาหารของเด็กจึงไม่ใช่เพียงแค่ให้อิ่มท้องเท่านั้น แต่ต้องคำนึงด้วยว่าอาหารที่กินนั้นมีคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอต่อความต้องการของเด็กด้วยหรือไม่ และควรคำนึงถึงปริมาณและความหลากหลายของอาหารโดยรับประทานหมุนเวียนไม่ซ้ำกัน เพื่อให้ได้รับประทานอาหารครบถ้วนในทุกหมู่

มูลนิธิอายิโนะโมะโต๊ะ ในประเทศไทย จึงได้ริเริ่ม **โครงการ “อายิโนะโมะโต๊ะ โภชนาการเพื่อเด็กไทย ก้าวไกลสร้างชาติ”** ร่วมกับ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ ด้วยการสนับสนุนงบประมาณการก่อสร้างโรงอาหารที่ถูกสุขลักษณะให้กับโรงเรียนที่ขาดแคลน และต่อยอดขยายผลโครงการในอีกหลาย ๆ มิติ รวมถึงการจัดทำสื่อให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียน ก็เป็นอีกหนึ่งมิติที่มีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพของเด็กไทย มูลนิธิฯ จึงได้ร่วมมือกับสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จัดทำชุดหนังสือตำรับอาหารกลางวัน **“เมนูเด็ก เมนูเด็ด”** สำหรับเด็กวัยเรียน อายุ 6-12 ปี จำนวน 202 เมนู เพื่อเป็นคู่มือทางเลือก สำหรับให้คุณครูผู้รับผิดชอบอาหารกลางวัน ครูอนามัยโรงเรียน แม่ครัวและบุคลากรที่เกี่ยวข้องด้านอาหารกลางวัน ตลอดจนผู้ที่สนใจ นำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดการอาหารกลางวัน เพิ่มคุณค่าทางโภชนาการอาหารกลางวันในโรงเรียน รวมไปถึงพัฒนาตำรับอาหารกลางวันโรงเรียนให้ได้มาตรฐานอย่างมีประสิทธิภาพ

ชุดหนังสือตำรับอาหารกลางวัน **“เมนูเด็ก เมนูเด็ด”** นี้ เน้นการใช้วัตถุดิบท้องถิ่นตามบริบทภาคต่าง ๆ ในประเทศไทยเป็นหลัก พร้อมทั้งสอดแทรกเกร็ดความรู้เกี่ยวกับเทคนิคการประกอบอาหารต่าง ๆ เพื่อที่ให้ผู้อ่านสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของตนเอง คณะผู้จัดทำจึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ชุดหนังสือตำรับอาหารกลางวันนี้ จะเป็นแนวทางในการวางแผนและพัฒนาด้านอาหารกลางวันที่มีมาตรฐานให้กับโรงเรียน เพื่อส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนได้รับการจัดอาหารที่เหมาะสมกับวัยและได้รับคุณค่าทางโภชนาการที่ครบถ้วน ควบคู่กับอาหารที่มีรสชาติอร่อย จากการปรุงประกอบอาหาร ด้วยเทคนิควิธีที่ถูกต้องอันจะส่งผลให้เด็กมีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรง พร้อมที่จะพัฒนาประเทศในอนาคตต่อไป

Ajinomoto Foundation

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

สารจากผู้บริหาร 5
สารจากหัวหน้าโครงการ 9
วิธีใช้หนังสือ 11
อาหารสำหรับเด็กวัยเรียนและปริมาณการจัดเสิร์ฟ 12
รู้เรื่องชั่ง ตวง วัด ก่อนเข้าครัว 13
การเลือกซื้อวัตถุดิบ 14
การเตรียมวัตถุดิบและการปรุงอาหาร 15
หลักการใช้เครื่องปรุงรสที่เหมาะสม 16
หลักการประกอบอาหารประเภทต่าง ๆ 17
เทคนิคการซ่อนผัก 18
ตัวอย่างการจับคู่เมนูอาหาร 19

ภาคกลาง

ข้าวมันไก่ 2 สี 23
ต้มจืดหมูลูกเงาะ 27
ก๋วยเตี๋ยวโมเยแปลง 29
แกงเผ็ดหมูกับฟักทอง 31
ผัดแปดเซียน 33
ไก่อบซอสญี่ปุ่น 35
ไข่ตุ๋น ปูอัด 37
ไก่อบน้ำแดง 39
แกงคั่วฟัก 3 รส 41
สตูว์หมู 43
แกงส้มผักรวม 45
สามเกลอเจอเบคอน 47
ข้าวราดหน้าแฟนซี 49
แกงจืดไข่เจียว 51
ยำสายรุ้ง 53
ผัดผักมักกะโรนี 55
ไข่ลาวา 57
หมูอบสับปะรด 59
ไก่กรอบซอสแคร์รอต 61
ต้มจืดหัวสิงห์โต 63
หมูเกาหลี 65
ไก่คอนโด 67
บิงซูอินไทยแลนด์ 69
ขนมฟักทอง 71
วุ้นสังขยา 73

ภาคเหนือ

ไก่ต้มฟักกับผักกวางตุ้ง 77
ขนมจีนน้ำเงี้ยว 79
ข้าวซอยไก่ 83
ไข่เจียวเด็กดอย 87
ไข่ต้มราดซอสน้ำพริกอ่อง 89
น้ำพริกหนุ่มทรงเครื่อง 91
ผัดวุ้นเส้นชาวดอย 93
ลาบเมืองทรงเครื่อง 95
ข้าวผัดน้ำปู๋ใส่ผัก 3 สี ไข่ดาว 97
ต้มยำไก่ใส่หัวปลี 99
แกงโฮ๊ะเจ้านาง 101
แกงฮังเลหมูใส่เต้าหู้ 105
ผัดถั่วฝักยาวหมูทรงเครื่อง 107
ผัดมะระแม้ว 109
จิ้นหมูเส้น 111
ต้มจอผักกาดใส่ปีกบนไก่ 113
แกงขนุนอ่อน 115
แกงน้ำเต้ากับปีกบนไก่ล้านนา 117
ยำไก่ย่างกับเห็ดนางฟ้าใส่มะม่วงสับ 119
ต้มฟักกับหมูสับทรงเครื่อง 121
ห่อหมกทรงเครื่อง 123
ถั่วกวนเจ้า 127
น้ำนมถั่วเหลืองสองสี 129
วุ้นน้ำอ้อย 131
ข้าวเหนียวดำเปียกลำไย 133
ตะโก้สาคูลำไยแห้ง 135

Ajinomoto Foundation

สารบัญ

ภาคอีสาน

แกงเขียวหวานไก่ใส่ฟัก 139
แกงเผ็ดไก่มะเขือ 141
แกงส้มรวยเพื่อน 143
หมี่โคราชบ้านเอ็ง 145
ลาบหมูไทเฮา 147
ตำส้ม-ไก่ทอด 149
กะเพราหมูทรงพลัง 153
ซุปเปอร์บวบ 155
น้ำพริกปลานิล ผักต้ม 157
แกงอ่อมไก่ 159
ผัดหมี่แดง 161
ต้มแซ่บกระดูกอ่อน 163
ไก่ต้มใบมะขามอ่อน 165
ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ 167
ต้มจืดหน่อไม้ซี่โครงหมู 169
หมกไก่ใส่กะหล่ำปลี 171
ก๋วยจั๊บญวณ 173
แกงเห็ด 177
หมกหัวปลี 179
น้ำตกหมู 181
ลาบหมูทอด 183
วุ้นผลไม้ 185
มันเทศแกงบวด 187
กล้วยบวชชี 189
เต้าฮวยฟรุตสลัด 191

ภาคใต้

ผัดหมี่กะทิปักษ์ใต้ 195
ข้าวหมกไก่ปักษ์ใต้ 199
ผัดเผ็ดปลาดุกทอดกับถั่วฝักยาว 203
ผัดผักสี่สหาย 205
ต้มซุปไก่ 207
แกงคั่วกุ้งกับสับปะรด 209
มัสมั่นไก่ปักษ์ใต้ 211
แกงส้มปลาทูผักรวม 213
ข้าวผัดน้ำพริกลงทะเล 215
ไก่ฮ้องฮ่องเต้ 219
ลูกชิ้นปลาผัดเปรี้ยวหวาน 221
แกงคั่วไก่ลูกกล้วย 223
ปลาทูสดต้มยำน้ำใส 225
คั่วกลิ้งไก่สองสหาย 227
ต้มกะทิใบเหลียงกับกุ้ง 229
ยำปลาทู 231
ใบเหลียงผัดไข่ 233
ไก่ผัดสับปะรด 235
ผัดสะตอวุ้นเส้นกับกุ้ง 237
ไก่ต้มกะทิกับฟัก 239
ต้มเค็มกะทิเมืองคอน 241
ข้าวเหนียวถั่วดำ 243
วุ้นแมงลักมะพร้าวอ่อน 245
บวดสาคูข้าวโพด 247
เต้าทึงปักษ์ใต้ 249

Ajinomoto Foundation

สารจากผู้บริหาร

มูลนิธิอายิโนะโมะโต๊ะ

มูลนิธิอายิโนะโมะโต๊ะ
AJINOMOTO FOUNDATION

"อาหาร คือรากฐานสำคัญของชีวิต" ประโยคนี้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของอาหาร ที่ไม่ได้เป็นเพียงหนึ่งในปัจจัยสี่เพื่อการดำรงชีพเท่านั้น แต่มีความสำคัญตลอดช่วงชีวิตของมนุษย์ และเกี่ยวโยงถึงการพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้และเกิดการพัฒนาต่อยอดได้อย่างไม่หยุดนิ่ง โดยเฉพาะช่วงวัยเด็กที่มีการเจริญเติบโต และมีพัฒนาการอย่างรวดเร็ว ดังนั้น การดูแลเอาใจใส่ในด้านอาหาร จึงเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่งที่จะละเลยเสียมิได้

มูลนิธิอายิโนะโมะโต๊ะ ดำเนินกิจกรรมด้านการพัฒนาการศึกษาของเด็กไทยมาอย่างต่อเนื่อง และเล็งเห็นความสำคัญของการได้รับอาหารที่ดี มีคุณภาพตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรง มีความพร้อมทั้งด้านร่างกายและสติปัญญาในการเรียนรู้ และเติบโตเป็นอนาคตที่สำคัญของชาติต่อไป จึงได้ริเริ่มโครงการร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) โดยแบ่งเป็นโครงการระยะที่ 1 ในปี 2553-2557 ภายใต้โครงการ "50 ปี 50 โรงเรียน" และโครงการระยะที่ 2 ในปี 2558-2562 ภายใต้โครงการ "อายิโนะโมะโต๊ะ โภชนาการเพื่อเด็กไทย ก้าวไกลสร้างชาติ" เพื่อสนับสนุนงบประมาณการก่อสร้างโรงอาหารให้กับโรงเรียนที่ขาดแคลน และสนับสนุนการให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียน ผ่านการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการด้านโภชนาการ ให้แก่บุคลากรที่เกี่ยวข้องในการดำเนินงานด้านอาหารกลางวันในโรงเรียน โดยมีสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ซึ่งเป็นหน่วยงานชั้นนำของประเทศไทย ที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ ในด้านอาหารและโภชนาการ ร่วมดำเนินโครงการฯ ดังกล่าว

ตลอดระยะเวลาโครงการฯ มูลนิธิฯ ได้เห็นพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงของโรงเรียนในโครงการฯ จากผลการดำเนินงาน และเล็งเห็นว่า องค์ความรู้ดังกล่าวเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ไม่ควรจำกัดเฉพาะผู้ที่อยู่ในโครงการฯ เท่านั้น แต่ควรค่าแก่การเผยแพร่ไปยังสาธารณชนและบุคคลทั่วไป ให้ได้ศึกษาและนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น จึงมีแนวคิดในการนำองค์ความรู้ดังกล่าวมาจัดทำในรูปแบบของหนังสือ ครอบคลุมเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ และตำรับอาหาร 4 ภาค สำหรับเด็กวัยเรียน ผ่านการเล่าเรื่องในรูปแบบที่น่าสนใจและมีความแปลกใหม่ แตกต่างจากหนังสือทั่ว ๆ ไป อันจะกระตุ้นให้ผู้อ่านเกิดการเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่องและเกิดความเข้าใจในเนื้อหาได้ง่ายยิ่งขึ้น

สุดท้ายนี้ มูลนิธิฯ ขอขอบคุณทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเป็นอย่างสูง ที่ได้ร่วมกันจัดทำและดำเนินโครงการดังกล่าวด้วยดีเสมอมา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้อ่านจะเห็นถึงความมุ่งมั่นตั้งใจของคณะผู้จัดทำ ที่เกิดจากความร่วมมือ ของทั้ง 4 หน่วยงาน ในการจัดทำหนังสือ **"โภชนาการสมวัย เด็กไทยวัยเรียน"** และ **หนังสือตำรับอาหาร "เมนูเด็ก เมนูเด็ด"** ทั้ง 2 ฉบับนี้ ที่ประมวลองค์ความรู้จากทีมงานผู้ทรงคุณวุฒิและมากด้วยประสบการณ์ด้านอาหารและโภชนาการ จะมีส่วนสำคัญที่ช่วยผลักดันและพัฒนาโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนของประเทศไทย ให้สามารถยกระดับสู่มาตรฐานด้านอาหารและโภชนาการ รวมไปถึงช่วยส่งเสริมให้เด็กไทยมีภาวะโภชนาการและสุขภาพที่ดี อันจะส่งผลให้เกิดการพัฒนา ในด้านอื่น ๆ และเติบโตเป็นอนาคตที่ดีมีคุณภาพของประเทศชาติ ดังชื่อโครงการ **"อายิโนะโมะโมะโต๊ะ โภชนาการเพื่อเด็กไทย ก้าวไกลสร้างชาติ"** ต่อไป

รศ. ดร. ศักรินทร์ ภูมิรัตน
ประธานกรรมการ มูลนิธิอายิโนะโมะโต๊ะ

Ajinomoto Foundation

สารจากผู้บริหาร

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และมูลนิธิอายิโนะโมะโต๊ะ ได้ลงนามบันทึกข้อตกลงร่วมกัน และดำเนินโครงการ “อายิโนะโมะโต๊ะ โภชนาการเพื่อเด็กไทย ก้าวไกลสร้างชาติ” เมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2559 ทั้งนี้ได้ร่วมดำเนินโครงการ 50 ปี 50 โรงเรียน ตั้งแต่ปี 2553–2562 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างประโยชน์ต่อสังคม ด้วยการสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินงานด้านอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียนในหลากหลายมิติ ซึ่งมีภารกิจหลักสำคัญ ได้แก่ การสร้างอาคารโรงอาหารให้แก่โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานที่ขาดแคลนโรงอาหาร จำนวน 130 แห่ง การจัดทำหลักสูตรด้านการจัดการเกี่ยวกับโภชนาการ และสุขาภิบาลอาหาร เพื่ออบรมให้ความรู้แก่ครู บุคลากรของโรงเรียน การจัดทำสื่อการเรียนรู้ที่ทันสมัย (Infographic) เกี่ยวกับหลักการประกอบอาหาร เทคนิคการประกอบอาหาร สูตรตำรับอาหาร ขั้นตอนการประกอบอาหาร คุณค่าทางโภชนาการ และองค์ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการที่เป็นประโยชน์ เพื่อให้นักเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน รับประทานอาหารกลางวันของโรงเรียนที่มีคุณภาพอร่อยและถูกหลักโภชนาการที่ดี

นับว่ามูลนิธิอายิโนะโมะโต๊ะ มีคุณูปการด้านการศึกษาต่อประเทศชาติอย่างยิ่ง เด็กและเยาวชนไทยกว่า 25,000 คน พร้อมทั้งครู และบุคลากรทางการศึกษาของโรงเรียนตามโครงการดังกล่าวจะได้รับประโยชน์จากการรับประทานอาหาร ณ สถานที่ที่ถูกสุขลักษณะ มีสุขอนามัย และมีสุขภาวะโภชนาการที่ดี ส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตใจ มีสมาธิในการเรียนรู้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี อีกทั้งหนังสือโภชนาการและหนังสือตำรับอาหารที่มูลนิธิอายิโนะโมะโต๊ะได้จัดทำขึ้นนี้ จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งกับโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานต่อไป

ผมขอขอบคุณ และยกย่องเกียรติคุณความดีของมูลนิธิอายิโนะโมะโต๊ะ ที่ดำเนินงานโครงการ “อายิโนะโมะโต๊ะ โภชนาการเพื่อเด็กไทย ก้าวไกลสร้างชาติ” ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างไพศาล ทำให้เด็ก และเยาวชนไทยเติบโตมีสุขภาพพลามัยแข็งแรง สมบูรณ์ และเป็นกำลังสำคัญของชาติ สร้างคน สร้างชาติ และสร้างสังคมที่มีคุณภาพ โครงการที่สร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามด้วยน้ำใจที่เสียสละด้วยจิตที่เป็นกุศลอันก่อให้เกิดประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรม ส่งผลต่อคุณภาพการศึกษาของชาติอย่างแท้จริง

Ajinomoto Foundation

นายอำนาจ วิชยานุวัติ
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สารจากผู้บริหาร

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

มหาวิทยาลัยมหิดล
สถาบันโภชนาการ

โครงการอาหารกลางวันโรงเรียน เป็นโครงการสำคัญที่มุ่งแก้ปัญหาภาวะโภชนาการในเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา ซึ่งมื้ออาหารกลางวันที่โรงเรียนมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กในกลุ่มเปราะบางเช่น เด็กในพื้นที่ชนบท หรือเด็กจากครอบครัวที่มีฐานะยากจน ซึ่งมักได้รับอาหารในมื้ออื่น ไม่พอเพียงทั้งในเชิงปริมาณอาหารที่ให้พลังงาน เช่น คาร์โบไฮเดรต ไขมันและโปรตีน ซึ่งส่งผลให้มีน้ำหนักน้อย ร่างกายเตี้ย แกร็นกว่าเด็กปกติ หรือไม่พอเพียงในเชิงคุณค่าสารอาหารที่จำเป็นที่แม้ร่างกายต้องการ ในปริมาณน้อย แต่มีความสำคัญต่อการทำงาน เช่น ธาตุเหล็ก ซึ่งส่งผลต่อสติปัญญา ความจำ การเรียนรู้ และการทำงานของสมอง ปัญหาภาวะโภชนาการในเด็กนี้ไม่เพียงเป็นผลกระทบในระยะสั้น แต่ยังส่งผลต่อคุณภาพของทรัพยากรมนุษย์ของประเทศในระยะยาวต่อไป

โครงการอาหารกลางวันโรงเรียนในประเทศไทยเริ่มดำเนินการมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2495 โดยกระทรวงศึกษาธิการได้ทดลองจัดอาหารกลางวันแก่นักเรียนในสังกัด โครงการดังกล่าวได้มีการพัฒนาต่อมาอย่างต่อเนื่อง ทั้งด้านงบประมาณและการบริหารจัดการ จนถึงปัจจุบัน โรงเรียนรัฐทุกแห่ง ในประเทศไทย ได้รับเงินอุดหนุนสำหรับจัดสรรอาหารกลางวันและนมให้เด็กทุกคนในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กจนถึงระดับประถมศึกษา ซึ่งจากข้อมูลโครงการอาหารกลางวันทั่วโลกของ The Global Child Nutrition Foundation พบว่า เงินอุดหนุนดังกล่าวครอบคลุมเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาของไทยในระหว่างปีการศึกษา 2560-2561 เป็นจำนวนประมาณถึง 4 ล้านคน

นอกเหนือจากเงินงบประมาณ การจัดอาหารกลางวันที่เหมาะสมยังต้องพิจารณาถึง สุขอนามัย รวมทั้งการสร้างสรรค์เมนูให้มีความหลากหลายภายใต้ข้อจำกัดด้านต้นทุน และวัตถุดิบที่มีหรือที่จัดหาได้ เพื่อปรุงเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ มีรสชาติและลักษณะชวนรับประทานสำหรับเด็ก ด้วยเหตุนี้ทางมูลนิธิอายิโนะโมะโต๊ะ ซึ่งเล็งเห็นทั้งความสำคัญของโครงการอาหารกลางวันเด็ก จึงได้ร่วมกับสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2560 จัดทำหลักสูตรอบรมความรู้ ความเข้าใจด้านอาหาร โภชนาการ และการเตรียมอาหารกลางวันสำหรับเด็กวัยเรียนแก่บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานโครงการอาหารกลางวัน โดยการจัดทำหนังสือให้ความรู้ด้านโภชนาการและหนังสือตำรับอาหารกลางวัน สำหรับเด็กวัยเรียนนี้ ถือเป็นการต่อยอด และขยายผลโครงการความร่วมมือ เพื่อให้องค์ความรู้ดังกล่าวสามารถต่อยอด ขยายผล ไปยังโรงเรียนอื่น ๆ ได้ต่อไป

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล เชื่อว่าหนังสือเล่มนี้ จะมีส่วนในการช่วยเสริมสร้างรากฐานสุขภาพประชากร ตั้งแต่ช่วงเริ่มต้นของวัย เพื่อให้เติบโตมีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นกำลังในการพัฒนาประเทศไทยให้เจริญรุดหน้าต่อไป

Ajinomoto Foundation

รศ. ดร. ชลัท ศานติวรางคณา
ผู้อำนวยการสถาบันโภชนาการ
มหาวิทยาลัยมหิดล

สารจากผู้บริหาร

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

โครงการ "อายิโนะโมะโต๊ะ โภชนาการเพื่อเด็กไทย ก้าวไกลสร้างชาติ" เป็นโครงการที่สร้างความร่วมมือระหว่าง มูลนิธิอายิโนะโมะโต๊ะ กับ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ดำเนินการกิจกรรมต่าง ๆ เป็นเวลา 5 ปี ในการพัฒนาด้านอาหารและโภชนาการ โดยการจัดทำหลักสูตร เขียนเนื้อหาสำหรับการอบรมเชิงปฏิบัติการ ทดลองตำรับอาหาร ศึกษา ค้นคว้า และพัฒนาตำรับอาหารกลางวันสำหรับเด็กวัยเรียนจากรายการอาหารท้องถิ่นในแต่ละภาคของประเทศไทย วิธีการเตรียมและปรุงอาหารจำนวนมากอย่างถูกสุขลักษณะ คำนวณคุณค่าทางโภชนาการของอาหารในแต่ละตำรับ ตลอดจนเป็นวิทยากรในการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านอาหารและโภชนาการ ให้แก่บุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน ให้สามารถจัดทำอาหารกลางวัน ในโรงเรียนได้อย่างมีคุณค่าทางโภชนาการและถูกหลักสุขาภิบาล ตลอดจนติดตามการนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้และบูรณาการตามบริบทและสภาวะการณ์ของโรงเรียนนั้น ๆ เพื่อจะช่วยส่งเสริมให้เป็นโรงเรียนแกนนำให้กับโรงเรียนในเขตพื้นที่ทั่วประเทศ

การพัฒนาองค์ความรู้จากความร่วมมือดังกล่าว จึงเป็นการถ่ายทอดความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ที่สั่งสมประสบการณ์มานานถึง 45 ปี โดยถ่ายทอดไปสู่ผู้ที่สนใจให้เกิดการเรียนรู้ผ่านทาง "หนังสือโภชนาการ และหนังสือตำรับอาหารกลางวันสำหรับเด็กวัยเรียน" เนื่องจากอาหารเป็น 1 ในปัจจัย 4 ที่ตอบสนองต่อความต้องการขั้นพื้นฐานของร่างกาย ที่นำไปสู่การพัฒนาด้านอื่น ๆ ของชีวิต การได้บริโภคอาหารที่มีคุณภาพและมีปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในเด็กวัยเรียน ย่อมส่งผลให้นักเรียนมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย สมอง สติปัญญา การเรียนรู้ ที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต อาหารจึงมีความสำคัญอย่างมากสำหรับเด็กวัยเรียน

ท้ายนี้ ต้องขอขอบคุณมูลนิธิอายิโนะโมะโต๊ะ ที่ได้จัดทำโครงการดี ๆ และเปิดโอกาสให้คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ได้มีส่วนร่วมในการจัดทำและพัฒนาตำรับอาหารกลางวันในโรงเรียน จำนวน 202 ตำรับ ที่มีทั้งคุณค่าทางโภชนาการ และรสชาติที่ดี รวมไปถึงองค์ความรู้ด้านการประกอบอาหารและหลักสุขาภิบาล เพื่อพัฒนาเด็กในวัยเรียนให้ได้บริโภคอาหารกลางวันในโรงเรียนที่มีคุณภาพ อร่อย ปลอดภัย และถูกต้องตามหลักโภชนาการ

Ajinomoto Foundation

ผศ. ดร. สมหมาย ผิวสอาด
อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

สารจากหัวหน้าโครงการฯ

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

มหาวิทยาลัยมหิดล
สถาบันโภชนาการ

ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งที่ยังมีปัญหาทุพโภชนาการทั้งโภชนาการขาดและโภชนาการเกิน ปัญหาโภชนาการเกินที่พบในเด็ก เช่น ภาวะเตี้ย อ้วน ในขณะที่เด็กในชนบทห่างไกลและพื้นที่ทุรกันดารยังมีปัญหาการขาดพลังงานและคุณภาพโปรตีนต่ำ การขาดธาตุเหล็ก ไอโอดีน แคลเซียม และวิตามินเอ ซึ่งมีผลกระทบโดยตรงต่อการเจริญเติบโตและการเรียนรู้ โครงการอาหารกลางวันสำหรับนักเรียนเป็นปัญหาที่ต้องได้รับความร่วมมือแก้ไขอย่างต่อเนื่องและเร่งด่วน โดยกระทรวงศึกษาธิการ มีการจัดตั้งกองทุนอาหารกลางวัน เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนทุกคนได้ รับประทานอาหารกลางวันในระยะเวลา 200 วันต่อปี ซึ่งโครงการนี้ได้รับความร่วมมือระหว่างหน่วยงานของรัฐทั้งจากกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงสาธารณสุข และทุกกระทรวง ทบวง กรม ให้การสนับสนุน และเห็นชอบให้ถือว่า **“การส่งเสริมให้นักเรียนทุกคนได้รับประทานอาหารกลางวันอิ่มทุกวัน”** เป็นนโยบายสำคัญของทุก ๆ รัฐบาล

โครงการ “อายิโนะโมะโต๊ะ โภชนาการเพื่อเด็กไทย ก้าวไกลสร้างชาติ” เป็นความร่วมมือระหว่าง สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล มูลนิธิอายิโนะโมะโต๊ะ แห่งประเทศไทย คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ ความร่วมมือของหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนดังกล่าว มีส่วนช่วยให้การดำเนินงานโครงการอาหารกลางวันสำหรับนักเรียนมีประสิทธิภาพมากขึ้น ครูซึ่งเป็นบุคลากรที่สำคัญในการดำเนินงานของโครงการนี้ ได้รับการพัฒนาศักยภาพด้านองค์ความรู้โภชนาการที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับความสำคัญของอาหารกับการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียน หลักการเบื้องต้นของจัดรายการอาหารกลางวัน รวมทั้งการปรุงประกอบอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ

หนังสือโภชนาการและหนังสือตำรับอาหารกลางวันสำหรับเด็กวัยเรียน เป็นหนังสือของกระบวนการอบรมของ “โครงการอายิโนะโมะโต๊ะ โภชนาการเพื่อเด็กไทย ก้าวไกลสร้างชาติ” ที่จะเป็นองค์ความรู้ที่มีประโยชน์สำหรับครู และบุคลากรที่เกี่ยวข้อง คณะผู้จัดทำหนังสือดังกล่าว ได้เรียบเรียงองค์ความรู้พื้นฐานที่เป็นประโยชน์ของการจัดการอาหารกลางวันทั้งจากประสบการณ์จากงานวิจัยและจากการประยุกต์องค์ความรู้ไปใช้ในกระบวนการอบรมต่าง ๆ มามากกว่า 20 ปี คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ ผลดีที่เกิดขึ้นจากโครงการอาหารกลางวันจะมีความต่อเนื่อง มีความร่วมมืออย่างจริงจังจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และมีความยั่งยืนที่จะช่วยให้เด็กไทยมีภาวะโภชนาการที่ดีและเป็นกำลังที่สำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ

Ajinomoto Foundation

รศ. ดร. กิตติ สรณเจริญพงศ์ (หัวหน้าโครงการ)
และคณะทำงานของโครงการฯ

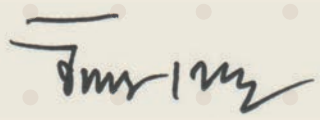
อาจารย์ประจำ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และ
Governing Board Member of Southeast Asian Ministers of Education
Organization, Regional Centre for Food and Nutrition (Seameo Recfon)

สารจากหัวหน้าโครงการ

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

มูลนิธิอายิโนะโมะโต๊ะได้ริเริ่มโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนภายใต้โครงการ “อายิโนะโมะโต๊ะ โภชนาการเพื่อเด็กไทย ก้าวไกลสร้างชาติ” ได้ทำข้อตกลงสร้างความร่วมมือกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จากความร่วมมือดังกล่าว ผู้ดำเนินโครงการในส่วนของคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์เห็นเป็นโอกาสอันดีที่จะได้นำอาจารย์สาขาวิชาอาหารและโภชนาการที่มีความรู้และประสบการณ์ทางด้านวิชาชีพอาหารและโภชนาการ มาถ่ายทอดความรู้นอกห้องเรียนเพื่อประโยชน์ของสังคม อีกทั้งตระหนักถึงความสำคัญของอาหารกลางวันในโรงเรียนที่มีผลกระทบต่อนักเรียนโดยตรง ถ้านักเรียนทุกคนได้บริโภคอาหารกลางวันที่มีคุณภาพมีปริมาณที่เพียงพอจะส่งผลให้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการลดลง ผู้ดำเนินโครงการจึงมีความมุ่งมั่นพัฒนาคุณภาพอาหารกลางวันในโรงเรียน เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาเด็กไทยให้มีสุขภาพที่ดี ส่งผลต่อสติปัญญาการเรียนรู้ พร้อมที่จะเติบโตอย่างมีคุณภาพ จึงได้ร่วมมือกับมูลนิธิอายิโนะโมะโต๊ะจัดทำและพัฒนาหลักสูตรการอบรมเชิงปฏิบัติการสำหรับบุคลากรที่รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน เพื่อให้มีความรู้ในการบริหารจัดการ ประกอบอาหารกลางวันได้อย่างมีคุณภาพ จัดทำหนังสือโภชนาการ หนังสือตำรับอาหารกลางวันสำหรับเด็กวัยเรียนที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการสร้างตำรับอาหารจำนวนมาก การจัดซื้อ การเก็บรักษาอาหาร การประกอบอาหารจำนวนมากอย่างถูกสุขลักษณะ เทคนิคการซ่อนผักให้เด็กรับประทาน หลักการสุขาภิบาลอาหาร จัดทำตำรับอาหารที่ได้จากการศึกษา ทดลอง พัฒนาจนได้ตำรับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียน จากรายการอาหารท้องถิ่นในแต่ละภาคของประเทศไทย จำนวน 202 ตำรับ ตลอดจนคำนวณคุณค่าทางโภชนาการของอาหารในแต่ละตำรับไว้ด้วย ซึ่งหนังสือดังกล่าวสามารถใช้เป็นแนวทางในการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ท้ายนี้ คณะผู้ดำเนินโครงการ “อายิโนะโมะโต๊ะ โภชนาการเพื่อเด็กไทย ก้าวไกลสร้างชาติ” ที่ได้รวบรวมเนื้อหาทางด้านอาหารและโภชนาการไว้ โดยถ่ายทอดผ่านทางหนังสือโภชนาการ และหนังสือตำรับอาหารกลางวันสำหรับเด็กวัยเรียน มีความคาดหวังว่าผู้ใช้หนังสือนี้จะสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง และใช้เป็นแนวทางหรือคู่มือสำหรับผู้ปฏิบัติงานที่รับผิดชอบในการจัดการอาหารกลางวันในโรงเรียนหรือผู้ที่เกี่ยวข้องให้เป็นมาตรฐานเดียวกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดประโยชน์สูงสุด ส่งผลให้ภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนในประเทศไทยเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น และพัฒนาโรงเรียนในโครงการให้เป็นโรงเรียนต้นแบบด้านอาหารและโภชนาการเป็นแกนนำในการขยายผลไปยังโรงเรียนอื่น ๆ ในเขตพื้นที่การศึกษาต่อไป



นางสาวจีรวัฒน์ เหรียญอารีย์
หัวหน้าโครงการฯ

Ajinomoto Foundation

อ่านแล้ว จะนำไปใช้อย่างไรดี ?

สำหรับผู้อ่านที่ได้เห็นหนังสือเล่มนี้แล้ว คงจะอยากรู้กันแล้วว่าหนังสือ **"เมนูเด็ก เมนูเด็ด"** มีเนื้อหาและความรู้อะไรบ้าง ที่ผู้อ่านจะได้นำไปใช้ในการประกอบอาหารกลางวันโรงเรียน ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์ด้านโภชนาการสูงสุดให้กับเด็กนักเรียนของโรงเรียน โดยทีมงานได้รวบรวมและสรุปข้อมูลให้ผู้อ่าน เพื่อให้เป็นแนวทางการอ่านหนังสือเล่มนี้ เป็น 2 ส่วนมีอะไรบ้าง ไปดูกันเลย

1 ความรู้โภชนาการและเทคนิคการประกอบอาหาร

เรียนรู้เรื่องต่าง ๆ ด้านโภชนาการและเทคนิคในการประกอบอาหารในเบื้องต้น เช่น อาหารสำหรับเด็กวัยเรียนและปริมาณการจัดเสิร์ฟ เทคนิคการชั่งตวงวัด วิธีล้างผักให้ปลอดภัย เทคนิคเลือกซื้อวัตถุดิบ เทคนิคประกอบอาหารจำนวนมาก เทคนิคการซ่อนผัก และเทคนิคหั่นผักรูปทรงต่าง ๆ เป็นต้น เพื่อให้นำไปประยุกต์ใช้ในการประกอบอาหารของตนเองได้

2 ตำรับอาหาร 4 ภาค จำนวน 202 ตำรับ

ปริมาณที่ใช้
บอกปริมาณส่วนผสมสำหรับนำมาประกอบอาหาร

วิธีทำ
บอกขั้นตอนการทำง่าย ๆ พร้อมรูปภาพประกอบ สามารถนำไปทำตามได้เลย

คุณค่าทางโภชนาการ
บอกคุณค่าสารอาหารและพลังงานที่ได้รับ สำหรับ 1 ที่ ของเมนูนั้น ๆ

ปริมาณที่ซื้อ
บอกปริมาณวัตถุดิบที่ต้องซื้อ โดยคำนวณส่วนที่ไม่ได้ใช้หรือส่วนที่เสีย เผื่อไว้ให้แล้ว

ราคาวัตถุดิบที่ใช้
บอกราคาวัตถุดิบเบื้องต้น เพื่อความสะดวกในการคำนวณค่าใช้จ่าย ก่อนที่จะนำไปซื้อวัตถุดิบ ซึ่งราคาวัตถุดิบอาจเปลี่ยนแปลงไปตามภาวะเศรษฐกิจในแต่ละปี

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่
บอกปริมาณที่ต้องตักเสิร์ฟ สำหรับ 1 ที่ หรือ 1 คนรับประทาน

น่าสนใจจังเลย
อยากอ่านหน้าอื่นเพิ่มแล้วล่ะ

Ajinomoto Foundation

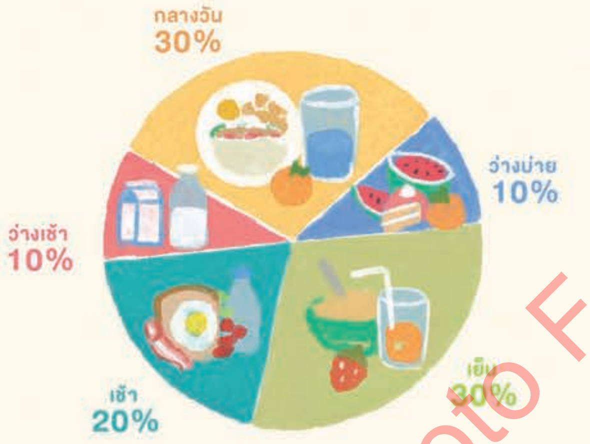
อาหาร สำหรับเด็กวัยเรียน และ ปริมาณการจัดเสิร์ฟ

โภชนาการกับการพัฒนาร่างกายและสมอง

เด็กวัยเรียนอายุ 3-12 ปี เป็นช่วงวัยที่มีความต้องการสารอาหารมาก เพื่อประสิทธิผลการเรียนรู้ในวัยเด็ก หากภาวะโภชนาการบกพร่องจะนำไปสู่การชะงักงันของการเจริญเติบโต ร่างกายแคระแกร็น มีภูมิคุ้มกันบกพร่องทำให้เจ็บป่วยบ่อย หากเด็กได้รับสารอาหารไม่เพียงพอจะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่แคระแกร็นและขาดคุณภาพ ที่สำคัญยิ่งคือ มีผลกระทบต่อสติปัญญาและความสามารถในการเรียนรู้อย่างถาวร

ปริมาณสารอาหารสำหรับอาหารกลางวันของเด็กวัยเรียนอายุ 3-12 ปี

สัดส่วนการรับประทานอาหารต่อวัน สำหรับเด็กวัยเรียน



เด็กควรได้รับพลังงานและสารอาหารเป็นร้อยละ 40 ของปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับทั้งวัน (อาหารมื้อกลางวัน ร้อยละ 30 กับ นม ร้อยละ 10) ดังนั้นในการจัดอาหารจริง จึงคิดเป็นค่าเฉลี่ยของเด็กทั้งกลุ่มที่มีอายุอยู่ในช่วง 3-12 ปี ครอบคลุมตั้งแต่ชั้นอนุบาลถึงชั้นประถมปีที่ 6 ดังนี้

ปริมาณร้อยละ 40 ของพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับจากอาหารกลางวันของเด็กกลุ่มวัย 3-5 ปี และ 6-12 ปี

สารอาหาร	อนุบาล (3-5 ปี)	ประถมศึกษา (6-12 ปี)
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	480	620
โปรตีน (กรัม)	14.4	18.6
ไขมัน (กรัม)	14.4	18.6
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	73.2	94.4
ใยอาหาร (กรัม)	3.6	5.6
วิตามินเอ (RAE)	173.2	222.8
วิตามินบี1 (มิลลิกรัม)	0.24	0.32
วิตามินบี2 (มิลลิกรัม)	0.24	0.32
วิตามินซี (มิลลิกรัม)	16	17.2
เหล็ก (มิลลิกรัม)	2.44	4.92
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	280	365.6
คอเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)	120	120
สัดส่วนพลังงานจาก:-		
คาร์โบไฮเดรต (%)	55-60	55-60
โปรตีน (%)	10-15	10-15
ไขมัน (%)	25-30	25-30

ปริมาณการจัดเสิร์ฟที่แนะนำสำหรับเด็กวัยเรียน

อาหาร (ปริมาณ)	อนุบาล (3-5 ปี)	ประถมศึกษา (6-12 ปี)
ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	1.5	2-3
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	1.5	2
ผัก (ทัพพี)	0.5	1
ผลไม้ (ส่วน)	0.5	1
นม (แก้ว)	1	1
น้ำมัน (ช้อนชา)	1	1.5-2

ตัวอย่างสำรับอาหารกับข้าว 1 อย่าง

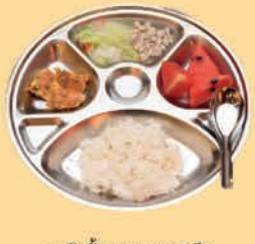
ประกอบด้วยข้าวสวย กับข้าว 1 อย่าง และผลไม้หรือขนมหวาน

ระดับชั้นอนุบาล (3-5 ปี)

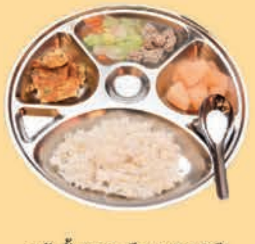
ระดับชั้นประถมศึกษา (6-12 ปี)

ตัวอย่างสำรับอาหารกับข้าว 2 อย่าง

ประกอบด้วยข้าวสวย กับข้าว 2 อย่าง และผลไม้หรือขนมหวาน



ระดับชั้นอนุบาล (3-5 ปี)



ระดับชั้นประถมศึกษา (6-12 ปี)

Ajinomoto Foundation

รู้เรื่อง ชั่งตวงวัด ก่อนเข้าครัว

อุปกรณ์ ชั่ง ตวง วัด

1. ช้อนตวง

1 ช้อนโต๊ะ 15 มิลลิลิตร | 1 ช้อนชา 5 มิลลิลิตร | 1/2 ช้อนชา 2.5 มิลลิลิตร | 1/4 ช้อนชา 1.25 มิลลิลิตร

เหมาะสำหรับ :
ตวงของแห้งและของเหลวที่มีปริมาณน้อย เช่น ผงฟู ยีสต์ หรือเครื่องปรุงต่างๆ

ประเภท :
พลาสติก อะลูมิเนียม สแตนเลส และกระเบื้อง

3 ช้อนชา = 1 ช้อนโต๊ะ = 15 มิลลิลิตร (กรัม)

2. ถ้วยตวง มี 2 ชนิด คือ

2.1 ถ้วยตวงของแห้ง

1 ถ้วยตวง (16 ช้อนโต๊ะ)

1/2 ถ้วยตวง (8 ช้อนโต๊ะ)

1/3 ถ้วยตวง (5 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)

1/4 ถ้วยตวง (4 ช้อนโต๊ะ)

เหมาะสำหรับ :
ตวงของแห้งและกึ่งเหลว เช่น แป้ง น้ำตาลทราย นมผง เนยสด น้ำตาลปี๊บ เป็นต้น

ประเภท :
พลาสติก อะลูมิเนียม สแตนเลส กระเบื้อง

2.2 ถ้วยตวงของเหลว

1 ถ้วยตวง
มีหน่วยการวัดเป็น

ml.	cup	oz.	pint
มิลลิลิตร	ถ้วย	ออนซ์	ไพนต์

1 ถ้วยตวง = 250 มิลลิลิตร

เหมาะสำหรับ :
ตวงของเหลวทุกชนิด เช่น น้ำ นมสด กะทิ น้ำผลไม้ น้ำมันพืช และไข่ไก่ เป็นต้น

ประเภท :
พลาสติก แก้ว สแตนเลส

3. เครื่องชั่ง

ปัจจุบันเครื่องชั่งมีอยู่หลายชนิดหลายขนาด ทั้งแบบดิจิทัลและแบบเข็ม ให้ค่าน้ำหนักที่เป็นมาตรฐานมาก และยังมีความละเอียดสูง และมีราคาสูง สามารถใช้ในการชั่งวัตถุดิบได้ทั้งของแห้งและของเหลว

วิธีการตวงอาหาร

1. การตวงของแห้ง

ใช้ปลายช้อนหรือมีดปาดส่วนเกินออกให้เรียบ

2. การตวงของเหลว

เทวัตถุดิบลงไปในถ้วยโดยวางถ้วยตวงลงกับโต๊ะหรือพื้นราบเพื่อให้ไม่คลาดเคลื่อนและมองดูปริมาตรส่วนผสมด้วยระดับสายตาให้ตรงขีดบนถ้วยตวง
<u>ไม่ควร!</u> ใช้วิธีการยกถ้วยตวงของเหลว ขึ้นมาอยู่ในระดับสายตาจะทำให้ปริมาณที่ได้คาดเคลื่อน

ข้อควรระวัง ในการใช้เครื่องชั่งหนัก

1. ควรชั่งอาหารก่อนล้าง เพื่อจะได้น้ำหนักที่แท้จริง ไม่รวมน้ำหนักน้ำไว้ด้วย
2. ถ้าอาหารที่ชั่งเอาออกจากตู้น้ำแข็งที่มีน้ำแข็งเกาะอยู่ ควรนำอาหารใส่กระชอนให้สะเด็ดน้ำก่อนนำขึ้นชั่ง
3. ถ้าเป็นผักควรตัดส่วนที่เน่าเสียหรือส่วนที่ไม่ต้องการ เช่น รากและใบที่เหลืองออกก่อนชั่ง

เทคนิคง่าย ๆ เมื่อไม่มีช้อนตวงและถ้วยตวง

1. ถ้าไม่มีถ้วยตวงให้ใช้แก้วน้ำที่ใช้ดื่มน้ำแทน เวลาตวงของแห้งหรือน้ำให้ลดจากปากขอบแก้วลงมาประมาณ ½ นิ้ว
2. ถ้าไม่มีช้อนโต๊ะให้ใช้ช้อนที่รับประทานอาหารตวงแทนได้ แต่ให้พูนเล็กน้อย
3. ถ้าไม่มีช้อนชา สามารถใช้ช้อนกาแฟตวงแทนได้ เวลาตวงให้พูนเล็กน้อย

Ajinomoto Foundation

การเลือกซื้อวัตถุดิบ

การเลือกซื้อเนื้อสัตว์

เนื้อหมู

เนื้อวัว

เนื้อไก่

ปลาน้ำจืดและปลาทะเล

กุ้ง

ปูม้า

หอย

การเลือกซื้อผักและผลไม้

เผือก มัน

หัวไชเท้า

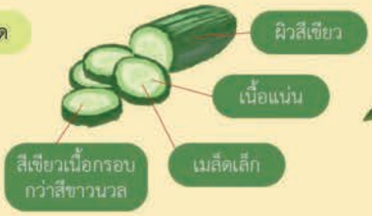
ฟักทอง

กะหล่ำปลี

ผักที่เป็นฝัก

ผักที่เป็นใบ

แตงกวา



มะนาว

Ajinomoto Foundation

การเตรียมวัตถุดิบ และ การปรุงอาหาร

การเลือกใช้เขียง

เขียงสีแดง
ใช้สำหรับเนื้อสัตว์ (บก) ดิบ
เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู

เขียงสีฟ้า
ใช้กับสัตว์ทะเล และสัตว์น้ำ (ดิบ)
เช่น ปลา กุ้ง หอย ปู

เขียงสีเหลือง
ใช้กับสัตว์ปีก
เช่น เนื้อไก่ เนื้อเป็ด

เขียงสีเขียว
ใช้กับผักและผลไม้

เขียงสีน้ำตาล
ใช้สำหรับเนื้อสัตว์ปรุงสุก

เขียงสีขาว
ใช้กับเบเกอรี่
และขนมหวานปรุงสุก

วิธีการล้างผักและผลไม้

ล้างผัก

1 แช่ผักในน้ำ

2 นำใส่ในตะกร้าหรือตะแกรง เปิดน้ำไหลความแรงพอประมาณ

3 ใช้มือช่วยถูใบ ประมาณ 2 นาที

ล้างผลไม้

1 แบบเปลือกบาง เช่น องุ่น ชมพู่
แช่น้ำแล้วล้างทั้งพวง/ผล

2 แบบเปลือกแข็ง เช่น ส้ม แอปเปิ้ล ฝรั่ง
แช่น้ำแล้วล้าง โดยใช้มือถูที่บริเวณผิว

วิธีล้างในปริมาณมาก

ล้างด้วยผงฟู หรือเบคกิ้งโซดา
- ใส่ 1/2 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 10 ลิตร
- แช่ทิ้งไว้ 15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด
- ลดสารพิษตกค้างได้ 90-95%

ล้างด้วยน้ำส้มสายชู
- ใช้ 1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 4 ลิตร
- แช่ทิ้งไว้ 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด
- ลดสารพิษตกค้างได้ 60-84%

Ajinomoto Foundation

เทคนิคการเตรียมประกอบอาหารประเภทต่างๆ

การต้มน้ำซุป

น้ำ 2 กิโลกรัม หรือ 2 ลิตร ต่อโครงไก่ 1 โครง

1) ล้างโครงไก่ ตัดก้น เอามันออก
2) ตัดโครงไก่ออกเป็น 3-4 ท่อน แล้วแช่ในน้ำที่จะต้ม ประมาณ 30 นาที
3) ยกหม้อที่แช่โครงไก่ขึ้นตั้งไฟ ใช้ไฟแรงในตอนแรก พอน้ำเดือดลดไฟลง ขณะน้ำเดือดเล็กน้อยช้อนฟองและมันที่ลอยหน้าออก ต้มประมาณ 10 นาที

การคั้นน้ำมะขามเปียก

น้ำอุ่น 300 กรัม ต่อมะขามเปียก 100 กรัม

1) แช่มะขามเปียกที่เอาเมล็ดออกแล้ว ในน้ำอุ่นหรือน้ำร้อน เพื่อให้เนื้อนุ่มแล้วขยำกับน้ำ
2) กรองด้วยกระชอน ถ้าเป็นมะขามเปียกที่มีเนื้อมากอาจเพิ่มน้ำอีก 100 กรัม

การผสมหางกะทิจากกะทิกล่อง

กะทิจากกล่อง 1 ถ้วยตวง ผสมกับน้ำ 1 ถ้วย

1) เทกะทิจากกล่อง 1 ถ้วยตวง ผสมกับน้ำเปล่า 1 ถ้วยตวง จะได้เป็นหางกะทิกลาง 2 ถ้วยตวง
2) ถ้าเป็นหางกะทิที่จางกว่าหางกะทิกลาง ใช้อัตราส่วนกะทิจากกล่อง 1 ถ้วยตวง ผสมกับน้ำ 2 ถ้วยตวง จะได้หางกะทิ 3 ถ้วยตวง

การหุงข้าวสำหรับทำข้าวผัด

เมื่อหุงข้าวสุกแล้วควรผึ่งข้าวให้เย็น ก่อนนำไปผัด ใช้อัตราส่วนดังนี้

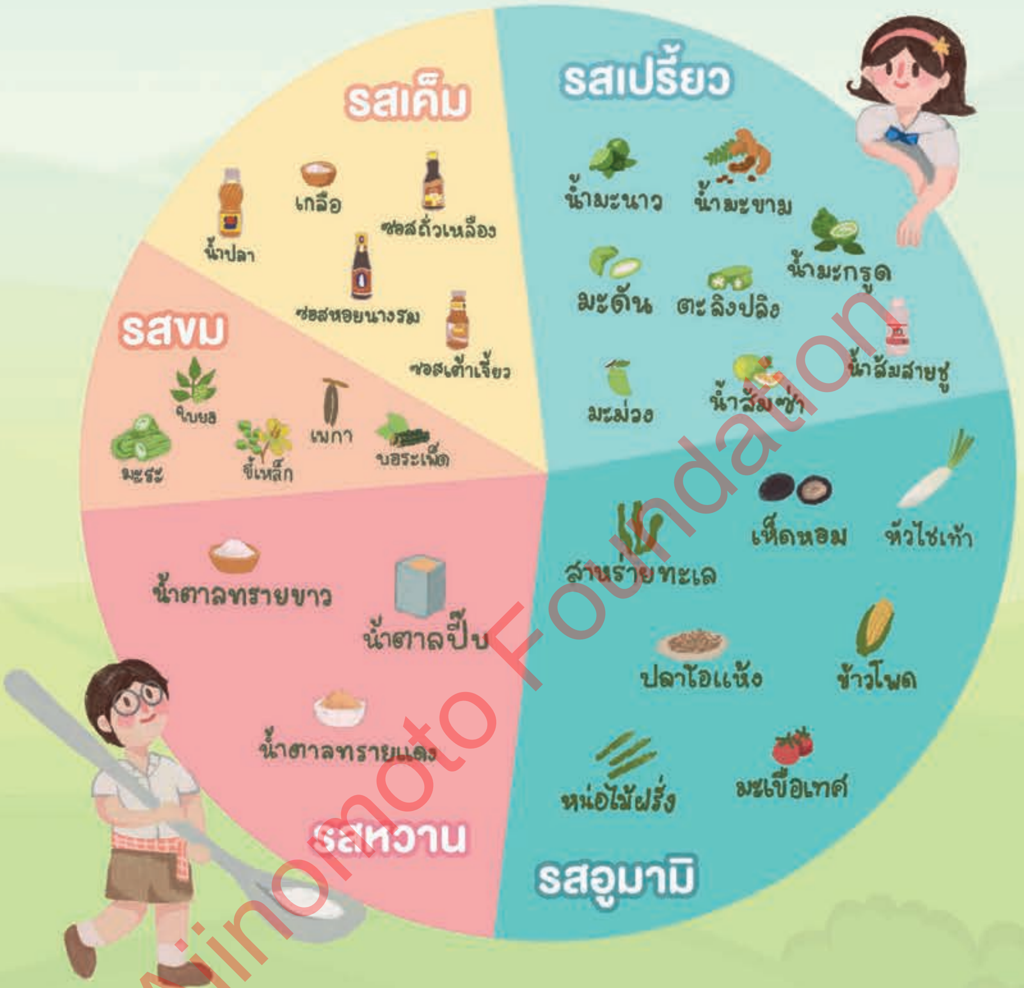
- **ข้าวสารหอมมะลิ** (ข้าวสาร 1 กิโลกรัมต่อน้ำ 1 กิโลกรัม)
- **ข้าวสารเสาไห้** (ข้าวสาร 1 กิโลกรัมต่อน้ำ 1.3 กิโลกรัม)

วิธีทำ

1) ล้างข้าวสารให้สะอาดแล้วรินน้ำออกให้หมด
2) ใส่น้ำสะอาดปริมาณตามชนิดข้าวที่ใช้
3) ใส่น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ คนให้เข้ากันแล้วนำไปหุงตามปกติ

หลักการใช้เครื่องปรุงรส ที่เหมาะสม

เครื่องปรุงรส (seasoning) หมายถึง สิ่งที่ใช้ปรุงแต่งรสชาติของอาหารเป็นทั้งของแข็งและของเหลว ใช้ในปริมาณไม่มาก เพื่อช่วยให้อาหารมีกลิ่นรสที่ดีขึ้น โดยเครื่องปรุงรสจำแนกตามรสชาติได้ดังต่อไปนี้



Ajinomoto Foundation

หลักการใช้เครื่องปรุงรส

1. ใช้หลักการปรุงรสให้มี รสหวาน รสเค็ม และมัน น้อยลง
2. เน้นรสชาติของวัตถุดิบหลักในการประกอบอาหาร โดยเฉพาะรสหวานที่มีอยู่ในผัก และเนื้อสัตว์
3. การปรุงแต่งกลิ่นรสจากเครื่องเทศอาจมีข้อจำกัด เนื่องจากเครื่องเทศมักมีกลิ่นแรง หากใส่ปริมาณที่มากเกินไป อาจส่งผลต่อผู้บริโภคปฏิเสธอาหารชนิดนั้น
4. การใช้เครื่องเทศ หรือผงปรุงรส ควรใส่ในขณะที่น้ำเดือด เพื่อให้มีกลิ่นหอม ถ้ามีการใช้ผงปรุงรสแล้ว ไม่ควรปรุงเพิ่ม
5. การใช้น้ำตาลในอาหาร ต้องขึ้นอยู่กับลักษณะของอาหารด้วย เนื่องจากน้ำตาลมีความหวาน สี และกลิ่นที่แตกต่างกันเช่น น้ำตาลทรายมีลักษณะใส รสหวานแหลม ไม่หอม แต่สำหรับน้ำตาลมะพร้าวมีลักษณะสีน้ำตาลอ่อนเมื่อละลาย รสหวานนุ่มนวล กลิ่นหอม เป็นต้น
6. การใช้เกลือในอาหาร เกลือป่นชนิดเสริมไอโอดีนที่มีจำหน่ายในท้องตลาดมักมีความเค็มมากกว่าเกลือชนิดหยาบหรือเกลือไทย ดังนั้นการใช้เกลือป่นแทนเกลือไทยในอาหารอาจต้องใช้ในปริมาณเพียงครึ่งหนึ่ง

หลักการประกอบอาหารประเภทต่างๆ

อาหารประเภทต้ม

อาหารไทยประเภทต้มและแกงอาจจัดอยู่ในกลุ่มเดียวกันได้ คือ มีลักษณะอาหารที่มีน้ำซุปหรือน้ำแกงเป็นส่วนประกอบสำคัญ มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบร่วมประมาณร้อยละ 25-40 และมักจะมีส่วนประกอบที่เป็นผักร่วมด้วยประมาณร้อยละ 25-50 ทั้งนี้ น้ำซุป หรือ น้ำแกงสามารถใช้รับประทานเพื่อให้การรับประทานอาหารคล่องคอ ดังนั้นน้ำซุปหรือน้ำแกงของไทยจึงมีลักษณะไม่ข้นมาก โดยหลัก คือ น้ำซุปต้องมีความอร่อยตามลักษณะของอาหารที่ประกอบ

อาหารประเภทแกง

หลักการประกอบอาหารประเภทนี้

- ต้องมีการเตรียมน้ำพริกเป็นสิ่งสำคัญ เช่น แกงมัสมั่น แกงกระหรี่ แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน แกงป่า แกงส้ม และแกงเลียง เป็นต้น
- อาหารประเภทแกงต้องมีน้ำพอเหมาะกับเนื้อ มีมันสีแดง ลอยหน้านิดหน่อย กลิ่นหอม เนื้อสัตว์ไม่เหนียวหรือเปื่อยเละ ชิ้นเนื้อหั่นสม่ำเสมอ ต้องให้สุกพอเหมาะ
- ผักที่ใส่ เช่น มะเขือพวง ต้องเขียวแต่สุกได้ที่ รสไม่ขื่นเพราะบุบแล้วแช่น้ำก่อนใช้ ใบโหระพาควรเขียวสด

อาหารประเภทตำ ยำ ลาบ

อาหารประเภทตำ ยำ ลาบ เนื้อสัตว์สุกมากน้อยตามชนิดของอาหาร คือ

- ลาบใช้เนื้อสัตว์สุก
- ส่วนผักในยำใช้ได้ทั้งผักดิบและผักสุก

หมายเหตุ: การประกอบอาหารประเภท ตำ ยำ ลาบ ให้เด็กนักเรียน เนื้อสัตว์ควรทำให้สุก

อาหารประเภททอด

การทอด เป็นการทำอาหารให้สุกโดยใช้น้ำมัน และควรเลือกใช้น้ำมันที่เหมาะสมสำหรับการทอด คือ น้ำมันที่มีจุดเกิดควันสูง เช่น น้ำมันปาล์ม หรือ น้ำมันรำข้าว

- ใช้น้ำมันน้อยเพียงเพื่อไม่ให้อาหารติดกระทะ เช่น ไข่ดาว หมูทอด
- การทอดโดยใช้น้ำมันมากเพื่อให้อาหารเหลืองกรอบ เช่น ปลาทอด ผักทอด ไก่ทอด
- อาหารสดจะต้องใส่อาหารในขณะที่น้ำมันร้อนจัด
- อาหารแห้งและอาหารที่ชุบแป้งควรใส่ในขณะที่น้ำมันยังร้อนไม่มาก มิเช่นนั้นด้านนอกจะไหม้ก่อนด้านในสุก

Ajinomoto Foundation

เทคนิคการ "ซ่อนผัก"

เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กในการบริโภคผัก

สาเหตุและการแก้ไขการไม่กินผักของเด็ก

สาเหตุการไม่กินผักของเด็ก	วิธีการช่วยส่งเสริมให้เด็กรับประทานอาหารได้เพิ่มขึ้น
ถูกบังคับให้กินผักทั้งที่ยังไม่พร้อม	ชักชวนเด็กกินผักโดยใช้บรรยากาศจูงใจ เช่น ใช้จานและช้อนลายน่ารักๆ ใช้การ์ตูนที่เกี่ยวกับการกินผักเป็นต้นแบบการกินผัก ตั้งชื่ออาหารให้ดึงดูดความสนใจจากเด็ก
ยังชินกับอาหารอ่อนนุ่ม เคี้ยวง่าย	ประกอบอาหารจากผักให้สุกนุ่ม ลดขนาดของผักให้เล็กลง
ไม่ชอบสีเขียว ไม่ชอบกลิ่น ไม่ชอบรสชาติ	ทำเมนูให้แปลกตา สีสันสดใส ประกอบอาหารจากผักให้สุกนุ่ม ปรุงรสชาติที่เด็กชอบ ให้เด็กมีส่วนช่วยทำอาหารจากผัก ใช้ผักผสมในอาหารที่เด็กชอบ เช่น ซอยละเอียด หั่นชิ้นเล็กๆ หั่นเต๋า ผสมในไส้อาหาร หั่นแท่งชุบแป้งทอด จิ้มซอสมะเขือเทศ
ไม่มีใครกินผักให้ดู	เป็นตัวอย่างกินผักให้เด็กดู

การเตรียมและการประกอบอาหารผัก

1 **ควรเลือกผักที่มีใยอาหารน้อยก่อน** เช่น ใบผักโขม ใบผักบุ้ง ใบตำลึง มันเทศ ฟักทอง มันฝรั่ง เป็นต้น จากนั้นจึงให้ผักที่มีรสหวาน เช่น ถั่วฝักยาว ถั่วหวาน ถั่วลันเตา แคร์รอต ข้าวโพดอ่อน กะหล่ำปลี เป็นต้น

ขั้นตอนในการเตรียมผักต้อง

- ล้างสะอาด
- หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ละเอียดในกรณีผสมในส่วนผสม เช่น ลูกชิ้น ทอดมัน หมูปั้นก้อน
- หั่นเต๋าในกรณีที่ต้องการให้เด็กเห็นสีสันที่สดใส เช่น สลัดผักต้ม แกงจืด ซุปใสผัก บาร์บีคิวผัก
- หั่นแท่งในกรณีที่ต้องการให้เด็กจับ ถือ เช่น ผักต้ม ผักชุบแป้งทอด
- หั่นเป็นรูปทรงต่างๆ เพื่อใช้ตกแต่งเป็นเรื่องราว เช่น หั่นเป็นเส้น แว่น เสี้ยว แผ่น เพื่อตกแต่งเป็นตัวการ์ตูน

2 **ควรทำให้สุก ต้มให้นุ่ม เปื่อย** ใส่เกลือเพียงเล็กน้อย ไม่ควรใส่น้ำมาก และควรนำน้ำต้มผักนั้นมาใช้ เพราะวิตามินและเกลือแร่จะอยู่ในน้ำต้มผัก จึงไม่ควรทิ้งโดยเปล่าประโยชน์ เมื่อเด็กโตขึ้นและเริ่มคุ้นเคยกับรสชาติและกลิ่นของผักแล้ว อาจเปลี่ยนวิธีการหุงต้มไปตามวัยของเด็ก เช่น จากผักต้มเปื่อย เป็นผักอบ ผัด นึ่ง ลวก ทอด ย่าง

ตัวอย่างรายการอาหารซ่อนผัก

อาหารจานเดียว	ส้มตำมะละกอ – ฟักเขียว	ส้มตำผัก-ผลไม้	ข้าวผัดสามสี	เกี๊ยวน้ำไส้ผัก	สลัดผักสุกกับไข่ต้ม
อาหารคาว	ไก่บดผักนึ่งฟักผัดไข่	ทอดมันหมู-ผัก	ไข่ตุ๋นผัก	ไข่เจียวผัก	ฟักผัดไข่
อาหารทานเล่น	แซนวิชไก่ใส่ผัก	นักเก็ตกับซอสผัก	แซนวิชไข่ต้ม	พิซซ่าผัก	เห็ดย่างจิ้มซอสผัก
แกงจืด	แกงจืดแตงกวาสอดไส้	แกงจืดไข่น้ำ	ซุปไก่มันฝรั่ง	แกงจืดกะหล่ำปลีสอดไส้	
เครื่องดื่ม	สมูทตี้ผักและผลไม้ต่างๆ				

Ajinomoto Foundation

ตัวอย่างการ จับคู่ เมนูอาหาร

เทคนิคการจับคู่อาหาร

1 ตำรับที่ใช้น้ำมันหรือกะทิมาก

เช่น ข้าว-ก๋วยเตี๋ยวผัด หรือ แกงกะทิ ควรจัดคู่กับผลไม้ เช่น ฝรั่ง ส้ม หรือ ผลไม้ตามฤดูกาล

2 ตำรับที่ให้พลังงานน้อย

เช่น ข้าวต้ม ก๋วยเตี๋ยวน้ำ ควรจัดคู่กับขนมที่มีกะทิ รสชาติหวานน้อย เช่น ฟักทองแกงบวด กล้วยบวชชี

ตัวอย่างการจับคู่รายการอาหารกลางวันจากเมนูในเล่ม

วัน	ข้าว/กับข้าว	ขนมหวาน/ผลไม้ตามฤดูกาล
จันทร์	แกงเผ็ดไก่ย่าง + ยำสายรุ้ง	ชมพู่
อังคาร	แกงส้มผักรวม + ไข่คริสตัล	ทับทิมนมสด
พุธ	ก๋วยเตี๋ยวโมเยแปลง	ขนมฟักทอง
พฤหัสบดี	ตับหวานผัดกระเพรา + ต้มจืดหัวสิงโต	ผลไม้ตามฤดูกาล
ศุกร์	ต้มจืดหมูลูกเงาะ + ไข่ลาวา	ผลไม้ตามฤดูกาล

วัน	ข้าว/กับข้าว	ขนมหวาน/ผลไม้ตามฤดูกาล
จันทร์	ผัดถั่วฝักยาวหมูทรงเครื่อง + ไก่ต้มฟักเขียวกับผักกวางตุ้ง	ผลไม้ตามฤดูกาล
อังคาร	ก๋วยเตี๋ยวหมูตุ๋นลำไย	ข้าวเหนียวตัดหน้าสังขยา-ฟักแก้ว
พุธ	แกงอุ๊บไก่เหนือ	ผลไม้ตามฤดูกาล
พฤหัสบดี	แกงโฮ๊ะเจ้านาง + ไข่ต้มราดน้ำพริกอ่องทรงเครื่อง	ผลไม้ตามฤดูกาล
ศุกร์	ต้มฟักเขียวหมูสับทรงเครื่อง + ลาบเมืองทรงเครื่อง	ตะโก้สาคูลำไยแห้ง

วัน	ข้าว/กับข้าว	ขนมหวาน/ผลไม้ตามฤดูกาล
จันทร์	แกงส้มรวยเพื่อน + ไก่คั่วเค็ม	ผลไม้ตามฤดูกาล
อังคาร	ตำส้ม + ไก่ทอด	ลอดช่องน้ำกะทิ
พุธ	ต้มแซ่บกระดูกอ่อน + ซุปเปอร์บวบ	ผลไม้ตามฤดูกาล
พฤหัสบดี	ต้มจืดหน่อไม้ซี่โครงหมู + ไก่คั่วสมุนไพร	ผลไม้ตามฤดูกาล
ศุกร์	ผัดหมี่แดง	เต้าฮวยฟรุตสลัด

วัน	ข้าว/กับข้าว	ขนมหวาน/ผลไม้ตามฤดูกาล
จันทร์	ข้าวสวย + ไก่สามรส + แกงเลียงปักษ์ใต้	ผลไม้ตามฤดูกาล
อังคาร	ข้าวสวย + ไก่ฮ้องฮ่องเต้ + ต้มเค็มกะทิเมืองคอน	ผลไม้ตามฤดูกาล
พุธ	ข้าวหมกไก่ปักษ์ใต้	สามเกลอนมสด
พฤหัสบดี	ข้าวสวย + ผัดผักสี่สหาย + ต้มซุปไก่	ผลไม้ตามฤดูกาล
ศุกร์	ผัดซีอิ๊วเส้นเล็กลูกชิ้นปลา	เต้าทึงปักษ์ใต้

Ajinomoto Foundation

ตำรับอาหารภาคกลาง

ข้อมูลทั่วไป

ภาคกลาง เป็นพื้นที่ราบกว้างใหญ่ใจกลางของประเทศ มีลักษณะเป็นที่ราบลุ่มลักษณะคล้ายรางน้ำขนาดใหญ่ พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่ม ประกอบด้วย แม่น้ำลำคลอง ชายฝั่งทะเล มีลักษณะภูมิอากาศเป็นแบบทุ่งหญ้าเมืองร้อน คือ มีฝนตกปานกลาง และสลับกับฤดูแล้ง บริเวณภาคกลางตอนล่างจะมีอากาศชุ่มชื้นมากกว่าภาคกลางตอนบน นับได้ว่าภาคกลางเปรียบเสมือนแหล่งอู่ข้าว อู่น้ำของประเทศ ซึ่งเป็นแหล่งที่มีกิจกรรมทางเศรษฐกิจสำคัญ ได้แก่ การเกษตร การประมง ปศุสัตว์ อุตสาหกรรม การค้าและการบริการ

Ajinomoto Foundation

การประกอบอาหารและวัฒนธรรมการรับประทานอาหาร

ภาคกลาง เป็นภาคที่มีความอุดมสมบูรณ์ของวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหาร เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา หมู เป็ด ไก่ พืชผักสมุนไพร และผลไม้ จึงนำมาประกอบอาหารได้หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการต้ม แกง ผัด ทอด ซึ่งทำกันมารุ่นสู่รุ่น อาหารภาคกลาง จะมีความหลากหลายในเรื่องของรสชาติ เน้นการใช้กะทิและเครื่องแกงประกอบกับการได้รับวัฒนธรรมของอาหารตะวันตกและตะวันออก มาผสมผสานปรุงแต่งให้ถูกปากผู้รับประทาน ด้วยรสชาติ เปรี้ยว เค็ม หวาน มัน และเผ็ด ที่มีความกลมกล่อม ไม่จัดจนเกินไป รสเค็มจะใช้น้ำปลา ซีอิ๊วขาว รสเปรี้ยวจากมะนาว มะขามเปียก มะดัน ตะลิงปลิง หรือน้ำส้มสายชู ใช้น้ำตาลใส่ในอาหารเพื่อตัดรสให้อาหารมีความกลมกล่อม นอกจากรสชาติที่มีลักษณะเฉพาะตัวแล้ว อาหารภาคกลางมักจะมีการตกแต่งและประดิษฐ์อย่างวิจิตรบรรจงอย่างสวยงาม แสดงให้เห็นถึงความเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทยที่มีศิลปะและวัฒนธรรมที่งดงาม จึงถือว่าเป็นจุดเด่นของอาหารภาคกลาง การรับประทานอาหารจะเป็นสำรับ มีกับข้าว 3-5 อย่าง เช่น ถ้ามีแกงเผ็ด ก็จะแนมด้วยของเค็ม และอาหารประเภทยำ ต้มจืด ผัด และเครื่องจิ้ม เป็นอาหารที่รับประทานได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่

Ajinomoto Foundation

แนวทางการประกอบอาหารภาคกลางให้เหมาะกับเด็กวัยเรียน

สำหรับอาหารภาคกลางมีหลากหลายเมนูที่มีความเหมาะสมกับเด็กวัยเรียนที่สามารถนำมาจัดเป็นอาหารกลางวันได้ โดยการนำอาหารท้องถิ่นที่รับประทานมาผสมผสานดัดแปลงให้เข้ากับเด็ก ซึ่งจะต้องคำนึงถึงการได้รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมกับวัย ทั้งในด้านของพลังงาน โปรตีน ไขมัน และโซเดียม ทั้งนี้ผู้จัดอาหารกลางวันต้องคำนึงถึงภาวะโภชนาการของเด็กส่วนใหญ่ ว่ามีภาวะโภชนาการเกินหรือด้อย และควรจัดให้เหมาะสม นอกจากนี้ผู้ประกอบอาหารต้องคำนึงถึงเรื่องสุขาภิบาล ทำอาหารให้สะอาด ผู้รับประทานท้องไม่เสีย ก็จะได้รับประโยชน์จากอาหารได้อย่างเต็มที่

Ajinomoto Foundation

ข้าวมันไก่ 2 สี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ข้าวสาร	2.5	กิโลกรัม		2.5	กิโลกรัม	85	บาท
เนื้ออกไก่ไม่ติดหนัง	3	กิโลกรัม		3	กิโลกรัม	240	บาท
น้ำมันพืช	160	กรัม		160	กรัม	10	บาท
กระเทียมบุบพอแตก	60	กรัม		70	กรัม	5	บาท
รากผักชี (บุบ)	40	กรัม		50	กรัม	20	บาท
ขิงฝาน	60	กรัม		70	กรัม	5	บาท
แครอตหั่นเต๋าเล็ก	300	กรัม		350	กรัม	5	บาท
ข้าวโพดฝานเป็นเม็ด	400	กรัม		500	กรัม	12	บาท
ใบเตยหอม	100	กรัม		110	กรัม	10	บาท
เกลือไอโอดีน	10	กรัม	(2 ช้อนชา)	-		1	บาท
น้ำต้มไก่ (สำหรับหุงข้าว)	3.7	กิโลกรัม		-		4	บาท
แตงกวา	1	กิโลกรัม		1.2	กิโลกรัม	35	บาท
น้ำสะอาด	7	กิโลกรัม		-		-	
น้ำจิ้ม							
เต้าเจี้ยวบด	160	กรัม	(⅔ ถ้วย)	-		20	บาท
ซีอิ๊วดำเค็ม	40	กรัม	(¼ ช้อนโต๊ะ)	-		2	บาท
ซีอิ๊วดำหวาน สำหรับแต่งสี	10	กรัม	(2 ช้อนชา)	-		1	บาท
น้ำส้มสายชู	120	กรัม	(½ ถ้วย + 2 ช้อนโต๊ะ)	-		4	บาท
น้ำตาลทราย	60	กรัม	(⅓ ถ้วย + 1 ช้อนโต๊ะ)	-		2	บาท
กระเทียมสับ	20	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	30	กรัม	2	บาท
ขิงสับ	20	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	30	กรัม	2	บาท
พริกขี้หนูสับหยาบ	10	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	30	กรัม	3	บาท
ซุปฟัก							
ฟักหั่นขนาด ¾ นิ้ว	1	กิโลกรัม	(100 ชิ้น)	1.5	กิโลกรัม	20	บาท
โครงไก่	4	กิโลกรัม		4	กิโลกรัม	100	บาท
น้ำสะอาด	8	กิโลกรัม		-		8	บาท
เกลือไอโอดีน	10	กรัม	(2 ช้อนชา)	-		1	บาท
ซีอิ๊วขาว	120	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	-		6	บาท
ผักชีหั่นหยาบ	20	กรัม		30	กรัม	10	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2560*

รวม 613 บาท

Ajinomoto Foundation

วิธีทำ

1. ต้มน้ำ 7 กิโลกรัม พอเดือดใส่ไก่ลงต้ม จนไก่สุกประมาณ 40 นาที ตวงน้ำที่เหลือมาใช้หุงข้าวมันไก่ ตามสูตร

2. ซาวข้าวสาร พักให้สะเด็ดน้ำ

3. เจียวกระเทียม พอหอมใส่ขิง รากผักชี ผัดให้เข้ากันจนหอม ใส่ข้าวสารลงผัดให้เข้ากัน ใส่แคร์รอต ใส่เกลือ ลงผัดให้เข้ากัน ใส่ข้าวโพดเคล้าให้เข้ากัน

4. วางใบเตยก้นหม้อข้าว ใส่ข้าวที่ผัดลงไป ใส่น้ำต้มไก่ หุงจนข้าวสุก

5. จัดเสิร์ฟ หั่นไก่วางบนข้าว วางแตงกวาข้าง ๆ รับประทานกับน้ำจิ้มและซุปฟัก

วิธีทำน้ำจิ้มข้าวมันไก่

1. ผสมส่วนผสมทุกอย่างเข้าด้วยกัน (ยกเว้นพริกขี้หนู) ตั้งไฟพอเดือด พักให้เย็นใส่พริก

วิธีทำน้ำซุปฟัก

1. ล้างโครงไก่ ตัดก้น ดึงมันออก

2. แช่โครงไก่ในน้ำที่จะใช้ต้ม 30 นาที นำขึ้นตั้งไฟแรง พอเดือด ลดไฟลง ใส่เกลือเคี่ยวต่อ 30 นาที

3. กรองน้ำซุปใส่ฟัก ต้มจนฟักสุกใส ประมาณ 40 นาที ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว

4. จัดเสิร์ฟกับข้าวมันไก่ โรยหน้าด้วยผักชี

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 375 กรัม

ข้าวมันไก่ 2 สี

ข้าว	140	กรัม	(1 ถ้วยตวง)
ไก่	40-50	กรัม	(4-5 ชิ้น)
แตงกวา	20	กรัม	(4-5 ชิ้น)

น้ำซุปฟัก

ฟัก	10-15	กรัม	(2 ชิ้น)
น้ำซุป	120	กรัม	(½ ถ้วยตวง)

น้ำจิ้มข้าวมันไก่

ตักเสิร์ฟ	15-30	กรัม	(1-2 ช้อนโต๊ะ)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

ข้าวมันไก่ 2 สี

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
348	48.47	8.84	18.57	20.15	1.01	10.26	0.06	0.15	3.96	196.25	0.79

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 56 : 23 : 21

น้ำซุปฟัก

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
31	3.81	1.24	1.07	5.44	0.19	0.73	-	0.01	6.6	346.21	-

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 50 : 36 : 14

น้ำจิ้มข้าวมันไก่

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
11	2.23	0.12	0.43	7.01	0.52	0.18	0.01	0.01	0.19	262.9	1.21

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 76 : 9 : 15

Ajinomoto Foundation

Tips

การต้มน้ำซุปให้ใส ควรใช้ไฟอ่อน ช้อนฟอง และมันออก

เกร็ดความรู้ :

เมนูข้าวมันไก่ 2 สี เป็นเมนูยอดฮิตในหลาย ๆ โรงเรียน ให้คุณค่าทางโภชนาการที่หลากหลาย เด็ก ๆ จะได้รับคาร์โบไฮเดรตมาจากข้าว โปรตีนจากเนื้อไก่ วิตามินและเกลือแร่จาก ข้าวโพด แคร์รอต ที่ผสมกับข้าว มีสารแคโรทีนอยด์ ซึ่งเป็นสารตั้งต้นของวิตามินเอ เบต้า-แคโรทีน ฟลาโวนอยด์ และวิตามินซี ที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ต้านการอักเสบและเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย คุณครูสามารถเพิ่มความหลากหลายให้กับเด็กได้โดยอาจดัดแปลงผักชนิดอื่น ๆ หรือธัญพืชผสมกับข้าว หากต้องการนำไปจัดอาหารกลางวันให้กับเด็กนักเรียน แนะนำให้จัดได้ 1 วัน/สัปดาห์ เนื่องจากข้าวมันไก่เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง และอาจจับคู่กับผลไม้ตามฤดูกาลแทนขนมหวาน

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ต้มจืดหมูลูกเงาะ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อหมูติดมัน	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	130	บาท
วุ้นเส้นแช่น้ำตัดยาว 1 นิ้ว	200	กรัม		200	กรัม	7.50	บาท
แครร์อตสับ	100	กรัม		120	กรัม	4	บาท
ซีอิ๊วขาว	80	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	-		4	บาท
พริกไทยป่น	5	กรัม	(1 ช้อนชา)	-		1	บาท
ฟักหั่นชิ้นขนาด 1 นิ้ว	3	กิโลกรัม		4.5	กิโลกรัม	80	บาท
น้ำสะอาด	10	กิโลกรัม		-		10	บาท
น้ำปลา	110	กรัม	(⅓ ถ้วยตวง + 3 ช้อนโต๊ะ)	-		4	บาท
ต้นหอมหั่นขนาด 1 เซนติเมตร	70	กรัม		90	กรัม	10	บาท
ผักชีหั่นสั้นขนาด 1 เซนติเมตร	50	กรัม		70	กรัม	15	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2560*

รวม 265.50 บาท

วิธีทำ

1. ผสมเนื้อหมู ซีอิ๊วขาว 20 กรัม แคร์รอตสับ วุ้นเส้นนวดให้เข้ากัน ปั้นเป็นก้อนกลมเล็ก ขนาดก้อนละ 5-7 กรัม

2. ต้มน้ำพอเดือด ใส่ฟักต้มจนฟักสุกใส ใส่น้ำปลา ซีอิ๊วขาวที่เหลืออีก 60 กรัม และหมูปั้นก้อนจาก (ข้อ 1) ต้มจนเดือด พอหมูสุกชิมรส ใส่ต้นหอม ผักชี โรยด้วยพริกไทย

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 280 กรัม

หมูบด	20	กรัม	(3-4 ลูก)
ฟัก	60	กรัม	(5-6 ชิ้น)
น้ำซุป	200	กรัม	(¾ ถ้วยตวง)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
58	5.05	2.36	4.14	13.5	0.5	5.59	0.09	0.05	19.99	391.11	0.27

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 35 : 36 : 29

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ก๋วยเตี๋ยวโมเยแปลง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	5	กิโลกรัม		5	กิโลกรัม	100	บาท
เนื้ออกไก่	2.5	กิโลกรัม		2.5	กิโลกรัม	208	บาท
แครร์อตต้มสุกหั่นเต๋าเล็ก	1.2	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	48	บาท
มะเขือเทศหั่นเต๋า	600	กรัม		700	กรัม	28	บาท
ซอสมะเขือเทศ	600	กรัม	(2 ถ้วยตวง)	-		40	บาท
น้ำปลา	150	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	-		6	บาท
ซีอิ๊วขาว	120	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	-		6	บาท
น้ำตาลทราย	220	กรัม	(1 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	-		6	บาท
น้ำซุป	1.5	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	8	บาท
น้ำมันพืช	300	กรัม	(1 ¼ ถ้วยตวง)	300	กรัม	12	บาท
กระเทียมสับ	100	กรัม		110	กรัม	9	บาท
ผักกาดหอม	600	กรัม		700	กรัม	50	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2560*

รวม 521 บาท

วิธีทำ

1. ยีเส้นก๋วยเตี๋ยวไม่ให้ติดกัน พักไว้

2. เจียวกระเทียมพอเหลือง ใส่ไก่ลงผัดพอสุก ใส่แครร์อต ใส่น้ำซุป ต้มพอเดือดให้แครร์อตสุก ใส่มะเขือเทศ ปรุงรสด้วย น้ำตาลทราย น้ำปลา ซอสมะเขือเทศ ซีอิ๊วขาว ผัดพอเข้ากัน ชิมรส ให้กลมกล่อม

3. นึ่งเส้นก๋วยเตี๋ยวในน้ำเดือดประมาณ 10 นาที หรือจนเส้นก๋วยเตี๋ยวร้อนทั่ว

4. หั่นผักกาดหอมเป็นชิ้นเล็ก ๆ วางก้นจาน ตักก๋วยเตี๋ยว วางบนผัก ตักหน้าไก่ราดบน ก๋วยเตี๋ยว

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 235 กรัม

เส้นก๋วยเตี๋ยว	100	กรัม	
ไก่	40	กรัม	(6 ชิ้น)
แครร์อต	25	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ + 1 ½ ช้อนชา)
ผักกาดหอม	10	กรัม	(2 ใบ)
น้ำราด	60	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
306	36.9	11.18	15.03	28.15	1.26	43.29	0.05	0.13	11.59	855.67	7.88

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 48 : 32 : 20

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

แกงเผ็ดหมูกับฟักทอง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อสะโพกหมูหั่นชิ้นบาง	1.7	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	221	บาท
ฟักทองปอกเปลือกหั่นชิ้นหนา ½ นิ้ว	1.4	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	60	บาท
น้ำพริกแกงเผ็ด	120	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	150	กรัม	12	บาท
หัวกะทิ	1.2	กิโลกรัม	(4 ¾ ถ้วยตวง)	1.5	กิโลกรัม	84	บาท
หางกะทิ	3	กิโลกรัม	(12 ถ้วยตวง)	-		-	
น้ำมันพืช	60	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	-		3	บาท
ใบโหระพา	140	กรัม		200	กรัม	10	บาท
น้ำปลา	160	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	-		6	บาท
น้ำตาลปี๊บ	15	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)	-		1	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2560*

รวม 397 บาท

วิธีทำ

1. ผัดน้ำพริกแกงกับน้ำมัน พอหอมใส่หัวกะทิ
ทีละน้อย ผัดจนแตกมันเล็กน้อย
(ใช้หัวกะทิประมาณ 1 ถ้วย)

2. ใส่เนื้อหมูลงผัด พอสุก ตักใส่หม้อหางกะทิ
ต้มพอเดือด ใส่ฟักทองต้มจนสุก

3. ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ ใส่หัวกะทิ
ที่เหลือ ใส่ใบโหระพา กดให้จม ปิดไฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 140 กรัม

หมู	25	กรัม	(4-5 ชิ้น)
ฟักทอง	30	กรัม	(6-7 ชิ้น)
น้ำแกง	85	กรัม	(⅓ ถ้วยตวง)

ราคา 8 บาท

Tips

ควรผัดน้ำพริกแกงให้หอมและขึ้นเงา แกงจะไม่ปร่า

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
180	7.29	12.41	10.13	21.15	1.6	23.66	0.17	0.1	4.81	448.72	2.6

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 17 : 61 : 22

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ผัดแปดเซียน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กววิวังโส และคณะ

ส่วนผสม *(สำหรับ 50 ที่)*

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อสะโพกหมูหั่นชิ้นบาง	600	กรัม		600	กรัม	58	บาท
เนื้ออกไก่หั่นชิ้นบาง	400	กรัม		500	กรัม	30	บาท
กะหล่ำปลีหั่นขนาด 1 นิ้ว	1.5	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	60	บาท
วุ้นเส้นแช่น้ำตัดสั้น	1.6	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	100	บาท
แคร์รอตหั่นเส้น	250	กรัม		300	กรัม	8	บาท
เห็ดหูหนูหั่นเส้น	700	กรัม		850	กรัม	70	บาท
ขึ้นฉ่ายหั่นขนาด ¾ นิ้ว	120	กรัม		200	กรัม	30	บาท
ต้นหอมหั่นขนาด ½ นิ้ว	100	กรัม		120	กรัม	10	บาท
ซอสปรุงรส	100	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	-		6	บาท
ซีอิ๊วขาว	160	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	-		6	บาท
น้ำตาลทราย	90	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	-		3	บาท
พริกไทยป่น	10	กรัม	(2 ช้อนชา)	-		2	บาท
น้ำซุป	1.5	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	8	บาท
น้ำมันพืช	200	กรัม	(¾ ถ้วยตวง)	500	กรัม	8	บาท
กระเทียมสับ	50	กรัม		60	กรัม	5	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2560*

รวม 404 บาท

วิธีทำ

1. หมักหมูและไก่ด้วยซีอิ๊วขาว 2 ช้อนโต๊ะ

2. เจียวกระเทียมพอหอมใส่หมู และไก่ลงผัดพอสุก ใส่แคร์รอต เห็ดหูหนู ผัดพอสุก ใส่กะหล่ำปลี วุ้นเส้น น้ำซุป ปรุงรสด้วย ซอสปรุงรส ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย ผัดจนผักสุก ชิมรส โรยพริกไทย ใส่ขึ้นฉ่าย ต้นหอม ผัดพอสุก ปิดไฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 100-120 กรัม
ตักเสิร์ฟ 1 ทัพพี 100-120 กรัม (หมู + ไก่ 4-5 ชิ้น)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
165	19.71	6.08	7.78	29.09	1.25	11.25	0.1	0.11	10.06	489.04	3.06

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 48 : 33 : 19

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ไก่อบซอสญี่ปุ่น

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อไก่สะโพก	4	กิโลกรัม		4	กิโลกรัม	300	บาท
เกลือไอโอดีน	5	กรัม	(1 ½ ช้อนชา)	-		1	บาท
พริกไทยป่น	8	กรัม	(1 ½ ช้อนชา)	-		2	บาท
แป้งสาลี	150	กรัม	(1 ½ ถ้วยตวง)	-		6	บาท
ซีอิ๊วญี่ปุ่น	200	กรัม	(¾ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ)	-		32	บาท
น้ำตาลทราย	150	กรัม	(¾ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ)	-		4	บาท
ขิงฝาน	120	กรัม		150	กรัม	10	บาท
น้ำสะอาด	1.5	กิโลกรัม		-		-	
น้ำมันพืช (ทอดไก่)	120	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	-		5	บาท
ข้าวโพดอ่อน	550	กรัม		700	กรัม	40	บาท
แครร์อต	1	กิโลกรัม		1.3	กิโลกรัม	30	บาท
ถั่วฝักยาว	500	กรัม		650	กรัม	25	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2560*

รวม 455 บาท

วิธีทำ

1. หมักไก่กับเกลือ พริกไทย คลุกแป้งสาลีบาง ๆ ทอดพอตึง ผัดขิงในน้ำมันที่เหลือจากการทอดไก่ให้หอม
2. ตักขิงวางก้นหม้อ ใส่ไก่ ซีอิ๊วญี่ปุ่น น้ำตาลทราย น้ำสะอาด เคี่ยวไฟอ่อนจนไก่สุกนุ่ม ประมาณ 40-50 นาที ช้อนมันออก ไว้สำหรับผัดผัก
3. ต้มน้ำ 5 ถ้วยใส่เกลือ 1 ช้อนชา ต้มข้าวโพดอ่อน 5 นาที ตักขึ้นหั่นท่อนยาว 1 นิ้ว ปล่อยให้น้ำที่ต้มข้าวโพดเดือดอีกครั้ง ใส่ถั่วฝักยาว ต้มทั้งฝัก 3 นาที หั่นยาว 1 นิ้ว
4. ต้มแครร์อตทั้งเปลือก 25 นาที แช่น้ำเย็น ปอกเปลือก หั่นหนา 3 มิลลิเมตร
5. ผัดแครร์อต ถั่วฝักยาว ข้าวโพดอ่อน ด้วยน้ำมันที่ช้อนออกจากไก่อบ จัดเสิร์ฟกับไก่อบ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 100 กรัม

ไก่	60	กรัม	(4-5 ชิ้น)
แครร์อต	20	กรัม	(4 ชิ้น)
ถั่วฝักยาว	10	กรัม	(7 ชิ้น)
ข้าวโพดอ่อน	10	กรัม	(7 ชิ้น)

Tips

ควรใช้ขิงแก่ จะทำให้อาหารมีกลิ่นหอมกว่าขิงอ่อน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
180	7.29	12.41	10.13	21.15	1.6	23.66	0.17	0.1	4.81	448.72	2.6

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 17 : 61 : 22

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ไข่ตุ๋น ปูอัด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ไข่ไก่	1.5	กิโลกรัม		30	ฟอง	130	บาท
เนื้อหมูบด	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	160	บาท
ปูอัดหั่นขนาด 1 นิ้ว	240	กรัม		240	กรัม	40	บาท
แครร์อตหั่นเต๋าเล็กขนาด ½ เซนติเมตร	300	กรัม		400	กรัม	13	บาท
น้ำปลา	60	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	-		3	บาท
ซีอิ๊วขาว	40	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ)	-		3	บาท
พริกไทยป่น	5	กรัม	(1 ช้อนชา)	-		1	บาท
น้ำสะอาด หรือน้ำซุป	1.5	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	12	บาท

ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2560

รวม 362 บาท

วิธีทำ

1. ตีไข่ พอแตก ใส่ซีอิ๊วขาว น้ำปลา หมูบด น้ำซุป แครร์อต พริกไทยป่น คนพอเข้ากัน

2. เทใส่ถาด โรยด้วยปูอัด แครร์อต นึ่งไฟอ่อน 25 นาที พอสุกตัดชิ้นเสิร์ฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 60 กรัม
1 ชิ้น ขนาด 2×2 นิ้ว (60 กรัม)

Tips

ถ้าต้องการไข่ตุ๋นที่เนื้อนุ่มและไม่มีฟองอากาศ ควรเพิ่มน้ำและนึ่งไฟอ่อนมาก

Ajinomoto Foundation

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
104	1.6	6.7	9.25	20.0	0.7	79.5	0.26	0.13	1.16	286.72	0.56

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 6 : 58 : 36

Ajinomoto Foundation

ไก่อบน้ำแดง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ปีกบนไก่	5	กิโลกรัม		5	กิโลกรัม	375	บาท
เกลือไอโอดีน	10	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)	-		1	บาท
พริกไทยป่น	10	กรัม	(2 ช้อนชา)	-		2	บาท
แป้งสาลี	100	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	-		4	บาท
น้ำมันพืชทอดไก่	120	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	-		5	บาท
ใบกระวาน	2	กรัม	(10 ใบ)	-		2	บาท
ซอสมะเขือเทศ	600	กรัม	(2 ถ้วยตวง)	-		40	บาท
ซีอิ๊วขาว	150	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา(¼	-		6	บาท
ซอสปรุงรส	100	กรัม	ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	-		5	บาท
ซอสพริก	100	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	-		5	บาท
น้ำตาลทราย	150	กรัม	(¾ ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	-		4	บาท
หอมหัวใหญ่สับ	450	กรัม		600	กรัม	15	บาท
น้ำสะอาด หรือน้ำซุป	5	กิโลกรัม		5	กิโลกรัม	5	บาท
แคร์รอตหั่นเต๋าขนาด 1 เซนติเมตร	1	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	40	บาท
ถั่วฝักยาว ต้มสุกหั่นท่อน ½ นิ้ว	1.2	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	60	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2560*

รวม 569 บาท

วิธีทำ

1. เคล้าปีกไก่กับเกลือ พริกไทย คลุกแป้งบาง ๆ ทอดในน้ำมัน 100 กรัม พอตึง ตักออกใส่หม้อ

2. ผัดหอมหัวใหญ่กับน้ำมัน 20 กรัม พอหอม ใส่ซอสมะเขือเทศ ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส ซอสพริก น้ำตาลทราย ใส่น้ำ 1-2 ถ้วย ผัดให้เข้ากัน ตักใส่หม้อไก่

3. เติมน้ำส่วนที่เหลือ ใส่ใบกระวาน เคี่ยวไฟอ่อน ประมาณ 10 นาที ใส่แคร์รอต เคี่ยวต่ออีก จนไก่นุ่ม และแคร์รอตสุกนุ่ม

4. จัดเสิร์ฟกับ ถั่วฝักยาวต้มสุก ถั่วแขก หรือ บรอกโคลี

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 220 กรัม

ไก่	75	กรัม	(2 ชิ้น)	ถั่วฝักยาว	25	กรัม	(5 ช้อนชา)
แคร์รอต	20	กรัม	(4 ช้อนชา)	น้ำซอส	100	กรัม	(⅓ ถ้วยตวง)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
271	12.03	17.39	17	41.69	1.48	26.52	0.07	0.14	12.23	831.73	6.58

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 18 : 57 : 25

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

แกงคั่วฟัก 3 รส

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ฟักหั่นสี่เหลี่ยมขนาด ¾ นิ้ว	4	กิโลกรัม		8	กิโลกรัม	168	บาท
เนื้ออกไก่หั่นขนาด 1 นิ้ว หนา 3 มิลลิเมตร	2.5	กิโลกรัม		2.5	กิโลกรัม	188	บาท
หัวกะทิ	1.5	กิโลกรัม	(6 ถ้วยตวง)	1.5	กิโลกรัม	105	บาท
หางกะทิ	5	กิโลกรัม	(20 ถ้วยตวง)	-		-	
น้ำมันพืช	60	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	60	กรัม	3	บาท
น้ำพริกแกงคั่ว	120	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	120	กรัม	11	บาท
น้ำมะขามเปียก	240	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	240	กรัม	30	บาท
น้ำตาลปี๊บ	200	กรัม	(¾ ถ้วยตวง +1 ช้อนโต๊ะ)	200	กรัม	11	บาท
น้ำปลา	240	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	240	กรัม	12	บาท
ใบมะกรูดฉีก	10	กรัม		11	กรัม	6	บาท
ใบโหระพา	80	กรัม		160	กรัม	45	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561*

รวม 579 บาท

วิธีทำ

1. ผัดน้ำพริกแกงกับน้ำมันพอหอม ใส่หัวกะทิทีละน้อยผัดจนแตกมัน ใส่ไก่ผัดให้ไก่สุก

2. ต้มหางกะทิพอเดือดใส่ฟัก และไก่ที่ผัดกับน้ำพริกแกง พอฟักสุก ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ น้ำมะขามเปียก ใส่หัวกะทิที่เหลือ ชิมรสให้ได้ 3 รส ใส่ใบมะกรูด พอเดือดใส่ใบโหระพา คนให้เข้ากัน ปิดไฟ

หมายเหตุ: น้ำพริกแกงคั่ว คือ น้ำพริกแกงที่ไม่ใส่ลูกผักชี ยี่หร่า

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 230 กรัม

ฟัก	70	กรัม	(10 ชิ้น)
ไก่	40	กรัม	(8 ชิ้น)
น้ำแกง	120	กรัม	(½ ถ้วย)

Ajinomoto Foundation

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
287	12	20	14	32.2	1.98	6.64	0.06	0.11	26.37	433.47	4.27

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 16 : 65 : 19

Ajinomoto Foundation

สตูว์หมู

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อหมูสะโพกหั่นสี่เหลี่ยมขนาด 1 นิ้ว	3.8	กิโลกรัม		4	กิโลกรัม	540	บาท
มันฝรั่งหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาด 1 นิ้ว	2	กิโลกรัม		2.5	กิโลกรัม	73	บาท
มะเขือเทศหั่นเต๋าขนาด 1 นิ้ว	1	กิโลกรัม		1.1	กิโลกรัม	28	บาท
หอมหัวใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมขนาด ¾ นิ้ว	750	กรัม		900	กรัม	29	บาท
แคร์รอตหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาด ¾ นิ้ว	1	กิโลกรัม		1.2	กิโลกรัม	34	บาท
เมล็ดถั่วลันเตาแช่แข็ง	200	กรัม		200	กรัม	14	บาท
ซอสมะเขือเทศ	300	กรัม	(1 ¼ ถ้วยตวง)	300	กรัม	18	บาท
ซอสปรุงรส	120	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	120	กรัม	5	บาท
เกลือไอโอดีน	40	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	40	กรัม	-	
ใบกระวาน 6 ใบ	3	กรัม		3	กรัม	4	บาท
อบเชย 2 แท่ง	8	กรัม		8	กรัม	4	บาท
น้ำมันพืช	60	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	60	กรัม	3	บาท
เนยสด	20	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ +1 ช้อนชา)	20	กรัม	7	บาท
พริกไทยป่น	5	กรัม		5	กรัม	7	บาท
น้ำซุป	8	กิโลกรัม	(32 ถ้วยตวง)	8	กิโลกรัม	106	บาท
แป้งสาลี	40	กรัม		40	กรัม	2	บาท
น้ำสะอาดละลายแป้ง	100	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ)	-		-	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561*

รวม 874 บาท

วิธีทำ

1. หมักหมูกับพริกไทยป่น และเกลือ 10 กรัม
2. ทอดหมูด้วยน้ำมันพืช พอผิวตึงตักขึ้นพักไว้
3. ต้มมันฝรั่งกับน้ำซุป พอสุก
4. ผัดหอมหัวใหญ่ แคร์รอตกับน้ำมันที่เหลือจากทอดหมูและเนย พอเข้ากันใส่ซอสมะเขือเทศ ผัดพอหอมตักใส่หม้อมันฝรั่ง ใส่มะเขือเทศ
5. ใส่อบเชย ใบกระวาน ปรุงรสด้วย ซอสปรุงรส เกลือส่วนที่เหลือ เคี่ยวจนหมูและผักสุกนุ่ม ใส่เมล็ดถั่วลันเตา ละลายแป้งสาลี ใส่คนให้เข้ากัน จนแป้งสุก ปิดไฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 275 กรัม

หมู	60	กรัม	(6 ชิ้น)
มันฝรั่ง	40	กรัม	(4 ชิ้น)
มะเขือเทศ	20	กรัม	(2 ชิ้น)
หอมหัวใหญ่	15	กรัม	(2 ชิ้น)
แคร์รอต	20	กรัม	(4 ชิ้น)
น้ำ	120	กรัม	(½ ถ้วย)

ราคา 17 บาท

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามินเอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามินซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
238	16	7	28	32	2.61	105.96	1.59	0.43	31.02	755.24	3.23

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 27 : 26 : 47

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

แกงส้มผักรวม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
หัวผักกาดขาวหั่นสี่เหลี่ยมขนาด ½ นิ้ว	1.5	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	76	บาท
แคร์รอตหั่นสี่เหลี่ยมขนาด ½ นิ้ว	750	กรัม		900	กรัม	25	บาท
กะหล่ำปลีหั่นชิ้นขนาด 1 นิ้ว	2	กิโลกรัม		2.3	กิโลกรัม	37	บาท
ถั่วฝักยาว	500	กรัม		550	กรัม	22	บาท
เนื้อปลานิลต้มสุก	500	กรัม		750	กรัม	53	บาท
เนื้อหมูบด	2	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	228	บาท
น้ำพริกแกงส้มผสมกระชาย	200	กรัม	(3 ถ้วยตวง +1 ช้อนโต๊ะ +1 ช้อนชา)	200	กรัม	48	บาท
น้ำมะขามเปียก	500	กรัม	(2 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	500	กรัม	62	บาท
น้ำปลา	300	กรัม	(1 ¼ ถ้วยตวง)	300	กรัม	14	บาท
น้ำต้มปลาผสมน้ำสะอาด	5	กิโลกรัม	(12 ถ้วยตวง)	-		-	
น้ำตาลปี๊บ	30	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	30	กรัม	2	บาท
น้ำมะนาว	30	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	30	กรัม	1	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561*

รวม 568 บาท

Ajinomoto Foundation

วิธีทำ

1. ต้มน้ำเดือดใส่ปลาลงต้ม พอสุก กรองน้ำเก็บไว้
2. โขลกน้ำพริกแกงส้ม กับเนื้อปลาต้ม
3. ต้มน้ำต้มปลาพอเดือดละลายน้ำพริกแกงใส่ ปล่อยให้เดือด
4. ใส่แคร์รอต หัวผักกาดขาว ลงต้มพอสุก ใส่ถั่วฝักยาว กะหล่ำปลี พอผักสุกใส่หมูบด ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา พอเดือดใส่มะนาว ชิมรส ยกลงจัดเสิร์ฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 133 กรัม

หัวผักกาดขาว	30	กรัม	(7-8 ชิ้น)
แคร์รอต	15	กรัม	
กะหล่ำปลี	40	กรัม	
ถั่วฝักยาว	10	กรัม	
ปลาต้มสุก	6	กรัม	
หมูสับ	32	กรัม	

Tips

ถ้าใช้กุ้งใส่แกงส้ม ควรนำเปลือกกุ้งมาต้ม แล้วกรองเอาน้ำไปใส่แกง จะช่วยให้แกงมีรสหวาน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
113	10	3	13	66.26	1.24	61.23	0.59	0.23	18.54	757.19	4.02

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 18 : 57 : 25

Ajinomoto Foundation

สามเกลอเจอเบคอน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
กะหล่ำปลีหั่นขนาด ½ นิ้ว	3.5	กิโลกรัม		4	กิโลกรัม	64	บาท
บรอกโคลี ตัดเป็นดอกเล็ก	1.5	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	91	บาท
แครร์อต หั่นเส้นยาว 1 นิ้ว	750	กรัม		1	กิโลกรัม	25	บาท
เบคอนหั่นชิ้นขนาด ½ นิ้ว	750	กรัม		750	กรัม	210	บาท
กระเทียมสับ	60	กรัม		70	กรัม	5	บาท
น้ำปลา	100	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	100	กรัม	5	บาท
น้ำตาลทราย	50	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	50	กรัม	1	บาท
ซอสปรุงรส	100	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	100	กรัม	4	บาท
น้ำสะอาด	500	กรัม	(2 ถ้วยตวง)	-		-	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561*

รวม 405 บาท

วิธีทำ

1. จี่เบคอนในกระทะเพื่อให้น้ำมันออก แล้วตักเบคอนพักไว้

2. เจียวกระเทียมกับน้ำมันเบคอนพอหอม ใส่แครร์อต กะหล่ำปลีลงผัด เติมน้ำสะอาด ปล่อยให้เดือดแล้วใส่บรอกโคลี

3. ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลทราย ซอสปรุงรส ผัดจนผักสุก

หมายเหตุ: เมนูนี้อาจร่วมกับรายการอาหารที่มีโปรตีนเป็นหลัก

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 126 กรัม

กะหล่ำปลี	57	กรัม
บรอกโคลี	33	กรัม
แครร์อต	18	กรัม
เบคอน	8	กรัม
น้ำ	10	กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
115	8	7	5	43.09	0.85	66.54	0.01	0.14	43.27	441.36	4.52

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 28 : 56 : 16

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ข้าวราดหน้าแฟนซี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ข้าวสวย	6	กิโลกรัม		3	กิโลกรัม	120	บาท
เนื้ออกไก่หั่นชิ้นบางขนาด 1 นิ้ว	2.5	กิโลกรัม		2.5	กิโลกรัม	188	บาท
แครร็อต หั่นแผ่นหนา 3 มิลลิเมตร	1	กิโลกรัม		1.2	กิโลกรัม	34	บาท
ข้าวโพดอ่อนหั่นขนาด ½ นิ้ว	500	กรัม		550	กรัม	73	บาท
เห็ดชิเมจิ ขาว-ดำ	500	กรัม		600	กรัม	66	บาท
บรอกโคลี ตัดดอกเล็ก	500	กรัม		700	กรัม	30	บาท
พริกไทยป่น	8	กรัม		8	กรัม	12	บาท
น้ำตาลทราย	50	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	50	กรัม	1	บาท
น้ำซุป	2.25	กิโลกรัม		2.5	กิโลกรัม	20	บาท
กระเทียมสับ	30	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	50	กรัม	3	บาท
น้ำมันพืช	200	กรัม	(¾ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	200	กรัม	11	บาท
ซีอิ๊วขาว	100	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ +2 ช้อนชา)	100	กรัม	5	บาท
ซอสหอยนางรม	150	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	150	กรัม	10	บาท
ซอสปรุงรส	70	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	70	กรัม	3	บาท
แป้งมันสำปะหลัง	110	กรัม		110	กรัม	8	บาท
แป้งท้าวยายม่อม	110	กรัม		110	กรัม	7	บาท
น้ำสะอาดละลายแป้ง	250	กรัม	(1 ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	-		-	
เกลือไอโอดีน	10	กรัม	(2 ช้อนชา)	10	กรัม	1	บาท
ซีอิ๊วดำ	10	กรัม	(2 ช้อนชา)	10	กรัม	1	บาท

ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

รวม 593 บาท

วิธีทำ

1. เจียวกระเทียมพอหอมใส่ไก่ลงไปผัดพอสุก ใส่แครร็อตผัดพอเข้ากัน เติมน้ำซุปพอเดือด ใส่ข้าวโพดอ่อน เห็ด

2. ปรุงรสด้วย เกลือไอโอดีน ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส ซอสหอยนางรม น้ำตาลทราย ซีอิ๊วดำ ใส่บรอกโคลี พริกไทยป่น ละลายแป้งมัน แป้งท้าวยายม่อมใส่คนจนสุกใส

3. จัดเสิร์ฟ กับข้าวสวย

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 250 กรัม

ข้าวสวย	120	กรัม	
ไก่	40	กรัม	(8 ชิ้น)
ข้าวโพด	10	กรัม	
แครร็อต	20	กรัม	
บรอกโคลี	10	กรัม	
เห็ด	10	กรัม	
น้ำราด	40	กรัม	

ราคา 12 บาท

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
370	48	13	16	27.99	1.17	78.74	0.12	0.19	16.46	532.78	2.48

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 52 : 31 : 17

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

แกงจืดไข่เจียว

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ไข่ไก่	25	ฟอง	(1.25 กิโลกรัม)	25	ฟอง	100	บาท
ถั่วฝักยาวหั่นฝอย	250	กรัม		275	กรัม	11	บาท
น้ำมันพืช	150	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	150	กรัม	8	บาท
เนื้อหมูบด	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	114	บาท
แคร์รอตหั่นเต๋าขนาด 1 เซนติเมตร	500	กรัม		600	กรัม	17	บาท
หอมหัวใหญ่หั่นเต๋าขนาด 1 เซนติเมตร	500	กรัม		600	กรัม	19	บาท
ต้นหอมหั่นขนาด ½ นิ้ว	100	กรัม		110	กรัม	36	บาท
ผักชีหั่นหยาบ	50	กรัม		60	กรัม	20	บาท
ซีอิ๊วขาว	120	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	120	กรัม	6	บาท
น้ำปลา	120	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	120	กรัม	6	บาท
พริกไทยป่น	10	กรัม	(2 ช้อนชา)	10	กรัม	14	บาท
น้ำซุป	5	กิโลกรัม	(20 ถ้วยตวง)	5	กิโลกรัม	40	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561*

รวม 391 บาท

Ajinomoto Foundation

วิธีทำ

1. หมักหมูกับพริกไทย 5 กรัม และซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ

2. ล้างเปลือกไข่ให้สะอาด ตอกไข่ใส่อ่าง ตีพอแตก ผสมกับถั่วฝักยาว แบ่งเจียว 6 ครั้ง จะได้ความหนาประมาณ ½ เซนติเมตร หั่นไข่เป็นชิ้นขนาด ¾ นิ้ว

3. ต้มน้ำซุปพอเดือดใส่แคร์รอตลงต้มพอสุกนุ่ม ใส่หมูปั้นก้อนพอสุก ใส่หอมหัวใหญ่ ไข่เจียว ปรุงรสด้วย ซีอิ๊วขาว น้ำปลา ใส่ต้นหอม ปิดไฟ ใส่ผักชี พริกไทยป่น เสิร์ฟร้อน ๆ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 266 กรัม

ไข่เจียวถั่วฝักยาว	30	กรัม	
หมูสับ	16	กรัม	(3 ลูก)
แคร์รอต	100	กรัม	(10 ชิ้น)
น้ำซุป	120	กรัม	(½ ถ้วย)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
118	5	7	9	26.7	0.91	102.62	0.3	0.18	6.01	452.66	1.21

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 17 : 52 : 31

Ajinomoto Foundation

ยำสายรุ้ง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
วุ้นเส้นแช่น้ำหั่นยาว 3 นิ้ว	2	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	60	บาท
เนื้อหมูบด	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	114	บาท
ปูอัดหั่นยาวขนาด 1 นิ้ว	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	198	บาท
แคร์รอตหั่นเส้นยาว 1 นิ้ว	500	กรัม		600	กรัม	17	บาท
ถั่วฝักยาวหั่นแฉลบยาว 1 นิ้ว	500	กรัม		600	กรัม	22	บาท
ขึ้นฉ่ายหั่นท่อน ½ นิ้ว	60	กรัม		70	กรัม	4	บาท
พริกชี้ฟ้าแดงเอาเมล็ดออก	140	กรัม		150	กรัม	12	บาท
น้ำส้มสายชู	250	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	250	กรัม	8	บาท
น้ำสะอาด	300	กรัม	(1 ¼ ถ้วยตวง)	-		-	
น้ำปลา	200	กรัม	(¾ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	200	กรัม	10	บาท
น้ำตาลทราย	200	กรัม	(¾ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	200	กรัม	5	บาท
น้ำกระเทียมดอง	100	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	100	กรัม	3	บาท
น้ำมะนาว	50	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	50	กรัม	2	บาท
เกลือไอโอดีน	20	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	20	กรัม	-	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561*

รวม 455 บาท

วิธีทำ

1. ปั่นพริกชี้ฟ้ากับน้ำส้มสายชู ผสมกับน้ำ (¼ ถ้วยตวง) น้ำปลา น้ำตาลทราย เกลือ น้ำกระเทียมดอง ตั้งไฟ พอเดือด ปิดไฟ ใส่มะนาว ผสมให้เข้ากัน
2. รวนหมูบดกับน้ำสะอาด 1 ถ้วย ให้สุก พักไว้
3. ลวกวุ้นเส้นพักให้สะเด็ดน้ำ ลวกถั่วฝักยาว แคร์รอต พักไว้
4. นึ่งปูอัดในน้ำเดือด 3 นาที
5. ผสมวุ้นเส้น หมูรวน ปูอัด ถั่วฝักยาว แคร์รอต เคล้าเบา ๆ ใส่น้ำยำ ในข้อ 1 ขึ้นฉ่าย เคล้าให้เข้ากัน ชิมรส

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 156 กรัม

แคร์รอต	10	กรัม
ปูอัด	20	กรัม
วุ้นเส้น	60	กรัม
ผัก	50	กรัม
หมูบด	16	กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เอฟี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
122	16	2	10	15.63	0.88	47.34	0.45	0.06	7.83	543.29	4.71

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 53 : 15 : 32

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ผัดผักมักกะโรนี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
มักกะโรนีต้มสุก	2.4	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	350	บาท
เนื้ออกไก่หั่นชิ้นบาง	2.5	กิโลกรัม		2.5	กิโลกรัม	188	บาท
หอมหัวใหญ่หั่นเต๋า ขนาด ½ นิ้ว	500	กรัม		600	กรัม	19	บาท
แคร์รอตต้มสุกหั่นเต๋า ขนาด ½ นิ้ว	1	กิโลกรัม		1.2	กิโลกรัม	34	บาท
มะเขือเทศผลใหญ่หั่นเต๋า ขนาด ½ นิ้ว	750	กรัม		800	กรัม	21	บาท
ซอสมะเขือเทศ	700	กรัม	(2 ¾ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	700	กรัม	41	บาท
ซอสปรุงรส	120	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	120	กรัม	5	บาท
เกลือไอโอดีน	20	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	20	กรัม	-	บาท
พริกไทย	8	กรัม		8	กรัม	12	บาท
น้ำซุป	600	กรัม	(2 ½ ถ้วยตวง)	1	กิโลกรัม	10	บาท
นมสด	250	กรัม	(1 ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	250	กรัม	14	บาท
เนยสด	20	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	20	กรัม	7	บาท
น้ำมันพืช	40	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	40	กรัม	2	บาท
ผักกาดหอม	500	กรัม		500	กรัม	28	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561*

รวม 731 บาท

วิธีทำ

1. ผัดหอมหัวใหญ่กับน้ำมันและเนย พอหอม ใส่เนื้อไก่ลงผัดพอสุก ใส่แคร์รอต มะเขือเทศ ผัดให้เข้ากัน ใส่ซอสมะเขือเทศ น้ำซุป ปรุงรสด้วยซอสปรุงรส เกลือ พริกไทย

2. ใส่มักกะโรนี นมสด ผัดให้เข้ากัน ตักใส่จานที่รองก้นจานด้วยผักกาดหอม

หมายเหตุ : ต้มน้ำเดือดใส่เกลือ ใส่มักกะโรนีลงต้ม ประมาณ 7-8 นาที หรือจนสุก ตักขึ้น ผ่านน้ำเย็น พักให้สะเด็ดน้ำ มักกะโรนี 500 กรัม ต้มสุกได้ 1,200 กรัม

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 137 กรัม

มักกะโรนี	48	กรัม	
เนื้อไก่	40	กรัม	(8 ชิ้น)
หอมหัวใหญ่	10	กรัม	
แคร์รอต	24	กรัม	
มะเขือเทศ	15	กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
243	22	10	16	35.65	1.3	100.21	0.07	0.14	13.02	624.18	3.54

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 37 : 37 : 26

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ไข่ลาวา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ไข่ไก่	50	ฟอง	(2.5 กิโลกรัม)	50	ฟอง	200	บาท
เมล็ดถั่วลันเตาแช่แข็ง	500	กรัม		500	กรัม	34	บาท
ข้าวโพดต้มสุกแกะเม็ด	500	กรัม		750	กรัม	10	บาท
แคร์รอตหั่นเต๋าขนาด ½ เซนติเมตร	500	กรัม		600	กรัม	17	บาท
น้ำมันพืช	450	กรัม	(1 ¾ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	450	กรัม	25	บาท
เนื้อหมูบด	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	114	บาท
น้ำซุป	3	กิโลกรัม	(12 ½ ถ้วยตวง)	3	กิโลกรัม	30	บาท
แป้งมันสำปะหลัง	100	กรัม		100	กรัม	8	บาท
น้ำสะอาดละลายแป้งมันสำปะหลัง	120	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	-		-	
ซอสหอยนางรม	200	กรัม	(¾ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ)	200	กรัม	13	บาท
ซอสปรุงรส	150	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	150	กรัม	12	บาท
น้ำตาลทราย	100	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	100	กรัม	2	บาท
พริกไทยป่น	10	กรัม	(2 ช้อนชา)	10	กรัม	15	บาท
กระเทียมสับ	30	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	33	กรัม	3	บาท
ต้นหอม ผักชี โรยหน้า	30	กรัม		30	กรัม	11	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561*

รวม 494 บาท

วิธีทำ

1. ทอดไข่ดาวไม่ต้องให้สุกแข็ง พักไว้
2. เจียวกระเทียมด้วยน้ำมันที่เหลือ พอหอมใส่หมูบด ผัดพอสุก ใส่แคร์รอต ข้าวโพด น้ำซุป
3. ปรุงรสด้วย ซอสหอยนางรม ซอสปรุงรส น้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน ใส่ถั่วลันเตา พริกไทยป่น
4. ละลายแป้งมันสำปะหลัง คนให้แป้งสุกใส
5. จัดเสิร์ฟ ราดบนไข่ดาว โรยต้นหอมผักชีหั่นท่อนสั้น ๆ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 93 กรัม

ไข่ดาว	1	ฟอง	
ถั่วลันเตา	10	กรัม	(18 เม็ด)
ข้าวโพด	10	กรัม	(38 เม็ด)
แคร์รอต	10	กรัม	(27 เม็ด) (แฝงในไข่ไก่)
หมูบด	16	กรัม	
น้ำราด	46	กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
249	13	15	15	39.83	1.69	173.74	0.48	0.3	4.96	463.59	3.72

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 22 : 54 : 24

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

หมูอบสับปะรด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม *(สำหรับ 50 ที่)*

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อหมูสะโพกหั่นแว่นหนา ½ นิ้ว	2	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	234	บาท
สับปะรดปอกเปลือกหั่นชิ้น ขนาด 1 นิ้ว	2	กิโลกรัม		3	กิโลกรัม	75	บาท
หอมหัวใหญ่สับ	200	กรัม		210	กรัม	5	บาท
เกลือไอโอดีน	10	กรัม	(2 ช้อนชา)	10	กรัม	1	บาท
พริกไทยป่น	5	กรัม	(1 ช้อนชา)	5	กรัม	4	บาท
แป้งสาลี	10	กรัม	(2 ช้อนชา)	10	กรัม	1	บาท
ซอสมะเขือเทศ	150	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	150	กรัม	9	บาท
ซอสพริก	50	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	50	กรัม	3	บาท
ซอสปรุงรส	100	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	100	กรัม	8	บาท
ซีอิ๊วขาว	100	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	100	กรัม	5	บาท
น้ำตาลทราย	30	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	30	กรัม	1	บาท
ใบกระวาน	4	ใบ		4	ใบ	2	บาท
น้ำมันพืช	100	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	100	กรัม	4	บาท
น้ำสะอาด	1.5	กิโลกรัม		-		-	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 352 บาท

วิธีทำ

1. เคล้าหมูกับ เกลือ พริกไทย แป้งสาลี ทอดในน้ำมันน้อย พอผิวตึง

2. วางสับปะรดที่ก้นหม้อ วางหมูบนสับปะรด สลับเป็นชั้น

3. ผัดหอมหัวใหญ่สับเล็กกับน้ำมันที่เหลือใน กระทะ พอหอมใส่ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก ซอสปรุงรส ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย และน้ำผัด ให้เข้ากัน ใส่ลงในหม้อหมู ใส่ใบกระวาน เคี่ยวไฟอ่อน จนหมูสุกนุ่ม

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 115 กรัม

เนื้อหมู	30	กรัม	(8 ชิ้น)
สับปะรด	40	กรัม	(4 ชิ้น)
น้ำ	45	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
123	7	5	12	8.09	0.61	3.08	0.27	0.16	5.3	476.57	6.58

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 24 : 36 : 40

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ไก่กรอบซอสแคร์รอต

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อสันในไก่	3	กิโลกรัม		3	กิโลกรัม	225	บาท
แป้งทอดกรอบ	300	กรัม	(3 ถ้วยตวง)	300	กรัม	12	บาท
ไข่ไก่	15	ฟอง	(750 กรัม)	15	ฟอง	60	บาท
เกล็ดขนมปัง	600	กรัม		600	กรัม	63	บาท
เกลือไอโอดีน	25	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	25	กรัม	1	บาท
น้ำมันพืช สำหรับทอด	2	กิโลกรัม	(8 ถ้วยตวง)	2	กิโลกรัม	72	บาท
ส่วนผสมซอส							
มายองเนส	90	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	90	กรัม	20	บาท
นมข้นหวาน	50	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	50	กรัม	3	บาท
น้ำมะนาว	50	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	50	กรัม	3	บาท
เกลือไอโอดีน	3	กรัม	(½ ช้อนชา)	3	กรัม	1	บาท
แคร์รอตต้มสุกบดละเอียด	500	กรัม		600	กรัม	11	บาท
แตงกวา	250	กรัม		275	กรัม	3	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561*

รวม 474 บาท

วิธีทำ

1. ปั่นหรือบดแคร์รอตที่ต้มสุกให้ละเอียด

2. ผสมมายองเนส แคร์รอตบด น้ำมะนาว เกลือ นมข้นหวาน ตีให้เข้ากัน พักไว้

3. เคล้าไก่กับเกลือ 25 กรัม นำไปคลุกแป้งบาง ๆ ชุบไข่ และคลุกเกล็ดขนมปัง ตามลำดับ

4. ทอดในน้ำมันร้อนไฟปานกลาง จนไก่สุกเหลือง ตักขึ้นซับน้ำมัน

5. หั่นไก่ชิ้นพอคำ จัดเสิร์ฟกับแตงกวา และซอสแคร์รอต

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 80 กรัม

ไก่ทอด	60	กรัม	(6 ชิ้น)
ซอส	15	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)
แตงกวา	5	กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
285	17	13	25	55.63	1.77	80.16	0.21	0.24	3.23	629.54	2.25

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 24 : 42 : 34

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ต้มจืดหัวสิงห์โต

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อหมูบด	2	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	216	บาท
ซีอิ๊วขาว	120	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	120	กรัม	6	บาท
พริกไทยป่น	15	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)	15	กรัม	5	บาท
วุ้นเส้นแช่น้ำตัดสั้น	200	กรัม		200	กรัม	44	บาท
แคร์รอตสับ	200	กรัม		240	กรัม	5	บาท
ผักกาดขาวหั่นขนาด ¾ นิ้ว	3	กิโลกรัม		4	กิโลกรัม	120	บาท
น้ำซุป	7	กิโลกรัม		7	กิโลกรัม	70	บาท
น้ำปลา	120	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	120	กรัม	5	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 471 บาท

วิธีทำ

1. ผสมหมูบด ซีอิ๊วขาว 50 กรัม พริกไทยป่น วุ้นเส้น แคร์รอตสับ นวดให้เข้ากัน ปั้นเป็นก้อนกลม ก้อนละ 25 กรัม ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ

2. ล้างผักกาดขาว แยกกาบใบหั่นท่อน ¾ นิ้ว

3. ตั้งน้ำซุปให้เดือด ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซีอิ๊วขาวที่เหลือ ใส่หมูปั้นก้อน ใส่ผักกาดขาว พอเดือดผักสุก ปิดไฟ จัดเสิร์ฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 180 กรัม

เนื้อหมู	30	กรัม	(2 ก้อน)
ผักกาดขาว	50	กรัม	(7-8 ชิ้น)
น้ำซุป	100	กรัม	(¼ ถ้วย + 3 ช้อนโต๊ะ)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามินเอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามินซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
137	6	8	10	43.65	0.92	16.84	0.43	0.18	16.6	538.08	0.35

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 18 : 54 : 28

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

หมูเกาหลี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อหมูสันนอกหั่นชิ้นบาง	2.5	กิโลกรัม		2.5	กิโลกรัม	293	บาท
ซีอิ๊วขาว	200	กรัม	(¾ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	200	กรัม	10	บาท
น้ำมันงา	70	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	70	กรัม	19	บาท
น้ำตาลทราย	50	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	50	กรัม	1	บาท
พริกไทยป่น	20	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	20	กรัม	7	บาท
ซีอิ๊วดำ	80	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	80	กรัม	2	บาท
กระเทียมสับ	20	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	20	กรัม	2	บาท
น้ำมันพืช	200	กรัม	(¾ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	200	กรัม	7	บาท
งาขาวคั่ว	100	กรัม		100	กรัม	24	บาท
ผักกาดขาวหั่นขนาด 1 นิ้ว	2	กิโลกรัม		2.6	กิโลกรัม	78	บาท
แคร์รอตปอกเปลือกหั่นเส้น	1.5	กิโลกรัม		1.8	กิโลกรัม	34	บาท
ต้นหอมหั่นขนาด ½ นิ้ว	250	กรัม		275	กรัม	37	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 514 บาท

วิธีทำ

1. หมักเนื้อหมูกับซีอิ๊วขาว 100 กรัม น้ำมันงา น้ำตาลทราย พริกไทยป่น ซีอิ๊วดำ ประมาณ 30 นาที

2. ผัดหมูกับน้ำมัน 50 กรัม พอสุก พักไว้

3. เจียวกระเทียม กับน้ำมันที่เหลือพอหอม ใส่แคร์รอตผัดสักครู่ ใส่ผักกาดขาว ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาวที่เหลือ ใส่ต้นหอมผัดต่อจนต้นหอมสุก

4. จัดเสิร์ฟ ตักผัดผักวางในจาน ตักหมูวางบนผักผัด โรยด้วยงาคั่ว รับประทานกับข้าวสวย

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 110 กรัม

เนื้อหมู	40	กรัม	(10 ชิ้น)
ผักกาดขาว	40	กรัม	
แคร์รอต	30	กรัม	

Tips

ควรคั่วงาให้เหลืองและบุบให้แตกเล็กน้อย จะทำให้มีกลิ่นหอมมากขึ้น

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
179	6	9	18	45.6	1.5	131.24	1.04	0.4	17.76	545.89	3.28

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 14 : 45 : 41

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ไก่คอนโด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้ออกไก่บด	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	68	บาท
น้ำพริกแกงคั่ว	60	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	60	กรัม	4	บาท
หัวกะทิ	600	กรัม	(2 ½ ถ้วยตวง)	600	กรัม	42	บาท
แคร์รอตปอกเปลือกสับ	200	กรัม		240	กรัม	5	บาท
ไข่ไก่	5	ฟอง	(250 กรัม)	5	ฟอง	20	บาท
น้ำปลา	120	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	120	กรัม	5	บาท
กะหล่ำปลีสับ	1	กิโลกรัม		1.2	กิโลกรัม	24	บาท
แป้งข้าวเจ้า	10	กรัม	(2 ช้อนชา)	10	กรัม	1	บาท
ต้นหอมซอย	15	กรัม		17	กรัม	3	บาท
ผักชีซอย	15	กรัม		20	กรัม	3	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 175 บาท

วิธีทำ

1. แบ่งหัวกะทิ 100 กรัม ผสมแป้งข้าวเจ้าตั้งไฟ กวนให้ข้น พักไว้

2. ผสมกะทิที่เหลือกับน้ำพริกแกง คนพอเข้ากัน ใส่ไก่ แคร์รอต น้ำปลา ไข่ไก่ กวนให้เป็นเนื้อเดียวกัน

3 ล้างกะหล่ำปลี ลวกน้ำ บีบน้ำออก หั่นหยาบ ๆ แบ่งส่วนผสมข้อ 2 เคล้ากับกะหล่ำปลี ใส่ลงก้นถาด

4. ตักส่วนผสมข้อ 2 วางบนกะหล่ำปลี นึ่งในน้ำเดือด 15 นาที ยกลงหยอดหน้าด้วยกะทิ โรยต้นหอมผักชี นึ่งต่ออีก 1 นาที จัดเสิร์ฟกับข้าวสวย

Ajinomoto Foundation

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 60 กรัม
ไก่คอนโด กว้าง 1.8 นิ้ว ยาว 2.6 นิ้ว
60 กรัม (1 ชิ้น)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี่)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
80	3	5	6	14.72	0.44	29.73	0.03	0.07	4.97	268.27	0.89

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 12 : 58 : 30

บิงซู อินไทยแลนด์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ถั่วแดงหลวงดิบ	350	กรัม		350	กรัม	30	บาท
มันเทศหรือมันไข่ปอกเปลือกหั่นเต๋าขนาด ½ นิ้ว	2	กิโลกรัม		3	กิโลกรัม	60	บาท
น้ำตาลทราย	700	กรัม	(3 ¾ ถ้วยตวง + 1 ช้อนชา)	1,000	กรัม	18	บาท
น้ำสะอาด	700	กรัม		-		-	
น้ำหวานแดง	800	กรัม	(3 ถ้วยตวง + 3 ช้อนโต๊ะ)	1,000	กรัม	30	บาท
น้ำแข็งบด	6	กิโลกรัม		6	กิโลกรัม	12	บาท

ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2560

รวม 150 บาท

วิธีทำ

1. ล้างถั่วแดงแช่น้ำทิ้งไว้ 30 นาที แล้วนำไปต้ม 45 นาที จนสุก

2. ผสมน้ำ กับน้ำตาลทราย ต้มพอเดือด ใส่มันลงต้มจนสุก และน้ำเชื่อมเริ่มแห้ง (ใช้เวลาเชื่อม 1 ชั่วโมง) ปิดไฟ

3. จัดเสิร์ฟ ตักน้ำแข็งใส่ถ้วย ใส่มันเชื่อม และถั่วแดง โรยด้วยน้ำหวานแดง

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 210 กรัม

ถั่วแดง	15	กรัม	(1-2 ช้อนโต๊ะ)
มันเชื่อม	60	กรัม	(4 ช้อนโต๊ะ)
น้ำหวาน	15	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)
น้ำแข็ง	120	กรัม	

Tips

1. ควรปอกมันให้หมดส่วนสีขาว และเห็นเนื้อของหัวมัน
2. หากต้องการให้ชิ้นมันสวยแน่น ควรแช่ด้วยน้ำปูนใสแล้วล้างออกก่อนใส่มันลงเชื่อม

Ajinomoto Foundation

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
196	47.05	0.48	1.85	46.09	0.88	49.93	0.09	0.11	18.92	25.21	10.13

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 94 : 2 : 4

Ajinomoto Foundation

ขนมฟักทอง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ฟักทองนึ่งสุกบด	1.6	กิโลกรัม		2.5	กิโลกรัม	72	บาท
มะพร้าวขูดขาว	300	กรัม		500	กรัม	25	บาท
หัวกะทิ	500	กรัม	(2 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ)	500	กรัม	40	บาท
น้ำตาลทราย	540	กรัม	(3 ถ้วยตวง)	-		14	บาท
แป้งข้าวเจ้า	310	กรัม	(3 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ)	-		13	บาท
แป้งมันสำปะหลัง	80	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	-		4	บาท
แป้งท้าวยายม่อม	80	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	-		4	บาท
เกลือไอโอดีน	7	กรัม	(1 ½ ช้อนชา)	-		1	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2560*

รวม 173 บาท

วิธีทำ

1. คลุกมะพร้าวขูดขาวกับเกลือ แบ่งใส่ในตัวขนมครึ่งหนึ่ง

2. ผสมฟักทองนึ่งสุกบดกับแป้งข้าวเจ้า แป้งมันสำปะหลัง และแป้งท้าวยายม่อม นวดให้เข้ากัน ใส่น้ำตาลทราย กะทิ นวดให้น้ำตาลละลายหมด ใส่มะพร้าวขูด เคล้าให้เข้ากัน

3. ตักใส่ถาดโรยด้วยมะพร้าวขูด นึ่ง 30 นาที พักให้เย็น ตัดเป็นชิ้น จัดเสิร์ฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 70 กรัม
1 ชิ้น ขนาด 2x2 นิ้ว

ราคา 5-8 บาท

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
139	24.11	4.37	1.42	8.67	0.67	18.09	0.03	0.03	4.42	61.8	12.08

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 68 : 28 : 4

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

วุ้นสังขยา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ผงวุ้น	16	กรัม		1	ซอง (25 กรัม)	43	บาท
น้ำลอยดอกไม้	1	กิโลกรัม	(4 ถ้วยตวง)	-		-	
น้ำตาลทราย	150	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	150	กรัม	4	บาท
ไข่ไก่	10	ฟอง	(500 กรัม)	10	ฟอง	62	บาท
น้ำตาลปี๊บ	450	กรัม	(1 ¾ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	450	กรัม	72	บาท
หัวกะทิ	750	กรัม	(3 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	750	กรัม	53	บาท
ใบเตย	30	กรัม	(5-6 ใบ)	30	กรัม	1	บาท
นมข้นจืดระเหย	180	กรัม	(¾ ถ้วยตวง)	180	กรัม	10	บาท

ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

รวม 245 บาท

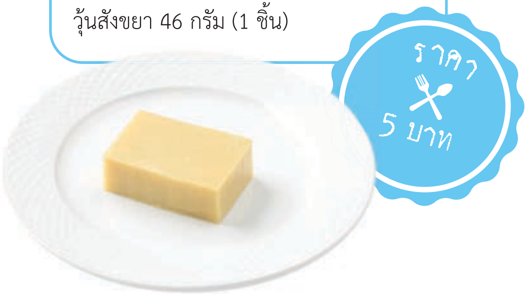
วิธีทำ

1. ขยำไข่กับใบเตย ใส่น้ำตาลปี๊บ จนส่วนผสมเข้ากัน ใส่กะทิ นมข้นจืดระเหย คนให้เข้ากัน กรองพักไว้

2. ผสมผงวุ้นกับน้ำลอยดอกไม้ ตั้งไฟเคี่ยว คอยคนอย่าให้ติดก้นภาชนะ พอเดือดวุ้นละลายหมด ใส่น้ำตาลทราย พอเดือด

3. ใส่ส่วนผสมข้อที่ 1 คนต่อ พอเดือดอีกครั้งยกลง เทใส่พิมพ์ พักให้เย็นและวุ้นแข็งตัวจึงจัดเสิร์ฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 46 กรัม
วุ้นสังขยา 46 กรัม (1 ชิ้น)



Tips

หลังจากใส่ส่วนผสมสังขยา ไม่ควรให้เดือดนาน เพราะจะทำให้สังขยาแยกตัว

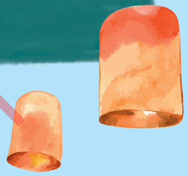
คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
95	13	4	2	22.07	1.5	27.21	0.01	0.04	0.04	40.97	12.19

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 55 : 37 : 8

Ajinomoto Foundation

ตำรับอาหารภาคเหนือ



ข้อมูลทั่วไป

ภาคเหนือ มีเนื้อที่ติดต่อกันมีลักษณะเป็นแนวเทือกเขา มีพื้นที่ราบบริเวณหุบเขา และแถบลุ่มแม่น้ำ มีความอุดมสมบูรณ์เหมาะแก่การ เพาะปลูกข้าว และพืชไร่ รวมทั้งไม้ผลหลายชนิด ภูมิอากาศจัดอยู่ในเขตโซนร้อน แบบฝนเมืองร้อนเฉพาะฤดูกาล ทำให้มีวัตถุดิบที่มีความแตกต่างไปจากภูมิภาคอื่น

Ajinomoto Foundation

การประกอบอาหารและวัฒนธรรมการรับประทานอาหาร

อาหารของภาคเหนือ เป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์โดดเด่นคือการใช้วัตถุดิบพื้นบ้าน เช่น ผัก เนื้อสัตว์ที่หาได้ตามแม่น้ำลำคลองและตามแปลงนา อาหารภาคเหนือไม่นิยมใส่น้ำตาล รสชาติหวานจะได้จากส่วนผสมที่นำมาประกอบอาหาร เช่น ความหวานจากผัก จากปลา ไขมันจะได้จากน้ำมันของสัตว์ สัตว์ที่นิยมนำมาประกอบอาหารจะเป็น หมู ไก่ เนื้อ และปลาน้ำจืด การรับประทานอาหารของคนภาคเหนือ ในปัจจุบันอาจมีการดัดแปลงอาหารเพื่อให้เข้ากันกับวัตถุดิบที่หาได้และความนิยมที่เปลี่ยนไปเป็นพฤติกรรมการบริโภคของคนในปัจจุบัน แต่ยังคงนิยมบริโภคข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก มีการใช้น้ำพริกแกงที่มีส่วนประกอบของพริกแดง หอม กระเทียม และใช้ถั่วเน่าแทนกะปิ เช่นแกงฮังเล หรือการใช้มะแข่วนซึ่งเป็นเครื่องเทศของภาคเหนือในการทำลาบคั่ว ซึ่งไม่นิยมรสเปรี้ยว ปรุงรสเค็มนำ นำไปผัดกับน้ำมันให้สุก การปรุงรสเค็มจะใช้น้ำปู๋ เกลือ และถั่วเน่า ความเปรี้ยวได้จากมะเขือเปรี้ยว เช่นในการทำน้ำพริกอ่อง หรือการใช้น้ำมะขามเปียก ใบมะขามอ่อน ฝักมะขาม ปรุงรสเปรี้ยว

นอกจากนี้ยังมีการใช้สมุนไพร เช่น ขมิ้นสด ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกอ่อน เป็นเครื่องแกง ส่วนสมุนไพร นิยมใช้ผงขมิ้น ลูกชะโก ของแห้งที่มีการถนอมอาหาร เช่น ดอกงิ้วแห้ง หน่อไม้ดองเปรี้ยว หน่อไม้แห้ง กระเทียมดอง แหนม เป็นต้น เครื่องปรุงรสจะใช้ น้ำตาลอ้อย ในขนมหวาน และมีการใช้ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ เช่น ลูกเดือย ถั่วแดง ข้าวฟ่าง ซึ่งอาหารภาคเหนือจัดว่าเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ สามารถหาซื้อวัตถุดิบได้ง่าย อาหารภาคเหนือที่เป็นที่นิยมและเป็นที่รู้จักของทุกภาค ได้แก่ ไส้อั่ว แคบหมู จิ้นทอด (หมูทอด) น้ำพริกหนุ่ม หรือน้ำพริกอ่อง ผักสด ผักต้ม นำมาประกอบเป็นแกงแค แกงอ่อม แกงโฮ๊ะ ซึ่งมีประโยชน์ทางด้านสารอาหารที่สำคัญ มีแร่ธาตุ วิตามิน กากใยอาหารซึ่งช่วยดูดซับไขมัน ทำให้ไขมันดูดซึมเข้าร่างกายน้อยลง ช่วยในการขับถ่าย อาหารเคลื่อนที่ในลำไส้ได้ดีขึ้นทำให้ท้องไม่ผูก ซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะกับการนำมาประกอบเป็นอาหารกลางวันสำหรับเด็ก อาจนำมา ปรับปรุงให้เข้ากับลักษณะอาหารของเด็ก รสชาติอ่อน ไม่เผ็ด มีขนาดชิ้นที่เล็กต่างจากอาหารของผู้ใหญ่

Ajinomoto Foundation

แนวทางการประกอบอาหารภาคเหนือให้เหมาะกับเด็กวัยเรียน

ในการกำหนดรายการอาหารกลางวันสำหรับเด็กในภาคเหนือ ต้องคำนึงถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นถิ่นของเด็ก และควรมีคุณค่าทางโภชนาการครบทั้ง 5 หมู่ รสชาติเหมาะกับประเภทอาหารและช่วงวัยของเด็ก รวมทั้งปริมาณที่ควรได้รับในแต่ละมื้อ หลักในการประกอบอาหารกลางวันจะต้องคำนึงถึงหลักการประกอบอาหารที่ใช้เวลาสั้น และขั้นตอนไม่ยุ่งยาก สามารถจัดเตรียมประกอบบางส่วนไว้ล่วงหน้าได้ เพื่อให้ทันกับการบริการในช่วงเวลาที่เด็กรับประทาน ดังนั้น การจัดบริการอาหารกลางวันภาคเหนือของเด็ก ควรเน้นคุณภาพด้านหลักโภชนาการครบถ้วน และสะอาดปลอดภัย ถูกหลักสุขาภิบาล เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารครบถ้วน

Ajinomoto Foundation

ไก่ต้มฟักกับผักกวางตุ้ง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม *(สำหรับ 50 ที่)*

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ส่วนผสมน้ำซุป							
โครงไก่สับชิ้นใหญ่ (ดึงหลอดลมและปอดออก)	2	กิโลกรัม		4	โครง	40	บาท
น้ำสะอาด	12	กิโลกรัม		-		-	
กระเทียม	20	กรัม		30	กรัม	1	บาท
พริกไทยเม็ด	10	กรัม	(2 ช้อนชา)	10	กรัม	5	บาท
รากผักชี บุบพอแตก	15	กรัม		20	กรัม	1	บาท
เกลือไอโอดีน	20	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	20	กรัม	1	บาท
เนื้อสะโพกไก่บดละเอียด	2	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	140	บาท
ฟักหั่นขนาด 1x1 นิ้ว	1	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	30	บาท
ผักกวางตุ้ง (ก้านหั่นเป็นฝอยตามขวาง ใบหั่นขนาด 2 เซนติเมตร)	1.25	กิโลกรัม		1.8	กิโลกรัม	38	บาท
แคร์รอตหั่นเต๋า 1x1 เซนติเมตร	1.25	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	60	บาท
พริกไทยป่น	6	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	6	กรัม	3	บาท
ซีอิ๊วขาว	90	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	90	กรัม	2	บาท
กระเทียมสับ	100	กรัม		120	กรัม	6	บาท
น้ำมันพืช	50	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	50	กรัม	2	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2560*

รวม 329 บาท

วิธีทำ

1. แช่โครงไก่ในน้ำ 30 นาที ใช้ไฟแรง ต้มจนเดือด ช้อนฟองทิ้ง ใส่กระเทียม พริกไทยเม็ด รากผักชี เกลือ ลดไฟลง เคี่ยว 30 นาที

2. ผสมไก่บดกับก้านผักกวางตุ้ง ปรุงรสด้วยพริกไทยป่น ซีอิ๊วขาว คลุกเคล้าให้เข้ากัน ปั้นเป็นก้อนขนาด 7 กรัม ได้ 250 ก้อน

3. ใส่ฟัก แคร์รอตลงในน้ำต้มโครงไก่จนสุก ใส่ใบผักกวางตุ้ง ไก่ที่ปั้น ลงต้มพอสุก โรยด้วยกระเทียมเจียว ตักเสิร์ฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 300 กรัม

ลูกชิ้น	30	กรัม	(5 ลูก)
ฟัก	20	กรัม	(3 ชิ้น)
แคร์รอต	25	กรัม	
ผักกวางตุ้ง	25	กรัม	
น้ำซุป	200	กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
194	11	12	11	48.95	1.21	73.56	0.05	0.19	23.56	503.08	1.71

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 23 : 54 : 23

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ขนมจีนน้ำเงี้ยว

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ส่วนผสมน้ำซุป							
เครื่องพริกแกง	50	กรัม		60	กรัม	5	บาท
รากผักชีหั่นละเอียด	10	กรัม		15	กรัม	1	บาท
ข่าซอย	30	กรัม		40	กรัม	1	บาท
ขมิ้นซอย	60	กรัม		70	กรัม	2	บาท
ตะไคร้ซอย	60	กรัม		90	กรัม	3	บาท
หอมแดงซอย	350	กรัม		400	กรัม	44	บาท
กระเทียมซอย	180	กรัม		200	กรัม	10	บาท
ถั่วเน่าปิ้งโขลกละเอียด	60	กรัม		4	แผ่น	20	บาท
น้ำมันพืชสำหรับผัด	200	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	200	กรัม	8	บาท
น้ำขนมจีน							
ขนมจีน	4.5	กิโลกรัม		4.5	กิโลกรัม	113	บาท
ดอกงิ้วแห้ง	40	กรัม		40	กรัม	7	บาท
น้ำสะอาด	11	กิโลกรัม		-		-	
เนื้อหมูสับละเอียด	800	กรัม		800	กรัม	100	บาท
มะเขือส้ม (ลูกเล็ก)	1.5	กิโลกรัม		1.6	กิโลกรัม	60	บาท
เต้าหู้แข็งหั่น สี่เหลี่ยมลูกเต๋า 1 นิ้ว	2.25	กิโลกรัม		2.25	กิโลกรัม	100	บาท
แครร์อตหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า 1 เซนติเมตร	1.25	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	60	บาท
เลือดหมูต้มแข็งหั่นเต๋า	500	กรัม		500	กรัม	20	บาท
เกลือไอโอดีน	60	กรัม	(4 ช้อนโต๊ะ)	60	กรัม	1	บาท
ต้นหอมซอย	10	กรัม		20	กรัม	0.5	บาท
ผักชีซอย	10	กรัม		20	กรัม	0.5	บาท
กระเทียมสับ (สำหรับเจียว)	500	กรัม		600	กรัม	29	บาท
น้ำมันพืช (สำหรับเจียว)	100	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	100	กรัม	4	บาท
ถั่วฝักยาวต้มซอย	1	กิโลกรัม		1.1	กิโลกรัม	50	บาท
กะหล่ำปลีต้มซอย	1	กิโลกรัม		1.1	กิโลกรัม	20	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2560*

รวม 659 บาท

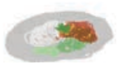
Ajinomoto Foundation

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงทั้งหมดรวมกันให้ละเอียด

2. แช่ดอกงิ้วให้นิ่ม ตั้งหม้อใส่น้ำ ใส่ดอกงิ้วเคี่ยวให้นุ่ม

3. ใส่น้ำมันในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อน นำเครื่องแกงลงผัดให้หอมใส่เนื้อหมู ผัดให้ทั่ว จนสุก ตามด้วยมะเขือส้ม เต้าหู้แข็ง และแคร์รอต ตักใส่ในหม้อที่ต้มดอกงิ้ว ตั้งไฟให้เดือดแล้ว ใส่เลือดหมู ตั้งไฟอ่อนเคี่ยวพอให้เข้ากัน ประมาณ 20 นาที



4. ปรุงรสด้วยเกลือ ชิมรส โรยด้วยต้นหอม ผักชี และกระเทียมเจียว รับประทานกับ ขนมจีนนึ่ง ถั่วฝักยาว และกะหล่ำปลี

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 235 กรัม ต่อเส้นขนมจีน 90 กรัม

ขนมจีน	90	กรัม	(1 จับ)
มะเขือส้ม	30	กรัม	(8 ชิ้น)
เนื้อหมูสับ	15	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)
เลือดหมูต้มแข็ง	10	กรัม	
เต้าหู้แข็ง	45	กรัม	
แคร์รอต	25	กรัม	
ถั่วฝักยาวต้ม	20	กรัม	

Ajinomoto Foundation

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
342	40	13	17	112.61	5.74	42.70	0.96	0.22	26.26	648.12	4.56

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 47 : 33 : 20

เกร็ดความรู้ :

ขนมจีนน้ำเงี้ยว มีคุณค่าทางโภชนาการจากเส้นขนมจีนที่ให้คาร์โบไฮเดรต ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานหลักสำหรับร่างกาย โดยเฉพาะสมองที่จะใช้คาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งพลังงานหลักสำคัญกับเด็กวัยเรียนได้รับโปรตีนจากหมูสับ ซี่โครงหมู และเต้าหู้แข็ง ได้วิตามินซีจากมะเขือเทศ อีกทั้งมะเขือเทศยังช่วยบำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื่นสดใส ไม่แห้งกร้านและมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ หากต้องการส่งเสริมให้เด็กรับประทานผัก อาจเพิ่มผักเคียง เช่น กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว โดยหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ เป็นส่วนผสมในจานหรือให้เด็กเลือกเติมเองได้

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ข้าวซอยไก่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ส่วนผสมเครื่องพริกแกงข้าวซอย							
พริกชี้ฟ้าแห้งตัดท่อนยาว 1 เซนติเมตร	30	กรัม		40	กรัม	3	บาท
เกลือไอโอดีน	15	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)	15	กรัม	1	บาท
รากผักชีซอยคั่ว	10	กรัม		20	กรัม	1	บาท
ขิงแก่ซอยคั่ว	50	กรัม		60	กรัม	4	บาท
หอมแดงซอยคั่ว	200	กรัม		300	กรัม	25	บาท
ขมิ้นหั่น 1 เซนติเมตร คั่ว	40	กรัม		50	กรัม	1	บาท
เมล็ดชะโกแกะเปลือกเอาเนื้อด้านใน	5	กรัม		2	เม็ด	1	บาท
ถั่วเน่าปิ้งโขลกละเอียด	30	กรัม		2	แผ่น	10	บาท
ผงขมิ้น	20	กรัม		20	กรัม	12	บาท
ถั่วเขียวเลาะเปลือกนึ่ง	100	กรัม		50	กรัม (ดิบ)	8	บาท
ส่วนผสมข้าวซอย							
ปีกบนไก่	5.5	กิโลกรัม	(100 ชิ้น)	5.5	กิโลกรัม	413	บาท
เกลือไอโอดีน	15	กรัม		15	กรัม	1	บาท
น้ำนมถั่วเหลือง	2.5	กิโลกรัม		2.5	กิโลกรัม	62	บาท
หางกะทิ	1.25	กิโลกรัม		1.25	กิโลกรัม	49	บาท
หัวกะทิ	250	กรัม		250	กรัม	10	บาท
แคร์รอตหั่นเต๋าเล็ก	1.25	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	60	บาท
ฟักทองหั่นเต๋าเล็ก	1.25	กิโลกรัม		2.4	กิโลกรัม	32	บาท
ซีอิ๊วขาว	60	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	60	กรัม	3	บาท
ซีอิ๊วดำ	5	กรัม	(1 ช้อนชา)	5	กรัม	1	บาท
น้ำตาลทราย	10	กรัม	(2 ช้อนชา)	10	กรัม	1	บาท
บะหมี่เหลืองเส้นแบน	2.5	กิโลกรัม		2.5	กิโลกรัม	113	บาท
ส่วนผสมผักดอง							
น้ำส้มสายชู	360	กรัม	(1 ½ ถ้วยตวง)	360	กรัม	24	บาท
น้ำตาลทราย	280	กรัม	(1 ½ ถ้วยตวง)	280	กรัม	13	บาท
กะหล่ำปลีซอย	1.25	กิโลกรัม		1.4	กิโลกรัม	50	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2560*

รวม 898 บาท

Ajinomoto Foundation

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องพริกแกงข้าวซอยทั้งหมด ให้ละเอียด

2. ใส่หางกะทิและน้ำนมถั่วเหลืองลงในหม้อ ยกขึ้นตั้งไฟกลางพอร้อน จึงใส่ปีกบนไก่ จนกะทิเดือดลดไฟอ่อน เคี่ยวให้ไก่สุกนุ่ม และกะทิแตกมันเล็กน้อย

3. ตั้งกระทะ ใส่หัวกะทิ ใช้ไฟกลางเคี่ยวให้แตกมันเล็กน้อย ใส่เครื่องพริกแกงลงผัดให้เข้ากันจนมีกลิ่นหอม ตักใส่หม้อไก่ที่เคี่ยวไว้ คนให้เข้ากัน เติมแคร์รอต ฟักทอง พอสุก

4. ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ น้ำตาลทราย คนให้ทั่ว พอเดือดอีกครั้งปิดไฟ ยกลงจากเตา

5. ลวกเส้นบะหมี่ในน้ำเดือดพอสุกจุ่มในน้ำเย็น แล้วลวกในน้ำร้อนอีกครั้ง

6. ผสมน้ำส้มสายชู น้ำตาล คนให้ละลาย ตั้งไฟกลางจนเดือด เคี่ยว 5 นาที ปิดไฟทิ้งให้เย็น ใส่กะหล่ำปลีซอยลงในน้ำดองผัก คลุกให้เข้ากัน ทิ้งไว้ 3 ชั่วโมง ตักขึ้นพักไว้

7. จัดเสิร์ฟ ตักบะหมี่ใส่ชาม พร้อมปีกบนไก่ ราดน้ำแกงประมาณ 80 กรัม รับประทานพร้อมผักดอง

Ajinomoto Foundation

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 335 กรัม

เส้นบะหมี่ลวกแล้ว	75	กรัม	(1 ก้อน)
ปีกบนไก่	110	กรัม	(2 ชิ้น)
น้ำแกง	80	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)
ฟักทอง	25	กรัม	
แคร์รอต	25	กรัม	
กะหล่ำปลีซอยดอง	20	กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
607	53	29	31	73.78	3.23	64.40	0.11	0.45	21.48	831.3	15.71

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 35 : 44 : 21

เกร็ดความรู้ :

ข้าวซอย เป็นอาหารจานเดียวที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ จึงให้พลังงานสูง มีโปรตีนจากเนื้อไก่ ซึ่งมีความสำคัญต่อการสร้างกระดูก กล้ามเนื้อ และอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ทำให้มีการเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ สร้างภูมิคุ้มกันโรคสำหรับเด็ก ได้รับไขมันจากกะทิ รวมทั้งคาร์โบไฮเดรตจากเส้นบะหมี่ นอกจากนั้นยังมีกากใย ธาตุเหล็ก และแคลเซียมที่ได้รับจากส่วนผสมต่าง ๆ ข้าวซอยไก่เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง หากต้องการนำไปจัดอาหารกลางวันสามารถจับคู่ได้กับผลไม้ตามฤดูกาล

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ไข่เจียวเด็กดอย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ไข่ไก่	50	ฟอง	(2.5 กิโลกรัม)	50	ฟอง	167	บาท
ถั่วฝักยาวซอยบาง	800	กรัม		900	กรัม	40	บาท
ข้าวโพดฝานบาง	700	กรัม		1	กิโลกรัม	32	บาท
พริกลาบ	20	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ)	20	กรัม	10	บาท
น้ำปลา	100	กรัม	(6 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	100	กรัม	4	บาท
น้ำมันพืช	150	กรัม	(1 ¼ ถ้วย)	150	กรัม	6	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2560*

รวม 259 บาท

วิธีทำ

1. ล้างไข่ผึ่งให้แห้ง ตอกไข่ใส่อ่าง ผสมถั่วฝักยาวซอย ข้าวโพดฝาน

2. ปรุงรสด้วยพริกลาบ น้ำปลา พอเข้ากัน แบ่งเป็นสิบส่วน ทอดทีละส่วน

3. ใส่น้ำมันในกระทะให้ร้อน เทส่วนผสมลงในกระทะ จนส่วนผสมอยู่ตัวมีสีเหลือง กลับอีกด้านหนึ่งให้สุกเหลืองทั่วกัน ตักขึ้น แบ่งออกเป็นห้าชิ้นเท่า ๆ กัน เสิร์ฟหนึ่งชิ้นต่อที่

Tips

ไข่เจียวเด็กดอย สามารถเปลี่ยนแปลงชนิดของผักตามฤดูกาลและตามความชอบของผู้บริโภค

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 80 กรัม

ไข่ไก่	50	กรัม
ถั่วฝักยาว	16	กรัม
ข้าวโพดฝานบาง	14	กรัม
น้ำมัน	3	กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
126	7	7	7	33.14	1.03	121.45	0.07	0.19	3.27	295.44	0.74

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 23 : 53 : 24

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ไข่ต้มราดซอสน้ำพริกอ่อง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ไข่ไก่	50	ฟอง	(2.5 กิโลกรัม)	50	ฟอง	167	บาท
พริกชี้ฟ้าแห้ง หั่นท่อนยาว 1 เซนติเมตร	35	กรัม		40	กรัม	3	บาท
เกลือไอโอดีน	45	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ)	45	กรัม	1	บาท
กระเทียมซอย	180	กรัม		200	กรัม	10	บาท
หอมแดงซอย	150	กรัม		170	กรัม	19	บาท
ถั่วเน่าปิ้งโขลกละเอียด	75	กรัม		5	แผ่น	25	บาท
น้ำมันพืช	50	กรัม	(¼ ถ้วย)	50	กรัม	2	บาท
เนื้อหมูบด	500	กรัม		500	กรัม	63	บาท
มะเขือเทศลูกเล็กผ่า 4 ส่วน	1	กิโลกรัม		1.1	กิโลกรัม	40	บาท
น้ำสะอาด	2	กิโลกรัม		-		-	
ซอสมะเขือเทศ	225	กรัม		225	กรัม	19	บาท
ข้าวโพดฝาน	500	กรัม		600	กรัม	23	บาท
ถั่วแดงต้มสุกโขลกหยาบ	500	กรัม		250	กรัม (ดิบ)	42	บาท
ต้นหอมซอย	20	กรัม		30	กรัม	1	บาท
ผักชีซอย	10	กรัม		20	กรัม	1	บาท
ถั่วฝักยาว	1.25	กิโลกรัม		1.4	กิโลกรัม	63	บาท
แตงกวา	1.5	กิโลกรัม		1.8	กิโลกรัม	18	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2560*

รวม 497 บาท

วิธีทำ

Tips การต้มไข่ควรใช้ไม้พายคนเบา ๆ ตลอดเป็นระยะเพื่อให้ไข่แดงอยู่ตรงกลาง

1. ล้างไข่ให้สะอาด ใส่ไข่ในน้ำ ต้มใช้ไฟปานกลาง พอไอน้ำขึ้นจับเวลา 20 นาที ตักขึ้นแช่น้ำเย็น และนำมาแกะเปลือกออกผ่าครึ่ง
2. หั่นพริกแห้งแช่น้ำพอนุ่ม กรองเอาแต่พริกบีบน้ำออก
3. โขลกพริกกับเกลือให้ละเอียดใส่กระเทียม หอมแดง ถั่วเน่า โขลกให้เข้ากัน
4. ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่เครื่องที่โขลก ผัดให้หอม ใส่เนื้อหมู ใส่มะเขือเทศ ผัดให้เข้ากัน เติมน้ำสะอาด ใส่ซอสมะเขือเทศ ข้าวโพดฝาน เคี่ยวพอข้น ใส่ถั่วแดงผสมพอเข้ากัน
5. ตักราดบนไข่ต้ม โรยด้วยผักชีต้นหอมซอย รับประทานกับผักสด

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 154 กรัม

ไข่ต้ม	50	กรัม
เนื้อหมู	10	กรัม
ข้าวโพด	11	กรัม
ถั่วแดงต้ม	12	กรัม
มะเขือเทศ	20	กรัม
ถั่วฝักยาว	25	กรัม
แตงกวา	26	กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
178	14	8	12	56.18	2.12	85.10	0.26	0.26	17.33	536.79	2.63

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 32 : 41 : 27

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

น้ำพริกหนุ่มทรงเครื่อง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
พริกหนุ่ม	3.85	กิโลกรัม		4.1	กิโลกรัม	207	บาท
มะเขือยาว	2.2	กิโลกรัม		2.4	กิโลกรัม	86	บาท
หอมแดงซอย	1	กิโลกรัม		1.1	กิโลกรัม	125	บาท
กระเทียมซอย	600	กรัม		700	กรัม	34	บาท
ถั่วเขียวเลาะเปลือกนึ่งสุก (โขลกละเอียด)	500	กรัม		250	กรัม (ดิบ)	41	บาท
เกลือไอโอดีน	70	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ)	70	กรัม	1	บาท
น้ำสะอาด	500	กรัม		-		-	
ต้นหอมต้มสุกซอย	50	กรัม		60	กรัม	2	บาท
ผักชีซอย	100	กรัม		110	กรัม	4	บาท
ไข่ต้มสุก	50	ฟอง	(2.5 กิโลกรัม)	50	ฟอง	167	บาท
ฟักทองนึ่งสุก	1.25	กิโลกรัม		1.9	กิโลกรัม	32	บาท
ถั่วฝักยาวต้ม	1.25	กิโลกรัม		1.4	กิโลกรัม	63	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2560*

รวม 762 บาท

วิธีทำ

1. ย่างพริกหนุ่มและมะเขือยาวให้สุกลอกผิวพริก และมะเขือยาวออก มะเขือยาวตัดเป็นท่อน ยาว 2 นิ้ว โขลกพอแหลก

2. ใส่หอมกับกระเทียมในกระทะเติมน้ำเล็กน้อย ต้มพอน้ำแห้ง คั่วต่อจนเหลืองหอม โขลกให้ละเอียดขณะร้อน ใส่พริกหนุ่มและมะเขือยาว ผสมให้เข้ากัน

3. เติมถั่วเขียวเลาะเปลือกนึ่งสุกลงไป เติมน้ำต้มสุก ปรุงรสด้วยเกลือ คนให้เข้ากัน

4. โรยหน้าด้วยต้นหอม ผักชีซอย จัดเสิร์ฟ พร้อมไข่ต้ม หรือสับไข่ต้มผสมหรือไข่คน รับประทานกับผักต้ม เช่น ฟักทองนึ่งและถั่วฝักยาวต้ม

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 140 กรัม

ไข่ต้ม	50	กรัม	(1 ฟอง)
น้ำพริกหนุ่ม	40	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ)
ฟักทองนึ่ง	25	กรัม	(2 ชิ้น)
ถั่วฝักยาวต้ม	25	กรัม	

Tips

ควรย่างพริกหนุ่ม มะเขือยาว หัวหอมและกระเทียมให้สุก จะทำให้กลิ่นรสดี ไม่กัดลิ้น

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
191	24	5	13	80.76	2.35	101.27	0.29	0.35	28.76	655.78	3.19

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 51 : 23 : 26

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ผัดวุ้นเส้นชาวดอย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ไข่ไก่	25	ฟอง	(1.25 กิโลกรัม)	25	ฟอง	83	บาท
น้ำมันพืช	300	กรัม	(1 ½ ถ้วยตวง)	300	กรัม	12	บาท
กระเทียมสับ	120	กรัม		200	กรัม	7	บาท
กะหล่ำปลีซอย	2	กิโลกรัม		2.1	กิโลกรัม	40	บาท
มะเขือเทศสีดาหั่น 4 ส่วน	1	กิโลกรัม		1.1	กิโลกรัม	20	บาท
วุ้นเส้นแห้ง (แช่น้ำให้นุ่ม 10 นาที)	800	กรัม		800	กรัม	176	บาท
น้ำซุป	500	กรัม		500	กรัม	8	บาท
ซีอิ๊วขาว	300	กรัม	(1 ¼ ถ้วย)	300	กรัม	14	บาท
น้ำปลา	30	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	30	กรัม	2	บาท
น้ำตาลทราย	120	กรัม	(½ ถ้วย 2 ช้อนโต๊ะ)	120	กรัม	3	บาท
พริกไทยป่น	5	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)	5	กรัม	3	บาท
ขึ้นฉ่ายหั่นท่อนยาว 1 นิ้ว	200	กรัม		300	กรัม	7	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2560*

รวม 375 บาท

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันครึ่งหนึ่งลงในกระทะพอร้อนใส่ไข่ ยีพอสุกตักขึ้น พักไว้

2. ใส่น้ำมันที่เหลือ ใส่กระเทียมเจียว พอเหลือง ใส่กะหล่ำปลี มะเขือเทศ ลงผัดใช้ไฟแรง ใส่วุ้นเส้นเติมน้ำซุป พอวุ้นเส้นนุ่ม

3. ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำปลา น้ำตาล พริกไทยป่น ขึ้นฉ่าย ใส่ไข่ที่เตรียมไว้คลุกให้เข้ากัน

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 130 กรัม

วุ้นเส้น	40	กรัม	
กะหล่ำปลี	40	กรัม	
ไข่ไก่	25	กรัม	
มะเขือเทศ	20	กรัม	(5 ชิ้น)
ขึ้นฉ่าย	5	กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
149	14	8	5	38.88	0.99	66.69	0.06	0.14	18.42	683.78	4.06

(วิตามิน: วิตามิน เอ, วิตามิน บี 1, วิตามิน บี 2, วิตามิน ซี)

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 38 : 49 : 14

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ลาบเมืองทรงเครื่อง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
โปรตีนเกษตรแบบป่น	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	255	บาท
เนื้อหมูบด	1.5	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	188	บาท
เลือดหมูสด	240	กรัม		240	กรัม	2	บาท
พริกลาบ	70	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	70	กรัม	35	บาท
น้ำมันพืช	100	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	100	กรัม	4	บาท
แคร์รอตหั่นเต๋าเล็ก	1.25	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	60	บาท
ฟักทองหั่นเต๋าเล็ก	1.25	กิโลกรัม		1.9	กิโลกรัม	33	บาท
เกลือไอโอดีน	15	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)	15	กรัม	1	บาท
ต้นหอมซอย	50	กรัม		60	กรัม	2	บาท
ผักชีซอย	20	กรัม		30	กรัม	2	บาท
แตงกวา	1.5	กิโลกรัม		1.8	กิโลกรัม	18	บาท
น้ำสะอาด	500	กรัม		-		-	

ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2560

รวม 600 บาท

วิธีทำ

1. แช่โปรตีนเกษตรในน้ำพอนุ่ม ต้มให้เดือด 5 นาที บีบน้ำออก

2. ใส่น้ำมันลงในกระทะพอร้อน ใส่แคร์รอต ฟักทอง เติมน้ำสะอาดต้มให้สุก

3. ผสมเนื้อหมูกับโปรตีนเกษตร เลือดหมู พริกลาบลงคั่วในกระทะจนหมูสุก

4. ปรุงรสด้วยเกลือ คั่วต่อจนส่วนผสมเข้ากัน ใส่ต้นหอมซอย ผักชีซอย เคล้าให้เข้ากัน รับประทานกับแตงกวา

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 160 กรัม

โปรตีนเกษตร	60	กรัม	(4 ช้อนโต๊ะ)
เนื้อหมูบด	20	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)
แคร์รอต	25	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)
ฟักทอง	25	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)
แตงกวา	30	กรัม	(6 ชิ้น)

Tips

การปรุงเนื้อหมู เลือดหมู ต้องปรุงให้สุก 100% เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน				โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
						วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)		
201	16	8	17	46.93	1.89	43.98	0.38	0.13	11.39	355.55	2.35

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 32 : 34 : 34

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ข้าวผัดน้ำปู๋ใส่ผัก 3 สี ไข่ดาว

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ข้าวสาร	3	กิโลกรัม		3	กิโลกรัม	294	บาท
น้ำสะอาด	3	กิโลกรัม		-		-	
น้ำมันพืช (สำหรับหุงข้าว)	60	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	60	กรัม	3	บาท
น้ำมันพืชทอดไข่ดาว	500	กรัม	(2 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	500	กรัม	28	บาท
ไข่ไก่	50	ฟอง	(2.5 กิโลกรัม)	50	ฟอง	167	บาท
กระเทียมสับ	200	กรัม		220	กรัม	17	บาท
น้ำปู๋	200	กรัม	(¾ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	200	กรัม	60	บาท
เนื้อไก่สับ	2	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	150	บาท
แคร์รอต หั่นเต๋าเล็ก	1	กิโลกรัม		1.2	กิโลกรัม	34	บาท
ข้าวโพดแกะเม็ด	800	กรัม		1.6	กิโลกรัม	21	บาท
ถั่วฝักยาวหั่น 0.5 เซนติเมตร	800	กรัม		880	กรัม	35	บาท

**ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561*

รวม 809 บาท

วิธีทำ

1. หุงข้าวใส่น้ำมัน พอสุก ซุยข้าวพักให้เย็น

2. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ทอดไข่ดาว ที่ละฟองจนหมด

3. ใช้น้ำมันที่เหลือจากการทอดไข่ดาว ใส่กระเทียม เจียวพอเหลือง ใส่แคร์รอต ถั่วฝักยาว ข้าวโพด ผัดพอสุก ตักขึ้นพักไว้

4. ใส่น้ำปู๋ลงผัด ยีให้เข้ากัน พอหอมใส่เนื้อไก่ ผสมน้ำ 2 ถ้วยตวง ยีให้ละเอียด ผัดให้สุกแห้ง ใส่ผักที่ผัดไว้ ใส่ข้าว ใช้ไฟอ่อน ผัดให้เข้ากัน ปิดไฟ

5. ตักเสิร์ฟกับไข่ดาว

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 216 กรัม

ผัก	50	กรัม
เนื้อไก่สุก	32	กรัม
ข้าว	134	กรัม
ไข่ดาว	1	ฟอง

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามินเอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามินซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
549	64	23	22	120.63	1.61	201.29	0.18	0.3	9.26	298.46	1.66

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 47 : 37 : 16

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ต้มยำไก่ใส่หัวปลี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้ออกไก่หั่นบาง	2.4	กิโลกรัม		2.4	กิโลกรัม	180	บาท
หัวปลี 20 หัว	3.2	กิโลกรัม		4.8	กิโลกรัม	38	บาท
มะเขือเปรี้ยว	600	กรัม		630	กรัม	50	บาท
น้ำสะอาด	7	กิโลกรัม		-		-	
ข่าแก่หั่นแว่น	100	กรัม		120	กรัม	2	บาท
ตะไคร้ทุบหั่นท่อนยาว 1 นิ้ว	200	กรัม		300	กรัม	5	บาท
ใบมะกรูดฉีก	10	กรัม		15	กรัม	6	บาท
พริกขี้หนูแห้งคั่ว โขลกหยาบ	20	กรัม		20	กรัม	4	บาท
เกลือไอโอดีน	20	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	20	กรัม	1	บาท
น้ำปลา	180	กรัม	(¾ ถ้วยตวง)	180	กรัม	9	บาท
น้ำมะขามเปียก	600	กรัม	(2 ½ ถ้วยตวง)	600	กรัม	74	บาท
ผักชีฝรั่งหั่นยาว 0.5 เซนติเมตร	200	กรัม		240	กรัม	66	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561*

รวม 435 บาท

วิธีทำ

1. ผ่าหัวปลี 4 ชิ้น ตามยาว แช่ในน้ำที่มีกรด เช่น มะขามเปียก น้ำมะนาว ไม่ให้ดำ และ หั่นไส้และเอาลูกกล้วยทิ้ง หั่นตามขวาง ½ นิ้ว
2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พอเดือด
3. ใส่ไก่ มะเขือเปรี้ยว หัวปลี ต้มพอสุก ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำปลา และน้ำมะขามเปียก
4. โรยด้วยผักชีฝรั่ง ใส่พริกขี้หนูแห้ง ยกลงเสิร์ฟร้อน ๆ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 248 กรัม

เนื้อไก่	38	กรัม
หัวปลีสุก	80	กรัม
อื่น ๆ	10	กรัม
น้ำ	120	กรัม

Tips

การต้มหัวปลี ควรต้มน้ำแกงให้เดือด ไฟแรง และกดให้หัวปลีจมน้ำ เพื่อป้องกันไม่ให้หัวปลีดำ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
178	10	9	13	29.62	1	24.53	0.07	0.12	14.91	533.34	0.64

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 23 : 47 : 30

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

แกงโฮ๊ะเจ้านาง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
พริกชี้ฟ้าแห้งหั่นท่อนแช่น้ำ 1 เซนติเมตร	180	กรัม		180	กรัม	69	บาท
เกลือ	40	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	40	กรัม	3	บาท
ข่าซอย	40	กรัม		44	กรัม	1	บาท
ตะไคร้ซอย	160	กรัม		200	กรัม	4	บาท
กระเทียมซอย	80	กรัม		100	กรัม	7	บาท
หัวหอมแดงซอย	160	กรัม		200	กรัม	22	บาท
กะปิ	80	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	80	กรัม	18	บาท
ถั่วเน่าปิ้งโขลกละเอียด	12	กรัม	(1 แผ่น)	12	กรัม	4	บาท
ส่วนผสมแกงโฮ๊ะ							
เนื้ออกไก่หั่นบาง	2	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	150	บาท
วุ้นเส้นแห้ง	640	กรัม		640	กรัม	19	บาท
ถั่วฝักยาวหั่นท่อน 2 เซนติเมตร	800	กรัม		900	กรัม	35	บาท
มะเขือพวงเด็ดขั้ว	800	กรัม		1	กิโลกรัม	100	บาท
มะเขือเปราะผ่า 4 ส่วน	800	กรัม		880	กรัม	40	บาท
ตำลึงเด็ดใบ	400	กรัม		1	กิโลกรัม	40	บาท
ตะไคร้ซอย	80	กรัม		100	กรัม	2	บาท
ใบมะกรูดฉีก	20	กรัม		30	กรัม	11	บาท
ต้นหอมซอย	100	กรัม		100	กรัม	36	บาท
ผักชีซอย	100	กรัม		100	กรัม	12	บาท
น้ำมันพืชสำหรับผัด	200	กรัม	(¾ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	200	กรัม	11	บาท
หัวกะทิ	400	กรัม	(1 ½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	400	กรัม	28	บาท
น้ำสะอาด	2	กิโลกรัม	(8 ¼ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	-		-	
ผงฮังเล	80	กรัม		80	กรัม	13	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561*

รวม 625 บาท

Ajinomoto Foundation

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องพริกแกงให้ละเอียด

2. แช่วุ้นเส้นในน้ำ พอนุ่ม ตัดเป็นท่อนยาว 2-3 นิ้ว

3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน ใส่เครื่องพริกแกง ผัดให้สุก ใส่ผงฮังเลผัดให้หอมสุกทั่วกัน

4. ใส่เนื้อไก่ลงผัด พอสุก ใส่หัวกะทิ น้ำสะอาด พอเดือดใส่ มะเขือเปราะ มะเขือพวง ถั่วฝักยาว ตะไคร้ ใบมะกรูด พอสุกใส่ตำลึง วุ้นเส้น ต้นหอม ผักชี ปิดฝาให้สุกระอุ ใช้ไฟอ่อน ๆ พอน้ำแห้งปิดไฟ

หมายเหตุ : ถ้าใช้วุ้นเส้นสด ใช้ 1,300 กรัม

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 145 กรัม

เนื้อไก่	33	กรัม	(8-9 ชิ้น)
วุ้นเส้น	60	กรัม	
ถั่วฝักยาว	15	กรัม	(15 ชิ้น)
มะเขือพวง	15	กรัม	(10 ชิ้น)
มะเขือเปราะ	15	กรัม	(2 ชิ้น)
ตำลึง	7	กรัม	(10 ใบ)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
220	14	13	12	73.66	1.35	40.35	0.19	0.15	11.58	564.42	2

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 25 : 53 : 22

Ajinomoto Foundation

เกร็ดความรู้ :

คำว่า “โฮ๊ะ” แปลว่า รวม คือการนำเอาอาหารหลาย ๆ อย่างมารวมกัน แกงโฮ๊ะ มีคุณค่าทางโภชนาการมากมายจากวัตถุดิบหลากหลายที่ผสมรวมกัน เด็กวัยเรียนสามารถได้รับโปรตีนจากเนื้อไก่ คาร์โบไฮเดรตจากวุ้นเส้น ใยอาหารและวิตามินจากผักต่าง ๆ เช่น ตำลึง มะเขือพวง มะเขือเปราะ เป็นต้น หากต้องการนำไปจัดอาหารกลางวันให้กับเด็กนักเรียนสามารถจับคู่กับขนมหวานหรือผลไม้ตามฤดูกาล

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

แกงฮังเลหมูใส่เต้าหู้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม *(สำหรับ 50 ที่)*

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ส่วนผสมเครื่องพริกแกง							
พริกชี้ฟ้าแห้งหั่นท่อนแช่น้ำ 1 เซนติเมตร	180	กรัม		180	กรัม	69	บาท
เกลือไอโอดีน	40	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	40	กรัม	3	บาท
ข่าซอย	40	กรัม		44	กรัม	1	บาท
ตะไคร้ซอย	160	กรัม		192	กรัม	4	บาท
กระเทียมซอย	80	กรัม		88	กรัม	7	บาท
หัวหอมแดงซอย	160	กรัม		176	กรัม	22	บาท
กะปิ	80	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	80	กรัม	18	บาท
ถั่วเน่าปิ้งโขลกละเอียด	15	กรัม	(1 แผ่น)	15	กรัม	4	บาท
ส่วนผสมแกงฮังเล							
เนื้อหมูสะโพกหั่นสี่เหลี่ยม	1.2	กิโลกรัม		1.2	กิโลกรัม	138	บาท
หมู 3 ชั้น หั่นบาง	1.2	กิโลกรัม		1.2	กิโลกรัม	144	บาท
เต้าหู้แข็งหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก	1.5	กิโลกรัม		10	ก้อน	130	บาท
ผงแกงฮังเล	30	กรัม		30	กรัม	5	บาท
ผงกะหรี่	10	กรัม		10	กรัม	1	บาท
น้ำสะอาด	4	กิโลกรัม	(16 ถ้วยตวง)	-		-	
กระเทียมดอง	150	กรัม		165	กรัม	29	บาท
ขิงซอย	50	กรัม		55	กรัม	3	บาท
น้ำตาลปี๊บ	150	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	150	กรัม	8	บาท
น้ำมันพืช	200	กรัม	(¾ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	200	กรัม	11	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561*

รวม 597 บาท

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องพริกแกงให้ละเอียด
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน จี่หมูสามชั้นพอตึง ใส่เครื่องพริกแกง ผัดให้หอม ใส่ผงแกงฮังเล ผงกะหรี่ ผัดให้หอมใส่หมู ผัดให้เข้ากัน
3. เติมน้ำเคี่ยวจนหมูนุ่ม ใส่เต้าหู้เคี่ยวไฟอ่อน ๆ ใส่กระเทียมดอง และขิง เคี่ยวให้เข้ากัน
4. ปรุงรสด้วย น้ำตาลมะพร้าว เคี่ยวต่อ 5 นาที ยกลง

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 100 กรัม

เนื้อหมูสะโพก	20	กรัม	(5 ชิ้น)
หมู 3 ชั้น	20	กรัม	(6 ชิ้น)
เต้าหู้	30	กรัม	(11 ชิ้น)
น้ำแกง	30	กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
253	11	17	14	56.55	1.92	3.4	0.29	0.12	1.27	839.41	3.01

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 18 : 60 : 22

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ผัดถั่วฝักยาวหมูทรงเครื่อง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ถั่วฝักยาวหั่นท่อนยาว 2 เซนติเมตร	4	กิโลกรัม		4.5	กิโลกรัม	176	บาท
หมู 3 ชั้น หั่นบาง	2	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	240	บาท
แคร์รอตหั่นเส้นยาว 2 นิ้ว	800	กรัม		960	กรัม	35	บาท
กระเทียมสับ	100	กรัม		110	กรัม	9	บาท
พริกลาบ	30	กรัม		30	กรัม	15	บาท
ถั่วเน่าปิ้งโขลกละเอียด	15	กรัม	(1 แผ่น)	15	กรัม	4	บาท
น้ำปลา	100	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	100	กรัม	5	บาท
น้ำตาลทราย	90	กรัม	(¼ ถ้วยตวง +2 ช้อนโต๊ะ)	90	กรัม	2	บาท
น้ำสะอาด	2	กิโลกรัม	(8 ถ้วยตวง)	-		-	

ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

รวม 486 บาท

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่หมู 3 ชั้น
   รอให้น้ำมันออกพอเหลือง

2. ใส่กระเทียมเจียว ใส่พริกลาบ
   ถั่วเน่า ถั่วฝักยาว และแคร์รอต
   เติมน้ำสะอาด ปิดฝา เพื่อให้ถั่วสุกนุ่ม

3. ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย
   ผัดให้เข้ากัน ปิดไฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 148 กรัม

เนื้อหมู	32	กรัม	(18 ชิ้น)
ถั่วฝักยาว	80	กรัม	(80 ชิ้น)
แคร์รอต	16	กรัม	(11 ชิ้น)
น้ำจากผัก	20	กรัม	

Tips

ถั่วฝักยาว สามารถใช้ถั่วแขก ถั่วลันเตา หรือถั่วหวานแทนได้

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
232	11	16	10	42.55	1.16	73.87	0.23	0.14	16.88	239.99	3.87

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 19 : 64 : 17

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ผัดมะระแม้ว

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม *(สำหรับ 50 ที่)*

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
มะระแม้ว	4	กิโลกรัม		5	กิโลกรัม	226	บาท
เนื้อหมูบด	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	114	บาท
ไข่ไก่	20	ฟอง	(1 กิโลกรัม)	20	ฟอง	100	บาท
กระเทียมสับ	100	กรัม		110	กรัม	9	บาท
น้ำมันพืช	300	กรัม	(1 ¼ ถ้วยตวง)	300	กรัม	17	บาท
น้ำสะอาด	2	กิโลกรัม	(8 ถ้วยตวง)	-		-	
น้ำปลา	150	กรัม	(2 ½ ช้อนโต๊ะ)	150	กรัม	7	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561*

รวม 473 บาท

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันครึ่งหนึ่ง ใส่ไข่ยีพอสุก ตักขึ้น

2. ใส่น้ำมันที่เหลือ ใส่กระเทียมเจียวพอเหลือง ใส่หมู ผัดพอสุก ใส่มะระแม้ว ใส่น้ำ ปิดฝา ให้มะระแม้วสุกนุ่ม

3. ปรุงรสด้วยน้ำปลา ใส่ไข่ที่ยีไว้ ผัดให้เข้ากัน ปิดไฟ

หมายเหตุ : มะระแม้วให้ปอกเปลือกผ่า 4 ซีกตามยาว แล้วฝานไส้ออก จากนั้นหั่นหนา ½ เซนติเมตร ก่อนนำไปประกอบอาหาร

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 136 กรัม

มะระแม้ว	80	กรัม
เนื้อหมูบด	16	กรัม
ไข่ไก่	16	กรัม
น้ำผัก	16	กรัม

Ajinomoto Foundation

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
147	6	10	9	26.9	0.85	44.95	0.42	0.11	6.94	289.6	1.7

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 17 : 58 : 25

Ajinomoto Foundation

จิ้นหมูเส้น

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

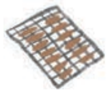
ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อหมูสันนอกหั่นเส้นตามขวาง	3.8	กิโลกรัม		3.8	กิโลกรัม	437	บาท
พริกไทยป่น	10	กรัม	(2 ช้อนชา)	10	กรัม	10	บาท
น้ำตาลทราย	120	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	120	กรัม	3	บาท
ซอสปรุงรส	200	กรัม	(¾ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	200	กรัม	9	บาท
น้ำมันพืชสำหรับทอด	2	กิโลกรัม	(8 ถ้วยตวง)	2	กิโลกรัม	110	บาท
แตงกวา	1	กิโลกรัม		1.1	กิโลกรัม	60	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561*

รวม 629 บาท

วิธีทำ

1. ผสมเนื้อหมู พริกไทย น้ำตาลทราย ซอสปรุงรส นวดให้เข้ากัน 5 นาที พักไว้ 1 ชั่วโมง



2. ผึ่งเนื้อหมูในตะแกรงพอแห้งหมาด

3. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน พอร้อนนำหมูลงทอด ให้สุกเหลือง ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน

4. รับประทานกับแตงกวา

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 80 กรัม

เนื้อหมู	60	กรัม
แตงกวา	20	กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
152	4	8	17	9.56	1.1	0.75	1.03	0.27	2.2	343.91	2.83

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 10 : 45 : 45

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ต้มจอผักกาดใส่ปีกไก่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ผักกาดจอ (กวางตุ้งมีดอก) หั่นยาว 2 นิ้ว	3	กิโลกรัม		6	กิโลกรัม	180	บาท
ปีกบนไก่	5	กิโลกรัม	(100 ชิ้น)	5	กิโลกรัม	315	บาท
น้ำสะอาด	8	กิโลกรัม	(32 ถ้วยตวง)	-		-	
หอมแดงซอยหยาบ	200	กรัม		220	กรัม	28	บาท
กระเทียมซอยหยาบ	100	กรัม		110	กรัม	9	บาท
ถั่วเน่าปิ้งโขลกละเอียด	15	กรัม	(1 แผ่น)	15	กรัม	4	บาท
เกลือไอโอดีน	20	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	20	กรัม	1	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561*

รวม 537 บาท

วิธีทำ

1. ล้างผักกาดจอ เลือกส่วนที่กินได้ หั่นยาว 2 นิ้ว

2. โขลกหัวหอมแดง กระเทียม พอแหลก ใส่ถั่วเน่า โขลกให้เข้ากัน

3. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่เครื่องที่โขลกไว้ ใส่ปีกบนไก่ ต้มให้เดือด ลดไฟลงเคี่ยวจนไก่สุกนุ่ม

4. ใส่ผักกาดจอ ต้มให้ผักนุ่ม ปรุงรสด้วยเกลือไอโอดีน ชิมรสออกเค็มเล็กน้อย

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 150 กรัม

ผักกาดจอ	60	กรัม	
ปีกบนไก่	50	กรัม	(2 ชิ้น)
น้ำซุป	40	กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
235	7	14	20	91.06	1.03	115.3	0.05	0.1	20.23	332.46	1.01

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 12 : 54 : 34

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

แกงขนุนอ่อน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ส่วนผสมเครื่องพริกแกง							
พริกชี้ฟ้าหั่นท่อน 1 เซนติเมตร แช่น้ำ	34	กรัม		50	กรัม	13	บาท
หัวหอมแดงซอยตามขวาง	200	กรัม		220	กรัม	28	บาท
กระเทียมซอยตามขวาง	100	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	110	กรัม	9	บาท
เกลือไอโอดีน	15	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)	15	กรัม	1	บาท
ส่วนผสมแกงขนุน							
ขนุนอ่อนปอกเปลือกหั่นแว่น	4	กิโลกรัม		6	กิโลกรัม	108	บาท
เนื้อหมูสันนอกหั่นบาง	1.5	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	173	บาท
แคบหมู หักพอคำ	200	กรัม		200	กรัม	100	บาท
ชะอมเด็ด	200	กรัม		300	กรัม	30	บาท
ใบชะพลูซอย	300	กรัม		315	กรัม	98	บาท
น้ำสะอาด	6	กิโลกรัม	(24 ถ้วยตวง)	-		-	
เกลือไอโอดีน	15	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)	15	กรัม	1	บาท

ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

รวม 561 บาท

Ajinomoto Foundation

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องพริกแกงให้เข้ากันจนละเอียด

2. หั่นขนุนเอาไส้ออก หั่นชิ้นหนา ½ นิ้ว

3. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่เครื่องพริกแกงที่โขลก คนให้ละลาย พอเดือดใส่เนื้อหมู ขนุนอ่อน เคี่ยวให้ขนุนสุกนุ่ม ใส่แคบหมู

4. ปรุงรสด้วยเกลือ ใส่ชะอม ใบชะพลู กดให้ผักจมน้ำแกง ต้มให้สุกยกลง

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 170 กรัม

ขนุน	70	กรัม	(9 ชิ้น)
เนื้อหมู	32	กรัม	(12 ชิ้น)
น้ำแกง	50	กรัม	

ส่วนผสมอื่นรวม 18 กรัม

ราคา 11 บาท

Tips

การต้มขนุนอ่อน ควรใส่เกลือเล็กน้อย จากนั้นต้มให้สุกนุ่ม จะทำให้ขนุนอ่อนนุ่ม และมีรสชาติดี

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามินเอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามินซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
138	6	6	14	30.88	1.2	19.9	1.06	0.1	14.5	378.23	0.04

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 18 : 42 : 40

Ajinomoto Foundation

แกงน้ำเต้ากับปีกบนไก่ล้านนา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
พริกชี้ฟ้าหั่นท่อน 1 เซนติเมตร แช่น้ำ	4	เม็ด		4	เม็ด	1	บาท
หอมแดงซอย	200	กรัม		250	กรัม	12	บาท
ตะไคร้ซอย	50	กรัม		100	กรัม	2	บาท
ขมิ้นสดซอย	30	กรัม		50	กรัม	2	บาท
ถั่วเน่าปิ้งโขลกละเอียด	20	กรัม		20	กรัม	2	บาท
เกลือไอโอดีน	50	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	50	กรัม	1	บาท
น้ำเต้าปอกเปลือกหั่น 2x2 เซนติเมตร	3.4	กิโลกรัม		4	กิโลกรัม	120	บาท
ปีกบนไก่	3	กิโลกรัม	(50 ชิ้น)	3	กิโลกรัม	200	บาท
มะเขือเปรี้ยว	1	กิโลกรัม		1.1	กิโลกรัม	35	บาท
น้ำสะอาด	5	กิโลกรัม		-		-	
น้ำปลา	50	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	50	กรัม	1	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 376 บาท

วิธีทำ

1. โขลกพริกแห้ง เกลือไอโอดีน หอมแดง ตะไคร้ ขมิ้น ให้ละเอียด ใส่ถั่วเน่า โขลกให้เข้ากัน

2. ล้างปีกบนไก่ให้สะอาดพักไว้ ต้มน้ำให้เดือด ใส่เครื่องที่โขลกไว้ ใส่ปีกบนไก่ ต้มจนเดือด ลดไฟลง เคี่ยวต่อประมาณ 30-40 นาที

3. ใส่น้ำเต้าต้มให้สุก ใส่มะเขือเปรี้ยวต้มพอนุ่ม

4. ปรุงรสด้วยน้ำปลา พอเดือด ยกลง

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 125 กรัม

ปีกบนไก่	20	กรัม	(1 ชิ้น)
น้ำเต้า	50	กรัม	(5 ชิ้น)
น้ำ	40	กรัม	
มะเขือเปรี้ยว	25	กรัม	(1 ลูก)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
183	5	12	13	24.14	0.99	10.72	0.07	0.11	14.02	541.25	0.05

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 11 : 60 : 29

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ยำไก่ย่างกับเห็ดนางฟ้าใส่มะม่วงสับ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้ออกไก่	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	80	บาท
ซีอิ๊วขาว	30	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	30	กรัม	1	บาท
พริกไทยป่น	5	กรัม		5	กรัม	1	บาท
เห็ดนางฟ้าลวกบีบน้ำ	500	กรัม		700	กรัม	42	บาท
พริกลาบ	8	กรัม		8	กรัม	2	บาท
มะม่วงเปรี้ยวสับ	400	กรัม		750	กรัม	22	บาท
หอมแดงซอย	100	กรัม		150	กรัม	9	บาท
ผักชีฝรั่งซอย	30	กรัม		50	กรัม	1	บาท
ต้นหอมซอย	30	กรัม		50	กรัม	1	บาท
น้ำปลา	25	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	25	กรัม	1	บาท
น้ำมะนาว	20	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	3	ผล	15	บาท
น้ำตาลทราย	10	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)	10	กรัม	1	บาท
ถั่วลิสงคั่ว	200	กรัม		200	กรัม	8	บาท

ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

รวม 184 บาท

วิธีทำ

1. หมักไก่กับซีอิ๊วขาวและพริกไทย 20 นาที นำไปย่างให้สุกเหลือง พักให้เย็น ฉีกเป็นเส้นเล็กๆ

2. ผสมพริกลาบ น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน

3. ใส่เนื้อไก่ฉีก เห็ดนางฟ้า มะม่วงสับ หอมแดง คลุกเคล้าให้เข้ากัน

4. ใส่ผักชีฝรั่ง ต้นหอม ถั่วลิสง คลุกเบา ๆ พอเข้ากัน

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 50 กรัม
เนื้อไก่ 30 กรัม
ผักรวม 20 กรัม

ราคา 4 บาท

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
74	4	3	7	9.76	0.42	3.48	0.04	0.03	2.91	197.79	1.16

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 19 : 41 : 40

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ต้มฟักกับ หมูสับทรงเครื่อง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อหมูบด	1.5	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	180	บาท
แคร์รอตสับ	100	กรัม		110	กรัม	5	บาท
เห็ดหอมสดสับ	100	กรัม		120	กรัม	160	บาท
พริกไทยป่น	2	กรัม		2	กรัม	1	บาท
น้ำปลา	50	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	50	กรัม	1	บาท
ฟักเต๋า ขนาด 1x1 นิ้ว	4	กิโลกรัม		6	กิโลกรัม	180	บาท
น้ำสะอาด	5	กิโลกรัม		-		-	
เกลือไอโอดีน	15	กรัม		15	กรัม	1	บาท
ต้นหอมซอย	20	กรัม		30	กรัม	1	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 529 บาท

วิธีทำ

1. ผสมหมูบด กับแคร์รอตและเห็ดหอม นวดให้เข้ากัน ปรุงรสด้วย พริกไทย เกลือไอโอดีน ผสมให้เข้ากัน

2. แบ่งหมูที่ผสมเป็นก้อน ๆ ละ 10 กรัม ได้ 150 ก้อน

3. ต้มน้ำให้เดือดใส่ฟัก ต้มพอสุก ใส่เนื้อหมูปั้นลงในหม้อ พอหมูสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา โรยต้นหอมซอย ยกลง

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 150 กรัม

เนื้อหมู 26 กรัม (3 ก้อน)
ฟัก 80 กรัม (5 ชิ้น)
น้ำซุป 50 กรัม

Tips

การหมักหมูควรนวดส่วนผสมให้เข้ากันดี จะทำให้หมูนุ่มและจับตัวเป็นก้อน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
88	4	5	6	14.45	0.53	8.84	0.3	0.05	25.13	247.66	0.13

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 20 : 53 : 27

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ห่อหมกทรงเครื่อง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อหมูบด	625	กรัม		700	กรัม	112	บาท
เนื้อไก่บด	700	กรัม		700	กรัม	50	บาท
หัวกะทิ	700	กรัม	(3 ถ้วยตวง)	750	กรัม	60	บาท
ไข่ไก่	6	ฟอง	(300 กรัม)	6	ฟอง	24	บาท
น้ำปลา	60	กรัม	(4 ช้อนโต๊ะ)	60	กรัม	2	บาท
กะหล่ำปลีลวกหั่นสี่เหลี่ยม 1 x 1 เซนติเมตร	1.2	กิโลกรัม	(8 ถ้วยตวง)	2	กิโลกรัม	60	บาท
ผักชีหั่น ½ เซนติเมตร	30	กรัม		50	กรัม	5	บาท
แคร์รอตหั่นฝอยยาว 1 ½ นิ้ว	300	กรัม	(3 ถ้วยตวง)	500	กรัม	20	บาท
ใบมะกรูดซอย	5	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)	5	กรัม	1	บาท
ส่วนผสมเครื่องพริกแกง							
พริกชี้ฟ้าแห้งเม็ดใหญ่แกะเมล็ดออก แช่น้ำพอนุ่ม หั่น 1 เซนติเมตร	50	กรัม		50	กรัม	5	บาท
หอมแดงซอย	40	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	100	กรัม	6	บาท
กระเทียมซอย	10	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)	10	กรัม	1	บาท
ข่าซอย	20	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)	20	กรัม	1	บาท
ตะไคร้ซอย	10	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)	10	กรัม	1	บาท
รากผักชีซอย	5	กรัม	(1 ช้อนชา)	5	กรัม	1	บาท
เกลือไอโอดีน	5	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)	5	กรัม	1	บาท
พริกไทยเม็ด	2	กรัม	(10 เม็ด)	2	กรัม	1	บาท
ถั่วเน่าปิ้งโขลกละเอียด	3	กรัม	(1 ช้อนชา)	3	กรัม	1	บาท
กระชายซอย	50	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	100	กรัม	6	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 358 บาท

Ajinomoto Foundation

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องพริกแกงทั้งหมดให้ละเอียด

2. ใส่เครื่องพริกแกง ใส่ไก่บด หมูบด ใส่หัวกะทิ ผสมน้ำปลา และไข่ไก่คนให้เข้ากัน คนจน

3. ใส่กะหล่ำปลีลวก บีบน้ำออก คลุกเคล้าให้เข้ากัน ใส่ใบมะกรูด ผักชี และแคร์รอต 150 กรัม ผสมให้เข้ากัน

4. เทลงในถาด โรยด้วยแคร์รอตหั่นฝอย 150 กรัม ปาดหน้าให้เรียบ นึ่งไฟแรง 20 นาที พอสุกยกลงวางไว้ให้เย็น ตัดเป็นชิ้น ขนาด 2 x 2 x 1 นิ้ว

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่
ห่อหมกทรงเครื่อง 70 กรัม (1 ชิ้น)

ราคา 7 บาท

Tips

ถ้าใช้น้ำพริกแกงสำเร็จ 150 กรัมแทน ให้เติมกระชาย 50 กรัม โขลกรวมกัน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
105	3	7	8	21.05	0.64	40.89	0.2	0.09	6.57	190.78	1.1

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 12 : 58 : 30

Ajinomoto Foundation

เกร็ดความรู้ :

ห่อหมกทรงเครื่อง เป็นอีกหนึ่งเมนูที่ส่งเสริมการรับประทานผักให้เด็ก ๆ ได้ โดยมีส่วนประกอบของ กะหล่ำปลี แคร์รอตอยู่ในปริมาณมาก หากไม่ต้องการให้เด็ก ๆ เห็นผักเป็นชิ้น ๆ ควรหั่นผักให้มีขนาดเล็กลงผสมเป็นเนื้อเดียวกันกับห่อหมก นอกจากนี้สามารถดัดแปลงโดยอาจนำผักตามฤดูกาลชนิดต่าง ๆ เข้ามาเป็นส่วนผสมในเมนูได้ ก็จะทำให้เด็กได้รับใยอาหารและวิตามินที่หลากหลายด้วยเช่นกัน หากต้องการนำไปจัดอาหารกลางวันให้กับเด็กนักเรียนสามารถจัดเป็นกับข้าว 2 อย่างให้กับเด็กได้ ซึ่งจะช่วยให้เด็กเจริญอาหารได้มากขึ้น

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ถั่วกวนเจ้า

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม *(สำหรับ 50 ที่)*

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ถั่วแดงดิบ	425	กรัม		425	กรัม (ดิบ)	71	บาท
กากถั่วเหลือง	1.5	กิโลกรัม	(ได้จากน้ำนมถั่วสองสี หน้า 129)	1.5	กิโลกรัม	-	
หัวกะทิ	500	กรัม	(2 ถ้วยตวง)	500	กรัม	39	บาท
น้ำตาลน้ำอ้อยหั่นหยาบ	1.1	กิโลกรัม	(9 ถ้วย)	1.1	กิโลกรัม	51	บาท
เกลือไอโอดีน	10	กรัม	(2 ½ ช้อนชา)	10	กรัม	1	บาท
งาดำคั่วสุก	50	กรัม		50	กรัม	10	บาท

ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2560

รวม 172 บาท

วิธีทำ

1. ล้างถั่วให้สะอาดแช่น้ำ 3-5 ชั่วโมง ล้างให้สะอาดต้มสุกบดละเอียด

2. ผสมกากถั่วเหลืองกับถั่วแดงบดในกระทะทองเหลือง ใส่หัวกะทิ คนให้เข้ากัน กวนจนข้น ใส่น้ำตาล เกลือ กวนต่อจนไม่ติดกระทะ

3. ยกลงตักใส่ถาดขนาด 8 x 8 นิ้ว จำนวน 2 ถาด เกลี่ยให้เรียบ วางไว้ให้เย็นตัดเป็นชิ้นขนาดชิ้นละ 1.6 x 1.6 นิ้ว โรยงาดำคั่วชิ้นละ 1 กรัม ได้ถาดละ 25 ชิ้น

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 60 กรัม
ถั่วกวน 60 กรัม
งาดำ 1 กรัม

Tips

1. ควรแช่ถั่วแดงให้ครบ 3-5 ชั่วโมง เพื่อให้ถั่วสุกนุ่ม
2. การคั่วงาดำ ควรล้างน้ำก่อนแล้วคั่วให้สุก หากคั่วไม่สุกจะมีกลิ่นเหม็นเขียวและควรบุบก่อนใช้เพื่อให้มีกลิ่นหอมของงา

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
158	28	4	3	42.89	1.57	-	0.13	0.03	0.76	106.63	21.91

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 71 : 21 : 8

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

น้ำนมถั่วเหลืองสองสี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

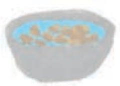
ส่วนผสม *(สำหรับ 50 ที่)*

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ถั่วเหลืองซีกเลาะเปลือกดิบ	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม (ดิบ)	82	บาท
น้ำสะอาด	12	กิโลกรัม		-		-	
ถั่วดำดิบ	250	กรัม		250	กรัม (ดิบ)	60	บาท
น้ำตาลน้ำอ้อย	750	กรัม	(5 ถ้วยตวง)	750	กรัม	34	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2560*

รวม 176 บาท

วิธีทำ



1. ล้างถั่วเหลืองจนน้ำใส แช่ถั่วเหลืองในน้ำ ใช้เวลา 3-5 ชั่วโมง ล้างให้สะอาด ต้มกับน้ำ 5 กิโลกรัมให้เดือดใช้เวลา 20 นาที

2. แช่ถั่วดำในน้ำใช้เวลา 3-5 ชั่วโมง ล้างให้สะอาด ต้มให้เดือดลดไฟลงใช้เวลา 45 นาที จนสุกนุ่ม

3. ปั่นถั่วเหลืองกับน้ำที่เหลือ 7 กิโลกรัม กรองน้ำนมถั่วเหลืองด้วยกระชอน 1 ครั้ง กรองด้วยผ้าขาวบาง 1 ครั้ง จะได้น้ำนมถั่วเหลือง

4. ปั่นน้ำนมถั่วเหลืองกับถั่วดำต้มสุกให้ละเอียด เทใส่หม้อต้มใช้ไฟอ่อนพอเดือดใช้เวลา 20 นาที

5. เติมน้ำตาลน้ำอ้อย คนให้เข้ากันยกลง

Tips

ควรต้มถั่วเหลืองให้สุก และคนตลอดในขณะต้มเพื่อน้ำนมถั่วเหลืองสองสีจะไม่มีกลิ่นเหม็นเขียว

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 200 กรัม
น้ำนมถั่วเหลืองสองสี 200 กรัม

Ajinomoto Foundation

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
105	19	1	4	41.87	1.8	0.73	0.08	0.03	0.62	4.21	14.67

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 74 : 12 : 14

Ajinomoto Foundation

วุ้นน้ำอ้อย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ผงวุ้น	32	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ)	50	กรัม (1 ซอง)	74	บาท
น้ำสะอาด	3	กิโลกรัม		-		-	
กากถั่วเหลือง	800	กรัม	(ได้จากน้ำนมถั่วสองสี หน้า 129)	-		-	
น้ำตาลน้ำอ้อย	600	กรัม	(3 ½ ถ้วยตวง)	600	กรัม	27	บาท
ถั่วเขียวซีกเลาะเปลือก ดิบ	400	กรัม		400	กรัม	66	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2560*

รวม 167 บาท

วิธีทำ

1. ล้างถั่วเขียวซีกเลาะเปลือกให้สะอาด แช่น้ำ 3-5 ชั่วโมง ล้างทำความสะอาด นึ่งให้สุก

2. ผสมผงวุ้นกับน้ำคนให้เข้ากัน ยกขึ้นตั้งไฟ จนเดือดพล่านและใส ใส่กากถั่วเหลือง ต้มให้เดือด 2 นาที

3. เติมน้ำตาลน้ำอ้อยลงไป คนให้ละลาย ใส่ถั่วเขียวเลาะเปลือกนึ่งสุก คนให้เข้ากัน ปิดไฟ ยกลงจากเตา

4. เทลงในถาดขนาด 9 x 13 นิ้ว จำนวน 2 ถาด รอวุ้นแข็งตัว ตัดเป็นชิ้นได้ถาดละ 25 ชิ้น ขนาด 1.7 x 2.6 นิ้ว

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 75 กรัม
วุ้นน้ำอ้อย 75 กรัม

Tips

ต้องเคี่ยววุ้น จนวุ้นใสไม่เป็นเม็ดทำให้เนื้อวุ้นกรอบ ยืดหยุ่นดี

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
113	23	0.4	5	58.06	1.44	1.31	0.09	0.11	-	11.61	12.53

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 81 : 3 : 16

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ข้าวเหนียวดำเปียกลำไย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

	ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ข้าวเหนียวดำ	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	82	บาท
ข้าวเหนียวขาว	500	กรัม		500	กรัม	22	บาท
ลำไยสด	1.6	กิโลกรัม		2.4	กิโลกรัม	168	บาท
น้ำสะอาด	8	กิโลกรัม	(32 ถ้วยตวง)	-		-	
น้ำตาลทราย	800	กรัม		800	กรัม	19	บาท
หัวกะทิ	2	กิโลกรัม	(8 ถ้วยตวง)	2	กิโลกรัม	140	บาท
แป้งข้าวเจ้า	40	กรัม		40	กรัม	3	บาท
เกลือไอโอดีน	50	กรัม		50	กรัม	1	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561*

รวม 435 บาท

วิธีทำ

1. ล้างลำไย แกะเปลือก คว้านเมล็ดออก

2. แช่ข้าวเหนียวดำ 3 ชั่วโมง และข้าวเหนียวขาว ซาวน้ำให้สะอาด

3. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ข้าวเหนียวดำต้มพอสุก ใส่ข้าวเหนียวขาว ต้มต่อพอสุก ใส่น้ำตาลทราย คนให้ละลายใส่ลำไย คนให้เข้ากัน

4. ผสมหัวกะทิ เกลือ แป้งข้าวเจ้า คนให้เข้ากัน ยกขึ้นตั้งไฟพอเดือด ยกลง

5. ตัดข้าวเหนียวเปียกใส่ถ้วย ราดด้วยน้ำกะทิ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 180 กรัม

ข้าวเหนียว	130	กรัม
ลำไย	30	กรัม
กะทิ	20	กรัม

ราคา 9 บาท

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

						วิตามิน					
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
209	38	5	2	4.47	0.68	0.48	0.02	0.03	22.26	390.81	18.03

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 73 : 22 : 5

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ตะโก้สาคูลำไยแห้ง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ส่วนผสมตัวตะโก้							
ลำไยแห้ง	400	กรัม		400	กรัม	160	บาท
น้ำสะอาดสำหรับต้มกับลำไย	3.6	กิโลกรัม		-		-	
น้ำตาลทราย	200	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	200	กรัม	5	บาท
สาคูเม็ดเล็ก	640	กรัม		700	กรัม	35	บาท
แป้งถั่วเขียว	50	กรัม		100	กรัม	2	บาท
นำละลายแป้งถั่ว	100	กรัม		-		-	
ส่วนผสมหน้าตะโก้							
หัวกะทิ	2	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	160	บาท
น้ำตาลทราย	120	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	120	กรัม	4	บาท
เกลือไอโอดีน	15	กรัม	(2 ช้อนชา)	20	กรัม	1	บาท
แป้งข้าวเจ้า	60	กรัม		100	กรัม	3	บาท
แป้งถั่ว	40	กรัม		50	กรัม	4	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 374 บาท

วิธีทำ

ส่วนผสมตัวตะโก้

1. ต้มลำไยแห้งกับน้ำสะอาด ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

2. กรองเอาเนื้อออก ให้ได้น้ำลำไย 3,000 กรัม

3. ตั้งน้ำลำไยให้เดือด ล้างสาคู ผ่านน้ำ เทใส่น้ำลำไย กวนจนสาคูสุกใส ใส่น้ำตาลทราย น้ำละลายแป้ง กวนต่อ 5 นาที

4. ตักหยอดในกระทงใบตองขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 3 นิ้ว สูง 1 นิ้ว ได้ 50 ถ้วย ประมาณ ¾ ของกระทง พักไว้ก่อน รอหน้าขนมอยู่ตัวตักหน้าหยอดให้เต็มกระทง

ส่วนผสมหน้าตะโก้

1. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งถั่ว เกลือ น้ำตาล กับกะทิให้เข้ากัน

2. ยกขึ้นตั้งเตาใช้ไฟปานกลาง กวนจนหน้าขนมข้นเดือด ตักหยอด บนตัวตะโก้ ให้เต็มกระทง แต่งหน้าด้วยเนื้อลำไย

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่
1 ถ้วย 50 กรัม

ราคา 4 บาท

Tips

การกวนแป้งที่ตัวตะโก้ควรใช้ไฟแรง พอแป้งเป็นเจล ลดไฟปานกลาง และตัวหน้าเช่นเดียวกัน แต่หน้าใช้ไฟปานกลาง มิเช่นนั้นกะทิจะแตกมัน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี่)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เอ)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
44	6	2	0.4	2.15	0.14	-	-	-	0.16	77.56	3.42

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 59 : 38 : 3

Ajinomoto Foundation

ตำรับอาหารภาคอีสาน

ข้อมูลทั่วไป

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ หรือ ภาคอีสาน ตั้งอยู่บนที่ราบสูงโคราช ภูมิประเทศทั้งภาคยกตัวสูงเป็นขอบแยกตัวออกจากภาคกลางอย่างชัดเจน มีเทือกเขาสูงทางทิศตะวันตกและทิศใต้กั้นระหว่างภาคอีสานของประเทศไทยกับราชอาณาจักรกัมพูชาและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ลักษณะสภาพภูมิอากาศเป็นแบบร้อนชื้นสลับแห้ง และมีปริมาณน้ำฝนปานกลาง ชาวอีสานส่วนใหญ่มีอาชีพทำนา เลี้ยงสัตว์ ด้วยสภาพภูมิอากาศอาหารการกินของชาวอีสานมักได้จากสภาพธรรมชาติรอบตัว ได้แก่ พืชผักตามฤดูกาล เนื้อสัตว์ตามธรรมชาติ เช่น ปลา กบ เขียด หรือสัตว์ตามท้องถิ่นแต่ด้วยวิถีชีวิตความเป็นอยู่ที่ยึดมั่นในจารีตประเพณีของท้องถิ่น ทำให้ภาคอีสานมีวัฒนธรรมท้องถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์และมีความหลากหลายน่าสนใจ ดังจะเห็นได้จากวัฒนธรรมด้านอาหารการกินของภาคอีสานจะมีเอกลักษณ์และลักษณะเฉพาะตัวที่โดดเด่นแตกต่างจากภาคอื่น ๆ

Ajinomoto Foundation

การประกอบอาหารและวัฒนธรรมการรับประทานอาหาร

ภาคอีสาน เป็นภูมิภาคที่มีวัฒนธรรมการรับประทานที่หลากหลาย ซึ่งส่วนใหญ่นิยมรับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก อาหารที่ขึ้นชื่อของภาคอีสาน คือ ส้มตำ ไก่ย่าง ไส้กรอกอีสาน ลาบ น้ำตก ซุปหน่อไม้ และอาหารประเภทหมกต่าง ๆ อาหารส่วนมากที่รับประทานกันในครอบครัวสามารถใช้ข้าวเหนียวจิ้มรับประทานได้ การจัดเตรียมและประกอบอาหารภาคอีสานนั้นมีขั้นตอนง่ายไม่ยุ่งยาก โดยมากใช้วิธีการปิ้ง ย่าง หมก และนึ่ง ไม่เน้นสีสันและเครื่องประกอบมากนัก การประกอบอาหารส่วนมากเน้นประเภทแห้งมากกว่าประเภทน้ำ ถ้าเป็นอาหารประเภทแกงไม่นิยมใช้กะทิ จะใช้น้ำหรือน้ำมันผัดน้ำพริกแกงเล็กน้อยเท่านั้น จะมีน้ำไม่มากนัก นิยมปรุงแต่งกลิ่นรสด้วยใบแมงลัก ผักชีลาว ผักแขยง ผักชีฝรั่ง ผักแพว ใบมะกรูด ต้นหอม สมุนไพรที่ใช้ คือ ข่า ตะไคร้ หัวหอม กระเทียมการทำอาหารประเภทผัดและทอดนิยมปรุงรสด้วยน้ำปลา รสชาติของอาหารอีสานจะออกรสเค็มและเผ็ดนำ ส่วนรสเปรี้ยวอาจมีบ้าง ไม่นิยมรับประทานอาหารที่มีรสหวานและมันจากกะทิ ความมันของอาหารจะมาจากน้ำมันและมันจากเนื้อสัตว์ การปรุงรสส่วนใหญ่นิยมปรุงรสอาหารด้วยน้ำปลาร้า จนเป็นเอกลักษณ์ของอาหารอีสานที่ทุกบ้านจะต้องมีน้ำปลาร้าเป็นส่วนประกอบในอาหารแทบทุกชนิด

ในอดีตสภาพพื้นที่ทุกจังหวัดของภาคอีสานค่อนข้างแห้งแล้งและไกลจากทะเล จึงทำให้ประชาชนในภาคอีสานเป็นโรคขาดสารอาหารและโปรตีน ขาดแร่ธาตุอาหารบางชนิด โดยเฉพาะธาตุเหล็กและธาตุไอโอดีน ส่วนมากเนื้อสัตว์ที่นิยมนำมาบริโภค คือ เนื้อวัว เนื้อควาย เป็ด ไก่และปลาน้ำจืด ที่หาได้ในท้องถิ่น ภาคอีสานไม่นิยมเลี้ยงหมู อาหารจึงไม่ค่อยใช้เนื้อหมูมาเป็นส่วนประกอบ อีกทั้งราคาแพงและหายาก แหล่งที่มาของอาหาร คือ การไปซื้อที่ตลาดและหาได้เองจากธรรมชาติตามท้องทุ่ง ไร่นา และป่าเขา เช่น กบ เขียด อึ่งอ่าง แย้ หรือแมลงต่าง ๆ แต่ในปัจจุบันการคมนาคมและการขนส่งมีการพัฒนามากขึ้น ทำให้สามารถขนส่งวัตถุดิบบางอย่างที่ไม่มีในพื้นที่ภาคอีสานเข้าถึงได้มากขึ้น จึงสามารถหาวัตถุดิบได้หลากหลาย ดังนั้นการประกอบอาหารอีสานในปัจจุบันจึงมีการพัฒนาและปรับเปลี่ยนการใช้วัตถุดิบตลอดจนรูปแบบการประกอบอาหารได้ถูกต้องและทันสมัย

แนวทางการประกอบอาหารภาคอีสานให้เหมาะกับเด็กวัยเรียน

การจัดทำตำรับอาหารภาคอีสานเพื่อให้เหมาะสมกับเด็กวัยเรียนนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสอดคล้องกับหลักโภชนาการอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม อาหารภาคอีสานส่วนมากจะมีรสชาติเค็มและเผ็ด เน้นการรับประทานข้าวเหนียวเป็นหลักมากกว่า ซึ่งส่งผลให้เด็กวัยเรียนได้รับสารอาหารคาร์โบไฮเดรตและโซเดียมมากเกินไป การจัดทำตำรับอาหารภาคอีสานปรับเปลี่ยนส่วนผสมในอาหารบางอย่าง เช่น การเพิ่มผัก เนื้อสัตว์ อาหารทะเลและไข่ ในตำรับต่าง ๆ เพื่อเป็นการเพิ่มสารอาหารประเภทโปรตีน และสีสันให้กับอาหารควบคู่ไปด้วย สำหรับเรื่องรสชาติ ควรปรับให้เหมาะสมกับเด็กวัยเรียน โดยไม่ให้จัดจ้านมากนัก ตลอดจนการปรับเปลี่ยนวิธีการประกอบอาหารเพื่อให้สะดวกและง่ายต่อการจัดทำอาหารจำนวนมากในโรงเรียนและสามารถนำตำรับอาหารอีสานทั้งหมดนี้ไปปฏิบัติได้จริง

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

แกงเขียวหวานไก่ใส่ฟัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้ออกไก่หั่นชิ้นพอคำ	3	กิโลกรัม	3	กิโลกรัม	240	บาท
ฟักแก่หั่นสี่เหลี่ยมขนาด ½ นิ้ว X 1นิ้ว	2.5	กิโลกรัม	3.75	กิโลกรัม	56	บาท
หัวกะทิ	750	กรัม	750	กรัม	49	บาท
หางกะทิ	3.5	กิโลกรัม	3.5	กิโลกรัม	65	บาท
น้ำพริกแกงเขียวหวาน	360	กรัม	360	กรัม	36	บาท
ใบโหระพา	200	กรัม	300	กรัม	15	บาท
น้ำตาลปี๊บ	40	กรัม	-		1	บาท
น้ำปลา	200	กรัม	-		8	บาท
ใบมะกรูดฉีก	16	กรัม	17	กรัม	2	บาท
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นแฉลบ	50	กรัม	55	กรัม	4	บาท
น้ำมันพืช	50	กรัม	-		3	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ธันวาคม 2560*

รวม 479 บาท

วิธีทำ

1. ตั้งน้ำมันพอร้อน นำน้ำพริกแกงเขียวหวาน ลงผัดค่อย ๆ เติมหัวกะทิ 1 ½ ถ้วย (375 กรัม) ผัดให้หอมและแตกมันเล็กน้อย

2. ใส่เนื้ออกไก่ผัดพอสุก ใส่ใบมะกรูดฉีก ผัดให้เข้ากัน

3. ตักเนื้อไก่ที่ผัดใส่หม้อเติมหางกะทิ 3.5 กิโลกรัม นำขึ้นตั้งไฟกลาง พอเดือดใส่ฟัก ต้มจนฟักสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปี๊บ ใส่พริกชี้ฟ้าแดง ใบโหระพา และหัวกะทิ 1 ½ ถ้วย (375 กรัม) เดือดอีกครั้งยกลง จัดเสิร์ฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 180 กรัม

ฟัก	50	กรัม	(4 ชิ้น)
เนื้อไก่	45	กรัม	(6 ชิ้น)
น้ำแกง	85	กรัม	(⅓ ถ้วยตวง)

ราคา 10 บาท

Tips

1. น้ำพริกแกงสำเร็จรูปควรเพิ่มรากผักชี ลูกผักชี และยี่หร่า
2. ควรใช้น้ำมันผัดน้ำพริกแกงก่อน เพื่อให้มีกลิ่นหอมและไม่แตกมันมาก

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
213	9	14	14	33.97	1.85	12.66	0.05	0.10	18.40	762.19	2.38

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 16 : 57 : 27

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

แกงเผ็ดไก่มะเขือ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้ออกไก่หั่นชิ้นพอคำ	3	กิโลกรัม	3	กิโลกรัม	240	บาท
มะเขือหั่นพอคำ (แช่น้ำเกลือ)	1.5	กิโลกรัม	1.8	กิโลกรัม	54	บาท
หัวกะทิ	750	กรัม	750	กรัม	49	บาท
หางกะทิ	3.5	กิโลกรัม	3.5	กิโลกรัม	65	บาท
น้ำพริกแกงเผ็ด	200	กรัม	200	กรัม	20	บาท
ใบโหระพา	200	กรัม	300	กรัม	15	บาท
น้ำตาลปี๊บ	50	กรัม	-		2	บาท
น้ำปลา	150	กรัม	-		6	บาท
ใบมะกรูดฉีก	20	กรัม	21	กรัม	2	บาท
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นแฉลบ	50	กรัม	55	กรัม	4	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ธันวาคม 2560*

รวม 457 บาท

วิธีทำ

1. นำหัวกะทิ 1 ถ้วย (250 กรัม) ลงเคี่ยวในกระทะ พอแตกมัน ใส่น้ำพริกแกงเผ็ดลงผัดให้หอม ค่อย ๆ เติม หัวกะทิอีก 1 ถ้วย (250 กรัม) ผัดให้แตกมันเล็กน้อย

2. ใส่เนื้ออกไก่ผัดพอสุก ใส่ใบมะกรูดฉีก ผัดให้เข้ากัน

3. นำเนื้ออกไก่ที่ผัดใส่ในหม้อหางกะทิ 3.5 กิโลกรัม นำขึ้นตั้งไฟกลาง พอเดือดใส่มะเขือ ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ พริกชี้ฟ้าแดง ใบโหระพา และ หัวกะทิ 1 ถ้วยตวง (250 กรัม) เดือดอีกครั้ง ยกลง จัดเสิร์ฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 150 กรัม

เนื้อไก่	45	กรัม	(6 ชิ้น)
มะเขือ	30	กรัม	(8 ชิ้น)
น้ำแกง	75	กรัม	(⅓ ถ้วยตวง)

Tips

1. มะเขือหั่นต้องแช่น้ำ ใส่เกลือ เพื่อไม่ให้มะเขือดำ
2. การเติมหัวกะทิใส่หม้อแกงก่อนยกลงจากเตาเพื่อต้องการ ให้น้ำแกงข้นและไม่แตกมัน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
205	9	13	15	33.63	1.91	13.86	0.07	0.12	6.01	540.23	3.28

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 17 : 55 : 28

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

แกงส้มรวยเพื่อน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อปลานิล	750	กรัม	1	กิโลกรัม	80	บาท
ผักกาดขาวหั่นขวาง ¾ นิ้ว	2	กิโลกรัม	2.3	กิโลกรัม	69	บาท
ถั่วฝักยาวหั่น ขนาด ¾ นิ้ว	1	กิโลกรัม	1.1	กิโลกรัม	77	บาท
หัวผักกาดขาวหั่น สี่เหลี่ยม ½ นิ้ว	750	กรัม	1	กิโลกรัม	25	บาท
ดอกกะหล่ำตัดเป็นดอกพอคำ	750	กรัม	1	กิโลกรัม	60	บาท
น้ำพริกแกงส้ม	200	กรัม	200	กรัม	20	บาท
น้ำตาลปี๊บ	120	กรัม	-		4	บาท
น้ำปลา	200	กรัม	-		8	บาท
น้ำมะขามเปียก	740	กรัม	-		74	บาท
น้ำสะอาด	7	กิโลกรัม	-		-	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ธันวาคม 2560*

รวม 417 บาท

วิธีทำ

1. ล้างปลาควักไส้และเหงือกออก นำไปต้มให้สุก แกะเอาเฉพาะเนื้อปลา

2. โขลกเนื้อปลากับน้ำพริกแกงส้มให้เข้ากัน

3. ละลายน้ำพริกแกงส้มที่โขลกในน้ำสะอาด ตั้งไฟพอเดือด ใส่หัวผักกาดขาว ถั่วฝักยาว ผักกาดขาว และดอกกะหล่ำ ต้มจนผักสุกนุ่ม ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปี๊บ และน้ำมะขามเปียก ชิมให้ออกสามรส เปรี้ยว เค็ม หวาน เดือดอีกครั้ง ยกลงจัดเสิร์ฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 160 กรัม

ผักกาดขาว	20	กรัม	(6 ชิ้น)
ถั่วฝักยาว	10	กรัม	(4 ชิ้น)
หัวผักกาดขาว	15	กรัม	(2 ชิ้น)
ดอกกะหล่ำ	15	กรัม	(5 ชิ้น)
น้ำแกง	100	กรัม	(½ ถ้วยตวง)

หมายเหตุ : อาจใช้ผักพื้นบ้านได้ เช่น น้ำเต้า แตงโมอ่อน ดอกแค เป็นต้น

Ajinomoto Foundation

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
85	12	2	5	82.13	1.21	3.79	0.07	0.15	24.32	671.88	4.62

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 56 : 21 : 23

Ajinomoto Foundation

หมี่โคราชบ้านเอ็ง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เส้นหมี่โคราช	1.5	กิโลกรัม	1.5	กิโลกรัม	175	บาท
เนื้อหมูสะโพกบดหยาบ	1	กิโลกรัม	1	กิโลกรัม	120	บาท
ถั่วงอก	1.25	กิโลกรัม	1.25	กิโลกรัม	25	บาท
ใบกุยช่าย หั่นขนาด 1 นิ้ว	500	กรัม	600	กรัม	33	บาท
ไข่ไก่	50	ฟอง	50	ฟอง	200	บาท
หอมแดงสับละเอียด	100	กรัม	110	กรัม	9	บาท
กระเทียมสับละเอียด	100	กรัม	110	กรัม	13	บาท
น้ำมันพืช	500	กรัม	-		28	บาท
น้ำสะอาด	1	กิโลกรัม	-		-	
ส่วนผสมน้ำซอสผัดหมี่โคราช						
น้ำมะขามเปียก	780	กรัม	-		78	บาท
น้ำตาลทราย	490	กรัม	-		12	บาท
น้ำตาลปี๊บ	196	กรัม	-		6	บาท
เต้าเจี้ยว	150	กรัม	-		6	บาท
น้ำปลา	230	กรัม	-		9	บาท
ซีอิ๊วดำ	16	กรัม	-		1	บาท
พริกป่น	10	กรัม	-		3	บาท
น้ำสะอาด (สำหรับเคี่ยวซอส)	130	กรัม	-		-	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ธันวาคม 2560*

รวม 718 บาท

วิธีทำ

1. ผสมน้ำตาลทราย น้ำตาลปี๊บ เต้าเจี้ยว น้ำมะขามเปียก น้ำปลา พริกป่น ซีอิ๊วดำ และ น้ำสะอาดคนให้เข้ากัน ตั้งไฟอ่อนเคี่ยวพอข้น ยกลง พักไว้ ใช้เป็นน้ำซอสผัดหมี่โคราช
2. แช่เส้นหมี่โคราช 10-15 นาที สงขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
3. ใส่น้ำมัน 200 กรัม พอร้อน ใส่ไข่ลงผัดพอสุก ตักขึ้นพักไว้
4. นำน้ำมันที่เหลือใส่กระทะพอร้อน ใส่กระเทียมสับ หอมแดงสับ ลงผัดให้หอม ใส่หมูสะโพกบดผัดพอสุก ใส่เส้นหมี่โคราช เติมน้ำสะอาด ผัดพอเส้นนิ่ม ใส่น้ำซอสผัดหมี่โคราช ผัดให้เข้ากัน ใส่ถั่วงอก ใบกุยช่ายพอผักสุก ใส่ไข่ผัดให้เข้ากัน ยกลงเสิร์ฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 180 กรัม

เส้นหมี่โคราช	100	กรัม	(½ ถ้วยตวง)
เนื้อหมู	30	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)
ไข่ไก่	50	กรัม	(1 ฟอง)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
375	41	18	13	56.38	2.68	122.68	0.21	0.24	5.5	815.85	16.33

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 44 : 42 : 14

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ลาบหมูไทเฮา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อหมูสับ	3.5	กิโลกรัม		3.5	กิโลกรัม	420	บาท
น้ำสะอาด (สำหรับรวนหมู)	250	กรัม		-		-	
ตับหมูต้มสุกหั่นบาง	350	กรัม		350	กรัม	46	บาท
หนังหมูต้มสุกหั่นเป็นเส้นบาง	350	กรัม		350	กรัม	25	บาท
หอมแดงซอยตามยาว	250	กรัม		275	กรัม	22	บาท
ผักชีฝรั่งซอย	140	กรัม		155	กรัม	9	บาท
ต้นหอมซอย	100	กรัม		110	กรัม	6	บาท
ใบสะระแหน่	50	กรัม		70	กรัม	7	บาท
น้ำปลา	250	กรัม		-		10	บาท
น้ำมะนาว	290	กรัม	(18 ลูก)	300	กรัม	90	บาท
พริกป่น	14	กรัม		-		4	บาท
ข้าวคั่ว	160	กรัม		-		32	บาท
แตงกวาหั่นหนา ½ เซนติเมตร	500	กรัม		575	กรัม	17	บาท
ถั่วฝักยาวหั่นขนาด 3 นิ้ว	500	กรัม		550	กรัม	39	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ธันวาคม 2560*

รวม 727 บาท

วิธีทำ

1. นำเนื้อหมูรวนกับน้ำสะอาด ใส่น้ำปลา 70 กรัม ใส่ตับหมูและหนังหมู คนพอเข้ากัน

2. ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว พริกป่น และข้าวคั่ว คนให้เข้ากัน ชิมรส

3. ใส่หอมแดงซอย ต้นหอมซอย ผักชีฝรั่งซอย และใบสะระแหน่ เคล้าให้เข้ากัน

4. ตักใส่จานเสิร์ฟ พร้อมกับแตงกวา ถั่วฝักยาว

หมายเหตุ : ผักสดที่ใช้เสิร์ฟเปลี่ยนได้ตามฤดูกาล หรือในท้องถิ่นที่มี

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 120 กรัม

ลาบหมู	100	กรัม	(½ ถ้วยตวง)
แตงกวา	10	กรัม	(3-5 ชิ้น)
ถั่วฝักยาว	10	กรัม	(5-6 ชิ้น)

ราคา 15 บาท

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
170	6	9	16	23.8	2.13	320.08	0.34	0.30	8.10	553.48	0.83

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 14 : 49 : 37

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ตำส้ม-ไก่ทอด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

	ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
มะละกอสับ	4	กิโลกรัม	5.2	กิโลกรัม	104	บาท
ถั่วฝักยาวหั่นขนาด ½ นิ้ว	500	กรัม	550	กรัม	39	บาท
แคร์รอตขูด	250	กรัม	300	กรัม	8	บาท
มะเขือเทศ	500	กรัม	525	กรัม	13	บาท
พริกขี้หนู	90	กรัม	95	กรัม	6	บาท
กระเทียม	60	กรัม	65	กรัม	8	บาท
น้ำมะนาว	200	กรัม	13	ผล	65	บาท
ส่วนผสมน้ำซอสตำส้ม						
น้ำปลาร้าต้ม	500	กรัม	-		50	บาท
น้ำตาลปี๊บ	400	กรัม	-		12	บาท
น้ำปลา	150	กรัม	-		6	บาท
น้ำมะขามเปียก	400	กรัม	-		40	บาท
น้ำสะอาด (สำหรับเคี่ยวน้ำซอสตำส้ม)	250	กรัม	-		-	
ส่วนผสมไก่ทอด						
ปีกบนไก่ (50 ชิ้น)	4	กิโลกรัม	4	กิโลกรัม	360	บาท
ซอสปรุงรส	100	กรัม	-		4	บาท
รากผักชี	70	กรัม	80	กรัม	10	บาท
กระเทียม	50	กรัม	55	กรัม	7	บาท
พริกไทยเม็ด	10	กรัม	-		9	บาท
แป้งชุบทอดสำเร็จ	250	กรัม	-		15	บาท
น้ำสะอาด	250	กรัม	-		-	
น้ำมันพืช (สำหรับทอด)	1	กิโลกรัม	1	กิโลกรัม	46	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ธันวาคม 2560*

รวม 802 บาท

Ajinomoto Foundation

วิธีทำตำส้ม

1. ผสมน้ำปลาร้า น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ น้ำมะขามเปียก และน้ำสะอาด ใช้ไฟกลาง เคี่ยวให้ข้นเล็กน้อยยกลง พักไว้ให้เย็นใช้เป็นน้ำปรุงรสตำส้ม

2. โขลกพริกและกระเทียมพอหยาบ ใส่ถั่วฝักยาวโขลกพอแตก ใส่มะละกอสับ แครอท และมะเขือเทศ

3. ใส่น้ำซอสตำส้ม น้ำมะนาว เคล้าให้เข้ากัน ชิมรส จัดเสิร์ฟพร้อมไก่ทอด

วิธีทำไก่ทอด

1. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย ให้ละเอียด

2. หมักไก่กับรากผักชี กระเทียม พริกไทย และซอสปรุงรส หมักทิ้งไว้ 30 นาที

3. นำแป้งชุบทอดละลายน้ำ และนำไก่ที่หมักชุบแป้ง ลงทอดในน้ำมัน ให้สุกเหลืองสม่ำเสมอ ยกลงเสิร์ฟพร้อมกับตำส้ม

Ajinomoto Foundation

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 180 กรัม

ตำส้ม	100	กรัม	(¾ ถ้วยตวง)
ปีกบนไก่	80	กรัม	(2 ชิ้น)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
372	21	21	23	62.40	3.27	18.44	0.09	0.38	38.35	975.85	12.71

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 23 : 52 : 25

Tips

การทอดไก่

น้ำมันต้องร้อนก่อน
จึงนำไก่ลงไปทอดได้
จะทำให้ไม่อมน้ำมัน

ประโยชน์จากส่วนผสมในตำส้ม

มะละกอดิบ : นำมาตำส้มตำหรือนำไปแกงส้ม มีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ ช่วยขับลม และขับปัสสาวะได้

ถั่วฝักยาว : เป็นผักที่มีโปรตีนสูง ไขมันน้อย มีแคลเซียม ฟอสฟอรัสและใยอาหารสูง ช่วยดูดซึมสารอาหารต่าง ๆ ได้ดี

แคร์รอต : มีวิตามินและสารอาหารต่าง ๆ โดยเฉพาะเบต้าแคโรทีนสามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ ทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

กระเพราหมูทรงพลัง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อหมูสับ	4	กิโลกรัม	4	กิโลกรัม	480	บาท
ใบกระเพรา	250	กรัม	375	กรัม	19	บาท
ถั่วฝักยาวหั่นขนาด ½ เซนติเมตร	500	กรัม	550	กรัม	39	บาท
ข้าวโพดหั่นขนาด ½ เซนติเมตร	350	กรัม	500	กรัม	18	บาท
แคร์รอตหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า ขนาด ½ เซนติเมตร	250	กรัม	300	กรัม	8	บาท
พริกขี้หนู	100	กรัม	105	กรัม	13	บาท
กระเทียม	100	กรัม	110	กรัม	13	บาท
ซอสปรุงรส	110	กรัม	-		5	บาท
ซีอิ๊วดำ	50	กรัม	-		1	บาท
ซอสหอยนางรม	160	กรัม	-		10	บาท
น้ำปลา	50	กรัม	-		2	บาท
น้ำตาลทราย	40	กรัม	-		1	บาท
น้ำมันพืช	100	กรัม	-		6	บาท
น้ำสะอาด	500	กรัม	-		-	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ธันวาคม 2560*

รวม 615 บาท

วิธีทำ

1. โขลกพริกขี้หนูและกระเทียมพอหยาบ

2. ตั้งน้ำมันพอร้อน ใส่พริกกับกระเทียม ที่โขลกลงผัดให้หอม ใส่แคร์รอต หมูสับลง ผัดพอสุก ใส่น้ำสะอาด ซีอิ๊วดำ ถั่วฝักยาว ข้าวโพดอ่อน ปรุงรสด้วย น้ำปลา ซอสปรุงรส ซอสหอยนางรม น้ำตาลทราย และใบกระเพรา พอสุกยกลง จัดเสิร์ฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 80 กรัม

เนื้อหมู	60	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)
ถั่วฝักยาว	10	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)
ข้าวโพดอ่อน	5	กรัม	(2 ช้อนชา)
แคร์รอต	5	กรัม	(1 ช้อนชา)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน				โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
						วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)		
207	5	14	14	25.33	1.33	35.91	0.71	0.15	7.39	537.25	1.89

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 10 : 62 : 28

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ซุปเปอร์บวบ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
บวบเหลี่ยมหั่นแฉลบ	4	กิโลกรัม	5.2	กิโลกรัม	156	บาท
เนื้อหมูสับ	1	กิโลกรัม	1	กิโลกรัม	120	บาท
ไข่ไก่	30	ฟอง	30	ฟอง	120	บาท
กระเทียมสับหยาบ	80	กรัม	90	กรัม	11	บาท
น้ำปลา	10	กรัม	-		1	บาท
ซอสปรุงรส	100	กรัม	-		4	บาท
ซอสหอยนางรม	100	กรัม	-		6	บาท
น้ำตาลทราย	30	กรัม	-		1	บาท
น้ำมันพืช	110	กรัม	-		6	บาท
น้ำสะอาด	500	กรัม	-		-	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ธันวาคม 2560*

รวม 425 บาท

วิธีทำ

1. นำกระทะขึ้นตั้งไฟพอร้อน ใส่น้ำมัน 50 กรัม ใส่ไข่ลงผัด ยีพอสุก ตักขึ้น

2. ใส่น้ำมันที่เหลือพอร้อน ใส่กระเทียม ผัดให้หอม ใส่หมูลงผัดพอสุก ใส่บวบ ใส่น้ำสะอาด และใส่ไข่ ปรุงรสด้วย น้ำปลา ซอสปรุงรส ซอสหอยนางรม และน้ำตาล คนให้เข้ากันชิมรส พอสุกยกลง จัดเสิร์ฟ

Ajinomoto Foundation

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 130 กรัม

บวบเหลี่ยม	80	กรัม	(12 ชิ้น)
หมูสับ	20	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)
ไข่	30	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)

Tips

1. ควรลวกบวบพอสุกก่อนนำมาผัด
2. ต้องผัดไข่พอสุกก่อนนำไปผัดกับบวบ ไข่จะได้ไม่เละ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
141	6	9	9	24.86	1.31	67.12	0.29	0.15	3.79	306.2	1.19

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 18 : 56 : 26

Ajinomoto Foundation

น้ำพริกปลานิล ผักต้ม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม *(สำหรับ 50 ที่)*

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อปลานิลต้ม	1.25	กิโลกรัม	2	กิโลกรัม	140	บาท
พริกจินดา	110	กรัม	150	กรัม	5	บาท
หอมแดง	500	กรัม	600	กรัม	48	บาท
กระเทียม	250	กรัม	300	กรัม	36	บาท
น้ำปลาร้า	400	กรัม	400	กรัม	30	บาท
น้ำมะนาว	350	กรัม	500	กรัม	75	บาท
น้ำปลา	100	กรัม	100	กรัม	6	บาท
น้ำตาลทราย	10	กรัม	-		-	
เกลือไอโอดีน	10	กรัม	-		-	
ต้นหอมซอย	100	กรัม	110	กรัม	12	บาท
ผักชีซอย	50	กรัม	60	กรัม	2	บาท
น้ำต้มปลา	2.5	กิโลกรัม	-		-	
ผักต้ม						
ถั่วฝักยาวหั่นขนาด 1 - 1 ½ นิ้ว	800	กรัม	900	กรัม	24	บาท
กะหล่ำปลีหั่นเสี้ยว	1.3	กิโลกรัม	1.5	กิโลกรัม	45	บาท
ฟักทองหั่นขนาด 1 นิ้ว	1.5	กิโลกรัม	2	กิโลกรัม	84	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561*

รวม 507 บาท

วิธีทำ

1. คั่ว พริกจินดา กระเทียม และหอมแดงให้สุก โขลกรวมกันให้ละเอียด
2. ต้มปลากับน้ำ 2.5 กิโลกรัม และใส่น้ำปลาร้า 100 กรัม ต้มจนปลาสุก ตักขึ้น แกะเอาเฉพาะเนื้อ กรองน้ำต้มปลาไว้
3. ใส่เนื้อปลาลงโขลกกับส่วนผสมข้อ 1 เติมน้ำต้มปลา 1 ลิตร คนพอเข้ากัน
4. ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำมะนาว และน้ำปลาร้าที่เหลือ โรยด้วยต้นหอมซอยและผักชีซอย จัดเสิร์ฟพร้อมผักต้ม

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 90 กรัม

น้ำพริกปลานิล	25	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)
ถั่วฝักยาว	15	กรัม	(8 ชิ้น)
กะหล่ำปลี	30	กรัม	(1 ชิ้น)
ฟักทอง	20	กรัม	(2 ชิ้น)

Tips

การคั่วพริก หอม กระเทียม ควรแยกคั่วทีละอย่าง ถ้าต้องการให้สุกง่าย ควรใส่น้ำเล็กน้อยแล้วปิดฝา พอพริกหอม กระเทียมใกล้จะสุกเปิดฝาแล้วคั่วให้แห้งจนกลิ่นหอม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
						วิตามิน					
101	13	2	8	83.32	1.24	8.69	0.08	0.12	16.74	727.06	1.54

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 52 : 16 : 32

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

แกงอ่อมไก่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้ออกไก่ไม่ติดหนัง หั่นหนาขนาด ½ เซนติเมตร	3	กิโลกรัม	3	กิโลกรัม	270	บาท
พริกจินดา	50	กรัม	55	กรัม	3	บาท
หอมแดง	250	กรัม	300	กรัม	24	บาท
ตะไคร้ซอย	150	กรัม	200	กรัม	20	บาท
ผักชีลาวหั่นขนาด 1 นิ้ว	400	กรัม	500	กรัม	40	บาท
มะเขือเจ้าพระยา	1.5	กิโลกรัม	1.8	กิโลกรัม	27	บาท
ต้นหอมหั่นขนาด 1 นิ้ว	400	กรัม	500	กรัม	40	บาท
ใบแมงลัก	250	กรัม	400	กรัม	10	บาท
เห็ดนางฟ้า	750	กรัม	800	กรัม	16	บาท
น้ำปลาร้า	150	กรัม	150	กรัม	15	บาท
น้ำปลา	150	กรัม	150	กรัม	7	บาท
เกลือไอโอดีน	20	กรัม	20	กรัม	1.50	บาท
น้ำมันพืช	100	กรัม	100	กรัม	6	บาท
น้ำสะอาด	4	กิโลกรัม	-		-	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561*

รวม 479.50 บาท

วิธีทำ

1. ปั่น พริก หอมแดง ตะไคร้ และเกลือ รวมกับน้ำ พอหยาบ ๆ

2. นำเครื่องแกงที่ได้จาก ข้อ 1 ผัดกับน้ำมันพืชให้หอม ใส่เนื้อไก่ผัดพอสุก

3. เติมน้ำสะอาดตั้งไฟพอเดือด ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า น้ำปลา ใส่มะเขือเจ้าพระยา เห็ดนางฟ้า ต้นหอม ผักชีลาว และใบแมงลัก ต้มจนผักสุก ยกลงตักเสิร์ฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 180 กรัม
เนื้อไก่ 60 กรัม (6 - 8 ชิ้น)
ผัก 70 กรัม (⅓ ถ้วยตวง)
น้ำ 50 กรัม (⅓ ถ้วยตวง)

ราคา 10 บาท

Tips

ผักที่ใช้ สามารถเปลี่ยนได้ตามฤดูกาลแต่ผักที่ขาดไม่ได้ คือ ผักชีลาวและใบแมงลัก

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
182	7	8	20	43.59	1.24	26.84	0.09	0.19	7.8	635.71	1.04

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 16 : 41 : 43

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ผัดหมี่แดง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เส้นหมี่ขาว	2	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	70	บาท
เนื้อหมูบด	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	110	บาท
ไข่ไก่	50	ฟอง		50	ฟอง	250	บาท
กระเทียมสับ	200	กรัม		250	กรัม	30	บาท
ซอสเย็นตาโฟ	500	กรัม		500	กรัม	63	บาท
น้ำตาลปี๊บ	400	กรัม		400	กรัม	22	บาท
น้ำส้มสายชู	240	กรัม		240	กรัม	5	บาท
น้ำปลา	100	กรัม		100	กรัม	5	บาท
เต้าเจี้ยว	250	กรัม		250	กรัม	12	บาท
น้ำสะอาด	550	กรัม		-		-	
ใบกุยช่าย	400	กรัม		500	กรัม	20	บาท
ถั่วงอก	1.25	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	30	บาท
น้ำมันพืช	150	กรัม	(แบ่ง 3 ส่วน ส่วนละ 50 กรัม)	150	กรัม	9	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561*

รวม 626 บาท

วิธีทำ

1. นำน้ำมันพืช 50 กรัม ใส่กระทะพอร้อน นำไข่ลงเจียว พอสุก ตักขึ้น

2. นำน้ำมันพืช 50 กรัม ผัดกับกระเทียม 100 กรัม ให้หอม ใส่เต้าเจี้ยว น้ำตาลปี๊บ น้ำส้มสายชู น้ำปลา และซอสเย็นตาโฟ เคี่ยวพอข้น ยกลงแล้วพักไว้

3. นำน้ำมันพืชที่เหลือเจียวกับกระเทียม 100 กรัม ให้เหลือง ใส่เนื้อหมูบดลงผัดพอสุก ใส่เส้นหมี่ เติมน้ำสะอาดผัดจนเส้นนิ่ม ใส่น้ำซอสในข้อ 2 ผัดให้เข้ากัน ใส่ถั่วงอก ใบกุยช่าย และไข่ที่เจียวไว้ คนให้เข้ากันอีกครั้ง ยกลง จัดเสิร์ฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่
: น้ำหนักรวม 165 กรัม (1 ถ้วยตวง)

ราคา 13 บาท

Tips

การใส่น้ำซอส
ต้องค่อย ๆ ใส่ เพื่อให้เส้นหมี่ดูดซึมน้ำซอสได้ทั้งหมด

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
260	28	10	16	70.08	3.66	118.52	0.48	0.23	3.54	983.61	9.18

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 43 : 33 : 24

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ต้มแซ่บกระดูกอ่อน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม *(สำหรับ 50 ที่)*

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ซี่โครงหมูอ่อน	5	กิโลกรัม	5	กิโลกรัม	700	บาท
น้ำสะอาด	10	กิโลกรัม	-		-	
หอมแดงบุบ	120	กรัม	135	กรัม	11	บาท
ข่าหั่นบาง	200	กรัม	200	กรัม	4	บาท
ตะไคร้ทุบหั่น ขนาด 1 นิ้ว	600	กรัม	700	กรัม	70	บาท
ใบมะกรูดฉีก	20	กรัม	25	กรัม	2	บาท
เกลือไอโอดีน	25	กรัม	25	กรัม	2	บาท
น้ำปลา	400	กรัม	400	กรัม	19	บาท
น้ำตาลทราย	80	กรัม	80	กรัม	2	บาท
พริกขี้หนูสวนบุบ	60	กรัม	65	กรัม	3	บาท
ผักชีฝรั่งหั่นหยาบ	110	กรัม	120	กรัม	9	บาท
น้ำมะขามเปียก	200	กรัม	200	กรัม	20	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561*

รวม 842 บาท

วิธีทำ

1. นำน้ำสะอาดขึ้นตั้งไฟให้เดือด ใส่ซี่โครงหมู เคี่ยวให้เปื่อยนุ่ม ประมาณ 40 - 60 นาที

2. ใส่หอมแดงบุบ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พอเดือด ปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือ น้ำมะขามเปียก น้ำตาลทรายและพริกขี้หนูสวน ชิมรสให้ออกเปรี้ยว เค็ม ใส่ผักชีฝรั่ง จัดเสิร์ฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 260 กรัม

ซี่โครงหมู	100	กรัม	(4 ชิ้น)
น้ำแกง	160	กรัม	(¾ ถ้วยตวง)

ราคา 17 บาท

Tips

1. ใช้พริกขี้หนูแห้งทอดหรือคั่ว แทนพริกขี้หนูสวนได้
2. ใช้น้ำมะนาวแทนน้ำมะขามเปียกได้

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
229	3	15	21	14.31	1.64	12.67	0.89	0.12	0.43	980.66	2.07

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 5 : 59 : 36

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ไก่ต้มใบมะขามอ่อน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ			ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ปีกบนไก่	3	กิโลกรัม	(100 ชิ้น)	3	กิโลกรัม	(100 ชิ้น)	405	บาท
น้ำสะอาด	8	กิโลกรัม		-			-	
ข่าหั่นบาง	70	กรัม		70	กรัม		1	บาท
ตะไคร้บุบหั่น ขนาด 1 นิ้ว	140	กรัม		160	กรัม		16	บาท
ใบมะกรูดฉีก	10	กรัม		12	กรัม		1	บาท
หอมแดงบุบ	120	กรัม		135	กรัม		11	บาท
ใบมะขามอ่อน	100	กรัม		500	กรัม		10	บาท
เกลือไอโอดีน	10	กรัม		60	กรัม		4	บาท
น้ำตาลทราย	20	กรัม		20	กรัม		1	บาท
น้ำปลา	100	กรัม		120	กรัม		6	บาท
พริกขี้หนูสวนบุบ	30	กรัม		32	กรัม		2	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561*

รวม 457 บาท

วิธีทำ

1. ล้างปีกบนไก่ให้สะอาด พักไว้

2. นำน้ำสะอาด ตั้งไฟ ใส่ข่า ตะไคร้ หอมแดง และเกลือ ต้มจนน้ำเดือด

3. ใส่ปีกบนไก่ต้มประมาณ 20 นาที หรือจนไก่ ใส่ใบมะขาม ใบมะกรูด ปรุงรสด้วยน้ำปลา สุกนุ่ม น้ำตาลทราย ใส่พริกขี้หนูสวนบุบ ตักเสิร์ฟ

Tips

เนื้อสัตว์เปลี่ยนเป็นซี่โครงหมู ปลา กบ เครื่องในสัตว์แทนได้

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 220 กรัม
ปีกบนไก่ 60 กรัม (2 ชิ้น)
น้ำแกง 160 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามินเอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามินซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
197	5	14	14	16.94	0.84	4.61	0.02	0.09	4.13	768.72	0.49

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 10 : 62 : 28

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
กะหล่ำปลีหั่นฝอย	2.5	กิโลกรัม	2.8	กิโลกรัม	98	บาท
เนื้อหมูสับ	2	กิโลกรัม	2	กิโลกรัม	220	บาท
กระเทียมสับ	150	กรัม	170	กรัม	21	บาท
น้ำมันพืช	100	กรัม	100	กรัม	6	บาท
น้ำสะอาด	700	กรัม	-		-	
น้ำปลา	60	กรัม	60	กรัม	3	บาท
น้ำตาลทราย	40	กรัม	40	กรัม	1	บาท
ซีอิ๊วขาว	100	กรัม	100	กรัม	5	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561*

รวม 354 บาท

วิธีทำ

1. นำกระทะตั้งไฟ พอร้อน ใส่น้ำมันและกระเทียมผัดให้หอม ใส่เนื้อหมูสับ ผัดพอเข้ากัน เติมน้ำสะอาด

2. ใส่กะหล่ำปลีหั่นฝอยลงผัด ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซีอิ๊วขาว และน้ำตาลทราย ผัดจนสุก ตักเสิร์ฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 90 กรัม
เนื้อหมู 40 กรัม (3 ช้อนโต๊ะ)
กะหล่ำปลี 50 กรัม (½ ถ้วยตวง)

Tips

ควรซอยหรือหั่นกะหล่ำปลีให้มีขนาดเท่า ๆ กัน

Ajinomoto Foundation

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
111	4	5	12	20.41	0.61	5.05	0.77	0.08	9.95	299.04	2.42

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 16 : 42 : 42

Ajinomoto Foundation

ต้มจืดหน่อไม้ซี่โครงหมู

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
หน่อไม้หวานหั่นชิ้นบาง	2.5	กิโลกรัม	3.5	กิโลกรัม	105	บาท
ซี่โครงหมู	4	กิโลกรัม	4	กิโลกรัม	560	บาท
รากผักชี	25	กรัม	30	กรัม	2	บาท
กระเทียม	75	กรัม	85	กรัม	8	บาท
พริกไทยเม็ด	10	กรัม	10	กรัม	1	บาท
น้ำสะอาด	8	กิโลกรัม	-		-	
น้ำปลา	150	กรัม	150	กรัม	5	บาท
ซีอิ๊วขาว	150	กรัม	150	กรัม	5	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561*

รวม 686 บาท

วิธีทำ

1. ต้มหน่อไม้ในน้ำเดือด 15 - 20 นาที หรือจนกระทั่งหายขม ตักขึ้น
2. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทยให้ละเอียด
3. ตั้งน้ำพอเดือด ใส่เครื่องที่โขลก ซี่โครงหมู และหน่อไม้ เคี่ยว 30-40 นาที หรือจนหมูนุ่ม
4. ปรุงรสด้วย น้ำปลา และซีอิ๊วขาว พอเดือด ยกลง จัดเสิร์ฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 250 กรัม

ซี่โครงหมู	80	กรัม	(4 ชิ้น)
หน่อไม้	50	กรัม	(8-10 ชิ้น)
น้ำ	120	กรัม	(½ ถ้วยตวง)

ราคา 14 บาท

Tips

ถ้าเป็นหน่อไม้หวาน ไม่ต้องต้มน้ำทิ้ง

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
184	2	12	17	15.4	1.41	2.55	0.73	0.22	7.88	588.64	0.26

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 3 : 60 : 37

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

หมกไก่ใส่กะหล่ำปลี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม *(สำหรับ 50 ที่)*

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อสะโพกไก่หั่นหนาขนาด 1 เซนติเมตร	2	กิโลกรัม	2.5	กิโลกรัม	158	บาท
เครื่องในไก่	1	กิโลกรัม	1	กิโลกรัม	135	บาท
ไข่ไก่	12	ฟอง	12	ฟอง	60	บาท
หอมแดง	250	กรัม	300	กรัม	24	บาท
กระเทียม	150	กรัม	170	กรัม	21	บาท
ตะไคร้ซอย	150	กรัม	200	กรัม	20	บาท
กะปิ	150	กรัม	150	กรัม	20	บาท
พริกแห้งเม็ดเล็ก	14	กรัม	15	กรัม	4	บาท
น้ำปลาร้า	130	กรัม	130	กรัม	13	บาท
กะหล่ำปลีซอย	800	กรัม	900	กรัม	35	บาท
ใบแมงลัก	200	กรัม	300	กรัม	10	บาท
ต้นหอมหั่นขนาด 1 นิ้ว	350	กรัม	400	กรัม	22	บาท
ผักชีลาวหั่นขนาด 1 นิ้ว	350	กรัม	400	กรัม	18	บาท
น้ำมันพืช	100	กรัม	100	กรัม	6	บาท
น้ำสะอาด	1.8	กิโลกรัม	-		-	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561*

รวม 546 บาท

วิธีทำ

1. ปั่นพริกแห้ง ตะไคร้ กระเทียม หอมแดงและกะปิ กับน้ำ 250 มิลลิลิตร ให้ละเอียด

2. ผัดเครื่องแกงกับน้ำมันพืชให้หอม ใส่ไก่ เครื่องในไก่ ผัดพอเข้ากัน เติมน้ำสะอาดที่เหลือ ใส่กะหล่ำปลี ต้นหอม ผักชีลาว และใบแมงลัก พอสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า ปิดไฟใส่ไข่ คนพอเข้ากัน

3. ตักส่วนผสมในข้อ 2 ใส่ถาด ขนาด 8 x 8 นิ้ว นำไปนึ่งไฟแรง 10 นาที ยกลง จัดเสิร์ฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 110 กรัม

สะโพกไก่	40	กรัม	(5-6 ชิ้น)
เครื่องใน	20	กรัม	(2-3 ชิ้น)
ไข่ไก่	12	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)
ผัก	38	กรัม	(⅓ ถ้วยตวง)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
250	7	17	18	54.61	3.39	1,457.55	0.17	0.68	9.09	514.94	0.51

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 11 : 60 : 29

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ก๋วยจั๊บญวณ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เส้นก๋วยจั๊บญวณ (แห้ง)	3	กิโลกรัม		3	กิโลกรัม	180	บาท
ส่วนผสมน้ำซุปซี่โครงหมู							
น้ำสะอาด	6	กิโลกรัม		-		-	
ซี่โครงหมู	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	140	บาท
เกลือไอโอดีน	30	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	30	กรัม	1	บาท
รากผักชีบุบ	20	กรัม		20	กรัม	2	บาท
กระเทียมบุบ	60	กรัม		65	กรัม	7	บาท
พริกไทยเม็ดบุบ	30	กรัม		30	กรัม	2	บาท
หัวผักกาดขาว ผ่าครึ่งหั่นขนาด 1 เซนติเมตร	1	กิโลกรัม		1.15	กิโลกรัม	40	บาท
น้ำปลา	75	กรัม	(⅓ ถ้วยตวง)	75	กรัม	2	บาท
ซีอิ๊วขาว	100	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	100	กรัม	3	บาท
หมูยอผ่าครึ่ง หั่นขนาด ½ เซนติเมตร	750	กรัม		750	กรัม	160	บาท
เนื้อหมูสับ	1.5	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	150	บาท
ผักชีฝรั่งซอย	50	กรัม		55	กรัม	15	บาท
ขึ้นฉ่ายซอย	50	กรัม		55	กรัม	10	บาท
น้ำตาลทราย	40	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	40	กรัม	2	บาท
พริกป่น	50	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	50	กรัม	6	บาท
หอมซอย	100	กรัม		110	กรัม	10	บาท
น้ำมันพืช (เจียวหอม)	250	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	250	กรัม	10	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 740 บาท

Ajinomoto Foundation

วิธีทำ

1. แช่ซี่โครงหมูในน้ำสะอาด ใส่รากผักชี กระเทียม และพริกไทยบุบ เติมเกลือ ทิ้งไว้ 30 นาที

2. นำส่วนผสมข้อ 1 ขึ้นตั้งไฟใช้ไฟแรง พอเดือด ลดไฟลง ช้อนฟองออก ใส่หัวผักกาดขาว เคี่ยวจนกระทั่งหัวผักกาดสุกและนุ่ม ยกลงกรองน้ำซุป นำน้ำซุปที่ได้ปรุงรสด้วย ซีอิ๊วขาว น้ำปลา พักไว้

3. ต้มเส้นก๋วยจั๊บญวณในน้ำเดือด 1-2 นาที หรือจนสุกนุ่ม (เส้นแห้งล้างน้ำและแช่ให้เส้นนุ่ม ถ้าใช้เส้นสดให้ล้างน้ำแล้วนำไปต้มโดยไม่ต้องแช่น้ำ)

4. เจียวหอมแดงซอยให้เหลือง พักไว้ นำน้ำมันที่เหลือ ไปรวนหมูให้สุก

5. หั่นหมูยอเป็นครึ่งวงกลม ซอยขึ้นฉ่าย และผักชีฝรั่งเตรียมไว้

6. จัดเสิร์ฟโดยใส่เส้น หมูที่รวนไว้ หมูยอ หัวผักกาดขาว ตักน้ำซุปใส่ โรยผักชีฝรั่ง ขึ้นฉ่าย และหอมเจียว

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 320 กรัม

เส้นก๋วยจั๊บญวณ	120	กรัม	(1 ถ้วยตวง)
หัวผักกาดขาว	23	กรัม	(4-5 ชิ้น)
ซี่โครงหมู	20	กรัม	(1-2 ชิ้น)
หมูสับ	20	กรัม	(1 ½ ช้อนโต๊ะ)
หมูยอ	15	กรัม	(6 ชิ้น)
ผักโรย	1	กรัม	
หอมเจียว	1	กรัม	
น้ำซุป	120	กรัม	(½ ถ้วยตวง)

Ajinomoto Foundation

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
436	52	18	17	39.34	1.94	7.07	0.42	0.17	6.24	786.54	1

(วิตามิน: วิตามิน เอ, วิตามิน บี 1, วิตามิน บี 2, วิตามิน ซี)

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 48 : 36 : 16

Ajinomoto Foundation

Tips

หมูรวน หมูยอ ควรใส่ลงในหม้อน้ำซุป เพื่อความสะดวก

น้ำซุปกระดูกอุดมไปด้วยแคลเซียม แมกนีเซียม โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส และแร่ธาตุอื่น ๆ ซึ่งเป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการ เพื่อการสร้างกระดูก และทำให้กระดูกแข็งแรงขึ้น นอกจากนี้ถ้าใช้กระดูกปลา หรือก้างปลา อาจได้รับไอโอดีน ซึ่งจำเป็นต่อการทำงานของต่อมไทรอยด์

Ajinomoto Foundation

แกงเห็ด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้ออกไก่ติดหนังหั่นหนาขนาด ½ เซนติเมตร	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	70	บาท
เห็ดนางฟ้าภูฐาน	500	กรัม		525	กรัม	40	บาท
เห็ดชิเมจิขาว	500	กรัม		525	กรัม	50	บาท
ฟักทองหั่นหนาขนาด ½ นิ้ว	1.25	กิโลกรัม		1.63	กิโลกรัม	45	บาท
น้ำใบย่านาง	3	กิโลกรัม		3	กิโลกรัม	60	บาท
ตะไคร้บุบ หั่นขนาด 1 นิ้ว	100	กรัม		115	กรัม	10	บาท
พริกขี้หนูสวน	80	กรัม		85	กรัม	18	บาท
หอมแดง	80	กรัม		85	กรัม	8	บาท
เกลือไอโอดีน	30	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ)	30	กรัม	1	บาท
น้ำปลา	80	กรัม	(⅓ ถ้วยตวง)	80	กรัม	3	บาท
น้ำปลาร้า	120	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	120	กรัม	20	บาท
ต้นหอมหั่นขนาด 1 นิ้ว	200	กรัม		210	กรัม	15	บาท
ใบแมงลัก	160	กรัม		240	กรัม	15	บาท
ชะอมเด็ดใบ	150	กรัม		225	กรัม	20	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 375 บาท

วิธีทำ

1. โขลกพริกขี้หนูสวนและหอมแดงพอหยาบ
2. นำน้ำใบย่านางตั้งไฟให้เดือด ใส่ตะไคร้บุบ และเครื่องที่โขลก ตั้งไฟให้เดือดจนเครื่องหอม
3. ใส่เนื้อไก่พอสุก ใส่ฟักทองพอสุก ปรุงรสด้วย เกลือ น้ำปลาร้า น้ำปลา
4. ใส่เห็ด ชะอม ใบแมงลัก ต้นหอม คนพอผักสุก ยกลงจัดเสิร์ฟ

Tips

1. น้ำใบย่านางควรจะข้น โดยการคั้นหรือปั่นไม่ควรใช้น้ำมาก
2. ใช้เนื้อหมู เครื่องในสัตว์ ปลาหรือเนื้อสัตว์ในท้องถิ่นแทนได้
3. เห็ดเปลี่ยนได้ตามฤดูกาลหรือที่มีในท้องถิ่น

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 135 กรัม

เนื้อไก่สุก	20	กรัม	(5 ชิ้น)
ฟักทอง	25	กรัม	(3 ชิ้น)
เห็ด	20	กรัม	
ชะอมและใบแมงลัก	10	กรัม	(รวมกัน ¼ ถ้วยตวง)
น้ำแกง	60	กรัม	(⅓ ถ้วยตวง)

ราคา 8 บาท

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
72	6	3	7	16.31	0.89	27.48	0.05	0.22	7.2	470	0.66

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 31 : 32 : 37

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

หมกหัวปลี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อหมูสับ	850	กรัม		850	กรัม	85	บาท
หัวปลีซอย	1.25	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	120	บาท
ไข่ไก่	7	ฟอง		7	ฟอง	35	บาท
ต้นหอมหั่นขนาด 1 นิ้ว	30	กรัม		35	กรัม	5	บาท
ใบแมงลัก	100	กรัม		150	กรัม	10	บาท
น้ำปลาร้า	180	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	180	กรัม	25	บาท
น้ำตาลทราย	30	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ)	30	กรัม	1.5	บาท
ส่วนผสมเครื่องแกง							
พริกขี้หนูแห้ง	30	กรัม		35	กรัม	2	บาท
กระเทียม	100	กรัม		110	กรัม	11	บาท
หอมแดง	125	กรัม		130	กรัม	12.5	บาท
ตะไคร้ซอย	65	กรัม		75	กรัม	7	บาท
กะปิ	30	กรัม		30	กรัม	3	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 317 บาท

วิธีทำ

1. โขลกพริกขี้หนูแห้ง กระเทียม หอมแดง ตะไคร้ ให้ละเอียด ใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน

2. ปอกหัวปลี แกะเอาเฉพาะส่วนอ่อน ซอยตามขวาง เป็นครึ่งวงกลม แช่น้ำมะนาวหรือน้ำมะขามเปียก

3. นำเนื้อหมูสับ เครื่องพริกแกงจากข้อ 1 และ หัวปลี ผสมให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า น้ำตาลทราย ใส่ไข่ไก่ ใบแมงลัก ต้นหอม ผสมให้เข้ากัน

4. นำส่วนผสมใส่ถาดขนาด 8 x 8 นิ้ว ใช้ใบตองปิดหน้า นำไปนึ่ง 30 - 40 นาที หรือจนสุก ยกลงจัดเสิร์ฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 55 กรัม

หมกหัวปลีขนาด 2 x 2 นิ้ว 1 ชิ้น

หมูสับ	17	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)
หัวปลีซอย	25	กรัม	(½ ถ้วยตวง)
ไข่ไก่	7	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)
ผัก	6	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)

Tips

หัวปลีต้องเลือกอ่อน ไม่ควรซอยให้หนาจนเกินไป ต้องแช่น้ำมะขามเปียกหรือน้ำมะนาว หัวปลีจะได้ไม่ดำ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
76	4	4	5	17.96	0.69	22.48	0.22	0.07	5.7	206.91	0.86

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 21 : 50 : 29

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

น้ำตกหมู

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

	ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อสันคอหมูย่าง	3.5	กิโลกรัม		3.5	กิโลกรัม	445	บาท
น้ำซุป	75	กรัม		-		-	
หอมแดงซอย	360	กรัม		380	กรัม	35	บาท
ข้าวคั่ว	175	กรัม		175	กรัม	10	บาท
น้ำมะนาว	275	กรัม	(15 ลูก)	275	กรัม	45	บาท
น้ำปลา	80	กรัม	(⅓ ถ้วยตวง)	80	กรัม	3	บาท
ซีอิ๊วขาว	60	กรัม	(⅓ ถ้วยตวง)	60	กรัม	2	บาท
เกลือไอโอดีน	20	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	20	กรัม	1	บาท
น้ำตาลทราย	60	กรัม	(⅓ ถ้วยตวง)	60	กรัม	3	บาท
พริกป่น	40	กรัม	(⅓ ถ้วยตวง)	40	กรัม	4	บาท
ต้นหอมซอย	70	กรัม		75	กรัม	10	บาท
ผักชีฝรั่งซอย	100	กรัม		110	กรัม	30	บาท
ใบสะระแหน่	50	กรัม		75	กรัม	15	บาท
ผักสด							
แตงกวา	1.5	กิโลกรัม		1.6	กิโลกรัม	23	บาท
ถั่วฝักยาว	1	กิโลกรัม		1.1	กิโลกรัม	45	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 671 บาท

วิธีทำ

1. เนื้อสันคอหมูหั่นเป็นชิ้นหนาประมาณ 1.5 เซนติเมตร หมักด้วยซีอิ๊วขาว เกลือ และน้ำตาลทราย 40 กรัม หมักไว้ 10 - 15 นาที นำหมูที่หมักไปจี่ในกระทะพอสุก นำมาหั่นเป็นชิ้นพอคำ

2. ผสมน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลทรายที่เหลือ พริกป่น และข้าวคั่วให้เข้ากัน

3. ใส่เนื้อหมูที่หั่นแล้ว หอมแดง ต้นหอม ผักชีฝรั่ง และใบสะระแหน่ ผสมให้เข้ากันอีกครั้ง ตักใส่จาน เสิร์ฟพร้อมผักสด

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 120 กรัม

น้ำตกหมู	70	กรัม	(½ ถ้วยตวง)
แตงกวา	30	กรัม	(5 - 6 ชิ้น)
ถั่วฝักยาว	20	กรัม	(5 - 6 ชิ้น)

ราคา 14 บาท

Tips

เนื้อหมูเปลี่ยนเป็นเนื้อวัว ปลา อาหารทะเลได้

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
244	12	10	27	28.91	1.57	13.19	0.54	0.35	9.34	479.65	2.31

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 19 : 37 : 44

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ลาบหมูทอด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

	ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อหมูบด	3.25	กิโลกรัม		3.25	กิโลกรัม	325	บาท
พริกป่น	80	กรัม		80	กรัม	8	บาท
ข้าวคั่ว	400	กรัม		400	กรัม	25	บาท
น้ำมะนาว	300	กรัม	(15 ลูก)	300	กรัม	45	บาท
น้ำตาลทราย	60	กรัม	(⅓ ถ้วยตวง)	60	กรัม	3	บาท
น้ำปลา	250	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	250	กรัม	7	บาท
ใบมะกรูดซอย	80	กรัม		120	กรัม	20	บาท
หอมแดงซอย	200	กรัม		210	กรัม	20	บาท
ผักชีฝรั่งซอย	180	กรัม		200	กรัม	60	บาท
แป้งสาลีอเนกประสงค์	500	กรัม		500	กรัม	20	บาท
น้ำมันพืช (สำหรับทอด)	1.5	กิโลกรัม	(6 ถ้วยตวง)	1.5	กิโลกรัม	60	บาท
ผักสด							
แตงกวา	1.5	กิโลกรัม		1.6	กิโลกรัม	23	บาท
ถั่วฝักยาว	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	45	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 661 บาท

วิธีทำ

1. นำเนื้อหมูบดใส่อ่างผสม ปรุงด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำมะนาว พริกป่น และข้าวคั่ว ผสมให้เข้ากัน

2. ใส่ใบมะกรูด หอมแดง ผักชีฝรั่ง ผสมให้เข้ากัน ใส่แป้งสาลี ผสมพอให้หมูปั้นเป็นก้อนติดกัน ปั้นก้อนขนาดพอคำ (ก้อนละ 20 กรัม)

3. นำน้ำมันใส่กระทะใช้ไฟกลางพอร้อน นำลาบที่ปั้นเป็นก้อนลงทอดจนกระทั่งสุกเหลือง ตักขึ้นจัดเสิร์ฟกับผักสด (แตงกวาและถั่วฝักยาว)

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 105 กรัม

ลาบหมูทอด	55	กรัม	(3 ชิ้น)
แตงกวา	30	กรัม	(5 - 6 ชิ้น)
ถั่วฝักยาว	20	กรัม	(5 - 6 ชิ้น)

Tips

เนื้อหมูเปลี่ยนเป็นเนื้อวัว ไก่ ปลา แต่ต้องเพิ่มแป้งสาลีเล็กน้อย

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
297	23	16	15	43.79	1.56	20.59	0.7	0.13	9.37	496.04	2.47

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 30 : 20 : 50

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

วุ้นผลไม้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
แก้วมังกรหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า ขนาด 1 x 1 เซนติเมตร	500	กรัม	625	กรัม	31	บาท
องุ่นแดงผ่าครึ่งลูก	500	กรัม	575	กรัม	52	บาท
มะละกอสุกหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า ขนาด 1 x 1 เซนติเมตร	500	กรัม	650	กรัม	26	บาท
ผงวุ้น	30	กรัม	-		66	บาท
น้ำตาลทราย	500	กรัม	-		12	บาท
น้ำแดงเฮลบลูบอย	100	กรัม	-		6	บาท
น้ำสะอาด	3.5	กิโลกรัม	-		-	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ธันวาคม 2560*

รวม 193 บาท

วิธีทำ

1. ผสมผงวุ้นกับน้ำสะอาด ยกขึ้นตั้งไฟเคี่ยว จนวุ้นละลาย ใส่น้ำตาลทราย เคี่ยวต่อ จนน้ำตาลละลายและข้นเล็กน้อย

2. ใส่ผลไม้ และน้ำแดงคนให้เข้ากัน ยกลง ตักส่วนผสมใส่พิมพ์ให้เต็ม พักไว้จนวุ้นแข็งตัว พร้อมจัดเสิร์ฟ

หมายเหตุ :
1. ผลไม้เลือกใช้ตามฤดูกาลและที่มีในท้องถิ่น
2. พิมพ์ขนาด 3 ออนซ์ ได้จำนวน 50 ถ้วย

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 120 กรัม

วุ้น	90	กรัม	
แก้วมังกร	10	กรัม	(5 ชิ้น)
องุ่นแดง	10	กรัม	(3 ลูก)
มะละกอสุก	10	กรัม	(5 ชิ้น)

ราคา 4 บาท

Tips

การใส่น้ำตาลทราย จะต้องเคี่ยววุ้นให้ละลายทั้งหมดก่อน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน				โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
						วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)		
64	15	0.1	1	2.34	0.1	4.05	0.01	0.01	4.44	15.53	14.5

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 95 : 1 : 4

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

มันเทศแกงบวด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
มันเทศหั่นขนาด 1 เซนติเมตร x 1.5 นิ้ว	3	กิโลกรัม	4	กิโลกรัม	100	บาท
หัวกะทิ	500	กรัม	500	กรัม	33	บาท
หางกะทิ	2.5	กิโลกรัม	2.5	กิโลกรัม	40	บาท
น้ำตาลปี๊บ	300	กรัม	-		9	บาท
น้ำตาลทราย	400	กรัม	-		10	บาท
เกลือไอโอดีน	10	กรัม	-		1	บาท
น้ำปูนใส สำหรับแช่	1.5	กิโลกรัม	-		3	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ธันวาคม 2560*

รวม 196 บาท

วิธีทำ

1. ปอกเปลือกมันเทศ แช่น้ำปูนใส 10 นาที นำขึ้น ล้างน้ำพักไว้

2. ต้มหางกะทิพอเดือด ใส่มันเทศ ต้มพอสุก ใส่น้ำตาลทั้ง 2 ชนิด และเกลือ ราดด้วยหัวกะทิ พอเดือดยกลง จัดเสิร์ฟ

Tips

ปอกเปลือกมันเทศออกให้หมด มันเทศจะไม่ดำ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 120 กรัม

มันเทศ	60	กรัม	(6 - 8 ชิ้น)
น้ำกะทิ	60	กรัม	(⅓ ถ้วย)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน				โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
						วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)		
184	33	6	1	48	1.52	50.74	0.06	0.02	18.9	102.97	14.29

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 71 : 26 : 3

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

กล้วยบวชชี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม *(สำหรับ 50 ที่)*

	ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ			ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
กล้วยน้ำว้า	3	กิโลกรัม	(60 ลูก)	4	กิโลกรัม	(60 ลูก)	140	บาท
หัวกะทิ	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม		69	บาท
หางกะทิ	2.8	กิโลกรัม		2.8	กิโลกรัม		69	บาท
น้ำตาลทราย	600	กรัม		600	กรัม		15	บาท
เกลือไอโอดีน	30	กรัม		30	กรัม		3	บาท
ใบเตย	4-5	ใบ		-			-	

ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

รวม 296 บาท

วิธีทำ

1. ต้มกล้วยทั้งเปลือกให้สุก ตักขึ้นปล่อยให้เย็น ปอกเปลือก ผ่า 4 ชิ้น
2. นำหางกะทิตั้งไฟ ใส่ใบเตย พอเดือด ใส่กล้วย เดือดอีกครั้ง ใส่น้ำตาลทราย และเกลือคนให้ละลาย
3. ราดหัวกะทิ พอเดือดอีกครั้งยกลงจัดเสิร์ฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 125 กรัม

กล้วย	60	กรัม	(6 ชิ้น)
น้ำกะทิ	65	กรัม	(⅓ ถ้วยตวง)

ราคา 6 บาท

Tips

1. การต้มกล้วยให้สุก สังเกตจากเปลือกกล้วยแตก
2. การต้มกล้วยให้สุก เพื่อป้องกันกล้วยฝาดและเปรี้ยว

Ajinomoto Foundation

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
210	36	7	2	2.33	0.46	0	0.01	0	0.59	203.63	17.75

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 68 : 29 : 3

Ajinomoto Foundation

เต้าฮวยฟรุตสลัด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม *(สำหรับ 50 ที่)*

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ผงเจลาติน	25	กรัม	25	กรัม	20	บาท
น้ำสะอาด	750	กรัม	-		-	
นมสด	1.5	กิโลกรัม	1.5	กิโลกรัม	66	บาท
นมข้นจืด	750	กรัม	750	กรัม	45	บาท
นมข้นหวาน	900	กรัม	900	กรัม	50	บาท
ผงวุ้น	17.5	กรัม	17.5	กรัม	20	บาท
ส่วนผสมฟรุตสลัด						
น้ำตาลทราย	500	กรัม	500	กรัม	13	บาท
น้ำสะอาด	500	กรัม	-		-	
มะละกอหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาด 1x1 เซนติเมตร	500	กรัม	700	กรัม	28	บาท
องุ่นผ่าครึ่งเอาเมล็ดออก	500	กรัม	600	กรัม	24	บาท
สับปะรดหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาด 1x1 เซนติเมตร	500	กรัม	800	กรัม	20	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561*

รวม 286 บาท

วิธีทำ

1. ผสมน้ำตาลทรายและน้ำสะอาด ตั้งไฟ 5 นาที ยกลงพักไว้ให้เย็น

2. นำผลไม้มะละกอ องุ่น และสับปะรด ใส่ในน้ำเชื่อม คนให้เข้ากัน พักไว้

3. ผสมผงเจลาตินกับน้ำสะอาด คนให้ละลาย พักไว้ 10 นาที

4. เทผงวุ้นลงในส่วนผสมข้อ 3 คนให้เข้ากัน ต้มจนส่วนผสมเดือดหรือวุ้นละลาย

5. ใส่นมสด นมข้นจืด และนมข้นหวาน คนให้เข้ากัน ยกลง พักไว้พออุ่น

6. ตักส่วนผสมใส่ถ้วยขนาด 3 ออนซ์ ½ ถ้วย (60 กรัม) นำไปแช่เย็นจนส่วนผสมคงตัวดี

7. ใส่ฟรุตสลัด จากข้อ 2 หรือผลไม้ตามชอบ และแต่งให้สวยงาม พร้อมเสิร์ฟ

Tips

ผลไม้ใช้ตามฤดูกาลได้แต่ต้องคำนึงถึงสีสันให้สวยงาม

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 100 กรัม

เต้าฮวย	60	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)
ฟรุตสลัด	30	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)
น้ำเชื่อม	10	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)

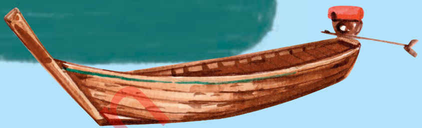
คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
157	27	4	4	121.7	0.21	69.6	0.08	0.2	8.23	53.51	26.08

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 68 : 23 : 9

Ajinomoto Foundation

ตำรับอาหารภาคใต้



ข้อมูลทั่วไป

ภาคใต้ ของประเทศไทยหรือที่รู้จักในกันชื่อ ปักษ์ใต้ สภาพทางภูมิศาสตร์ของภาคใต้ประกอบด้วย ภูเขา และทะเล ภูมิอากาศมีฝนตกชุกตลอดปี อากาศชุ่มชื้น อุดมไปด้วยพืชพันธุ์ธัญญาหารต่าง ๆ ผลัดเปลี่ยนกันผลิดอกออกผลหมุนเวียนอยู่ทุกฤดูกาล อาชีพหลักที่สำคัญของชาวภาคใต้จึงเป็นการประมง เนื่องจากภาคใต้ติดกับทะเลทั้งสองฝั่ง คือ ทะเลอ่าวไทย และทะเลอันดามัน

Ajinomoto Foundation

การประกอบอาหารและวัฒนธรรมการรับประทานอาหาร

อาหารภาคใต้จะมีจุดเด่นในเรื่องของอาหารทะเล นอกจากอาหารทะเลแล้วยังมีเนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้ต่าง ๆ ที่หลากหลายเช่นกัน และจะมีวัตถุดิบที่ชาวใต้นิยมนำมาประกอบอาหารซึ่งเป็นวัตถุดิบที่บ่งบอกว่าเป็นวัตถุดิบจากภาคใต้ เช่น ขมิ้น ส้มแขก สะตอ ใบเหลียง ฯลฯ การประกอบอาหารภาคใต้มีการถ่ายทอดมาจากภูมิปัญญาชาวบ้านในอดีตสู่ปัจจุบัน มีวิธีการประกอบที่หลากหลาย เช่น ต้ม ผัด แกง ทอด ยำ ฯลฯ รสชาติของอาหารภาคใต้มีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว คือ มีรสชาติจัดจ้าน เปรี้ยว เค็ม เผ็ดร้อน มัน หวานเล็กน้อย มีความหอมของเครื่องเทศและเครื่องปรุงรส ซึ่งเครื่องปรุงรสท้องถิ่นของภาคใต้ นิยมใช้กะปิ น้ำบูดู ประกอบกับเครื่องปรุงรสอื่น ๆ ในการประกอบอาหาร

อาหารภาคใต้ไม่เพียงแต่มีความอร่อย และจุดเด่นที่เป็นเอกลักษณ์เท่านั้น แต่อาหารภาคใต้ยังมีทั้งประโยชน์ และมีคุณค่าทางโภชนาการสูง เช่นเดียวกับอาหารภาคอื่น ๆ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย 2558 แนะนำธงโภชนาการ เน้นการกินที่หลากหลาย โดยกินอาหารหลาย ๆ ชนิด ในแต่ละกลุ่มหมุนเวียนกันไป ไม่กินซ้ำจำเจเพียงชนิดใดชนิดหนึ่ง เพื่อให้ได้สารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วน และหลีกเลี่ยงการสะสมพิษภัยจากการปนเปื้อนในอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่กินเป็นประจำ

Ajinomoto Foundation

แนวทางการประกอบอาหารภาคใต้ให้เหมาะกับเด็กวัยเรียน

เนื่องจากอาหารภาคใต้ เน้นการใช้เครื่องเทศ สมุนไพร และรสชาติอาหารค่อนข้างเผ็ดร้อน ดังนั้น การปรุงอาหารภาคใต้ให้เหมาะสมกับเด็กวัยเรียนอาจลดความเผ็ดร้อนและรสชาติที่จัดจ้านของอาหารลง แต่ยังคงรักษาความเป็นเอกลักษณ์ของอาหารภาคใต้ และมีความเป็นอาหารพื้นเมืองที่เด็ก ๆ ยังคงคุ้นเคย นอกจากนั้นควรปรุงอาหารให้ถูกสุขลักษณะ และปรุงให้ถูกวิธีเพื่อสงวนคุณค่าทางโภชนาการ การเลือกวัตถุดิบที่จะนำมาใช้ ควรหมุนเวียนและมีความหลากหลาย ตลอดจนการจัดรายการอาหารให้มีความเหมาะสมและสมวัยของเด็กนักเรียน ตำรับอาหารภาคใต้นี้ คณะผู้จัดทำได้คิดและสร้างสรรค์ตำรับที่สามารถปรุงออกมาให้มีรสชาติอร่อยกลมกล่อม สีสันน่ารับประทาน และได้คุณค่าทางโภชนาการ

Ajinomoto Foundation

ผัดหมี่กะทิปักษ์ใต้

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม *(สำหรับ 50 ที่)*

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ			ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เส้นหมี่ขาว (ชนิดแห้ง)	1.2	กิโลกรัม		1.2	กิโลกรัม		67	บาท
กุ้งแกะเปลือกผ่าหลัง	2	กิโลกรัม	(250 - 300 ตัว)	4	กิโลกรัม		548	บาท
หัวกะทิ	3	กิโลกรัม		3	กิโลกรัม		108	บาท
น้ำปลา	120	กรัม		120	กรัม		4	บาท
น้ำตาลปี๊บ	120	กรัม		120	กรัม		4	บาท
ซอสหอยนางรม	270	กรัม		270	กรัม		17	บาท
น้ำส้มสายชู	120	กรัม		120	กรัม		4	บาท
ถั่วงอกเด็ดหาง	800	กรัม		1	กิโลกรัม		21	บาท
ต้นหอมหั่นท่อนขนาด 1 นิ้ว	200	กรัม		230	กรัม		10	บาท
ไข่ไก่	10	ฟอง		10	ฟอง		40	บาท
น้ำมันพืชสำหรับทอดไข่	25	กรัม		25	กรัม		1	บาท
แตงกวาหั่นแว่นตามขวาง 1 เซนติเมตร	1.5	กิโลกรัม		1.8	กิโลกรัม	(50 ลูก)	54	บาท
มะนาวหั่น 4 ชิ้นต่อลูก	450	กรัม		515	กรัม	(13 ลูก)	31	บาท
เครื่องพริกแกง	270	กรัม		-			-	
ส่วนผสมเครื่องพริกแกง								
พริกแห้งเม็ดใหญ่	60	กรัม		75	กรัม		7	บาท
พริกไทย	10	กรัม		10	กรัม		9	บาท
กระเทียมซอยละเอียด	200	กรัม		230	กรัม		10	บาท
หัวหอมซอยละเอียด	120	กรัม		140	กรัม		4	บาท
เต้าเจี้ยว	90	กรัม		90	กรัม		4	บาท
กะปิ	30	กรัม		30	กรัม		4	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป มกราคม 2561*

รวม 947 บาท

Ajinomoto Foundation

วิธีทำ

1. นำเส้นหมี่แช่น้ำประมาณ 10 นาที
2. พริกแห้งเม็ดใหญ่แกะเมล็ดออก แช่น้ำให้นุ่ม แล้วบีบน้ำออก
3. โขลกเครื่องพริกแกงให้ละเอียด โดยโขลก พริกไทย พริกแห้งแช่น้ำ กระเทียม หัวหอม กะปิ และเต้าเจี้ยว ตามลำดับ
4. นำกระทะตั้งไฟใส่กะทิ เคี่ยวให้แตกมันเล็กน้อย ใส่เครื่องพริกแกงลงไปผัดให้หอม

5. ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปี๊บ ซอสหอยนางรม น้ำส้มสายชู จากนั้นใส่กุ้งและเส้นหมี่ลงไป ผัดให้สุก ใส่ถั่วงอก และต้นหอม ผัดให้สุก
6. ทำไข่หั่นเส้นโดย ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน พอน้ำมันร้อน นำไข่กลอกบนกระทะให้เป็น แผ่นบาง รอจนสุก นำมาม้วน และหั่นเป็นเส้น
7. ตักผัดหมี่กะทิปักษ์ใต้ใส่จาน โรยด้วยไข่หั่นเส้น รับประทานกับแตงกวาและมะนาว

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 210 กรัม

เส้นหมี่ ถั่วงอก ต้นหอม	140	กรัม	
กุ้ง	30	กรัม	(5-6 ตัว)
ไข่หั่นเส้น	10	กรัม	
แตงกวา	30	กรัม	(1 ลูก)
มะนาว			(1 ชิ้น)

Ajinomoto Foundation

Tips

ขั้นตอนการผัดหมี่กะทิปักษ์ใต้ให้มีความหอมและรสชาติอร่อย

คือ ต้องใช้หัวกะทิสด
เคี่ยวให้แตกมันโดยใช้ไฟกลาง
และผัดเครื่องพริกแกงให้หอม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
244	26	11	10	98.57	3.29	42.17	0.07	0.13	13.77	641.56	6.7

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 42 : 41 : 17

เกร็ดความรู้ :

ผัดหมี่กะทิปักษ์ใต้ คุณค่าทางโภชนาการได้มาจากเส้นหมี่ที่ให้คาร์โบไฮเดรต ได้รับโปรตีนจากไข่และกุ้ง นอกจากนี้ กุ้งยังมีโอเมก้า-3 โพแทสเซียม คอเลสเตอรอลต่ำ และมีไอโอดีนสูง ซึ่งจำเป็นสำหรับเด็กวัยเรียนต่อพัฒนาการทางด้านร่างกายและสมอง ช่วยลดปัญหาปัญญาทึบ และเรียนรู้ช้า การขาดไอโอดีนอาจเสี่ยงต่อภาวะคอพอก ร่างกายแคระแกร็น ร่างกายจะเติบโตช้ากว่าปกติ หากต้องการนำเมนูนี้ไปจัดเป็นอาหารกลางวันให้กับเด็กนักเรียนในโรงเรียน สิ่งที่ควรตระหนักคือเด็กมีประวัติการแพ้อาหารทะเลหรือไม่ คุณครูควรแสดงรายการวัตถุดิบที่เสี่ยงต่อการแพ้ให้เด็กทราบ และตรวจสอบประวัติการแพ้อาหารของเด็กหากพบเด็กที่มีประวัติเสี่ยง ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารชนิดนั้น ๆ

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ข้าวหมกไก่ปักษ์ใต้

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ			ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ข้าวหอมมะลิเก่า	2.5	กิโลกรัม	2.5	กิโลกรัม		80	บาท
เนื้อสะโพกไก่เลาะกระดูกออกหั่นครึ่ง	3.65	กิโลกรัม	4.6	กิโลกรัม	(25 ชิ้น)	208	บาท
นมข้นจืด	500	กรัม	500	กรัม		28	บาท
เนยสด	200	กรัม	200	กรัม		72	บาท
มะเขือเทศเอาไส้ออก หั่นขนาด 1x1 เซนติเมตร	400	กรัม	590	กรัม		15	บาท
หอมหัวใหญ่หั่นเล็ก	200	กรัม	215	กรัม		9	บาท
เห็ดฟางผ่าสี่	400	กรัม	480	กรัม		58	บาท
น้ำซุป	2.8	กิโลกรัม	2.8	กิโลกรัม		17	บาท
หอมแดงซอย	200	กรัม	225	กรัม		7	บาท
น้ำมันพืชสำหรับเจียวหอมแดง	200	กรัม	200	กรัม		6	บาท
ผักชีเด็ดใบสำหรับตกแต่ง	20	กรัม	40	กรัม		4	บาท
แตงกวาหั่นแว่นตามขวาง 1 เซนติเมตร	1.5	กิโลกรัม	1.8	กิโลกรัม	(50 ลูก)	54	บาท
ส่วนผสมเครื่องเทศ							
อบเชยยาว 2 นิ้ว คั่วโขลก	10	กรัม	10	กรัม		8	บาท
ลูกกระวานแกะเปลือกคั่ว	6	กรัม	12	กรัม		8	บาท
กานพลูคั่วโขลก	2	กรัม	2	กรัม		2	บาท
พริกไทยเม็ดโขลก	20	กรัม	20	กรัม		18	บาท
ลูกผักชีคั่วโขลก	20	กรัม	20	กรัม		15	บาท
ยี่หร่าคั่วโขลก	10	กรัม	10	กรัม		12	บาท
ผงขมิ้น	10	กรัม	10	กรัม		9	บาท
ผงกะหรี่	20	กรัม	20	กรัม		23	บาท
พริกชี้ฟ้าแดงสดแกะเมล็ดออก หั่นขวาง	100	กรัม	120	กรัม		5	บาท
กระเทียมซอย	100	กรัม	120	กรัม		5	บาท
เกลือไอโอดีน	30	กรัม	30	กรัม		1	บาท
ส่วนผสมน้ำจิ้ม							
น้ำส้มสายชู	500	กรัม	500	กรัม		15	บาท
น้ำตาลทราย	300	กรัม	300	กรัม		6	บาท
เกลือไอโอดีน	20	กรัม	20	กรัม		1	บาท
น้ำสะอาด	120	กรัม	-			-	
รากผักชีหั่น	20	กรัม	20	กรัม		2	บาท
ขิงสับ	60	กรัม	75	กรัม		4	บาท
พริกชี้ฟ้าเขียวหั่น	50	กรัม	55	กรัม		2	บาท
กระเทียมซอย	70	กรัม	80	กรัม		3	บาท
ใบสะระแหน่เด็ด	30	กรัม	75	กรัม		3	บาท
ต้มหอมซอย	40	กรัม	45	กรัม		2	บาท
ผักชีหั่นหยาบ	40	กรัม	60	กรัม		6	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป มกราคม 2561*

รวม 708 บาท

Ajinomoto Foundation

วิธีทำ

1. ผสมอบเชย ลูกกระวาน กานพลู พริกไทย ลูกผักชี ยี่หร่า ผงขมิ้น ผงกะหรี่ เข้าด้วยกัน

2. โขลกพริกชี้ฟ้าแดง กระเทียม เกลือ ให้ละเอียด และนำมาผสมรวมกันกับเครื่องเทศในข้อที่ 1 พักไว้

3. เจียวหอมแดงให้เหลือง พักไว้ น้ำมันที่เหลือจากการเจียวหอมแดงให้นำมาทอดไก่ให้พอผิวตึง

4. ตั้งกระทะ ผัดเนยกับหอมหัวใหญ่ให้สุกหอม ใส่เครื่องเทศ (จากข้อ 1 และ 2) ผัดให้เข้ากัน และมีกลิ่นหอม ใส่ไก่ที่ทอดไว้ ใส่นมข้นจืด เห็ดฟาง มะเขือเทศ ผัดพอเข้ากัน ตักใส่ภาชนะ

5. ซาวข้าว เทใส่หม้อหุงข้าว นำไก่ที่ผัดไว้เทลงบนข้าว ใส่น้ำซุป และนำไปหุงจนสุก

6. จัดข้าวใส่จาน วางสะโพกไก่ โรยหอมแดงเจียว รับประทานกับแตงกวาและน้ำจิ้มข้าวหมกไก่

วิธีทำน้ำจิ้มข้าวหมกไก่ปักษ์ใต้

1. ผสมน้ำส้มสายชู น้ำตาล เกลือ น้ำสะอาด ตั้งไฟจนให้น้ำตาลละลาย

2. นำรากผักชี ขิง พริกชี้ฟ้าเขียว กระเทียม ใบสะระแหน่ ต้นหอม และผักชี ใส่ลงในโถปั่น ใส่ส่วนผสมข้อ 1 ปั่นรวมกันให้ละเอียด

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 235 กรัม

ข้าวหมก	120	กรัม	
ไก่	55	กรัม	(1 ชิ้น)
แตงกวา	40	กรัม	(1 ลูก)
น้ำจิ้ม	20	กรัม	

Ajinomoto Foundation

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

ข้าวหมกปักษ์ใต้

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
510	46	26	22	64.96	2.22	46.67	0.11	0.33	11.59	436.73	2.26

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 36 : 47 : 17

น้ำจิ้มข้าวหมกไก่ปักษ์ใต้

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
28	7	0.02	0.2	3.75	0.2	3.67	0.01	0.01	3.04	162.66	6.02

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 97 : 1 : 2

Tips

เจียวหอมแดงให้เหลือง หอม สวย

การเจียวหอมแดงให้เหลืองหอม สวย ต้องใส่หอมแดงและน้ำมันพร้อมกัน นำขึ้นตั้งไฟกลาง เจียวจนสุกเหลืองกรอบ

วิธีทำให้ข้าวหมกหอมน่ารับประทาน

เครื่องเทศที่ใช้ทำข้าวหมกไก่ปักษ์ใต้ เช่น อบเชย ลูกกระวาน กานพลู ลูกผักชี ยี่หร่า ต้องนำมาคั่วก่อน แล้วจึงนำไปโขลกให้ละเอียด จะช่วยให้ข้าวหมกหอมน่ารับประทาน

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ผัดเผ็ดปลาดุกทอดกับถั่วฝักยาว

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ปลาดุกหั่นชิ้นตามขวาง	4	กิโลกรัม	5.8	กิโลกรัม	348	บาท
ถั่วฝักยาวลวกหั่นท่อนขนาด 1 นิ้ว	1.5	กิโลกรัม	1.7	กิโลกรัม	102	บาท
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นแฉลบ	60	กรัม	70	กรัม	3	บาท
ใบมะกรูดฉีก	40	กรัม	43	กรัม	3	บาท
น้ำปลา	60	กรัม	60	กรัม	2	บาท
น้ำตาลปี๊บ	40	กรัม	40	กรัม	1	บาท
น้ำพริกแกงเผ็ดภาคใต้	100	กรัม	100	กรัม	13	บาท
กะปิ	30	กรัม	30	กรัม	4	บาท
น้ำมันพืชสำหรับผัดน้ำพริกแกง	50	กรัม	50	กรัม	2	บาท
น้ำมันพืชสำหรับทอดปลา	1.6	กิโลกรัม	1.6	กิโลกรัม	51	บาท
น้ำซุป	650	กรัม	650	กรัม	4	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป มกราคม 2561*

รวม 533 บาท

วิธีทำ

1. ทอดปลาดุกให้เหลืองกรอบ พักไว้
2. ลวกถั่วฝักยาวให้สุก นำมาหั่นท่อน 1 นิ้ว พักไว้
3. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพืช ผัดน้ำพริกแกงกับกะปิให้หอม เติมน้ำซุปเล็กน้อย ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปี๊บ เติมน้ำซุปที่เหลือ ใส่ปลาดุกทอด ถั่วฝักยาว
4. ใส่พริกชี้ฟ้าแดง ใบมะกรูด ผัดให้เข้ากัน ปิดไฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 75 กรัม

ปลาดุก	45	กรัม	(3 ชิ้น)
ถั่วฝักยาว	30	กรัม	(15-20 ชิ้น)

ราคา 11 บาท

Tips

วิธีการทอดปลาดุก ตั้งน้ำมันพืชให้ร้อน นำปลาดุกลงทอดให้เหลืองกรอบ จะช่วยลดกลิ่นคาว และทำให้ผัดเผ็ดปลาดุก หอมน่ารับประทาน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
182	4	12	12	72.26	1.72	4.3	0.07	0.14	7.58	308.25	1.48

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 10 : 63 : 27

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ผัดผักสี่สหาย

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม *(สำหรับ 50 ที่)*

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ดอกกะหล่ำหั่นชิ้นพอคำ	1.25	กิโลกรัม	1.95	กิโลกรัม	49	บาท
กะหล่ำปลีหั่นชิ้นกว้างขนาด 1 นิ้ว	1.25	กิโลกรัม	1.45	กิโลกรัม	36	บาท
ฟักทองหั่นชิ้นพอคำขนาด ½ นิ้ว	1.25	กิโลกรัม	1.8	กิโลกรัม	63	บาท
แคร์รอตหั่นแว่นครึ่งวงกลมบาง	1.25	กิโลกรัม	1.6	กิโลกรัม	56	บาท
ไข่ไก่	50	ฟอง	50	ฟอง	200	บาท
กระเทียมสับ	100	กรัม	120	กรัม	5	บาท
ซีอิ๊วขาว	150	กรัม	150	กรัม	6	บาท
ซอสหอยนางรม	180	กรัม	180	กรัม	11	บาท
น้ำตาลทราย	30	กรัม	30	กรัม	1	บาท
พริกไทยป่น	4	กรัม	4	กรัม	34	บาท
น้ำซุป	1	กิโลกรัม	1	กิโลกรัม	6	บาท
น้ำมันพืชสำหรับผัด	200	กรัม	200	กรัม	8	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป มกราคม 2561*

รวม 475 บาท

วิธีทำ

1. ตอกไข่ใส่อ่างผสม ตีให้เข้ากัน นำไปรวนให้สุกในกระทะ ใช้น้ำมันพืชในการรวนประมาณ 100 กรัม เมื่อไข่สุกแล้วตักขึ้นพักไว้

2. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพืชที่เหลือ ใส่กระเทียมลงผัดให้เหลือง ใส่ดอกกะหล่ำ ฟักทอง แคร์รอต และกะหล่ำปลี

3. ปรุงรสด้วย ซีอิ๊วขาว ซอสหอยนางรม น้ำตาลทรายและพริกไทยป่น ใส่น้ำซุป ผัดผักให้สุก นำไข่ที่รวนไว้ลงมาคลุกให้เข้ากันอีกครั้ง ปิดไฟ ยกลงจากเตา

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 160 กรัม
ผักรวม 110 กรัม
ไข่ไก่ 50 กรัม

Tips

หากผัดในปริมาณมาก ควรนำผักไปลวกให้สุกก่อน แล้วจึงนำมาผัดไฟแรง ๆ ระยะเวลาสั้น ๆ ผักจะได้มีสีสวยน่ารับประทาน

วิธีการลวกผักให้สงวนคุณค่าทางโภชนาการ เช่น แคร์รอตลวกทั้งหัวไม่ต้องปอกเปลือก ลวกเสร็จแล้วจึงนำมาปอกเปลือกแล้วหั่นตามความต้องการ

เทคนิคในการลวกผัก คือ น้ำน้อย ไฟแรง ปิดฝา เวลาสั้น

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
153	11	8	8	51.75	1.44	157.33	0.11	0.24	31.68	444.80	4.78

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 29 : 49 : 22

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ต้มซุปไก่

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ			ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ปีกบนไก่	5.26	กิโลกรัม	5.3	กิโลกรัม		477	บาท
มันฝรั่งหั่นเต๋าขนาด 1x1 นิ้ว	1	กิโลกรัม	1.1	กิโลกรัม	(100 ชิ้น)	44	บาท
แคร์รอตหั่นเต๋าขนาด 1x1 นิ้ว	1	กิโลกรัม	1.25	กิโลกรัม		44	บาท
หอมหัวใหญ่ผ่าสี่	1.26	กิโลกรัม	1.35	กิโลกรัม		54	บาท
มะเขือเทศหั่น 8 ชิ้น/ลูก	1.32	กิโลกรัม	1.4	กิโลกรัม		35	บาท
ขึ้นฉ่ายหั่นท่อนขนาด 1 นิ้ว	150	กรัม	210	กรัม		11	บาท
พริกขี้หนูบุบ	20	กรัม	22	กรัม		3	บาท
รากผักชีบุบ	60	กรัม	60	กรัม		7	บาท
พริกไทยเม็ด	20	กรัม	20	กรัม		18	บาท
ใบกระวาน	10	กรัม	10	กรัม		7	บาท
โป๊ยกั๊กคั่ว	30	กรัม	30	กรัม		15	บาท
เกลือไอโอดีน	20	กรัม	20	กรัม		1	บาท
น้ำปลา	220	กรัม	220	กรัม		8	บาท
น้ำมะนาว	120	กรัม	300	กรัม		18	บาท
น้ำซุป	12	กิโลกรัม	12	กิโลกรัม		72	บาท
หอมแดงซอย	200	กรัม	225	กรัม		7	บาท
น้ำมันพืชสำหรับเจียวหอมแดง	200	กรัม	200	กรัม		6	บาท

ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป มกราคม 2561

รวม 827 บาท

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชพอร้อนเจียวหอมแดงซอย ให้สุกเหลือง พักไว้

2. นำน้ำซุปใส่หม้อ ใส่ไก่ เกลือ นำไปตั้งไฟ พอเดือดช้อนฟองออก

3. ใส่รากผักชี พริกไทย ใบกระวาน โป๊ยกั๊ก ต้มจนไก่นุ่ม

4. ใส่มันฝรั่ง แคร์รอต หอมหัวใหญ่ พอสุก ใส่มะเขือเทศต้มต่อจนมะเขือเทศสุก

5. ใส่พริกขี้หนู และปรุงรสด้วยน้ำปลา ใส่ขึ้นฉ่าย ปิดไฟ ใส่น้ำมะนาว

6. ตักใส่ถ้วย โรยด้วยหอมแดงเจียว

Tips

1. สามารถใช้น้ำสะอาดในการต้มซุปไก่แทนน้ำซุปได้
2. สามารถใช้มันเทศในการต้มซุปไก่แทนมันฝรั่งได้

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 210 กรัม

ปีกไก่บน	110 กรัม	(2 ชิ้น)
มันฝรั่ง แคร์รอต มะเขือเทศ หอมหัวใหญ่	50 กรัม	(อย่างละ 2 ชิ้น)
น้ำซุป	50 กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
316	15	21	17	47.47	1.79	42.38	0.10	0.14	28.64	780.75	3.51

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 19 : 59 : 22

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

แกงคั่วสับปะรดกับกุ้ง

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
กุ้งแกะเปลือกผ่าหลัง (200 ตัว)	1.2	กิโลกรัม	2.2	กิโลกรัม	330	บาท
สับปะรดแกงหั่นชิ้นพอคำขนาด ½ นิ้ว	3.4	กิโลกรัม	8	กิโลกรัม	245	บาท
หัวกะทิ	1.25	กิโลกรัม	1.3	กิโลกรัม	90	บาท
หางกะทิ	3.75	กิโลกรัม	4	กิโลกรัม	135	บาท
น้ำปลา	270	กรัม	270	กรัม	9	บาท
น้ำตาลปี๊บ	40	กรัม	40	กรัม	1	บาท
ใบมะกรูดฉีก	20	กรัม	22	กรัม	1	บาท
น้ำพริกแกงคั่วภาคใต้	160	กรัม	160	กรัม	20	บาท
กะปิ	30	กรัม	30	กรัม	4	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป มกราคม 2561*

รวม 835 บาท

วิธีทำ

1. นำหัวกะทิใส่หม้อ ตั้งไฟให้เดือด
2. ใส่น้ำพริกแกง และกะปิเคี่ยวจนน้ำพริกแกงหอม เติมหางกะทิ พอเดือด ใส่สับปะรด เคี่ยวให้สับปะรดนุ่ม
3. ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปี๊บ
4. ใส่กุ้ง ใบมะกรูด พอเดือด ปิดไฟ ยกลง

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 162 กรัม

กุ้ง	22	กรัม (3 - 4 ตัว)
สับปะรด	70	กรัม (10 ชิ้น)
น้ำแกง	70	กรัม

ราคา 17 บาท

Tips

การเลือกสับปะรดมาแกงคั่ว ควรเลือกสับปะรดที่แก่จัด เปลือกเขียว มีรสเปรี้ยวอมหวาน และควรเป็นสับปะรดชนิดเนื้อฉ่ำ จะช่วยให้แกงคั่วกุ้งสับปะรด มีรสชาติที่กลมกล่อมมากขึ้น

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
180	16	11	6	70.19	1.97	15.38	0.08	0.09	7.76	763	10.59

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 35 : 52 : 13

Ajinomoto Foundation

มัสมั่นไก่ปักษ์ใต้

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ			ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อสะโพกไก่เลาะกระดูกออกหั่นครึ่ง	3.65	กิโลกรัม	4.6	กิโลกรัม	(25 ชิ้น)	368	บาท
หัวกะทิ	3	กิโลกรัม	3	กิโลกรัม		216	บาท
หางกะทิ	4.5	กิโลกรัม	4.5	กิโลกรัม		162	บาท
ถั่วลิสงคั่ว	240	กรัม	250	กรัม		20	บาท
หอมหัวใหญ่หั่น 8 ชิ้น/หัว	1.3	กิโลกรัม	1.4	กิโลกรัม		56	บาท
มันเทศต้มพอสุกหั่นชิ้นขนาด 1 x 1 นิ้ว	3.5	กิโลกรัม	4.7	กิโลกรัม		118	บาท
ใบกระวาน	10	กรัม	10	กรัม		7	บาท
ลูกกระวาน	10	กรัม	10	กรัม		7	บาท
น้ำปลา	100	กรัม	100	กรัม		3	บาท
น้ำตาลปี๊บ	200	กรัม	200	กรัม		7	บาท
น้ำมะขามเปียก	160	กรัม	160	กรัม		11	บาท
น้ำพริกแกงมัสมั่น	500	กรัม	500	กรัม		70	บาท
น้ำมันพืชสำหรับทอดไก่	100	กรัม	100	กรัม		3	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป มกราคม 2561*

รวม 1,048 บาท

วิธีทำ

1. นำไก่ไปทอดในน้ำมันพืชพอหนังตึง
2. เคี่ยวสะโพกไก่ ถั่วลิสงคั่ว กับหางกะทิจนนุ่ม
3. คั่วใบกระวานและลูกกระวาน บีบพอแตก สำหรับลอยในแกง
4. ผัดน้ำพริกแกงกับหัวกะทิให้สุกหอม จนกะทิแตกมัน ค่อย ๆ เติมหัวกะทิทีละน้อยจนหมด ตักใส่หม้อไก่ ใส่ใบกระวาน และลูกกระวานคั่ว พอเดือดปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ น้ำมะขามเปียก ชิมรส 3 รส เมื่อรสดีแล้ว ใส่หอมหัวใหญ่ มันเทศ เคี่ยวต่อไปจนน้ำแกงข้น ปิดไฟ ยกลง

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 220 กรัม

ไก่	55	กรัม	(1 ชิ้น)
มันเทศ	60	กรัม	(4 - 5 ชิ้น)
หอมหัวใหญ่	35	กรัม	
น้ำแกง	70	กรัม	

Tips

การทอดไก่ก่อนนำไปแกง จะช่วยให้เนื้อไก่มีรสชาติอร่อย นุ่ม มีลักษณะเป็นชิ้น ไม่แตกออกจากกันเมื่อนำไปแกง

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
556	32	40	20	115.14	3.97	66.09	0.14	0.22	31.42	803.79	8.57

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 23 : 63 : 14

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

แกงส้มปลาทูผักรวม

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม *(สำหรับ 50 ที่)*

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ปลาทูสดควักไส้ออกหั่นครึ่งตัวตามขวาง	1.9	กิโลกรัม	3	กิโลกรัม	270	บาท
มะละกอหั่นชิ้นพอคำ	1.75	กิโลกรัม	2.5	กิโลกรัม	63	บาท
แคร์รอตหั่นชิ้นพอคำ	800	กรัม	1	กิโลกรัม	35	บาท
ดอกกะหล่ำหั่นชิ้นพอคำ	1.75	กิโลกรัม	2.7	กิโลกรัม	68	บาท
น้ำสะอาด	6	กิโลกรัม	-		-	
น้ำปลา	120	กรัม	120	กรัม	4	บาท
เกลือไอโอดีน	20	กรัม	20	กรัม	1	บาท
น้ำตาลปี๊บ	100	กรัม	100	กรัม	4	บาท
น้ำมะขามเปียก	240	กรัม	240	กรัม	16	บาท
น้ำมะนาว	120	กรัม	300	กรัม	18	บาท
น้ำพริกแกงส้มภาคใต้	140	กรัม	140	กรัม	18	บาท
กะปิ	30	กรัม	30	กรัม	4	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป มกราคม 2561*

รวม 501 บาท

Ajinomoto Foundation

วิธีทำ

1. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่น้ำพริกแกง และกะปิ ต้มให้เดือด

2. ใส่มะละกอ แคร์รอต และดอกกะหล่ำ พอสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปี๊บ น้ำมะขามเปียก

3. ใส่ปลาทู เมื่อปลาทูสุกดีแล้ว ปิดไฟ ใส่น้ำมะนาว

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 205 กรัม

ปลาทู	30	กรัม (1 ชิ้น)
ผักรวม	90	กรัม
น้ำแกง	85	กรัม

Tips

การแกงส้มไม่ให้มีกลิ่นคาวปลา ต้องใส่ปลาในขณะที่น้ำเดือดพล่าน ผักที่ใส่ในแกงส้มจะต้องสุกนุ่ม จะช่วยให้มีรสชาติกลมกล่อม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
91	9	2	9	46.66	1.68	63.31	0.09	0.19	37.29	637.97	5.6

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 39 : 21 : 40

Ajinomoto Foundation

ข้าวผัดน้ำพริกลงทะเล

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ข้าวสารหอมมะลิเก่า	2.5	กิโลกรัม		2.5	กิโลกรัม	95	บาท
น้ำสะอาดสำหรับหุงข้าว	2.7	กิโลกรัม		-		-	
ปลาทูนึ่ง	2	กิโลกรัม	(25 ตัว)	25	ตัว	500	บาท
ไข่ไก่	20	ฟอง		20	ฟอง	80	บาท
น้ำมันพืชสำหรับกลอกไข่	40	กรัม		40	กรัม	2	บาท
น้ำมันพืชสำหรับผัดน้ำพริก	60	กรัม		60	กรัม	2	บาท
น้ำมันพืชสำหรับทอดปลาทู	200	กรัม		200	กรัม	9	บาท
แตงกวาหั่นแว่นตามขวาง 1 เซนติเมตร	1	กิโลกรัม		1.15	กิโลกรัม	46	บาท
ผักชีซอย	100	กรัม		130	กรัม	13	บาท
กระเทียมสับ	60	กรัม		66	กรัม	4	บาท
ส่วนผสมน้ำพริกกะปิ							
กะปิ	260	กรัม		260	กรัม	26	บาท
กระเทียมกลีบใหญ่หั่น	90	กรัม		99	กรัม	6	บาท
พริกขี้หนู	20	กรัม		42	กรัม	4	บาท
น้ำตาลปี๊บ	250	กรัม		250	กรัม	10	บาท
น้ำมะนาว	260	กรัม		480	กรัม	29	บาท
น้ำปลา	60	กรัม		60	กรัม	2	บาท
มะเขือพวง	300	กรัม		336	กรัม	34	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561*

รวม 862 บาท

Ajinomoto Foundation

วิธีทำ

1. หุงข้าวโดยซาวข้าวประมาณ 2 น้ำ และหุงด้วยหม้อหุงข้าว เมื่อข้าวสุกแล้วให้เทออกจากหม้อ ผึ่งข้าวให้เย็นในถาด

2. ทอดปลาทูนึ่งให้สุกเหลืองทั้งสองด้าน พักให้เย็น จากนั้นแล่เอาแต่เนื้อทั้งสองด้าน ปลา 1 ตัว จะได้ 2 ชิ้น (หากไม่มีปลาทูนึ่ง ให้ใช้ปลาทูสดได้ แต่ให้นำมาหมักเกลือก่อนทอด)

3. ตอกไข่ไก่ใส่อ่างผสม ตีพอเข้ากัน นำไปกลอกเป็นแผ่นบาง ๆ ในกระทะ แล้วหั่นเป็นเส้นขนาด ½ เซนติเมตร พักไว้

4. ทำน้ำพริกกะปิโดยโขลกกะปิกับกระเทียมให้ละเอียด ใส่พริกขี้หนูโขลกพอหยาบ ๆ ใส่น้ำตาลปี๊บ มะเขือพวงบุบพอแตก น้ำมะนาว ชิมรสให้ออกเปรี้ยว เค็ม หวาน หากเค็มแล้ว ไม่ต้องเติมน้ำปลา

5. นำกระทะขึ้นตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืชสำหรับผัดน้ำพริก ใส่กระเทียมสับลงไปผัดให้หอม ใส่น้ำพริกลงไปผัดจนสุกหอม แล้วนำข้าวลงคลุกด้วยไฟอ่อน ๆ เมื่อคลุกทั่วกันดีแล้ว ปิดไฟ ยกลงจากเตา

6. วิธีการจัดเสิร์ฟ ตักข้าวผัดน้ำพริกใส่จาน วางปลาทูทอด ไข่หั่นเส้น แตงกวา และโรยหน้าด้วยผักชี

Ajinomoto Foundation

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 197 กรัม

ข้าวผัดน้ำพริก	135	กรัม	
ปลาทูทอด	25	กรัม	(1 ชิ้น ½ ตัว)
ไข่หั่นเส้น	15	กรัม	
แตงกวา	20	กรัม	
ผักชี	2	กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
227	27	7	14	53.3	1.69	96.7	0.12	0.24	8.49	592.72	5.83

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 48 : 27 : 25

Ajinomoto Foundation

Tips

ขั้นตอนการผัดน้ำพริก

ควรใช้ไฟกลาง เพื่อไม่ให้ส่วนผสมน้ำพริกไหม้
เพราะน้ำพริกกะปิได้ปรุงรสเรียบร้อยแล้ว

Ajinomoto Foundation

ไก่ฮ้องฮ่องเต้

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ			ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ปีกบนไก่	5.2	กิโลกรัม	(50 ชิ้น)	5.2	กิโลกรัม	(50 ชิ้น)	343	บาท
รากผักชีซอย	60	กรัม		60	กรัม		4	บาท
กระเทียมซอย	120	กรัม		132	กรัม		8	บาท
พริกไทยดำเม็ด	20	กรัม		20	กรัม		16	บาท
ซีอิ๊วขาว	200	กรัม		200	กรัม		10	บาท
ซีอิ๊วดำหวาน	160	กรัม		160	กรัม		14	บาท
ซีอิ๊วดำเค็ม	160	กรัม		160	กรัม		4	บาท
น้ำตาลปี๊บ	200	กรัม		200	กรัม		8	บาท
อบเชยคั่ว	20	กรัม		20	กรัม		10	บาท
โป๊ยกั๊กคั่ว	20	กรัม		20	กรัม		6	บาท
น้ำสะอาด	3	กิโลกรัม		-			-	
น้ำมันพืช	60	กรัม		60	กรัม		2	บาท
ผักกวางตุ้งลวก	2	กิโลกรัม		2.5	กิโลกรัม		96	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561*

รวม 521 บาท

วิธีทำ

1. โขลกรากผักชีซอย กระเทียมซอย และพริกไทย ให้ละเอียด พักไว้

2. ล้างไก่ให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ หมักด้วยเครื่องที่โขลกไว้กับซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำหวาน ซีอิ๊วดำเค็ม และน้ำตาลปี๊บ

3. นำหม้อขึ้นตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืชพอร้อน ใส่ไก่ลงผัดให้พอผิวตึง ใส่น้ำสะอาด ใส่โป๊ยกั๊กและอบเชย เคี่ยวไฟอ่อน ๆ จนไก่สุกนุ่มและน้ำขลุกขลิก ปิดไฟ ยกลง

4. รับประทานกับผักกวางตุ้งลวก

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 130 กรัม

ปีกบนไก่	60	กรัม (2 ชิ้น)
น้ำแกง	30	กรัม
ผักกวางตุ้งลวก	40	กรัม

ราคา 10 บาท

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
340	9	23	24	63.03	1.71	5.95	0.03	0.3	9.17	656.72	6.89

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 11 : 61 : 28

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ลูกชิ้นปลาผัดเปรี้ยวหวาน

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ลูกชิ้นปลาผ่าครึ่งลวก	2	กิโลกรัม	2	กิโลกรัม	325	บาท
กระเทียมสับ	60	กรัม	66	กรัม	4	บาท
หอมหัวใหญ่หั่นเต๋าขนาด ½ นิ้ว	600	กรัม	642	กรัม	20.50	บาท
แตงกวาหั่นชิ้นพอคำ	1.5	กิโลกรัม	1.73	กิโลกรัม	69	บาท
มะเขือเทศเอาไส้ออกหั่นชิ้นพอคำ	1.5	กิโลกรัม	1.97	กิโลกรัม	62.90	บาท
สับปะรดหั่นชิ้นพอคำ	1	กิโลกรัม	1.58	กิโลกรัม	47.40	บาท
ต้นหอมหั่นท่อนขนาด 1 นิ้ว	100	กรัม	110	กรัม	9.90	บาท
ซีอิ๊วขาว	80	กรัม	80	กรัม	3.80	บาท
ซอสหอยนางรม	160	กรัม	160	กรัม	10.90	บาท
ซอสมะเขือเทศ	100	กรัม	100	กรัม	8	บาท
น้ำตาลทราย	60	กรัม	60	กรัม	1.30	บาท
พริกไทยป่น	4	กรัม	4	กรัม	1.30	บาท
น้ำซุป	500	กรัม	500	กรัม	2.50	บาท
น้ำมันพืชสำหรับผัด	60	กรัม	60	กรัม	2.20	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561*

รวม 568.70 บาท

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพืชพอร้อน ใส่กระเทียมสับ ผัดพอสุกเหลือง ใส่หอมหัวใหญ่ผัดพอสุก ใส่ลูกชิ้นปลา

2. ผัดให้เข้ากัน ใส่แตงกวา สับปะรด มะเขือเทศ และปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ซอสหอยนางรม ซอสมะเขือเทศ น้ำตาลทราย พริกไทยป่น และน้ำซุป ผัดให้เข้ากัน ใส่ต้นหอม ปิดไฟ ยกลง

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 147 กรัม

ลูกชิ้นปลา	37	กรัม	(4 ชิ้น)
ผักรวมกัน	80	กรัม	
น้ำเปรี้ยวหวาน	30	กรัม	

ราคา 11 บาท

Tips

ลูกชิ้นปลา หากมีกลิ่นคาว ให้ต้มน้ำเดือดจัด นำลูกชิ้นลงไปลวกก่อนนำมาผัด

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี่)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
88	10	2	7	31.51	0.67	14.06	0.06	0.04	16.4	504.01	5.41

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 45 : 23. : 32

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

แกงคั่วไก่ลูกกล้วย

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม *(สำหรับ 50 ที่)*

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้ออกไก่หั่นชิ้นพอคำขนาด 1 นิ้ว	3	กิโลกรัม	3.45	กิโลกรัม	207	บาท
กล้วยน้ำว้าดิบปอกเปลือกหั่นชิ้นพอคำ	2	กิโลกรัม	2.54	กิโลกรัม	76.20	บาท
น้ำพริกแกงคั่วภาคใต้	160	กรัม	160	กรัม	20.80	บาท
หัวกะทิ	1	กิโลกรัม	1	กิโลกรัม	60	บาท
หางกะทิ	1.5	กิโลกรัม	750	กรัม	45	บาท
น้ำปลา	80	กรัม	80	กรัม	2.70	บาท
น้ำตาลปี๊บ	30	กรัม	30	กรัม	1.20	บาท
กะปิ	40	กรัม	40	กรัม	4	บาท
ใบมะกรูดฉีก	10	กรัม	11	กรัม	1	บาท
น้ำมันพืชสำหรับผัด	60	กรัม	60	กรัม	2.20	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561*

รวม 420.10 บาท

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชพอร้อน ใส่น้ำพริกแกงคั่วและกะปิลงผัดให้หอม ใส่ไก่ผัดพอสุก เติมหัวกะทิ 750 กรัม ทีละน้อย เคี่ยวให้เดือด

2. เติมหางกะทิ เคี่ยวต่อพอเดือด ใส่กล้วยน้ำว้าดิบที่เตรียมไว้ เคี่ยวจนกล้วยน้ำว้าสุกนุ่ม ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปี๊บ ราดด้วยหัวกะทิที่เหลือ 250 กรัม ใส่ใบมะกรูดฉีก พอเดือด ปิดไฟ ยกลง

หมายเหตุ : หางกะทิได้จากหัวกะทิ 1 ส่วน น้ำ 1 ส่วน ผสมรวมกัน

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 120 กรัม

อกไก่	40	กรัม	(5-6 ชิ้น)
กล้วยน้ำว้า	40	กรัม	(5-6 ชิ้น)
น้ำแกง	40	กรัม	

ราคา 8 บาท

Tips

กล้วยน้ำว้าดิบที่เลือกมาแกงไม่ควรใช้กล้วยที่แก่จัดจนเกินไป

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
241	16	11	19	22.84	1.42	16.27	0.06	0.06	15.67	276.48	0.67

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 27 : 42 : 31

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ปลาทูสดต้มยำน้ำใส

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม *(สำหรับ 50 ที่)*

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ			ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ปลาทูสด	4	กิโลกรัม	(50 ตัว)	4	กิโลกรัม	(50 ตัว)	480	บาท
เห็ดนางฟ้าฉีกเป็นชิ้นเล็ก	2	กิโลกรัม		2.34	กิโลกรัม		94	บาท
ตะไคร้ซอยเฉียง	200	กรัม		280	กรัม		5	บาท
ข่าหั่นแว่น	200	กรัม		296	กรัม		9	บาท
พริกขี้หนูบุบพอแตก	60	กรัม		63	กรัม		7	บาท
ผักชีฝรั่งหั่นท่อนขนาด 1 นิ้ว	100	กรัม		105	กรัม		3	บาท
ต้นหอมท่อนขนาด 1 นิ้ว	100	กรัม		110	กรัม		10	บาท
ผักชีซอย	100	กรัม		130	กรัม		13	บาท
น้ำปลา	380	กรัม		380	กรัม		13	บาท
น้ำมะนาว	300	กรัม		300	กรัม		18	บาท
น้ำสะอาด	10	กิโลกรัม		-			-	
เกลือไอโอดีน	20	กรัม		20	กรัม		1	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561*

รวม 654 บาท

วิธีทำ

1. ควักไส้ปลาทูออก ล้างให้สะอาด ตัดหัวและหางทิ้ง หั่นครึ่งตามขวาง พักไว้

2. นำน้ำใส่หม้อขึ้นตั้งไฟ พอเดือดใส่ตะไคร้ ข่า ปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือ

3. ใส่เห็ดนางฟ้าพอสุก ใส่ปลาทู ต้มจนปลาทูสุก ใส่พริกขี้หนู ผักชี ต้นหอม ผักชีฝรั่ง พอเดือดอีกครั้ง ปิดไฟ ใส่น้ำมะนาว ยกลงจากเตา

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 167 กรัม

ปลาทู	2	ชิ้น
เห็ดนางฟ้า	40	กรัม
ผักชีฝรั่ง ต้นหอม ผักชีรวมกัน	5	กรัม
น้ำแกง	120	กรัม

Tips

ควรเลือกปลาทูที่มีลักษณะสด ตาใส เนื้อแข็ง ไม่มีกลิ่นเหม็น และในขั้นตอนการปรุงเพื่อไม่ให้มีกลิ่นคาว ให้ใส่ปลาทูขณะที่น้ำเดือดจัด

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
119	3	4	18	45.12	1.65	100.25	0.11	0.58	8.86	816.67	0.45

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 12 : 28 : 60

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

คั่วกลิ้งไก่สองสหาย

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม *(สำหรับ 50 ที่)*

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้ออกไก่สับ	4	กิโลกรัม	4.52	กิโลกรัม	272	บาท
น้ำพริกแกงเผ็ดภาคใต้	320	กรัม	320	กรัม	42	บาท
ถั่วฝักยาวลวกหั่นท่อน 1 เซนติเมตร	1	กิโลกรัม	1.1	กิโลกรัม	44	บาท
แครอทต้มสุกทั้งหัวหั่นเต๋า 1 เซนติเมตร	1	กิโลกรัม	1.2	กิโลกรัม	48	บาท
ใบมะกรูดหั่นฝอย	30	กรัม	32	กรัม	3	บาท
กะปิ	60	กรัม	60	กรัม	6	บาท
น้ำปลา	80	กรัม	80	กรัม	3	บาท
น้ำตาลปี๊บ	40	กรัม	40	กรัม	2	บาท
น้ำซุป	1	กิโลกรัม	1	กิโลกรัม	5	บาท
น้ำมันพืชสำหรับผัด	60	กรัม	60	กรัม	3	บาท

ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

รวม 428 บาท

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชพอร้อน ใส่น้ำพริกแกงเผ็ดและกะปิลงผัดให้หอม

2. ใส่ไก่สับ ผัดให้สุก เติมน้ำซุป ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปี๊บ เคี่ยวต่อให้น้ำแห้ง

3. ใส่ถั่วฝักยาว และแครอท และใส่ใบมะกรูดหั่นฝอย ผัดให้เข้ากัน ปิดไฟ ยกลง

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 100 กรัม
เนื้อสัตว์ 60 กรัม
ผักรวมกัน 40 กรัม

Tips

การลวกถั่วฝักยาวให้สีสวยน่ารับประทาน จะต้อง ตั้งน้ำให้เดือด ใส่เกลือลงไปเล็กน้อย ใส่ถั่วฝักยาวลงไปลวกพอสุก ตักขึ้นใส่ในน้ำเย็นจัด หากต้องการสงวนคุณค่าทางอาหารควรลวกถั่วฝักยาวทั้งฝัก แล้วจึงนำมาหั่นตามต้องการ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
236	7	14	19	54.57	1.38	93.62	0.09	0.18	8.66	424.08	2.16

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 12 : 55 : 33

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ต้มกะทิใบเหลียงกับกุ้ง

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

	ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ใบเหลียง	1	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	290	บาท
กุ้งแกะเปลือกผ่าหลัง	1.2	กิโลกรัม	(200 ตัว)	2	กิโลกรัม	389	บาท
หอมแดงซอย	120	กรัม		132	กรัม	8	บาท
พริกไทยขาวเม็ด	10	กรัม		10	กรัม	10	บาท
กะปิ	80	กรัม		80	กรัม	8	บาท
วุ้นเส้นแบบแห้ง	300	กรัม		300	กรัม	66	บาท
หางกะทิ	6.8	กิโลกรัม		4	กิโลกรัม	204	บาท
เกลือไอโอดีน	30	กรัม		30	กรัม	1	บาท
น้ำตาลทราย	20	กรัม		20	กรัม	1	บาท
น้ำปลา	40	กรัม		40	กรัม	2	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561*

รวม 979 บาท

วิธีทำ

1. แช่วุ้นเส้นประมาณ 15 นาที แล้วตัดเป็นท่อน ประมาณ 3 นิ้ว พักไว้

2. ใบเหลียงเด็ดเป็นใบ ล้างให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ นำไปลวกให้สุกแล้วหั่นยาว 1 นิ้ว

3. โขลกหอมแดงซอย พริกไทย และกะปิรวมกันให้ละเอียด

4. ตั้งหม้อใส่หางกะทิ พอเดือด ใส่เครื่องที่โขลกไว้ ต้มจนเดือด

5. ใส่ใบเหลียงต้มพอเดือด ใส่กุ้ง และวุ้นเส้น ปรุงรสด้วย เกลือ น้ำตาลทราย น้ำปลา ชิมรสให้ออกเค็มเล็กน้อย พอเดือดอีกครั้ง ปิดไฟ ยกลง

หมายเหตุ : หางกะทิได้จากหัวกะทิ 1 ส่วน น้ำ 1 ส่วน ผสมรวมกัน

ราคา 20 บาท

Tips

กุ้งไม่ควรต้มนาน จะทำให้เนื้อกุ้งเหนียว แข็ง และควรใส่กุ้งขณะที่น้ำเดือด

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 160 กรัม

ใบเหลียงและวุ้นเส้นรวมกัน	100	กรัม	
กุ้ง	20	กรัม	(3-4 ตัว)
น้ำแกง	40	กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
156	7	11	7	54.16	1.46	19.27	0.03	0.04	25.26	457.82	0.43

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 19 : 64 : 17

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ยำปลาทู

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ปลาทูสด	3	กิโลกรัม		3	กิโลกรัม	300	บาท
วุ้นเส้นแช่น้ำพอนิ่ม ตัดเป็นเส้นยาว 3 นิ้ว	1	กิโลกรัม		500	กรัม	94	บาท
ถั่วฝักยาวลวกหั่นท่อน 1 เซนติเมตร	600	กรัม		660	กรัม	20	บาท
หอมแดงซอย	400	กรัม		440	กรัม	40	บาท
พริกขี้หนูซอย	20	กรัม		21	กรัม	4	บาท
ผักชีฝรั่งหั่นท่อน 1 เซนติเมตร	80	กรัม		84	กรัม	3	บาท
ผักชีเด็ดใบ	40	กรัม		52	กรัม	3	บาท
ถั่วลิสงคั่ว	500	กรัม		500	กรัม	25	บาท
ส่วนผสมน้ำยำ							
น้ำปลา	480	กรัม	(2 ถ้วยตวง)	480	กรัม	24	บาท
น้ำตาลทราย	280	กรัม	(1 ¾ ถ้วยตวง)	280	กรัม	7	บาท
น้ำตาลปี๊บ	160	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	160	กรัม	6	บาท
น้ำมะนาว	320	กรัม	(1 ¼ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ)	512	กรัม	31	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 557 บาท

วิธีทำ

1. ล้างปลาทูให้สะอาด ควักไส้ออกแล้วล้างอีกครั้ง นำไปนึ่งให้สุก จากนั้นพักให้เย็น แกะเอาแต่เนื้อใส่จานพักไว้
2. ลวกวุ้นเส้นให้สุก พักไว้
3. โขลกหอมแดงซอย พริกไทย และกะปิรวมกันให้ละเอียด
4. วิธีการคลุกยำให้นำอ่างผสม ใส่น้ำยำ ใส่เนื้อปลาทูที่แกะไว้ ใส่วุ้นเส้น ใส่ถั่วฝักยาว หอมแดงซอย พริกขี้หนู ผักชีฝรั่ง และผักชี คลุกเคล้าเบา ๆ ให้น้ำยำและส่วนผสมเข้ากันดี ใส่ถั่วลิสงคั่วแล้วคลุกเคล้าเบา ๆ อีกครั้ง

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 95 กรัม

ปลาทู	30	กรัม
วุ้นเส้น	40	กรัม
ผัก	15	กรัม
ถั่วลิสง	10	กรัม

Tips

การทำปลาทูไม่ให้มีกลิ่นคาวแรง ให้เลือกเนื้อปลาส่วนที่สีแดงเข้มออก และไม่ควรยำทิ้งไว้นาน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
221	22	8	17	48.79	2.03	75.23	0.13	0.25	8.39	795.24	9.62

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 39 : 31 : 30

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ใบเหลียงผัดไข่

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม
(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ใบเหลียง	3	กิโลกรัม		4.35	กิโลกรัม	435	บาท
ไข่ไก่	20	ฟอง		20	ฟอง	80	บาท
กระเทียมสับ	120	กรัม		132	กรัม	7	บาท
หอมแดงซอย	120	กรัม		132	กรัม	12	บาท
ซีอิ๊วขาว	100	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	100	กรัม	6	บาท
ซอสหอยนางรม	140	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	140	กรัม	9	บาท
น้ำตาลทราย	60	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	60	กรัม	2	บาท
เกลือไอโอดีน	10	กรัม	(2 ช้อนชา)	10	กรัม	1	บาท
น้ำมันพืชสำหรับผัด	160	กรัม	(¾ ถ้วยตวง + 1ช้อนโต๊ะ)	160	กรัม	61	บาท
น้ำซุป	400	กรัม		500	กรัม	5	บาท

ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

รวม 618 บาท

วิธีทำ

1. ใบเหลียงเด็ดเป็นใบ ล้างให้สะอาด ฉีกให้เป็นชิ้นเล็ก พักไว้

2. ตอกไข่ใส่ภาชนะ ตีไข่ให้พอเข้ากัน พักไว้

3. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน พอร้อน ใส่กระเทียมและหอมแดง ผัดพอเหลือง ใส่ไข่ ผัดพอไข่สุก เร่งไฟ ใส่ใบเหลียงผัดให้เข้ากัน ใส่น้ำซุป

4. ปรุงรสด้วย ซีอิ๊วขาว ซอสหอยนางรม น้ำตาลทราย และเกลือ ผัดให้เข้ากัน ปิดไฟ ยกลง

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 65 กรัม
ใบเหลียง 55 กรัม
ไข่ 10 กรัม

ราคา 12 บาท

Tips

เทคนิคการทำใบเหลียงผัดไข่ให้อร่อย
ต้องคัดเลือกใบเหลียงที่ไม่แก่ และขณะผัดให้ใช้ไฟแรง

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
104	9	5	6	34.34	0.63	66.02	0.02	0.07	71.7	341.19	1.68

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 34 : 45 : 21

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ไก่ผัดสับปะรด

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้ออกไก่หั่นชิ้นพอคำ	3	กิโลกรัม		3.45	กิโลกรัม	207	บาท
สับปะรดหั่นชิ้นพอคำ	4	กิโลกรัม		6.32	กิโลกรัม	127	บาท
กระเทียมสับ	120	กรัม		132	กรัม	7	บาท
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นแฉลบ	120	กรัม		144	กรัม	6	บาท
ต้นหอมหั่นท่อนขนาด 1 นิ้ว	140	กรัม		154	กรัม	6	บาท
กะปิ	40	กรัม		40	กรัม	4	บาท
น้ำปลา	80	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	80	กรัม	4	บาท
ซีอิ๊วขาว	40	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	40	กรัม	3	บาท
ซอสหอยนางรม	200	กรัม	(¾ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	200	กรัม	14	บาท
น้ำตาลทราย	40	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	40	กรัม	1	บาท
น้ำมันพืชสำหรับผัด	80	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	80	กรัม	3	บาท

*ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

รวม 382 บาท

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพืช พอร้อนใส่กระเทียม ผัดให้หอม ใส่กะปิ และไก่ลงผัดพอสุก

2. ใส่สับปะรด และพริกชี้ฟ้าแดง ปรุงรสด้วย น้ำปลา ซีอิ๊วขาว ซอสหอยนางรม น้ำตาลทราย

3. ผัดจนสับปะรดสุกนุ่ม และใส่ต้นหอมผัดพอเข้ากัน ปิดไฟ ยกลง

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 115 กรัม
ไก่ 45 กรัม
สับปะรด 70 กรัม (5-7 ชิ้น)

ราคา 8 บาท

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
215	14	11	14	17.02	0.78	11.27	0.12	0.14	12.69	438.46	11.57

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 27 : 46 : 27

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ผัดสะตอวุ้นเส้นกับกุ้ง

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
สะตอแกะเม็ดผ่าครึ่ง	700	กรัม		700	กรัม	350	บาท
วุ้นเส้นแช่น้ำพอนิ่ม ตัดเป็นเส้นยาว 3 นิ้ว	2	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	187	บาท
กุ้งแกะเปลือกผ่าหลัง	1.2	กิโลกรัม		1.74	กิโลกรัม	348	บาท
ใบมะกรูดฉีก	20	กรัม		30	กรัม	1	บาท
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นขวาง	160	กรัม		192	กรัม	8	บาท
กระเทียมหั่น	120	กรัม		132	กรัม	7	บาท
หอมแดงหั่น	120	กรัม		132	กรัม	12	บาท
กะปิ	40	กรัม		40	กรัม	4	บาท
น้ำปลา	80	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	80	กรัม	4	บาท
ซอสหอยนางรม	200	กรัม	(¾ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	200	กรัม	14	บาท
น้ำตาลทราย	60	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	60	กรัม	2	บาท
ซอสพริก	60	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	60	กรัม	5	บาท
น้ำซุป	600	กรัม		600	กรัม	4	บาท
น้ำมันพืชสำหรับผัด	120	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	120	กรัม	5	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 951 บาท

วิธีทำ

1. โขลกพริกชี้ฟ้าแดง กระเทียม หอมแดง และกะปิรวมกัน ให้พอละเอียด พักไว้
2. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพอร้อน ใส่เครื่องที่โขลกไว้ลงไปผัดให้หอม
3. ใส่กุ้งลงไปผัดพอสุก ใส่วุ้นเส้น ใส่น้ำซุป และปรุงรสด้วย น้ำปลา ซอสหอยนางรม น้ำตาลทราย และซอสพริก ผัดให้เข้ากัน ใส่สะตอ และใบมะกรูดลงไปผัดไฟแรง ๆ สักครู่ ปิดไฟ ยกลง

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 100 กรัม

วุ้นเส้น	70	กรัม	
กุ้ง	20	กรัม	(3-4 ตัว)
สะตอ	10	กรัม	

ราคา 19 บาท

Tips

การเลือกสะตอ ต้องเลือกสะตอที่ไม่อ่อนหรือแก่จนเกินไป และเป็นสะตอสด ไม่ควรนำไปแช่น้ำ จะทำให้มีกลิ่นแรง

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
142	22	4	6	62.02	1.38	20.5	0.04	0.05	6.83	361.23	1.93

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 61 : 22 : 17

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ไก่ต้มกะทิกับฟัก

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้ออกไก่หั่นเต๋าขนาด 1x1 นิ้ว	3	กิโลกรัม		3.45	กิโลกรัม	207	บาท
ฟักหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมพอคำ	4	กิโลกรัม		5	กิโลกรัม	75	บาท
กระเทียมบุบ	120	กรัม		132	กรัม	7	บาท
หัวหอมบุบ	120	กรัม		132	กรัม	12	บาท
ขมิ้นหั่นแว่น	60	กรัม		66	กรัม	3	บาท
ตะไคร้บุบหั่นท่อนขนาด 1 นิ้ว	80	กรัม		112	กรัม	3	บาท
ข่าอ่อนหั่นแว่น	200	กรัม		300	กรัม	14	บาท
น้ำปลา	80	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	80	กรัม	4	บาท
เกลือไอโอดีน	60	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	60	กรัม	1	บาท
น้ำตาลทราย	30	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ)	30	กรัม	1	บาท
หางกะทิ	6	กิโลกรัม	(24 ถ้วยตวง)	6	กิโลกรัม	180	บาท

ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

รวม 507 บาท

วิธีทำ

1. นำหางกะทิใส่หม้อขึ้นตั้งไฟ ใส่กระเทียม หอมแดง ขมิ้น ตะไคร้ และข่าอ่อน พอเดือดใส่ไก่ และฟัก

2. ต้มจนไก่และฟักสุกนุ่ม ปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือ น้ำตาลทราย ต้มสักครู่ ปิดไฟ ยกลง

Tips

ควรเลือกใช้ฟักแก่ ที่มีผลขนาดใหญ่ มีแป้งสีขาวที่ผิวฟัก จะเป็นฟักที่เนื้อเหนียวแข็ง ไม่เปื่อยยุ่ยง่ายเมื่อนำไปแกง

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 205 กรัม

ไก่	45	กรัม	(3 ชิ้น)
ฟัก	80	กรัม	
น้ำแกง	80	กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
259	7	19	15	22.87	1.25	2.86	0.06	0.12	25.45	662.3	10.66

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 11 : 66 : 23

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ต้มเค็มกะทิเมืองคอน

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
กุ้งแกะเปลือกผ่าหลัง	1.2	กิโลกรัม		1.74	กิโลกรัม	348	บาท
หน่อไม้สดสับ	2	กิโลกรัม		3	กิโลกรัม	60	บาท
ยอดมะพร้าวหั่นชิ้นพอคำ	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	50	บาท
สะตอแกะเม็ดผ่าครึ่ง	300	กรัม		300	กรัม	150	บาท
ชะอมเด็ดใบ	200	กรัม		350	กรัม	35	บาท
กุ้งแห้ง	40	กรัม		40	กรัม	20	บาท
พริกไทยเม็ด	6	กรัม		6	กรัม	5	บาท
หอมแดงซอย	100	กรัม		110	กรัม	10	บาท
กะปิ	60	กรัม		60	กรัม	6	บาท
เกลือไอโอดีน	40	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	40	กรัม	1	บาท
น้ำปลา	100	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	100	กรัม	5	บาท
น้ำตาลทราย	40	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	40	กรัม	1	บาท
หางกะทิ	5	กิโลกรัม	(20 ถ้วยตวง)	5	กิโลกรัม	150	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 841 บาท

วิธีทำ

1. โขลกกุ้งแห้ง พริกไทยเม็ด หอมแดงซอย และกะปิ เข้าด้วยกันให้ละเอียด พักไว้
2. นำหางกะทิใส่หม้อ ตั้งไฟพอเดือด ใส่หน่อไม้ลงไปต้มให้สุกนุ่ม
3. ใส่เครื่องที่โขลกไว้ลงไป พอเดือดใส่ยอดมะพร้าว กุ้งสด และสะตอ
4. ปรุงด้วยเกลือ น้ำปลา น้ำตาลทราย และใส่ชะอมลงไป พอเดือด ปิดไฟ ยกลง

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 160 กรัม

กุ้ง	20	กรัม	(3-4 ตัว)
ผักรวมกัน	60	กรัม	
น้ำแกง	80	กรัม	

ราคา 17 บาท

Tips

กะทิที่ใช้ต้มเค็ม ใช้หางกะทิกลาง เพื่อเวลาปรุงกะทิจะไม่แตกมันมาก และน้ำแกงจะไม่ข้นจนเกินไป หากใช้กะทิกล่องสำเร็จรูปให้ผสมน้ำในอัตราส่วน 1 ต่อ 1 จะได้หางกะทิกลาง

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
138	7	9	8	85.99	1.37	19.66	0.06	0.08	4.26	612.7	0.87

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 20 : 57 : 23

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ข้าวเหนียวถั่วดำ

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ถั่วดำ (ดิบ)	900	กรัม	900	กรัม	55	บาท
น้ำสะอาดสำหรับต้มถั่วดำ	4	กิโลกรัม	-		-	
นมข้นจืด	1	กิโลกรัม	1	กิโลกรัม	57	บาท
หางกะทิ	1.25	กิโลกรัม	1.25	กิโลกรัม	45	บาท
หัวกะทิ	750	กรัม	750	กรัม	54	บาท
น้ำตาลทราย	520	กรัม	520	กรัม	11	บาท
เกลือไอโอดีน	20	กรัม	20	กรัม	0.50	บาท
ข้าวเหนียว (ดิบ)	900	กรัม	900	กรัม	29	บาท
น้ำสะอาดสำหรับแช่ถั่วดำ	6	กิโลกรัม	-		-	
น้ำสะอาดสำหรับแช่ข้าวเหนียว	4	กิโลกรัม	-		-	

ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป มกราคม 2561

รวม 251.50 บาท

วิธีทำ

1. แช่ถั่วดำไว้อย่างน้อย 3 ชั่วโมง

2. นำถั่วดำที่ซาวสะอาดแล้ว ใส่หม้อเติมน้ำ ตั้งไฟ ต้มจนถั่วดำสุกนุ่ม เทน้ำที่เหลือทิ้ง

3. เติมนมข้นจืด หางกะทิ น้ำตาล และเกลือ ต้มต่อให้เดือด ราดด้วยหัวกะทิ พอเดือดยกลง

4. นำข้าวเหนียวที่แช่น้ำไว้ นึ่งให้สุกประมาณ 30 นาที

5. เสิร์ฟโดยตักข้าวเหนียวใส่ถ้วย แล้วราดด้วยถั่วดำน้ำกะทิ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 140 กรัม

ถั่วดำ	40	กรัม
ข้าวเหนียว	30	กรัม
น้ำกะทิ	70	กรัม

Tips

1. ถั่วดำจะต้องแช่น้ำก่อนนำไปต้มอย่างน้อย 3 ชั่วโมง เพราะจะทำให้ถั่วสุกนุ่มได้ง่าย ประหยัดเวลาในการต้ม
2. สามารถใช้ข้าวเหนียวดำแทนข้าวเหนียวขาวได้ แต่จะต้องแช่น้ำค้างคืน เพราะข้าวเหนียวดำจะมีความแข็งกว่า

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
212	34	7	5	60.31	1.72	14.77	0.04	0.07	0.65	189.10	13.39

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 62 : 28 : 10

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

วุ้นแมงลักมะพร้าวอ่อน

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ผงวุ้น	40	กรัม	40	กรัม	95	บาท
น้ำมะพร้าวอ่อน	2.25	กิโลกรัม	6	ลูก	120	บาท
น้ำสะอาด	2	กิโลกรัม	-		-	
น้ำใบเตย	250	กรัม	375	กรัม	8	บาท
น้ำตาลทราย	720	กรัม	720	กรัม	15	บาท
เนื้อมะพร้าวอ่อนหั่นเส้นเล็กยาว 1 นิ้ว	520	กรัม	-		-	
เม็ดแมงลัก (แบบแห้ง)	24	กรัม	24	กรัม	6	บาท
น้ำสะอาดสำหรับแช่เม็ดแมงลัก	250	กรัม	-		-	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป มกราคม 2561*

รวม 244 บาท

วิธีทำ

1. นำเม็ดแมงลักแบบแห้ง แช่ในน้ำสะอาด ½ ถ้วย จนพองตัว

2. นำน้ำสะอาด น้ำมะพร้าวและผงวุ้นแช่รวมกัน ประมาณ 15 นาที ในภาชนะที่ใช้ต้มวุ้น

3. นำไปตั้งไฟกลาง เคี่ยวจนวุ้นสุกใส จึงใส่น้ำตาล ต้มจนน้ำตาลละลายและเดือด

4. ใส่เนื้อมะพร้าว เม็ดแมงลัก และน้ำใบเตย คอยคนสม่ำเสมอ อย่าให้เดือดพล่าน

5. ยกลงจากเตา นำไปเทลงในพิมพ์ขนาด 8x8 นิ้ว จำนวน 2 พิมพ์ พักไว้จนวุ้นแข็งตัว ตัดให้ได้ถาดละ 25 ชิ้น

Tips

ในการทำวุ้น จะต้องนำผงวุ้นกับน้ำแช่รวมกันประมาณ 5 - 10 นาที เพื่อให้วุ้นดูดน้ำเข้าไป เมื่อนำขึ้นตั้งไฟวุ้นจะสุกเร็วขึ้น และควรเคี่ยววุ้นให้สุกใส จึงใส่น้ำตาลทราย

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่
วุ้นขนาด 1.5 x 1.5 นิ้ว 2 ชิ้น

ราคา 5 บาท

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
79	19	0.4	0.3	10.96	0.25	0.10	0.01	-	0.42	6.55	17.25

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 95 : 4 :1

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

บวดสาคูข้าวโพด

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
สาคูเม็ดเล็ก	420	กรัม	420	กรัม	26.30	บาท
ข้าวโพดต้มสุกฝาน	1.5	กิโลกรัม	2	กิโลกรัม	26	บาท
หางกะทิ	1.4	กิโลกรัม	700	กรัม	42	บาท
นมข้นจืด	1.4	กิโลกรัม	1.4	กิโลกรัม	76.40	บาท
น้ำตาลทราย	400	กรัม	400	กรัม	8.80	บาท
เกลือไอโอดีน	20	กรัม	20	กรัม	0.20	บาท
น้ำสะอาดสำหรับต้มสาคู	3.4	กิโลกรัม	-		-	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561*

รวม 179.70 บาท

Ajinomoto Foundation

วิธีทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด นำสาคูล้างผ่านน้ำด้วยกระชอน ใส่ลงหม้อ หมั่นคนอย่าให้สาคูเป็นก้อน ต้มจนสาคูสุกใส

2. ใส่หางกะทิ นมข้นจืด น้ำตาลทราย และเกลือ ต้มให้น้ำตาลทรายละลาย จึงใส่ข้าวโพดลงไป ต้มให้พอเดือดอีกครั้ง ปิดไฟ ยกลงจากเตา

หมายเหตุ : หางกะทิได้จากหัวกะทิ 1 ส่วน น้ำ 1 ส่วน ผสมรวมกัน

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 150 กรัม

Tips

การล้างสาคูที่ทำจากแป้งมัน ไม่ควรล้างนานเกินไป จะทำให้เม็ดสาคูละลาย หากใช้สาคูที่ทำจากต้นสาคูแท้ ๆ ไม่ควรล้าง เพราะสาคูจะละลายเป็นเนื้อเดียวกัน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
149	23	5	3	76.36	0.56	21.64	0.04	0.11	1.97	189.54	10.58

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 62 : 29 : 9

Ajinomoto Foundation

เต้าทึงปักษ์ใต้

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

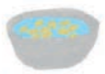
ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เฉาก๊วยหั่นเต๋าขนาด 1x1 เซนติเมตร	2	กิโลกรัม	2	กิโลกรัม	80	บาท
เม็ดแมงลัก (แบบแห้ง)	48	กรัม	48	กรัม	18	บาท
น้ำสะอาดสำหรับแช่เม็ดแมงลัก	1	กิโลกรัม	-		-	
ลูกชิด	1	กิโลกรัม	1	กิโลกรัม	60	บาท
ถั่วเขียวเลาะเปลือก	400	กรัม	400	กรัม	30	บาท
น้ำสะอาดสำหรับแช่ถั่วเขียวเลาะเปลือก	2	กิโลกรัม	-		-	
น้ำตาลทรายสำหรับทำน้ำเชื่อม	650	กรัม	650	กรัม	15	บาท
น้ำสะอาดสำหรับทำน้ำเชื่อม	750	กรัม	-		-	
ใบเตยสำหรับทำน้ำเชื่อม	40	กรัม	50	กรัม	2	บาท
น้ำตาลทรายแดงสำหรับโรยหน้า	500	กรัม	500	กรัม	31	บาท
น้ำแข็งบด	4	กิโลกรัม	4	กิโลกรัม	40	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561*

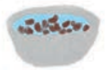
รวม 276 บาท

Ajinomoto Foundation

วิธีทำ



1. ล้างถั่วเขียวเลาะเปลือกให้สะอาดประมาณ 3 น้ำ จากนั้นแช่น้ำทิ้งไว้ 3 ชั่วโมง และนำไปนึ่งให้สุก ประมาณ 30 นาที



2. แช่เม็ดแมงลักด้วยน้ำจนพองตัว พักไว้

3. ทำน้ำเชื่อมโดยนำน้ำตาลทราย น้ำ และใบเตย ใส่หม้อ ตั้งไฟกลางประมาณ 10 นาที จนน้ำเชื่อม ใสและข้นเล็กน้อย

4. วิธีการจัดเสิร์ฟ ตักเฉาก๊วย เม็ดแมงลัก ลูกชิด ถั่วเขียวเลาะเปลือกนึ่งสุก ใส่ถ้วย ราดด้วยน้ำเชื่อม ใส่น้ำแข็งบด และโรยด้วยน้ำตาลทรายแดง

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 200 กรัม

เฉาก๊วย	40	กรัม
เม็ดแมงลัก	20	กรัม
ลูกชิด	20	กรัม
ถั่วเขียวเลาะเปลือกนึ่งสุก	15	กรัม
น้ำเชื่อม	15	กรัม
น้ำแข็งป่น	80	กรัม
น้ำตาลทรายแดง	10	กรัม

ราคา 6 บาท

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
132	30	0.33	2	29.91	1.8	0.47	0.07	0.02	0.38	2.1	22.84

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 91 : 2 : 7

บรรณานุกรม

ดวงพร ทรงวิศวะ. 2551. **การจัดบริการอาหารในร้านอาหารและภัตตาคาร**.เอกสารประกอบการสอน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธราช.

ทนงพันธ์ สัจจปาล, กนกวรรณ ตุ้นสกุล, และขันทอง เพ็ชรนอก. (2557). **การปนเปื้อนของพยาธิและการลดพยาธิในผักสดโดยการล้าง**. วารสารกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์, 56(4), 205-212.

ทีมงานนิตยสารครัว. 2545. **เด็กกินยาก ตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ**. ครั้งที่ 1, บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด, กรุงเทพฯ. 108 น.

ธนิก เทพกิจ. 2556. **อาหารไทยสี่ภาค**. เข้าถึงจาก: http://thaifood-aroi.blogspot.com/2013/01/blog-post_27.html. 6 กันยายน 2560.

พิสมัย ปโชติการ. 2521. **งานบริการอาหารและเครื่องดื่ม**. บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด, กรุงเทพฯ.

อุไรพร จิตต์แจ้ง.2555. **แนวทางการจัดอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กในโรงเรียนและมาตรฐานอาหารกลางวันและอาหารเสริมโรงเรียนสำหรับเด็กวัยเรียน**. สถาบันโภชนาการ. มหาวิทยาลัยมหิดล.

อุไรพร จิตต์แจ้ง และ ประไพศรี ศิริจักรวาล. **ข้อเสนอแนะแนวทางการจัดอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กในโรงเรียน**. เอกสารประกอบการประชุมสุขภาพในโรงเรียน จัดโดยมูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ ณ โรงแรมมิราเคิลแกรนด์ 30 พฤศจิกายน 2548.

อุไรพร จิตต์แจ้ง สินี โชติบริบูรณ์ กิตติ สรณเจริญพงศ์ ประภา คงปัญญา. **หลักการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน:ในกระทรวงศึกษา**. ตำรับอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน 5 ภูมิภาค. โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, กรุงเทพฯ: 2547; หน้า 21

Ajinomoto Foundation

รายชื่อคณะกรรมการจัดทำหนังสือตำรับอาหาร

คณะกรรมการที่ปรึกษา

1. รศ. ดร. ศักรินทร์ ภูมิรัตน	ประธานกรรมการมูลนิธิอายิโนะโมะโต๊ะ
2. นายพิเชียร คูสมิทธิ์	รองประธานกรรมการมูลนิธิอายิโนะโมะโต๊ะ
3. มร. ฮิโระฮะรุ โมะโตะฮะชิ	รองประธานกรรมการมูลนิธิอายิโนะโมะโต๊ะ
4. มร. โยะชิฮิโระ ทะเกะ	กรรมการและเหรัญญิกมูลนิธิอายิโนะโมะโต๊ะ
5. นายศรชัย กุสันใจ	กรรมการและเลขาธิการมูลนิธิอายิโนะโมะโต๊ะ
6. นายวรงค์ ประยูรพงศ์	กรรมการและรองเหรัญญิกมูลนิธิอายิโนะโมะโต๊ะ
7. นายสุรเดช เธียไพรัตน์	กรรมการและรองเลขาธิการมูลนิธิอายิโนะโมะโต๊ะ
8. รศ. ดร. เอมอร อุดมเกษมาลี	กรรมการมูลนิธิอายิโนะโมะโต๊ะ

บรรณาธิการที่ปรึกษา

นางอำพร แจ่มผล	อาจารย์ประจำภาควิชาคหกรรมศาสตร์คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คณะบรรณาธิการและผู้เขียน

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

1. นางสาวจีรวัฒน์ เหรียญอารีย์
2. ผศ. เกษรา มานันตพงศ์
3. ผศ. สุวรรณี อาจหาญณรงค์
4. ผศ. อาภัสรา กวีวังโส
5. ผศ. พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม
6. ผศ. มาริน สาลี
7. นางอรุณวรรณ อรรถธรรม
8. นางสาวพรพาชื่น ชูเชิด
9. นายเกรียงศักดิ์ สิงห์แก้ว
10. นางสาวรัตนาภรณ์ มะโนกิจ
11. นางสาวอรอุมา คำแดง
12. นางสาวชมุค สร้างศรีวงศ์
13. ผศ. ไชยสิทธิ์ พันธุ์ฟูจินดา
14. ผศ. กฤติน ชุมแก้ว
15. ดร. ณัฐชรัฐ แพกุล
16. นายธีรภาพ ปานคล้าย
17. นายอภิเดช พงษ์ประจักษ์

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

1. รศ. ดร. กิตติ สรณเจริญพงศ์
2. นางสาวพรรณี พรประชานุวัฒน์
3. นางสาวณัฐรัตน์ ศรีสังวาลย์
4. นางสาวปิยนิตย์ ชูรักษ์
5. นางสาวปานรวีร์ ประดิษฐ์ศร
6. นางสาวอาริสา กีรติจำเริญ
7. นางสาวกันตนิจญ์ ชำมริ
8. นางสาวนัธวรา เนิดน้อย

กองบรรณาธิการและผู้จัดทำ

1. นายธีระชัย ขันธิกุล	ผู้จัดการฝ่ายกิจการเพื่อสังคม บริษัท อายิโนะโมะโต๊ะ (ประเทศไทย) จำกัด
2. นางปิยวรรณ อยู่นคร	ผู้จัดการมูลนิธิอายิโนะโมะโต๊ะ
3. นางอมรรัตน์ กองเขน	ผู้ช่วยผู้จัดการมูลนิธิอายิโนะโมะโต๊ะ
4. นางช่อทิพ จิรชัยรัตนสิน	หัวหน้าโครงการ มูลนิธิอายิโนะโมะโต๊ะ
5. นางสาวรัชรี แสงบุดดี	นักโภชนาการ มูลนิธิอายิโนะโมะโต๊ะ
6. นางสาววรรณนิสา ลือหาร	นักโภชนาการ มูลนิธิอายิโนะโมะโต๊ะ
7. นายสุรพงษ์ สิงห์ธวัช	เจ้าหน้าที่ประสานงานโครงการ มูลนิธิอายิโนะโมะโต๊ะ
8. นายนครินทร์ อ่อนศรี	เจ้าหน้าที่ประสานงานโครงการ มูลนิธิอายิโนะโมะโต๊ะ

Ajinomoto Foundation

เมนูเด็ก เมนูเด็ด

ผู้แต่ง

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

นางสาวจีรวัฒน์ เหรียญอารีย์
ผศ. สุวรรณี อาจหาญณรงค์
ผศ. พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม
นางอรุณวรรณ อรรถธรรม
นายเกรียงศักดิ์ สิงห์แก้ว
นางสาวอรอุมา คำแดง
ผศ. ไชยสิทธิ์ พันธุ์ฟูจินดา
ดร. ณัฐชรัฐ แพกุล
นายอภิเดช พงษ์ประจักษ์
ผศ. เกษรา มานันตพงศ์
ผศ. อาภัสรา กวีวังโส
ผศ. มาริน สาลี
นางสาวพรพาชื่น ชูเชิด
นางสาวรัตนาภรณ์ มะโนกิจ
นางสาวชมุค สร้างศรีวงศ์
ผศ. กฤติน ชุมแก้ว
นายธีรภาพ ปานคล้าย

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

รศ.ดร.กิตติ สรณเจริญพงศ์
นางสาวณัฐรัตน์ ศรีสังวาลย์
นางสาวปานรวีร์ ประดิษฐ์ศร
นางสาวกันตนิจญ์ ชำมริ
นางสาวพรรณี พรประชานุวัฒน์
นางสาวปิยนิตย์ ชูรักษ์
นางสาวอาริสา กีรติจำเริญ
นางสาวนัธวรา เนิดน้อย

© สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมายโดย มูลนิธิอายิโนะโมะโต๊ะ
ห้ามนำเนื้อหาและรูปภาพในหนังสือเล่มนี้มาดัดแปลง ทำซ้ำหรือจัดพิมพ์ ก่อนได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์ ยกเว้นเพื่อการอ้างอิง การวิจารณ์ และประชาสัมพันธ์

ISBN 978-616-93861-1-7
ปีที่พิมพ์ 2564
พิมพ์ครั้งที่ 1
ราคา ไม่มีราคาจำหน่าย (Free copy)

จัดทำโดย
มูลนิธิอายิโนะโมะโต๊ะ
487/1 ถนนศรีอยุธยา แขวงถนนพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400
ติดต่อ : 02-247-9547 และ ajtfoundation@gmail.com

ออกแบบรูปเล่มและภาพประกอบโดย
บริษัท บราโวฮับ จำกัด

พิมพ์ที่
บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
เลขที่ 376 ถนนชัยพฤกษ์ แขวงตลิ่งชัน เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร 10170
ติดต่อ : 02-422-9000 Ext. 1206 และ parinya_ko@amarin.co.th

Ajinomoto Foundation

Note

Ajinomoto Foundation

Note

Ajinomoto Foundation

Note

Ajinomoto Foundation

Note

Ajinomoto Foundation

เมนูเด็ก เมนูเด็ด

เคยไหมกับคำถามเหล่านี้ "จัดเมนูอะไรดี" "เมนูนี้เด็กได้คุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนไหมนะ" "งบประมาณพอหรือเปล่า" "วัตถุดิบต้องใช้เท่าไหร่" และอีกคำถามมากมายก่อนจะมาเป็นเมนูอาหารกลางวันให้กับเด็กนักเรียน คำถามเหล่านั้นจะหมดไปกับ **ชุดหนังสือตำรับอาหารกลางวัน "เมนูเด็ก เมนูเด็ด"** ที่ได้รวบรวมเมนูอาหารกลางวัน 4 ภาค สำหรับเด็กวัยเรียน 6-12 ปี กว่า 200 เมนู ที่จะทำให้การวางแผนจัดเมนูอาหารกลางวันในโรงเรียนของคุณเป็นเรื่องที่ง่ายดายและไม่ต้องส่ายหัวอีกต่อไป อีกทั้งยังมั่นใจได้ว่าในมื้อกลางวันนี้ เด็กนักเรียนของเราจะได้รับอาหารที่มีรสชาติแสนอร่อย ถูกสุขลักษณะ และมีคุณค่าทางโภชนาการ....เมนูมื้อต่อไปจะเป็นอะไร เข้าไปดูกันเลย

Ajinomoto Foundation

ISBN: 978-616-93861-1-7
9 786169 386117
จัดทำโดย มูลนิธิอายิโนะโมะโต๊ะ