มูลนิธิอายิโนะโมะโตะ
AJINOMOTO FOUNDATION

เมนูเด็ก เมนูเด็ด

ตำรับอาหาร 4 ภาค
"อร่อย ถูกหลักโภชนาการ"

เล่ม 2

Ajinomoto Foundation

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 จึงได้ร่วมมือกับ สถาบันโภชนาการ 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

คณะผู้จัดทำ

Ajinomoto Foundation

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

ต้มข่าฟักเขียว 23
หมูต้มเค็ม 25
หมูกุ้งอบวุ้นเส้น 27
ก๋วยเตี๋ยวทรงเครื่อง 29
แกงเผ็ดไก่ย่าง 33
ก๋วยเตี๋ยวผัดกะทิ 35
ไข่คริสตัล 37
ทอดมันดูโอ้ 39
ปลาเจี๋ยน 43
ตับหวานผัดกะเพรา 45
ปูแท่ง+ไก่ผัดผงกะหรี่ 47
เต้าหู้ทรงเครื่อง 49
ผัดผักกาดลูกชิ้นปลา 51
ยำสามแซ่บ 53
บะหมี่น่องไก่ 55
ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ 59
แกงเลียงไก่ 61
ผัดสุกี้รวมเพื่อน 63
ต้มยำเห็ดน้ำพริกเผา 67
ข้าวผัดซอสแดง 69
ข้าวแกงกะหรี่ญี่ปุ่น 71
บัวลอยถั่วเขียว 73
ขนมข้าวโพดแคร์รอต 75
ทับทิมนมสด 77
ข้าวเหนียวแฟนซี 79

ภาคเหนือ

น้ำพริกมะม่วงผัด 83
ลาบเมืองวุ้นเส้น 85
ทอดมันหมูใส่เผือก 87
เส้นหมี่ผัดน้ำปู๋ผักรวม 89
ลาบเหนือทอด 91
ข้าวผัดฮังเล 93
แกงหน่อส้มจิ้นไก่ (แกงหน่อไม้ดองใส่ไก่) 95
ก๋วยเตี๋ยวหมูตุ๋นลำไย 97
ไก่ผัดน้ำปู๋ใส่ถั่วแดงหลวง 101
แกงเห็ดกับหมู 3 ชั้น 103
ทอดมันฟักทอง 105
หมูอบเต้าเจี้ยว 107
หลนถั่วเน่า 109
หมูนาบน้ำพริกอ่อง 111
แกงอุ้บไก่แบบเหนือ 113
ยำหน่อไม้วุ้นเส้น 115
ไก่กรอบซอสเหนือ 117
ข้าวผัดถั่วเน่าหมูสับ 119
ไส้อั่วไก่ไข่ห่อ 121
โคนปีกไก่ทอดพริกลาบเหนือ 123
ขนมสาคูแม้ว 125
ขนมปาดทรงเครื่อง 127
ข้าวเหนียวน้ำอ้อย 129
ข้าวเหนียวตัดหน้าสังขยา-ฟักแก้ว 131
มันเทศแกงบวดนมสดมะพร้าวอ่อน 133

Ajinomoto Foundation

สารบัญ

ภาคอีสาน

ปลานึ่งจิ้มแจ่วผักนึ่ง 137
ไก่คั่วสมุนไพร 139
ซุปมะเขือ 141
หลนปลาส้มผักสด 143
ปลาร้าทรงเครื่อง 145
ปลาลวกน้ำตก 147
หลนปลาร้า 149
หมูผัดซอสน้ำจิ้มแจ่วกับผักต้ม 151
ตำข้าวโพดไข่เค็ม 153
ลาบเห็ด 3 อย่าง 155
ต้มโคล้งไก่ฉีก 157
แกงเผ็ดกล้วยดิบใส่หมู 159
ลาบวุ้นเส้นหมูสับ 161
ปลานิลทอดราดซอสมะขาม 163
แกงส้มปลานิลทอดชะอมไข่ 165
ไก่คั่วเค็ม 167
ข้าวผัดอีสานอินเตอร์ 169
หมี่กะทิอีสาน 171
ขนมเส้นผัดซอส 175
ขนมจีนน้ำยาไก่ ไข่ต้ม 177
ลอดช่องน้ำกะทิ 181
ข้าวต้มมัด 183
เผือกน้ำกะทิ 185
เต้าส่วน 187
ลอดช่องสิงคโปร์อัญชัน 189
ฟักทองนึ่ง 191

ภาคใต้

ข้าวหน้าไก่กอและ 195
ไก่ต้มใบชะมวง 199
ปลาซาบะต้มกะทิ 201
แกงคั่วไก่กับหยวกกล้วย 203
ข้าวผัดกะปิ 205
เต้าคั่ว 207
ข้าวผัดปลาเค็ม 211
แตงกวาผัดไข่ไก่สับ 213
สามสหายผัดไข่ขยี้ 215
ลูกชิ้นปลาผัดกะเพรา 217
แกงเลียงปักษ์ใต้ 219
ไก่ต้มหน่อไม้สด 221
ไก่ต้มขมิ้นกับฟัก 223
ไก่สามรส 225
แกงคั่วกุ้งกับต้นคูน 227
แกงคั่วไก่ด้ามขวาน 229
ผัดซีอิ๊วเส้นเล็กลูกชิ้นปลา 231
ผัดหมี่เหลืองปักษ์ใต้ 233
ข้าวมันแกงไก่ 237
ลอดช่องสิงคโปร์ (มันเชื่อม ถั่วแดง ลูกชิด ขนุน) 241
ข้าวเหนียวดำเปียกปักษ์ใต้ 245
(มะพร้าวอ่อน เผือก ข้าวโพด)
วุ้นขนุนชื่นใจ 247
ขนมมันสำปะหลัง 249
สาคูเปียกทรงเครื่อง 251
สามเกลอนมสด 253

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

Ajinomoto Foundation

นางสาวจีรวัฒน์ เหรียญอารีย์

หัวหน้าโครงการฯ

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

ปริมาณที่ซื้อ
บอกปริมาณวัตถุดิบที่ต้องซื้อ โดยคำนวณส่วนที่ไม่ได้ใช้หรือส่วนที่เสีย เผื่อไว้ให้แล้ว

ราคาวัตถุดิบที่ใช้
บอกราคาวัตถุดิบเบื้องต้น เพื่อความสะดวกในการคำนวณค่าใช้จ่าย ก่อนที่จะนำไปซื้อวัตถุดิบ ซึ่งราคาวัตถุดิบอาจเปลี่ยนแปลงไปตามภาวะเศรษฐกิจในแต่ละปี

วิธีทำ
บอกขั้นตอนการทำง่าย ๆ พร้อมรูปภาพประกอบ สามารถนำไปทำตามได้เลย

คุณค่าทางโภชนาการ
บอกคุณค่าสารอาหารและพลังงานที่ได้รับ สำหรับ 1 ที่ ของเมนูนั้น ๆ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่
บอกปริมาณที่ต้องตักเสิร์ฟ สำหรับ 1 ที่ หรือ 1 คนรับประทาน

น่าสนใจจังเลย
อยากอ่านหน้าอื่นเพิ่มแล้วล่ะ

Ajinomoto Foundation

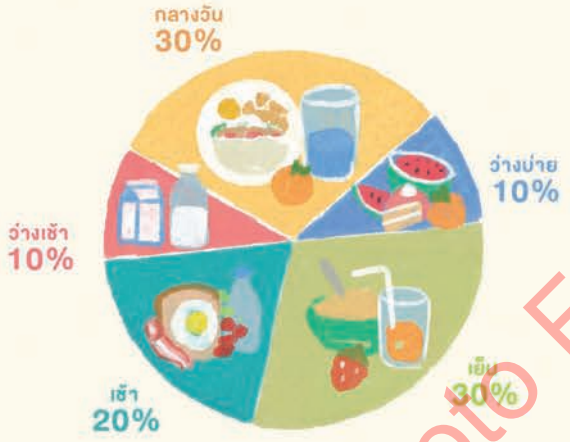
อาหาร สำหรับเด็กวัยเรียน และ ปริมาณการจัดเสิร์ฟ

โภชนาการกับการพัฒนาร่างกายและสมอง

เด็กวัยเรียนอายุ 3-12 ปี เป็นช่วงวัยที่มีความต้องการสารอาหารมาก เพื่อประสิทธิผลการเรียนรู้ในวัยเด็ก หากภาวะโภชนาการบกพร่องจะนำไปสู่การชะงักงันของการเจริญเติบโต ร่างกายแคระแกร็น มีภูมิคุ้มกันบกพร่องทำให้เจ็บป่วยบ่อย หากเด็กได้รับสารอาหารไม่เพียงพอจะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่แคระแกร็นและขาดคุณภาพที่สำคัญยิ่งคือ มีผลกระทบต่อสติปัญญาและความสามารถในการเรียนรู้อย่างถาวร

ปริมาณสารอาหารสำหรับอาหารกลางวันของเด็กวัยเรียนอายุ 3-12 ปี

สัดส่วนการรับประทานอาหารต่อวัน สำหรับเด็กวัยเรียน



เด็กควรได้รับพลังงานและสารอาหารเป็นร้อยละ 40 ของปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับทั้งวัน (อาหารมื้อกลางวัน ร้อยละ 30 กับนม 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 ชั่ง ตวง วัด 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

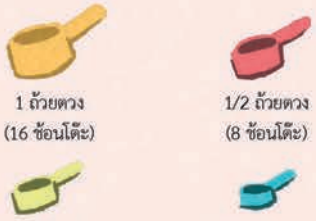
เหมาะสำหรับ :
ตวงของแห้งและของเหลวที่มีปริมาณน้อย เช่น ผงฟู ยีสต์ หรือเครื่องปรุงต่างๆ

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. มิลลิลิตร | cup ถ้วย | oz. ออนซ์ | pint 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
ไม่ควร! 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

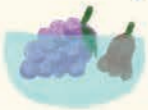
1 แช่ผักในน้ำ

2 นำใส่ในตะกร้าหรือตะแกรง เปิดน้ำไหลความแรงพอประมาณ

3 ใช้มือช่วยถูใบประมาณ 2 นาที

ล้างผลไม้

1 แบบเปลือกบาง เช่น องุ่น ชมพู่



แช่น้ำแล้วล้างทั้งพวง/ผล

2 แบบเปลือกแข็ง เช่น ส้ม แอปเปิ้ล ฝรั่ง

แช่น้ำแล้วล้างโดยใช้มือถูที่บริเวณผิว

วิธีล้างในปริมาณมาก

ล้างด้วยผงฟู หรือเบคกิ้งโซดา

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

ล้างด้วย น้ำส้มสายชู

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

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)

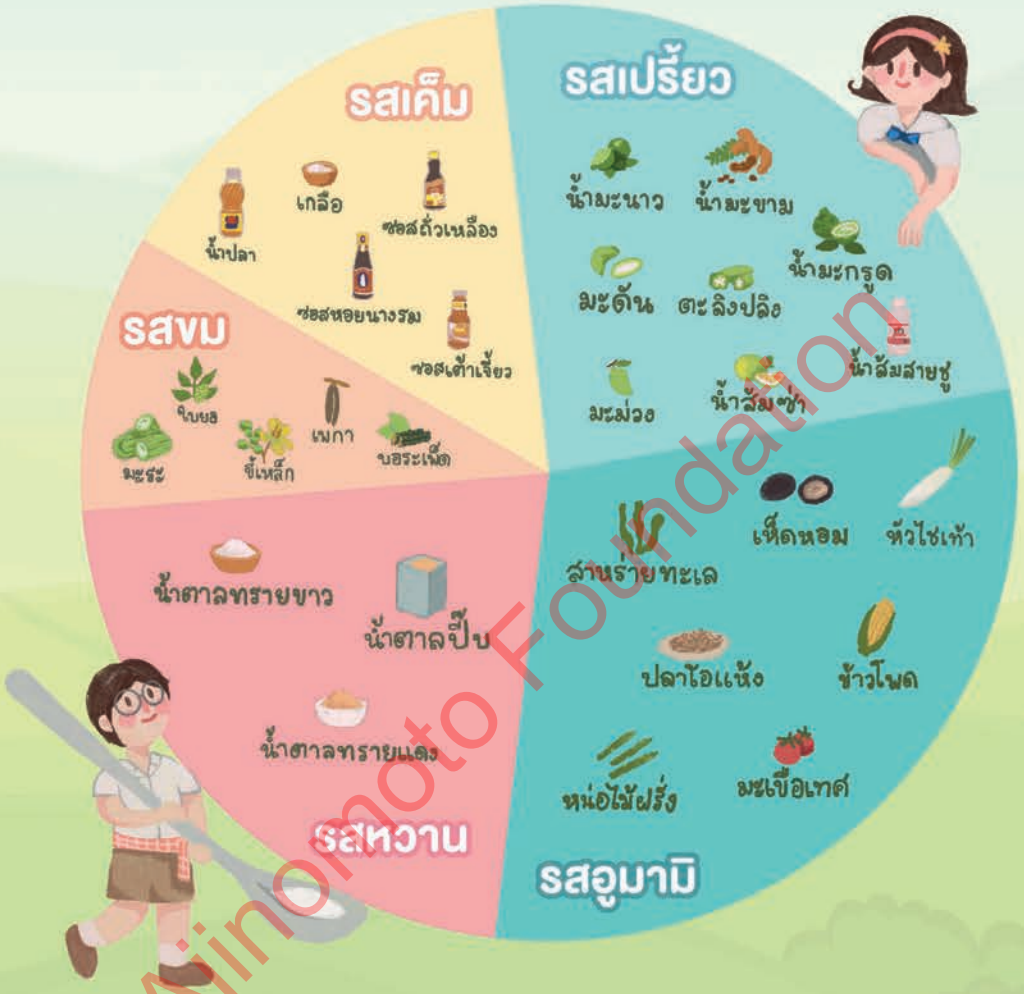
วิธีทำ

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

Ajinomoto Foundation

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

หลักการ ประกอบอาหารประเภทต่างๆ

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 แครอต 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

ตัวอย่างการจับคู่เมนูอาหาร

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	แกงอุ้บไก่เหนือ	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 มีลักษณะเป็นที่ราบลุ่ม ลักษณะคล้ายรางน้ำขนาดใหญ่ 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

ต้มข่าฟักเขียว

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ฟักเขียวปอกเปลือกหั่นชิ้น ขนาด 1 นิ้ว	4	กิโลกรัม		5	กิโลกรัม	150	บาท
เนื้ออกไก่หั่นชิ้นหนา ขนาด 0.5 เซนติเมตร	2	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	136	บาท
หัวกะทิ	1.5	กิโลกรัม	(6 ¼ ถ้วยตวง)	1.5	กิโลกรัม	105	บาท
ข่าอ่อนหั่นแว่น	200	กรัม		300	กรัม	13	บาท
ข่าแก่ทุบพอแตก	60	กรัม		90	กรัม	2	บาท
น้ำสะอาด	2.5	กิโลกรัม		-		-	
ตะไคร้หั่นขนาด 2 นิ้ว	50	กรัม		70	กรัม	3	บาท
ใบมะกรูดฉีก	10	กรัม		15	กรัม	6	บาท
พริกขี้หนูเขียว-แดง บุบพอแตก	10	กรัม		10	กรัม	1	บาท
ผักชีหั่นหยาบ	50	กรัม		65	กรัม	10	บาท
น้ำปลา	200	กรัม	(¾ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	200	กรัม	9	บาท
น้ำมะนาว	180	กรัม	(¾ ถ้วยตวง)	180	กรัม	11	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 446 บาท

วิธีทำ

1. ผสมน้ำกับหัวกะทิ 1 กิโลกรัม ตั้งไฟพอเดือด ใส่ข่าแก่ ข่าอ่อน ตะไคร้ ใส่ฟักต้มพอฟักเขียวสุก
2. ใส่ไก่ ใบมะกรูด เติมกะทิที่เหลือ ปรุงรสด้วยน้ำปลา ปิดไฟใส่น้ำมะนาว พริกขี้หนูบุบ ผักชี
3. จัดเสิร์ฟร้อน ๆ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 190 กรัม

เนื้อไก่	30	กรัม	(8 ชิ้น)
ฟักเขียว	80	กรัม	(8 ชิ้น)
น้ำแกงกะทิ	80	กรัม	

ราคา 9 บาท

Tips

พริกขี้หนูเมื่อบุบแล้วควรเคล้าน้ำมะนาวเพื่อไม่ให้พริกมีสีดำ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ในโครรทินอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
174	7	12	10	20.33	1.23	4.05	0.04	0.09	26.24	392.95	0.84

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 15 : 61 : 24

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

หมูต้มเค็ม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
หมูสามชั้นหั่นชิ้นกว้างประมาณ ¾ นิ้ว	2	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	310	บาท
แคร์รอตปอกเปลือกหั่นชิ้นขนาด ¾ นิ้ว	1.5	กิโลกรัม		1.8	กิโลกรัม	34	บาท
หัวผักกาดขาวปอกเปลือกหั่นชิ้นขนาด ¾ นิ้ว	1.5	กิโลกรัม		1.8	กิโลกรัม	58	บาท
รากผักชี	15	กรัม	(7 - 8 ราก)	15	กรัม	2	บาท
กระเทียมปอกเปลือก	70	กรัม		80	กรัม	6	บาท
พริกไทยป่น	15	กรัม		15	กรัม	5	บาท
น้ำตาลปี๊บ	200	กรัม	(¾ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ+ 1 ช้อนชา)	200	กรัม	11	บาท
น้ำปลา	200	กรัม	(¾ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	200	กรัม	9	บาท
ซีอิ๊วดำหวาน	80	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	80	กรัม	6	บาท
น้ำมันพืช	60	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	60	กรัม	2	บาท
น้ำสะอาด	4	กิโลกรัม		-		-	
						รวม 443 บาท	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

วิธีทำ

1. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย ให้ละเอียด

2. หมักหมู กับน้ำตาลปี๊บ น้ำปลา ซีอิ๊วดำหวาน น้ำมันพืช ประมาณ 15 นาที

3. ผัดเครื่องที่โขลกในข้อ 1 กับน้ำมันพืชพอหอม ใส่หมูที่หมักไว้ลงผัดพอผิวตึงใส่น้ำต้มจนเดือด

4. ใส่แคร์รอต หัวผักกาด ต้มต่อจนผักและหมูสุกนุ่ม จัดเสิร์ฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 140 กรัม

หมู	30	กรัม	(5 ชิ้น)
แคร์รอต	30	กรัม	(4 ชิ้น)
หัวผักกาด	30	กรัม	(4 ชิ้น)
น้ำ	50	กรัม	

ราคา 9 บาท

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ในโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
201	10	15	7	29.01	1.38	115.62	0.15	0.07	9.65	428.16	6.86

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 20 : 66 : 14

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

หมูกุ้งอบวุ้นเส้น

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
หมูสามชั้นหั่นชิ้นบาง ๆ	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	155	บาท
กุ้งขาว แกะเปลือกผ่าหลังดึงเส้นดำออก	1	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	400	บาท
วุ้นเส้นแช่น้ำ ตัดสั้น	2	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	440	บาท
ขิงแก่ฝานแผ่น	40	กรัม		46	กรัม	2	บาท
รากผักชีทุบ	20	กรัม		20	กรัม	2	บาท
กระเทียมปอกเปลือกทุบ	10	กรัม		10	กรัม	1	บาท
พริกไทยป่น	10	กรัม		10	กรัม	3	บาท
แคร์รอตปอกเปลือกหั่นเส้นยาว	500	กรัม		600	กรัม	11	บาท
น้ำตาลทราย	40	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	40	กรัม	1	บาท
ซอสหอยนางรม	100	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	100	กรัม	7	บาท
ซอสปรุงรส	60	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	60	กรัม	5	บาท
ซีอิ๊วขาว	30	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	30	กรัม	1	บาท
ซีอิ๊วดำหวาน	35	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	35	กรัม	2	บาท
น้ำมันพืช	80	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	80	กรัม	3	บาท
ขึ้นฉ่ายหั่นขนาด ½ นิ้ว	200	กรัม		220	กรัม	11	บาท
หอมหัวใหญ่สับ	200	กรัม		200	กรัม	7	บาท
น้ำซุปโครงไก่	1.25	กิโลกรัม		1.25	กิโลกรัม	11	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 1,062 บาท

วิธีทำ

1. ผสมน้ำตาลทราย ซอสหอยนางรม ซอสปรุงรส ซีอิ๊วดำหวาน ซีอิ๊วขาว และน้ำซุปเข้าด้วยกัน เคล้ากับวุ้นเส้น
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ผัดกระเทียมกับขิง รากผักชี หอมหัวใหญ่ พอหอมใส่หมูสามชั้น แคร์รอต ผัดพอสุก ใส่กุ้ง วุ้นเส้น ปิดฝาภาชนะอบสักครู่แล้วจึงเปิดฝา กลับวุ้นเส้นด้านล่างขึ้นด้านบน
3. ใส่ขึ้นฉ่าย อบต่อจนสุก

หมายเหตุ : กุ้งแกะเปลือกแล้วน้ำหนักลดลงครึ่งหนึ่งของกุ้งทั้งเปลือก

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 120 กรัม

วุ้นเส้น	80	กรัม	
แคร์รอต	10	กรัม	
หมู	15	กรัม	(3 ชิ้น)
กุ้ง	15	กรัม	(2 ตัว)

ราคา 21 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)
215	17	12	9	53.09	1.41	54.56	0.11	0.08	3.63	274.28	1.89

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 33 : 51 : 16

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ก๋วยเตี๋ยวทรงเครื่อง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	4	กิโลกรัม		4	กิโลกรัม	216	บาท
เนื้อหมูบด	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	108	บาท
เต้าหู้แผ่นหั่นสี่เหลี่ยมเต๋าเล็ก	1.25	กิโลกรัม		1.25	กิโลกรัม	56	บาท
กุนเชียง	800	กรัม		800	กรัม	88	บาท
หัวผักกาดหวานสับ	400	กรัม		400	กรัม	10	บาท
รากผักชีซอย	40	กรัม		40	กรัม	4	บาท
กระเทียม	50	กรัม		55	กรัม	1	บาท
พริกไทยป่น	20	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	20	กรัม	6	บาท
แคร์รอตปอกเปลือกหั่นเต๋า ขนาด 1 เซนติเมตร	1	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	23	บาท
ซอสหอยนางรม	180	กรัม	(¾ ถ้วยตวง)	180	กรัม	12	บาท
ซีอิ๊วดำสูตร 1	150	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	150	กรัม	4	บาท
ซอสปรุงรส	180	กรัม	(¾ ถ้วยตวง)	180	กรัม	14	บาท
ซีอิ๊วขาว	180	กรัม	(¾ ถ้วยตวง)	180	กรัม	9	บาท
น้ำมันพืช	150	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	150	กรัม	5	บาท
น้ำตาลทราย	60	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	60	กรัม	1	บาท
น้ำส้มสายชู	250	กรัม	(1 ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	250	กรัม	8	บาท
น้ำซุป	3	กิโลกรัม		3	กิโลกรัม	27	บาท
แป้งมันสำปะหลัง	50	กรัม		50	กรัม	3	บาท
ถั่วงอก	2	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	42	บาท
ต้นหอม+ผักชีซอย	50	กรัม		55	กรัม	8	บาท
พริกชี้ฟ้าแดง	30	กรัม		32	กรัม	1	บาท
น้ำสะอาดละลายแป้งมันสำปะหลัง	60	กรัม		-		-	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 646 บาท

Ajinomoto Foundation

วิธีทำ

วิธีทำก๋วยเตี๋ยวทรงเครื่อง

1. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทยให้ละเอียด ผัดกับน้ำมันพืชพอหอม

2. ใส่หมูบดลงผัดพอสุก ใส่แคร์รอต เต้าหู้ ลงในน้ำซุป เคี่ยวต่อสักครู่ ใส่หัวผักกาดหวานสับ ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ซอสหอยนางรม ซีอิ๊วดำ ซอสปรุงรส น้ำตาลทราย ชิมรส ละลายแป้งมันกับน้ำ เทใส่ คนจนแป้งสุกใส

3. ยีเส้นก๋วยเตี๋ยว นึ่งในน้ำเดือด 5 นาที ลวกถั่วงอกพักให้สะเด็ดน้ำ

4. ต้มกุนเชียงพอสุก หั่นชิ้นบาง ๆ

5. จัดเสิร์ฟ วางถั่วงอกและเส้นก๋วยเตี๋ยว ตักน้ำราด วางกุนเชียงโรยด้วยต้นหอมผักชี

วิธีทำน้ำส้มพริกดอง

1. ปั่นพริก กับน้ำส้มสายชู

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 230 กรัม

เส้นก๋วยเตี๋ยว	80	กรัม	
ถั่วงอก	30	กรัม	
กุนเชียง	10	กรัม	(5 ชิ้น)
เต้าหู้	25	กรัม	(20 ชิ้น)
หมูบด	15	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)
น้ำ	70	กรัม	

ราคา 13 บาท

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)
383	30	19	24	68.27	3.92	88.4	0.33	0.12	4.94	694.6	3.88

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 31 : 44 : 25

เกร็ดความรู้ :

ก๋วยเตี๋ยวทรงเครื่อง เป็นอาหารจานเดียวที่มีคุณค่าทางโภชนาการเกือบครบ 5 หมู่ เริ่มตั้งแต่เส้นก๋วยเตี๋ยวจัดอยู่ใน อาหาร ประเภทข้าว แป้งที่ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต สร้างเป็นพลังงานให้กับร่างกาย ส่วนเต้าหู้ หมูสับ กุนเชียง เป็นอาหารที่ให้สารอาหารโปรตีนที่ร่างกายนำไปสร้างความเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ อีกทั้งยังมีถั่วงอก แคร์รอต ที่จะช่วยทำให้เด็กได้รับประทานผักมากขึ้น ซึ่งให้วิตามิน และแร่ธาตุที่ทำให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ และสร้างภูมิคุ้มกันโรค และไขมันที่ปรุงจากกระเทียมเจียว ในขั้นตอนการผัดอยู่อีกด้วย หากต้องการให้ครบ 5 หมู่อย่างครบถ้วน ควรเพิ่มผัก-ผลไม้ ตามฤดูกาลที่มีรสชาติหวานน้อยจัดเสิร์ฟให้กับเด็กนักเรียนด้วย

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

แกงเผ็ดไก่ย่าง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อสะโพกไก่ เลาะกระดูกแล้ว	2	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	150	บาท
ซีอิ๊วดำ	80	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	80	กรัม	2	บาท
ซีอิ๊วขาว	40	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	40	กรัม	2	บาท
น้ำตาลทราย	40	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	40	กรัม	1	บาท
หัวกะทิ	1.2	กิโลกรัม	(5 ถ้วยตวง)	1.2	กิโลกรัม	84	บาท
น้ำพริกแกงเผ็ด	120	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	120	กรัม	7	บาท
มะเขือเปราะ หั่นชิ้นพอคำ	1	กิโลกรัม		1.1	กิโลกรัม	24	บาท
มะเขือเทศ	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	20	บาท
สับปะรด หั่นชิ้นพอคำ	1	กิโลกรัม		1.6	กิโลกรัม	40	บาท
ใบมะกรูดฉีกก้านกลางออก	15	กรัม	(20 ใบ)	20	กรัม	12	บาท
ใบโหระพา	120	กรัม		145	กรัม	4	บาท
น้ำปลา	120	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	120	กรัม	1	บาท
น้ำตาลปี๊บ	60	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	60	กรัม	3	บาท
น้ำมันพืช	40	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	40	กรัม	1	บาท
น้ำสะอาด	1.2	กิโลกรัม		-		-	

*ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

รวม 351 บาท

วิธีทำ

1. หมักไก่กับซีอิ๊วดำ ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย ประมาณ 20 นาที
2. จี่ไก่ในกระทะ ใส่น้ำมันพืชเล็กน้อย ให้ผิวนอกสีเหลือง หั่นชิ้นหนา 1 เซนติเมตร
3. ผัดน้ำพริกแกงกับน้ำมันพืชพอหอม ค่อย ๆ ใส่หัวกะทิ ใส่ผัดกับน้ำพริกแกง จนออกมันแดงเล็กน้อย ใส่ไก่ย่างลงผัดให้เข้ากัน
4. ผสมหัวกะทิ 3 ถ้วยตวง กับน้ำ 1.2 กิโลกรัม ตั้งไฟ (แบ่งหัวกะทิไว้ 2 ถ้วย สำหรับราดหน้า)
5. ตักไก่ย่างที่ผัดใส่หม้อกะทิ (ข้อ 4) ใส่สับปะรด พอเดือด ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปี๊บ ใส่มะเขือเปราะ ใบมะกรูด มะเขือเทศ พอเดือดอีกครั้งใส่หัวกะทิ ใบโหระพา ปิดไฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 150 กรัม

เนื้อไก่	30	กรัม	(5 ชิ้น)
มะเขือเปราะ	20	กรัม	(6 ชิ้น)
มะเขือเทศ	20	กรัม	(3 ชิ้น)
สับปะรด	20	กรัม	(2 ชิ้น)
น้ำแกง	60	กรัม	

ราคา 7 บาท

Tips

ควรผัดพริกแกงให้สุกและหอมจะช่วยให้แกงมีกลิ่นหอมของเครื่องเทศและสมุนไพร

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)
178	11	12	8	21.51	1.37	16.39	0.07	0.11	8.46	434.39	6.44

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 25 : 58 : 17

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ก๋วยเตี๋ยวผัดกะทิ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก	2	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	60	บาท
หัวกะทิ	1.5	กิโลกรัม	(6 ¼ ถ้วยตวง)	1.5	กิโลกรัม	105	บาท
น้ำสะอาด	2	กิโลกรัม		-		-	
เนื้ออกไก่หั่นชิ้นบางยาวขนาด 1 นิ้ว	2	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	136	บาท
เต้าหู้หั่นสี่เหลี่ยมเต๋าเล็กขนาด ½ เซนติเมตร	1.5	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	67	บาท
หอมแดงสับ	400	กรัม		450	กรัม	40	บาท
พริกชี้ฟ้าแห้งตัดสั้น	10	กรัม		10	กรัม	6	บาท
หัวผักกาดหวานสับ	400	กรัม		400	กรัม	10	บาท
น้ำตาลปี๊บ	400	กรัม	(1 ½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	400	กรัม	22	บาท
น้ำปลา	180	กรัม	(¾ ถ้วยตวง)	180	กรัม	8	บาท
น้ำมะขามเปียก	200	กรัม	(¾ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	200	กรัม	25	บาท
ถั่วฝักยาวหั่นแฉลบบาง ๆ	1	กิโลกรัม		1.1	กิโลกรัม	28	บาท
ถั่วงอก	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	21	บาท
ถั่วลิสงคั่วป่น	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	40	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 568 บาท

วิธีทำ

1. แบ่งหอมแดงมา 80 กรัม โขลกกับพริกแห้งให้ละเอียด

2. เคี่ยวกะทิให้แตกมัน ใส่พริกลงผัดให้หอม ใส่เนื้อไก่ผัดพอสุก

3. ใส่หอมแดง เต้าหู้ หัวผักกาด เติมน้ำ ใส่เส้นก๋วยเตี๋ยวผัดพอเส้นนิ่ม

4. ละลายน้ำตาลปี๊บ น้ำปลา น้ำมะขามเปียก ใส่ลงในก๋วยเตี๋ยว ผัดให้เข้ากันชิมรส ใส่ถั่วฝักยาว ถั่วงอกผัดจนผักสุก

5. จัดเสิร์ฟโรยด้วยถั่วลิสงป่น

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 100 กรัม

เนื้อไก่	30	กรัม	(8 ชิ้น)
เต้าหู้	30	กรัม	(15 ชิ้น)
ถั่วงอก	20	กรัม	
ถั่วฝักยาว	20	กรัม	

ราคา 11 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)
454	36	25	22	84.7	3.98	12.72	0.15	0.17	6.15	720.34	10.6

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 31 : 49 : 20

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ไข่คริสตัล

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ไข่ไก่	50	ฟอง	(2.5 กิโลกรัม)	50	ฟอง	200	บาท
แคร์รอตปอกเปลือกสับ	500	กรัม		600	กรัม	12	บาท
พริกไทยป่น	10	กรัม	(2 ช้อนชา)	10	กรัม	3	บาท
น้ำปลา	80	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	80	กรัม	3	บาท
น้ำมันพืช	250	กรัม	(1 ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	250	กรัม	9	บาท
						รวม 227	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

วิธีทำ

1. ผัดแคร์รอตกับน้ำมันพืชพอสุก

2. ใส่ไข่ ใส่น้ำปลา ใช้ตะหลิวคนจนไข่สุก โรยด้วยพริกไทย

3. จัดเสิร์ฟกับข้าวสวย

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 60 กรัม

ไข่	50	กรัม	(4 ช้อนโต๊ะ)
แคร์รอต	10	กรัม	

ราคา 5 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)
114	2	9	6	28.33	0.74	153.38	0.04	0.17	2.17	195.08	0.84

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 7 : 70 : 23

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ทอดมันดูโอ้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ส่วนผสมทอดมัน							
เนื้อหมูบด	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	108	บาท
เนื้อไก่บด	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	68	บาท
ไข่ไก่	10	ฟอง	(500 กรัม)	10	ฟอง	40	บาท
น้ำพริกแกงคั่ว	150	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	150	กรัม	15	บาท
ถั่วฝักยาวหั่นบาง ๆ	300	กรัม		330	กรัม	8	บาท
ข้าวโพดฝานบาง ๆ	200	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	250	กรัม	10	บาท
น้ำปลา	90	กรัม	(1 ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	90	กรัม	4	บาท
น้ำมันพืช สำหรับทอด	750	กรัม		750	กรัม	27	บาท
ส่วนผสมน้ำอาจาด							
น้ำส้มสายชู	250	กรัม	(1 ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	250	กรัม	8	บาท
น้ำสะอาด	250	กรัม		-		-	
น้ำตาลทราย	360	กรัม	(1 ถ้วยตวง + ½ ถ้วยตวง)	360	กรัม	7	บาท
เกลือไอโอดีน	10	กรัม	(2 ช้อนชา)	10	กรัม	1	บาท
แตงกวา	500	กรัม		575	กรัม	10	บาท
หอมแดง	100	กรัม		110	กรัม	10	บาท
พริกชี้ฟ้าแดง	40	กรัม		50	กรัม	2	บาท
						รวม	**318 บาท**

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

Ajinomoto Foundation

วิธีทำ

วิธีทำทอดมัน

1. ผสมน้ำพริกแกง น้ำปลา ละลายให้เข้ากัน ใส่ลงนวดในเนื้อหมูและไก่

2. ใส่ไข่ ถั่วฝักยาว ข้าวโพด นวดให้เข้ากัน ปั้นก้อนกลม ก้อนละ 25 กรัม กดแบนเล็กน้อย

3. ทอดในน้ำมันร้อนไฟปานกลางจนสุก เสิร์ฟกับอาจาด

วิธีทำน้ำอาจาด

1. ล้างแตงกวาผ่าครึ่งหั่นหนา 2 มิลลิเมตร หอมแดงซอยตามยาว พริกชี้ฟ้าหั่นแว่นบาง ๆ

2. ผสมน้ำส้มสายชู น้ำสะอาด น้ำตาลทราย เกลือ ตั้งไฟพอเดือดพักให้เย็น จึงใส่ผักจัดเสิร์ฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 27 กรัม

ทอดมัน	2	ชิ้น	
น้ำอาจาด	15	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)
แตงกวา	10	กรัม	

ราคา 6 บาท

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ในโตรกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
202	12	13	10	16.67	0.78	27.71	0.24	0.12	4.04	291.62	7.58

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 23 : 56 : 21

Ajinomoto Foundation

เกร็ดความรู้ :

คุณค่าที่สำคัญของอาหารจานนี้ คือโปรตีนจากเนื้อหมู เนื้อไก่และไข่ ซึ่งเป็นโปรตีนที่ดีต่อสุขภาพ ช่วยให้พลังงานและสร้างความเจริญเติบโตแก่ร่างกาย และยังได้รับเส้นใยอาหารได้จากส่วนผสมของทอดมัน คือ ถั่วฝักยาว ข้าวโพด อีกทั้งในน้ำจิ้มที่มีแตงกวา และพริกชี้ฟ้าเป็นส่วนประกอบ คุณครูสามารถจัดทอดมันดูโอ้ คู่กับอาหารเมนูอื่น ๆ ที่ให้พลังงานต่ำถึงปานกลางได้ หรือสามารถจัดเป็นอาหารว่างสำหรับเด็ก ๆ ได้เช่นกัน

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ปลาเจี๋ยน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อปลาดอลลี่แล่	3.5	กิโลกรัม		3.5	กิโลกรัม	600	บาท
แป้งสาลี	70	กรัม		70	กรัม	2	บาท
น้ำมันพืชสำหรับทอด	500	กรัม	(2 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	500	กรัม	18	บาท
น้ำปลา	100	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	100	กรัม	4	บาท
น้ำตาลปี๊บ	380	กรัม	(1 ถ้วยตวง + ½ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	380	กรัม	21	บาท
น้ำส้มสายชู	250	กรัม	(1 ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	250	กรัม	8	บาท
เต้าเจี้ยว	50	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	50	กรัม	3	บาท
ขิงหั่นซอยเป็นเส้น	400	กรัม		460	กรัม	23	บาท
ต้นหอมหั่นขนาด ½ นิ้ว	50	กรัม		55	กรัม	8	บาท
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอย	60	กรัม		72	กรัม	3	บาท
ผักชีหั่นท่อนสั้น	30	กรัม		40	กรัม	6	บาท
น้ำซุป	700	กรัม		700	กรัม	6	บาท
กระเทียมสับ	30	กรัม		33	กรัม	2	บาท
น้ำมันพืชสำหรับผัด	45	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ)	45	กรัม	2	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 706 บาท

วิธีทำ

1. หั่นปลาชิ้นละประมาณ 35 กรัม คลุกแป้งบาง ๆ ทอดจนปลาสุก พักไว้

2. เจียวกระเทียม พอเหลือง ใส่ขิง ลงผัดพอหอม ใส่เต้าเจี้ยวผัดให้เข้ากัน

3. เติมน้ำซุป น้ำตาล น้ำส้มสายชู น้ำปลา ชิมรสออกรสหวานเค็มเปรี้ยว

4. จัดเสิร์ฟ ราดน้ำบนตัวปลา ตกแต่งด้วยต้นหอม พริกชี้ฟ้าและผักชี

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 80 กรัม

เนื้อปลา	50	กรัม	(2 ชิ้น)
น้ำราด	30	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)

ราคา 14 บาท

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์อีอี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
142	10	5	15	17.84	5.07	3.66	0.01	0.01	3.17	276.3	7.32

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 27 : 31 : 42

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ตับหวานผัดกะเพรา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ตับหมูหั่นบางยาว 1 นิ้ว	2	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	278	บาท
แคร์รอตหั่นสี่เหลี่ยมเต๋าขนาด ½ เซนติเมตร	800	กรัม		960	กรัม	18	บาท
ข้าวโพดหวานต้มสุกฝานชิดเม็ด	500	กรัม	(5 ฝักใหญ่)	625	กรัม	35	บาท
ถั่วฝักยาว หั่นขนาด ½ นิ้ว	750	กรัม		825	กรัม	21	บาท
หอมหัวใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมเต๋าขนาด ½ เซนติเมตร	750	กรัม		780	กรัม	29	บาท
กระเทียมสับ	40	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	40	กรัม	3	บาท
พริกขี้หนูเม็ดใหญ่เขียวแดงโขลก	50	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	50	กรัม	9	บาท
น้ำปลา	100	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	100	กรัม	4	บาท
น้ำตาลทราย	50	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ)	50	กรัม	1	บาท
ซอสหอยนางรม	75	กรัม	(¾ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	75	กรัม	5	บาท
น้ำมันพืชสำหรับผัด	200	กรัม		200	กรัม	7	บาท
น้ำซุป	500	กรัม		500	กรัม	5	บาท
ใบกะเพรา	250	กรัม		375	กรัม	15	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

รวม 430 บาท

วิธีทำ

1. เจียวกระเทียมกับน้ำมันพอหอม ใส่พริกที่โขลกไว้ลงผัด ใส่ตับหมู และหอมหัวใหญ่ลงผัด เติมน้ำซุป

2. ใส่แคร์รอต ข้าวโพด ถั่วฝักยาว ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย ซอสหอยนางรม ผัดพอเข้ากันใส่ใบกะเพราผัดให้สุก จัดเสิร์ฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 90 กรัม

ตับหมู	30	กรัม	(8 ชิ้น)
ผักรวม	60	กรัม	

ราคา 9 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)
140	10	6	11	37.03	6.81	8,385.39	0.19	0.54	12.22	284.33	2.8

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 30 : 38 : 32

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ปูแท่ง+ไก่ผัดผงกะหรี่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ปูอัด (หั่นแท่งละ 3-4 ชิ้น)	50	แท่ง		650	กรัม	200	บาท
เนื้ออกไก่หั่นบาง	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	68	บาท
หอมหัวใหญ่หั่นบาง	500	กรัม		525	กรัม	19	บาท
แคร์รอตหั่นเส้น	250	กรัม		300	กรัม	6	บาท
ไข่ไก่	5	ฟอง	(250 กรัม)	5	ฟอง	20	บาท
นมสด	150	กรัม		150	กรัม	7	บาท
ขึ้นฉ่ายหั่นขนาด ½ นิ้ว	150	กรัม		170	กรัม	7	บาท
ต้นหอมหั่นขนาด ½ นิ้ว	150	กรัม		160	กรัม	23	บาท
ผงกะหรี่	50	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	50	กรัม	15	บาท
น้ำพริกเผา	80	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	80	กรัม	13	บาท
น้ำตาลทราย	30	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	30	กรัม	1	บาท
น้ำมันพืช	150	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	150	กรัม	5	บาท
ซอสหอยนางรม	80	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	80	กรัม	5	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

รวม 389 บาท

วิธีทำ

1. ผสมไข่ไก่กับนมสด พักไว้

2. ผัดหอมหัวใหญ่กับน้ำมันพืช พอหอมใส่เนื้อไก่ ผัดพอสุก ใส่ผงกะหรี่ แคร์รอต ผัดพอสุก

3. ปรุงรสด้วย น้ำตาลทราย น้ำพริกเผา ซอสหอยนางรม

4. ใส่ไข่ที่ผสมกับนมสด (จากข้อ 1) ปูอัด ต้นหอม ขึ้นฉ่าย พอผักสุก ปิดไฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 82 กรัม

เนื้อไก่	15	กรัม	(4 ชิ้น)
ปูอัด	52	กรัม	(4 ชิ้น)
ผักรวม	15	กรัม	

ราคา 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)
115	5	7	8	28.33	0.82	46.83	0.03	0.08	5.44	154.73	1.99

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 17 : 56 : 27

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

เต้าหู้ทรงเครื่อง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เต้าหู้ไข่ (หลอดละ 100 กรัม)	25	หลอด		25	หลอด	250	บาท
แป้งสาลี	150	กรัม		150	กรัม	5	บาท
น้ำมันพืช	150	กรัม		150	กรัม	5	บาท
หมูบด	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	108	บาท
ข้าวโพดอ่อนหั่นบาง ๆ	500	กรัม		550	กรัม	28	บาท
แคร์รอตหั่นสี่เหลี่ยมเต๋าขนาด ½ เซนติเมตร	500	กรัม		600	กรัม	11	บาท
หอมหัวใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมเต๋าขนาด ½ เซนติเมตร	500	กรัม		525	กรัม	19	บาท
เมล็ดถั่วลันเตาแช่แข็ง	250	กรัม		250	กรัม	18	บาท
แป้งมันสำปะหลัง (น้ำละลายแป้ง 60 กรัม)	150	กรัม		150	กรัม	10	บาท
ซีอิ๊วขาว	140	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	140	กรัม	7	บาท
ซอสปรุงรส	130	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	130	กรัม	10	บาท
น้ำตาลทราย	50	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	50	กรัม	1	บาท
ซอสหอยนางรม	120	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	120	กรัม	8	บาท
พริกไทยป่น	8	กรัม	(1 ช้อนชา + ½ ช้อนชา)	8	กรัม	3	บาท
น้ำซุป	2.5	กิโลกรัม		2.5	กิโลกรัม	25	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

รวม 508 บาท

วิธีทำ

1. หั่นเต้าหู้หลอด หลอดละ 6 ชิ้น
2. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน พอร้อน นำเต้าหู้ที่หั่นไว้ คลุกกับแป้งสาลีบาง ๆ ทอดพอเหลือง พักไว้
3. ผัดหอมหัวใหญ่กับน้ำมันที่เหลือจากทอดเต้าหู้ พอหอม ใส่หมูบด ผัดพอสุก ใส่ข้าวโพดอ่อน แคร์รอต และน้ำซุป
4. ปรุงรสด้วย ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส ซอสหอยนางรม น้ำตาลทราย ใส่เมล็ดถั่วลันเตา เติมแป้งมัน สำปะหลัง ที่ละลายกับน้ำ คนจนแป้งสุก โรยพริกไทยป่น
5. จัดเสิร์ฟ จัดเต้าหู้ใส่จานราดด้วยน้ำในข้อที่ 4

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 140 กรัม

เต้าหู้	60	กรัม	(3 ชิ้น)
น้ำราด (ผักและหมู)	80	กรัม	

ราคา 10 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)
177	13	10	10	35.58	1.28	77.8	0.26	0.09	9.25	802.66	2.41

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 28 : 50 : 22

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ผัดผักกาดลูกชิ้นปลา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ผักกาดขาวหั่นขนาด 1 นิ้ว	3	กิโลกรัม		3.3	กิโลกรัม	99	บาท
เห็ดหูหนูขาวแช่น้ำหั่นชิ้นเล็ก	500	กรัม		100	กรัม (แห้ง)	20	บาท
แคร์รอตหั่นเส้น	500	กรัม		600	กรัม	11	บาท
ลูกชิ้นปลา	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	60	บาท
เนื้อหมูสะโพกหั่นชิ้นบาง	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	117	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
ซอสหอยนางรม	100	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	100	กรัม	7	บาท
ต้นหอมหั่นขนาด 1 นิ้ว	100	กรัม		105	กรัม	15	บาท
กระเทียมสับ	40	กรัม		40	กรัม	3	บาท
น้ำมันพืช	150	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	150	กรัม	5	บาท
น้ำสะอาด	250	กรัม		-		-	
พริกไทยป่น	5	กรัม	(1 ช้อนชา)	5	กรัม	2	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

รวม 352 บาท

วิธีทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ลูกชิ้นปลาลงไปลวกตักขึ้นพักไว้
2. เจียวกระเทียมกับน้ำมันพอหอม ใส่เนื้อหมูลงผัดพอสุก ใส่แคร์รอต เห็ดหูหนูขาว และผักกาดขาว ตามลำดับ เติมน้ำ พอผักสุกใส่ ลูกชิ้นปลา
3. ปรุงรสด้วย ซอสปรุงรส ซีอิ๊วขาว ซอสหอยนางรม ใส่ต้นหอม โรยพริกไทย ผัดให้เข้ากัน จัดเสิร์ฟ

หมายเหตุ : เห็ดหูหนูแห้ง 75 กรัม แช่น้ำแล้วได้ 500 กรัม

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 165 กรัม

เนื้อหมู	15	กรัม	(4 ชิ้น)
ลูกชิ้นปลา	20	กรัม	(4 ลูกเล็ก)
ผักกาดขาว	70	กรัม	
เห็ดหูหนูขาว	10	กรัม	
น้ำในผัดผัก	40	กรัม	
แคร์รอต	10	กรัม	

ราคา 7 บาท

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ในโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
101	4	7	10	49.7	0.84	44.92	0.42	0.15	17.94	561.8	0.85

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 16 : 44 : 40

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ยำสามแซ่บ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ไส้กรอกหั่นเฉียงเล็กน้อย	500	กรัม		500	กรัม	112	บาท
หมูยอหั่นแผ่นบาง ๆ	1.5	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	143	บาท
ปูอัดหั่นเฉียง ยาว 1 นิ้ว	500	กรัม		500	กรัม	275	บาท
แคร์รอตหั่นเส้น	750	กรัม		900	กรัม	17	บาท
เห็ดหูหนูขาว แช่น้ำแล้ว หั่นชิ้นพอดีคำ	1	กิโลกรัม		200	กรัม (แห้ง)	40	บาท
หอมหัวใหญ่ซอยบาง ๆ	250	กรัม		260	กรัม	9	บาท
ขึ้นฉ่ายหั่นขนาด ½ นิ้ว	60	กรัม		63	กรัม	3	บาท
ต้นหอมหั่นขนาด ½ นิ้ว	150	กรัม		160	กรัม	23	บาท
ซอสพริก	150	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	150	กรัม	13	บาท
น้ำปลา	120	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	120	กรัม	5	บาท
น้ำมะนาว	200	กรัม	(¾ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	200	กรัม	12	บาท
น้ำตาลทราย	50	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	50	กรัม	1	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

รวม 653 บาท

วิธีทำ

1. ผสมซอสพริก น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลทราย คนให้เข้ากันเป็นน้ำยำ

2. นึ่งหมูยอ ไส้กรอก ปูอัด ในน้ำเดือด ประมาณ 3-5 นาที

3. ต้มเห็ดหูหนูขาวในน้ำเดือด ประมาณ 3 นาที

4. ผสมส่วนผสมข้อ 2 และข้อ 3 แคร์รอต หอมหัวใหญ่ ใส่น้ำยำ ต้นหอม ขึ้นฉ่าย คลุกให้เข้ากันจัดเสิร์ฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 70 กรัม

ไส้กรอก	10	กรัม	(3 ชิ้น)
หมูยอ	30	กรัม	(10 ชิ้น)
ปูอัด	10	กรัม	(4 ชิ้น)
เห็ดหูหนูขาว	20	กรัม	(5 ชิ้น)

ราคา 13 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)
147	8	9	8	18.45	1.15	62.06	0.08	0.05	6.05	549.45	2.66

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 21 : 57 : 22

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

บะหมี่น่องไก่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
บะหมี่	2.25	กิโลกรัม	(50 ก้อน)	2.5	กิโลกรัม	146	บาท
ปีกบนไก่	5	กิโลกรัม	(100 ชิ้น)	5	กิโลกรัม	365	บาท
ซีอิ๊วขาว	70	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	70	กรัม	3	บาท
ซอสปรุงรส	70	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	70	กรัม	5	บาท
ซอสหอยนางรม	70	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	70	กรัม	5	บาท
ซีอิ๊วดำ	30	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	30	กรัม	1	บาท
น้ำตาลทราย	150	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	150	กรัม	3	บาท
เกลือไอโอดีน	20	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	20	กรัม	1	บาท
พริกไทยป่น	5	กรัม	(1 ช้อนชา)	5	กรัม	2	บาท
น้ำสะอาด	3.7	กิโลกรัม		-		-	
ผักกวางตุ้ง	2.5	กิโลกรัม		3	กิโลกรัม	52	บาท
กระเทียมสับ	40	กรัม		40	กรัม	3	บาท
น้ำมันเจียวกระเทียม	100	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	100	กรัม	3	บาท
น้ำมันพืชทอดไก่	240	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	240	กรัม	8	บาท
ต้นหอมซอย	50	กรัม		50	กรัม	7	บาท
ผักชีซอย	50	กรัม		50	กรัม	7	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

รวม 611 บาท

Ajinomoto Foundation

วิธีทำ

1. เจียวกระเทียมสับกับน้ำมัน พักไว้ แบ่งซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส ซีอิ๊วดำ น้ำตาลทราย ครึ่งหนึ่งหมักกับปีกบนไก่ พักไว้ 30 นาที

2. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพอร้อน ใส่ปีกบนไก่ลงทอดพอเหลืองเล็กน้อย ตักใส่หม้อ ใส่น้ำหมักไก่ที่เหลือ เติมน้ำลงต้มพอเดือด ใส่ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส ซีอิ๊วดำ น้ำตาลทรายที่เหลือตามด้วยซอสหอยนางรม เกลือ พริกไทยป่น เคี่ยวไฟอ่อนจนเหลือน้ำขลุกขลิก

3. ต้มน้ำให้เดือด แบ่งบะหมี่ ยีเส้นบะหมี่ออกจากกัน นำเส้นบะหมี่จุ่มลงในน้ำเย็น นำขึ้นและนำเส้นลงลวกในน้ำเดือดทันที ประมาณ 1-2 นาที นำขึ้นคลุกกับน้ำมันที่ ได้จากการเจียวกระเทียม

4. ต้มน้ำให้เดือด ใส่เกลือเล็กน้อย นำผักกวางตุ้งทั้งต้นไปลวกพอสุก ตักแช่ในน้ำเย็น พอคลายร้อน ตักขึ้นสะเด็ดน้ำ หั่นท่อนยาว 1 นิ้ว

5. จัดเสิร์ฟ วางผักกวางตุ้ง บะหมี่ ไก่ โรยด้วยกระเทียมเจียว ต้นหอม ผักชี และน้ำที่เคี่ยวไก่เล็กน้อย

หมายเหตุ : บะหมี่ดิบ 1 ก้อน 46 กรัม ลวกแล้ว 64 กรัม
ปีกบนไก่ หนักชิ้นละ 36 กรัม มีเนื้อ 24 กรัม

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 173 กรัม

บะหมี่	65	กรัม
ปีกบนไก่ (เนื้อ)	50	กรัม (2 ชิ้น)
ผักกวางตุ้งลวก	30	กรัม
น้ำมันคลุกบะหมี่	3	กรัม
น้ำจากไก่อบ	25	กรัม

ราคา 12 บาท

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)
427	23	25	28	69.88	1.2	6.49	0.01	0.02	11.69	732.8	3.5

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 22 :52 :26

เกร็ดความรู้ :

บะหมี่น่องไก่ เป็นอาหารจานเดียวที่มีคุณค่าทางโภชนาการเกือบครบ 5 หมู่ ได้รับคาร์โบไฮเดรตจากเส้นบะหมี่ โปรตีนจากน่องไก่ เส้นใยอาหารและแร่ธาตุจากผักกวางตุ้ง ซึ่งหากนำมาจัดเป็นอาหารกลางวันให้กับนักเรียน ควรระมัดระวังถึงความเสี่ยงจากอาหารประเภทต่าง ๆ เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ซึ่งอาจจะมีการปนเปื้อนของสารเคมีต่าง ๆ ทำให้ส่งผลต่อสุขภาพของนักเรียน ดังนั้น คุณครูควรรู้วิธีการเลือกซื้อเส้นก๋วยเตี๋ยวอย่างเหมาะสม ดังนี้

- ไม่ควรซื้อเส้นสดที่เก็บนอกตู้เย็นได้นานหลายวันโดยไม่เสีย เพราะอาจใส่สารกันบูดเกินปริมาณที่อนุญาตให้ใช้
- เลือกซื้อเส้นก๋วยเตี๋ยวที่มีการแสดงฉลาก มีเครื่องหมาย อย. และสถานที่ผลิตที่ตรวจสอบได้
- ไม่ควรซื้อบะหมี่ที่มีสีฉูดฉาดเพราะอาจมีการใส่สีสังเคราะห์ผสมอาหาร ซึ่งกฎหมายไม่อนุญาตให้ใช้

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้ออกไก่หั่นตามขวางยาว 1 นิ้ว	2	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	136	บาท
หอมหัวใหญ่หั่นชิ้นสี่เหลี่ยม ขนาด ½ นิ้ว	1	กิโลกรัม		1.2	กิโลกรัม	38	บาท
แคร์รอตหั่นเส้น	1	กิโลกรัม		1.2	กิโลกรัม	22	บาท
ต้นหอมหั่นท่อนยาว 1 นิ้ว	250	กรัม		260	กรัม	38	บาท
พริกชี้ฟ้าแห้งหั่นขนาด ½ นิ้ว (ทอด)	50	กรัม		50	กรัม	31	บาท
เม็ดมะม่วงหิมพานต์ซีกทอด	500	กรัม		500	กรัม	289	บาท
แป้งสาลี	180	กรัม		180	กรัม	6	บาท
ซีอิ๊วดำหวาน	10	กรัม	(2 ช้อนชา)	10	กรัม	1	บาท
น้ำมันพืชสำหรับทอดไก่	140	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	140	กรัม	5	บาท
ซอสผัด							
กระเทียมสับ	40	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	40	กรัม	3	บาท
น้ำพริกเผาเผ็ดน้อย	100	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	100	กรัม	16	บาท
ซอสปรุงรส	150	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	150	กรัม	12	บาท
น้ำปลา	150	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	150	กรัม	6	บาท
น้ำตาลทราย	150	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	150	กรัม	3	บาท
น้ำมะขามเปียก	80	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	80	กรัม	9	บาท
น้ำซุป	600	กรัม		600	กรัม	6	บาท
น้ำมันพืช	50	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	50	กรัม	2	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

รวม 623 บาท

วิธีทำ

1. หมักไก่กับซีอิ๊วดำหวานสักครู่ แล้วคลุกกับแป้งสาลีเล็กน้อย นำไปทอดกับน้ำมันพอสุก พักไว้
2. ผัดหอมหัวใหญ่ กับน้ำมัน 30 กรัม ใส่แคร์รอต ซอสผัด และไก่ผัดให้เข้ากัน ใส่ต้นหอม
3. ใส่พริกทอด และเม็ดมะม่วง ผัดต่อจนเข้ากัน ปิดไฟ

วิธีทำซอสผัด

1. เจียวกระเทียม พอหอม ใส่น้ำพริกเผา น้ำซุป น้ำปลา ซอสปรุงรส น้ำมะขามเปียก น้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน เคี่ยวให้ข้นเล็กน้อย ใช้เป็นซอสสำหรับผัด

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 85 กรัม

เนื้อไก่	35	กรัม	(5 ชิ้น)
ผักรวม	40	กรัม	
เม็ดมะม่วง	10	กรัม	

ราคา 12 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)
240	18	13	12	30.77	1.23	89.44	0.18	0.18	10.23	553.11	6.07

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 30 : 50 : 20

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

แกงเลียงไก่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
บวบเหลี่ยมปอกเปลือกหั่นชิ้น ขนาด 1 นิ้ว	400	กรัม		440	กรัม	9	บาท
ฟักทองปอกเปลือกหั่นชิ้น ¾ นิ้ว	1.5	กิโลกรัม		1.7	กิโลกรัม	33	บาท
แคร์รอตหั่นสี่เหลี่ยม ขนาด ½ นิ้ว	700	กรัม		840	กรัม	16	บาท
ข้าวโพดหวานฝานชิดเม็ด	750	กรัม		1.5	กิโลกรัม	17	บาท
เห็ดชิเมจิหั่นท่อน 1 นิ้ว	500	กรัม		500	กรัม	53	บาท
ใบแมงลัก (เฉพาะใบ)	200	กรัม		300	กรัม	12	บาท
เนื้ออกไก่หั่นตามขวางบาง ๆ (ไม่เอาหนัง)	800	กรัม		800	กรัม	54	บาท
น้ำปลา	140	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	140	กรัม	6	บาท
น้ำซุป	7	กิโลกรัม		7	กิโลกรัม	70	บาท
เครื่องแกงเลียง							
กุ้งแห้งป่น	200	กรัม	(¾ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	200	กรัม	220	บาท
หอมแดงหั่นหยาบ ๆ	150	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	150	กรัม	13	บาท
กะปิ	70	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	70	กรัม	10	บาท
พริกไทยเม็ด	15	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)	15	กรัม	6	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

รวม 569 บาท

วิธีทำ

1. โขลกพริกไทยเม็ด หอมแดง กะปิ ให้ละเอียด ใส่กุ้งแห้งโขลกต่อให้เข้ากัน

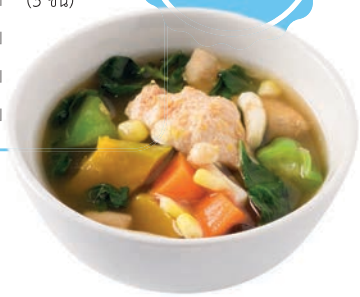
2. ต้มน้ำซุปให้เดือด ละลายเครื่องแกงเลียง ใส่แคร์รอต ตามด้วยฟักทองพอเดือดอีกครั้ง ใส่ไก่ เห็ดชิเมจิ บวบ ข้าวโพด ตามลำดับ

3. ปรุงรสด้วยน้ำปลา ชิมรส พอไก่และผักสุก ใส่ใบแมงลักคนให้เข้ากัน ปิดไฟ จัดเสิร์ฟร้อน ๆ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 195 กรัม

ไก่	30	กรัม	(6 ชิ้น)
บวบ	15	กรัม	(3 ชิ้น)
ฟักทอง	30	กรัม	(4 ชิ้น)
แคร์รอต	15	กรัม	(3 ชิ้น)
ข้าวโพด	15	กรัม	
เห็ด	10	กรัม	
น้ำ	80	กรัม	

ราคา 11 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)
145	17	5	9	33.71	1.1	61.06	0.06	0.12	8.44	429.5	0.76

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 47 : 25 : 28

Ajinomoto Foundation

Alinamob Foundation

ผัดสุกี้รวมเพื่อน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม *(สำหรับ 50 ที่)*

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ผักกาดขาวผ่าครึ่งหั่นท่อน 1 นิ้ว	1	กิโลกรัม	1.3	กิโลกรัม	33	บาท
ผักบุ้งจีนหั่นท่อน 1 นิ้ว	1	กิโลกรัม	1.3	กิโลกรัม	18	บาท
เห็ดหูหนูขาวแช่น้ำหั่นชิ้นพอคำ	500	กรัม	75	กรัม	21	บาท
ข้าวโพดอ่อน หั่นเฉียงกว้าง ½ นิ้ว	250	กรัม	260	กรัม	13	บาท
เห็ดออรินจิหั่นเฉียงหนา 3 มิลลิเมตร	500	กรัม	525	กรัม	125	บาท
แคร์รอตหั่นเส้น	500	กรัม	600	กรัม	11	บาท
ขึ้นฉ่ายหั่นท่อน 1 นิ้ว	250	กรัม	260	กรัม	13	บาท
วุ้นเส้นแช่น้ำตัดสั้น	2.5	กิโลกรัม	2.5	กิโลกรัม	550	บาท
เนื้ออกไก่หั่นชิ้นพอคำ	1	กิโลกรัม	1	กิโลกรัม	68	บาท
ไข่ไก่	25	ฟอง	25	ฟอง	100	บาท
ลูกชิ้นปลา	1	กิโลกรัม	1	กิโลกรัม	60	บาท
กระเทียมสับ	40	กรัม	40	กรัม	3	บาท
น้ำซุป	1	กิโลกรัม	1	กิโลกรัม	10	บาท
น้ำมันพืช	200	กรัม	200	กรัม	7	บาท
ส่วนผสมน้ำจิ้มสุกี้						
ซอสมะเขือเทศ	600	กรัม (2 ½ ถ้วยตวง)	600	กรัม	94	บาท
ซอสพริก	400	กรัม (1 ½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	400	กรัม	36	บาท
ซอสหอยนางรม	300	กรัม (1 ¼ ถ้วยตวง)	300	กรัม	20	บาท
น้ำส้มสายชู	100	กรัม (¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	100	กรัม	3	บาท
น้ำตาลทราย	120	กรัม (½ ถ้วยตวง)	120	กรัม	3	บาท
น้ำกระเทียมดอง	250	กรัม (1 ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	250	กรัม	8	บาท
น้ำมันงา	100	กรัม (¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	100	กรัม	27	บาท
งาขาวคั่ว	120	กรัม (½ ถ้วยตวง)	120	กรัม	26	บาท
พริกขี้หนูสับ	50	กรัม (3 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	50	กรัม	9	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

รวม 1,258 บาท

Ajinomoto Foundation

วิธีทำ

1. แบ่งน้ำมันครึ่งหนึ่ง (100 กรัม) ใส่กระทะ พอร้อนใส่ไข่ลงคนพอสุกตักขึ้นพักไว้

2. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ลูกชิ้นปลาลงไปลวกตักขึ้น พักไว้

3. เจียวกระเทียมพอหอม ใส่ไก่ลงผัดพอสุก ใส่แคร์รอต ข้าวโพดอ่อน เห็ดออรินจิ เห็ดหูหนูขาว และผักกาดขาวตามลำดับ ใส่วุ้นเส้น ลูกชิ้นปลา น้ำจิ้มสุกี้ และน้ำซุป พอวุ้นเส้นเริ่มนุ่มใส่ผักบุ้ง ขึ้นฉ่าย ผัดต่อจน ผักสุก จัดเสิร์ฟ เป็นอาหารจานเดียว

วิธีทำน้ำจิ้มสุกี้

1. ผสมส่วนผสมสำหรับทำน้ำจิ้มทั้งหมด ยกเว้น พริกขี้หนู ตั้งไฟพอเดือด

2. ยกลงใส่พริกขี้หนูสับ คนให้เข้ากัน

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 135 กรัม

เนื้อไก่	15	กรัม	(4 ชิ้น)
ลูกชิ้นปลา	20	กรัม	
ไข่ไก่	15	กรัม	
วุ้นเส้น	15	กรัม	
ผักรวม	70	กรัม	

ราคา 25 บาท

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เอขี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
301	33	13	13	82.95	3.17	162.39	0.09	0.27	15.02	725.9	7.17

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 44 : 39 : 17

Ajinomoto Foundation

เกร็ดความรู้ :

สุกี้ เป็นอาหารที่เต็มเปี่ยมไปด้วยสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย อีกทั้งรสชาติก็ยังถูกปากหลาย ๆ คน คุณค่าทางโภชนาการของเมนูสุกี้ ได้รับคาร์โบไฮเดรตจากวุ้นเส้น ช่วยให้ร่างกายสามารถเคลื่อนไหวประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามปกติ ได้โปรตีน จากเนื้อไก่กับไข่ ซึ่งสามารถเปลี่ยนเป็นเนื้อสัตว์ชนิดอื่น ๆ อย่างเช่น ปลาหมึก กุ้ง และปลา ก็จะยิ่งเพิ่มคุณค่าสารอาหารให้สุกี้มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังได้รับเส้นใย วิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด จากผักต่าง ๆ อาทิเช่น ผักกวางตุ้ง ผักบุ้ง แคร์รอต ผักกาดขาว ขึ้นฉ่าย ข้าวโพดอ่อน นอกจากนี้ขึ้นฉ่ายและข้าวโพดอ่อนให้วิตามินซี ที่ช่วยเพิ่มภูมิต้านทานที่มีต่อโรค เสริมสร้างการผลิตคอลลาเจนทำให้ผิวพรรณเต่งตึง ช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็ก และแคลเซียมได้ดีอีกด้วย

- ผักใบเขียวต่าง ๆ ให้วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 ช่วยบำรุงประสาทกับสมอง ทำให้มีสมาธิและความจำดี ช่วยในการเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตให้เป็นพลังงาน ป้องกันผิวหนังอักเสบ
- แคร์รอต ให้เบต้าแคโรทีนและวิตามินเอ ซึ่งจะมีประโยชน์ในด้านการช่วยต้านอนุมูลอิสระ ทำให้เซลล์ไม่เสื่อมสภาพเร็ว ดูแลระบบสายตารวมทั้งการมองเห็น ทำให้เนื้อเยื่ออ่อนและผิวหนังมีความชุ่มชื้น

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ต้มยำเห็ดน้ำพริกเผา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เห็ดนางฟ้าหั่นชิ้นขนาด 1 นิ้ว	1.5	กิโลกรัม		1.6	กิโลกรัม	80	บาท
เห็ดออรินจิหั่นเฉียง	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	120	บาท
เห็ดชิเมจิหั่นท่อน 1 นิ้ว	1	กิโลกรัม		1.3	กิโลกรัม	106	บาท
เนื้ออกไก่หั่นชิ้นขนาด 1 นิ้ว	2.5	กิโลกรัม		2.5	กิโลกรัม	170	บาท
ใบมะกรูดฉีก	10	กรัม		10	กรัม	4	บาท
ข่าแก่ทุบพอแตก	100	กรัม		105	กรัม	2	บาท
ตะไคร้หั่นท่อนทุบพอแตก	300	กรัม		315	กรัม	12	บาท
ผักชีฝรั่ง หั่นหยาบ	50	กรัม		50	กรัม	2	บาท
ผักชีหั่นหยาบ	50	กรัม		50	กรัม	7	บาท
หัวกะทิ	2.5	กิโลกรัม		2.5	กิโลกรัม	175	บาท
น้ำสะอาด	5	กิโลกรัม		-		-	
น้ำมะขามเปียก	250	กรัม	(1 ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	250	กรัม	30	บาท
น้ำปลา	250	กรัม	(1 ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	250	กรัม	10	บาท
น้ำมะนาว	150	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	150	กรัม	9	บาท
น้ำพริกเผา	250	กรัม	(1 ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	250	กรัม	41	บาท
พริกขี้หนูบุบพอแตก	50	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	50	กรัม	9	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

รวม 777 บาท

วิธีทำ

1. ผสมน้ำสะอาดและหัวกะทิ ตั้งไฟพอเดือด ใส่ข่าแก่ทุบ ตะไคร้ทุบ และไก่ ปล่อยให้เดือดอีกครั้ง ใส่เห็ดทั้งหมด ลงต้มพอสุก

2. ใส่ใบมะกรูดฉีก น้ำปลา น้ำมะขามเปียก พอเดือด ปิดไฟ

3. ละลายน้ำพริกเผากับน้ำมะนาวใส่ลงในหม้อต้มยำ ใส่ผักชี และผักชีฝรั่ง พริกขี้หนูบุบ จัดเสิร์ฟร้อน ๆ

หมายเหตุ : มะนาวขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 1 ½ นิ้ว ใช้ประมาณ 10 ผล

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 155 กรัม

เนื้อไก่	35	กรัม	(7 ชิ้น)
เห็ด	70	กรัม	
น้ำ	50	กรัม	

ราคา 16 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)
265	11	18	15	22.15	1.92	8.64	0.08	0.2	3.66	619.2	2.76

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 16 : 61 : 23

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ข้าวผัดซอสแดง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ข้าวสวย	5	กิโลกรัม		2.5	กิโลกรัม	325	บาท
เนื้อหมูสะโพกหั่นชิ้นบาง	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	117	บาท
ไส้กรอกหั่นท่อน	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	225	บาท
แคร์รอตหั่นสี่เหลี่ยมเต๋าขนาด ½ เซนติเมตร	1	กิโลกรัม		1.2	กิโลกรัม	23	บาท
ข้าวโพดต้มสุกฝานซิดเม็ด	750	กรัม		940	กรัม	10	บาท
ลูกเกด	250	กรัม		250	กรัม	58	บาท
ถั่วฝักยาว หั่นท่อนยาว 1 เซนติเมตร	750	กรัม		790	กรัม	19	บาท
หอมหัวใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมเล็ก	500	กรัม		525	กรัม	19	บาท
ซอสพริก	400	กรัม	(1 ½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	400	กรัม	36	บาท
ซอสมะเขือเทศ	200	กรัม	(¾ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	200	กรัม	31	บาท
น้ำตาลทราย	70	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	70	กรัม	2	บาท
น้ำปลา	150	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	150	กรัม	6	บาท
กระเทียมสับ	50	กรัม		50	กรัม	4	บาท
น้ำมันพืช	500	กรัม		500	กรัม	18	บาท
ไข่ไก่	25	ฟอง		25	ฟอง	100	บาท
พริกไทยป่น	10	กรัม	(2 ช้อนชา)	10	กรัม	4	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

รวม 997 บาท

วิธีทำ

1. ทอดไส้กรอกพักไว้
2. แบ่งน้ำมันใส่กระทะ ใส่ไข่ลงคนพอสุก ตักขึ้นพักไว้
3. ผสมซอสพริก ซอสมะเขือเทศ น้ำตาลทราย น้ำปลา เคล้ากับข้าวสวยให้เข้ากัน
4. เจียวกระเทียม กับน้ำมันที่เหลือ ใส่หอมหัวใหญ่ ผัดพอสุก ใส่หมูผัดต่อ ตามด้วยแคร์รอต ข้าวโพด และถั่วฝักยาว ผัดพอเข้ากัน
5. ใส่ข้าวที่เตรียมไว้ (จากข้อ 3) ลงผัดให้เข้ากัน ใส่ลูกเกด และไข่คน (จากข้อ 2) โรยด้วยพริกไทยป่น ผัดให้เข้ากัน จัดเสิร์ฟกับไส้กรอก

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 100 กรัม

เนื้อหมู	15	กรัม	(4 ชิ้น)
ไส้กรอก	20	กรัม	(1 ชิ้น)
ผัก 3 สี	60	กรัม	
ลูกเกด	5	กรัม	

ราคา 20 บาท

Tips

1.ควรผึ่งข้าวที่จะผัดให้เย็น จะช่วยให้ข้าวผัดไม่แฉะ
2.ขณะใส่ข้าวลงผัด ควรใช้ไฟแรงจะช่วยให้ข้าวผัดมีกลิ่นหอม

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)
448	52	19	17	41.5	1.78	149.64	0.53	0.2	10.33	658.17	8.49

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 46 : 39 : 15

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ข้าวแกงกะหรี่ญี่ปุ่น

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้ออกไก่หั่นชิ้นสี่เหลี่ยม ขนาด 1 นิ้ว	2	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	136	บาท
มันฝรั่งหั่นชิ้นสี่เหลี่ยม ขนาด 1 นิ้ว	2.5	กิโลกรัม		2.7	กิโลกรัม	62	บาท
แคร์รอตหั่นชิ้นสี่เหลี่ยม ขนาด 1 นิ้ว	1.5	กิโลกรัม		1.8	กิโลกรัม	34	บาท
หอมหัวใหญ่หั่นชิ้น ¾ นิ้ว	1	กิโลกรัม		1.2	กิโลกรัม	38	บาท
แอปเปิ้ลปอกเปลือกสับ	500	กรัม		525	กรัม	207	บาท
ขิงสับ	50	กรัม		50	กรัม	3	บาท
ผงกะหรี่	40	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	40	กรัม	12	บาท
พริกไทยป่น	10	กรัม	(2 ช้อนชา)	10	กรัม	4	บาท
น้ำตาลทราย	50	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	50	กรัม	1	บาท
ซีอิ๊วญี่ปุ่น	280	กรัม	(1 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	280	กรัม	39	บาท
น้ำมันพืช	100	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	100	กรัม	4	บาท
เนยสดชนิดเค็ม	100	กรัม		100	กรัม	15	บาท
แป้งสาลี	70	กรัม		70	กรัม	2	บาท
น้ำซุป	6	กิโลกรัม		6	กิโลกรัม	60	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

รวม 617 บาท

วิธีทำ

1. ผัดหอมหัวใหญ่กับน้ำมันพืชจนออกสีเหลือง ใส่ขิง ใส่เนยสดครึ่งหนึ่ง ใส่แป้งสาลี
2. ใส่ไก่ ผัดพอสุก ใส่แคร์รอต มันฝรั่ง และผงกะหรี่ ผัดให้เข้ากัน
3. ตักส่วนผสม ข้อ 2 ใส่หม้อ เติมน้ำซุป ใส่แอปเปิ้ลสับ เคี่ยวจนสุกและข้น
4. ปรุงรสด้วย น้ำตาลทราย ซีอิ๊วญี่ปุ่น พริกไทยป่น และเนยที่เหลือ คนให้เข้ากัน จัดเสิร์ฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 280 กรัม

ข้าวสวย	120	กรัม	
เนื้อไก่	30	กรัม	(5 ชิ้น)
มันฝรั่ง	60	กรัม	(5 ชิ้น)
แคร์รอต	40	กรัม	(4 ชิ้น)
น้ำแกง	30	กรัม	

ราคา 12 บาท

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ในโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
241	22	12	12	34.8	1.39	130.83	0.08	0.11	16.07	203.87	6.84

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 37 : 43 : 20

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

บัวลอยถั่วเขียว

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

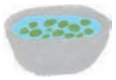
ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
แป้งข้าวเหนียว	300	กรัม		300	กรัม	21	บาท
ถั่วเขียวเลาะเปลือกนึ่งสุกบด	800	กรัม		400	กรัม	35	บาท
หัวกะทิ	1.5	กิโลกรัม	(6 ¼ ถ้วยตวง)	1.5	กิโลกรัม	105	บาท
เกลือไอโอดีน	10	กรัม	(2 ช้อนชา)	10	กรัม	1	บาท
น้ำตาลปี๊บ	400	กรัม	(1 ½ ถ้วยตวง +2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	400	กรัม	22	บาท
น้ำตาลทราย	100	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	100	กรัม	2	บาท
น้ำสำหรับนวดแป้ง	200	กรัม	(¾ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	-		-	
น้ำสะอาด	2	กิโลกรัม	(8 ¼ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	-		-	
ใบเตย	20	กรัม		20	กรัม	1	บาท
แป้งมันสำปะหลัง สำหรับโรย	15	กรัม		15	กรัม	1	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 188 บาท

วิธีทำ

1. ผสมหัวกะทิ 4 ถ้วย กับ น้ำผสมหางกะทิ 2 กิโลกรัม น้ำตาลทราย น้ำตาลปี๊บ เกลือ ใบเตย ตั้งไฟพอเดือด พักไว้



2. ล้างถั่วเขียวแช่น้ำอย่างน้อย 3 ชั่วโมง นึ่งถั่วให้สุก บดให้ละเอียด

3. ผสมแป้งข้าวเหนียว กับถั่วบด ใส่น้ำนวดพอปั้นได้

4. คลึงแป้งเป็นแท่ง เส้นผ่าศูนย์กลาง ½ เซนติเมตร ตัดเป็นท่อนยาว 1 เซนติเมตร โรยแป้งมันสำปะหลัง เพื่อไม่ให้แป้งติดกัน ลวกในน้ำเดือด พอแป้งลอยตักขึ้น ใส่หม้อกะทิ ตั้งไฟ ใส่หัวกะทิที่เหลือ พอเดือดคนให้เข้ากันปล่อยให้เดือดอีกครั้ง ปิดไฟ

หมายเหตุ : ถั่วเขียวเลาะเปลือกแช่น้ำนึ่งสุกแล้วจะมีปริมาตรเพิ่มขึ้นเท่าตัว

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 100 กรัม

แป้ง 30 กรัม (ประมาณ 25-30 เม็ด)

น้ำกะทิ 70 กรัม

ราคา 4 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)
149	21	6	3	10.86	1.97	1.12	0.01	0	0	118.85	10.18

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 57 : 35 : 8

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ขนมข้าวโพดแคร์รอต

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
แป้งข้าวเจ้า	400	กรัม		400	กรัม	18	บาท
แป้งมันสำปะหลัง	100	กรัม		100	กรัม	7	บาท
แป้งข้าวเหนียว	120	กรัม		120	กรัม	8	บาท
ข้าวโพดหวานฝานบาง ๆ	600	กรัม		1	กิโลกรัม	8	บาท
แคร์รอตขูดหรือหั่นเส้นสั้น	300	กรัม		360	กรัม	7	บาท
น้ำตาลทราย	400	กรัม	(1 ½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	400	กรัม	10	บาท
มะพร้าวขูดขาว	300	กรัม		300	กรัม	21	บาท
เกลือไอโอดีน	10	กรัม	(2 ช้อนชา)	-		-	
หัวกะทิ	800	กรัม		800	กรัม	56	บาท
						รวม 135	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

วิธีทำ

1. ผสมมะพร้าวขูดขาวกับเกลือไอโอดีน เคล้าให้เข้ากัน แบ่งครึ่งพักไว้

2. ผสมแป้งทั้ง 3 ชนิดเข้าด้วยกัน ใส่แคร์รอต ข้าวโพด คนให้เข้ากัน

3. ใส่น้ำตาลทราย กะทิ คนจนน้ำตาลละลายหมด ใส่มะพร้าวขูดขาว (จากข้อ 1) ครึ่งหนึ่งผสมให้เข้ากัน ตักใส่ถาด โรยหน้าด้วยมะพร้าวขูดขาวที่เหลือ

4. นำไปนึ่งในน้ำเดือดประมาณ 25 นาที พักให้เย็น ตัดขนมเป็นชิ้น 4x4 เซนติเมตร จัดเสิร์ฟ

หมายเหตุ : ใช้ถาดขนาด 8 x 8 นิ้ว

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่
: น้ำหนักรวม 60 กรัม
ขนมข้าวโพดแคร์รอต 1 ชิ้น

ราคา 3 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	24	3	2	8.4	0.75	23.4	0.02	0.02	2.03	104.62	8.63

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 73 : 22 : 5

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ทับทิมนมสด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
แห้วต้มสุกหั่นสี่เหลี่ยมเต๋าขนาด 1 เซนติเมตร	1.25	กิโลกรัม		1.25	กิโลกรัม	62	บาท
แป้งมันสำปะหลัง	350	กรัม		350	กรัม	24	บาท
น้ำหวานสีแดง	150	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	150	กรัม	11	บาท
น้ำตาลทราย	500	กรัม	(2 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	500	กรัม	12	บาท
น้ำสะอาด	500	กรัม		-		-	
นมสด	750	กรัม		750	กรัม	35	บาท
หัวกะทิ	750	กรัม		750	กรัม	52	บาท
น้ำแข็งบด	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	18	บาท
						รวม 214	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

วิธีทำ

1. ผสมน้ำตาลทรายกับน้ำตั้งไฟพอเดือด พักให้เย็น สำหรับใช้เป็นน้ำเชื่อม

2. คลุกแห้วกับน้ำหวานสีแดง พักไว้ 10 นาที ตักขึ้น พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ นำมาคลุกกับแป้งมันสำปะหลัง ให้ทั่ว

3. ต้มน้ำเดือด นำแห้วที่คลุกแป้งลงต้ม พอลอย ตักขึ้นใส่น้ำเย็น พอเม็ดทับทิมเย็น ตักขึ้นแล้ว นำไปแช่ในน้ำเชื่อม

4. ต้มกะทิพอเดือด ปิดไฟใส่นมสด คนให้เข้ากัน

5. ตักเม็ดทับทิมพร้อมน้ำเชื่อม ใส่ถ้วย ใส่นมสดที่ผสมกับกะทิ ใส่น้ำแข็ง จัดเสิร์ฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 85 กรัม

ทับทิม	40	กรัม	
น้ำเชื่อม	15	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)
กะทินมสด	30	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)

ราคา 4 บาท

Tips

ไม่ควรต้มเม็ดทับทิมนานเพราะจะทำให้แป้งหลุดออกจากแห้ว

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)
129	23	3	1	23.45	0.6	5.23	0.02	0.04	1.62	27.81	13.33

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 73 : 23 : 4

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ข้าวเหนียวแฟนซี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม

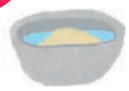
(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ข้าวเหนียวขาว	500	กรัม		500	กรัม	23	บาท
หางกะทิ (กะทิ 240 กรัม + น้ำ 600 กรัม)	840	กรัม	(3 ½ ถ้วยตวง)	840	กรัม	17	บาท
น้ำตาลทราย	100	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	100	กรัม	2	บาท
เกลือไอโอดีน	10	กรัม	(2 ช้อนชา)	-		-	
ส่วนผสมหน้า							
แป้งข้าวเจ้า	90	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	90	กรัม	6	บาท
หัวกะทิ	480	กรัม	(2 ถ้วยตวง)	480	กรัม	37	บาท
น้ำสะอาด	360	กรัม	(1 ½ ถ้วยตวง)	-		-	
เกลือไอโอดีน	10	กรัม	(2 ช้อนชา)	-		-	
น้ำตาลทราย	100	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	100	กรัม	2	บาท
ผลไม้เชื่อมแห้งผสม	250	กรัม		250	กรัม	46	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

รวม 133 บาท

วิธีทำ



1. ซาวข้าวเหนียว สงขึ้นใส่กระชอนให้สะเด็ดน้ำ เทใส่ถาด

2. ผสมน้ำตาลทราย หางกะทิ เกลือ คนให้ละลาย เทใส่ถาดข้าวเหนียว นึ่งในน้ำเดือดประมาณ 25 นาที หรือจนกะทิแห้ง

3. ผสมหัวกะทิ น้ำ เกลือไอโอดีน น้ำตาลทราย และแป้งข้าวเจ้า คนให้เข้ากัน เทใส่ถาดข้าวเหนียวที่นึ่งแห้งแล้ว นึ่งต่ออีก 5 นาที ยกลงพักไว้ให้เย็น โรยหน้าด้วยผลไม้เชื่อมแห้ง

4. พักให้เย็น ตัดขนมเป็นชิ้น 4×4 เซนติเมตร จัดเสิร์ฟ

หมายเหตุ : ใช้ถาดขนาด 8x8 นิ้ว

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 65 กรัม

ข้าวเหนียวแฟนซี	60	กรัม	(1 ชิ้น)
ผลไม้เชื่อมแห้ง	5	กรัม	(1 ช้อนชา)

ราคา 3 บาท

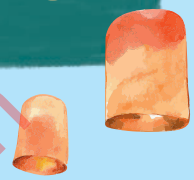
คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

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)
81	14	3	1	1.82	0.28	0	0.01	0	0.21	166.96	7.46

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 68 : 28 : 4

Ajinomoto Foundation

ตำรับอาหารภาคเหนือ



ข้อมูลทั่วไป

ภาคเหนือ มีเนื้อที่ติดต่อกันมีลักษณะเป็นแนวเทือกเขา มีพื้นที่ราบบริเวณหุบเขาและแถบลุ่มแม่น้ำ 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 ในปัจจุบันอาจมีการดัดแปลงอาหารเพื่อให้เข้ากันกับวัตถุดิบที่หาได้ และความนิยมที่เปลี่ยนไปเป็นพฤติกรรมการบริโภคของคนในปัจจุบัน 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 แกงโฮะ 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

น้ำพริกมะม่วงผัด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
กะปิปิ้ง	150	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	500	กรัม	18	บาท
กระเทียม	25	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	30	กรัม	2	บาท
หอมแดงซอย	100	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	150	กรัม	8	บาท
มะม่วงดิบสับ	1	กิโลกรัม	(5 ถ้วยตวง)	2	กิโลกรัม	80	บาท
พริกขี้หนูสวน	15	กรัม	(15 เม็ด)	15	กรัม	1	บาท
น้ำตาลปี๊บ	250	กรัม	(1 ¼ ถ้วยตวง)	500	กรัม	9	บาท
เนื้อไก่บดรวนสุก	1	กิโลกรัม	(5 ถ้วยตวง)	1	กิโลกรัม	65	บาท
กระเทียมสับสำหรับผัด	25	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	30	กรัม	2	บาท
น้ำมันพืช	75	กรัม	(⅓ ถ้วยตวง)	75	กรัม	3	บาท
แตงกวา	1.5	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	60	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป มิถุนายน-กรกฎาคม 2562*

รวม 248 บาท

วิธีทำ

1. โขลกกะปิกับกระเทียมเข้าด้วยกัน ใส่หอมแดง โขลกเข้าด้วยกัน

2. ใส่พริกขี้หนูโขลกให้ละเอียด ใส่มะม่วง โขลกเบา ๆ พอเข้ากัน

3. ใส่น้ำตาล โขลกพอทั่ว ใส่ไก่บดรวนสุก คนให้เข้ากัน ชิมรสให้ออก 3 รส มีรสเปรี้ยวเล็กน้อย เค็มและหวานตาม

4. ใส่น้ำมันในกระทะ เจียวกระเทียมให้หอม ใส่น้ำพริกมะม่วง ลงผัดให้หอมและแห้งเล็กน้อย ปิดไฟ

5. เสิร์ฟคู่กับผักสด

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 70 กรัม

น้ำพริกมะม่วง	40	กรัม	(¼ ถ้วย)
แตงกวา	30	กรัม	(1 ลูก)

ราคา 5 บาท

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เอเอ)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
110	12	5	5	14.56	0.84	3.98	0.05	0.05	9.23	273.14	7.2

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 42 : 39 : 19

Ajinomoto Foundation

Alimentaria Foundation

ลาบเมืองวุ้นเส้น

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
วุ้นเส้นแห้งแช่น้ำ ตัดท่อนยาว 3 นิ้ว	2.3	กิโลกรัม		2.5	กิโลกรัม	115	บาท
เนื้อหมูบด	750	กรัม		800	กรัม	128	บาท
เต้าหู้แข็งหั่นขนาด 2x0.5x0.5 เซนติเมตร	150	กรัม		150	กรัม	60	บาท
พริกลาบ	35	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ)	35	กรัม	3	บาท
น้ำมันพืช	60	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	60	กรัม	3	บาท
เกลือไอโอดีน	20	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	20	กรัม	1	บาท
น้ำปลา	90	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	90	กรัม	2	บาท
น้ำตาลทราย	30	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ)	30	กรัม	1	บาท
แคร์รอตหั่นเป็นเส้นยาว 2 นิ้ว	1	กิโลกรัม	(2 ½ ถ้วยตวง)	1.2	กิโลกรัม	48	บาท
ต้นหอมซอย	30	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	30	กรัม	1	บาท
ผักชีซอย	30	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	30	กรัม	1	บาท
แตงกวา	1.5	กิโลกรัม	(50 ลูก)	1.5	กิโลกรัม	60	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 423 บาท

วิธีทำ

1. ลวกวุ้นเส้นในน้ำเดือด ให้เส้นนุ่ม ตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. ใส่น้ำมันในกระทะ 30 กรัม พอร้อน ใส่เต้าหู้ลงจี่พอเหลือง ตักขึ้นพักไว้
3. ใส่น้ำมันที่เหลืออีก 30 กรัมในกระทะ ใส่เครื่องพริกลาบ ลงผัดให้หอม ใส่หมูบด คั่วหมูให้สุก ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำปลา น้ำตาลทราย ใส่วุ้นเส้นลงเคล้าให้เข้ากัน
4. โรย เต้าหู้ แคร์รอต ต้นหอม และผักชี เคล้าให้เข้ากัน รับประทานกับแตงกวา

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 130 กรัม

ลาบเมืองวุ้นเส้น	100	กรัม	(¾ ถ้วย)
แตงกวา	30	กรัม	(1 ลูก)

ราคา 8.5 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)
104	14	4	4	19.54	0.77	78.4	0.17	0.06	7.66	360.31	2.13

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 52 : 34 : 14

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ทอดมันหมูใส่เผือก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อหมูบด	2.4	กิโลกรัม		2.5	กิโลกรัม	115	บาท
พริกลาบ	15	กรัม		15	กรัม	1	บาท
เผือกหั่นเป็นเส้นยาว 2 เซนติเมตร	600	กรัม		850	กรัม	40	บาท
ไข่ไก่	2	ฟอง	(100 กรัม)	2	ฟอง	8	บาท
แป้งข้าวเจ้า	100	กรัม		100	กรัม	2	บาท
น้ำปลา	45	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ)	45	กรัม	1	บาท
น้ำตาลทราย	20	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	20	กรัม	1	บาท
น้ำมันพืช (สำหรับทอด)	1	ลิตร		1	ลิตร	38	บาท
แตงกวา	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	45	บาท
						รวม 251	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

วิธีทำ

1. ผสมเนื้อหมูบด พริกลาบ นวดให้เข้ากัน ใส่เผือก ไข่ แป้งข้าวเจ้า ผสมพอเข้ากัน
2. ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล นวดให้เข้ากัน
3. แบ่งออกเป็นก้อนละ 30 กรัม ได้ 100 ก้อน
4. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใช้ไฟกลาง นำลงทอดจนสุกเหลือง ตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน เสิร์ฟกับแตงกวา

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 80 กรัม

ทอดมันหมูใส่เผือก	60	กรัม
แตงกวา	20	กรัม

ราคา 5 บาท

หมายเหตุ : ปริมาณน้ำมันที่ติดมากับอาหาร 150 กรัมต่อ 50 ที่

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)
168	7	11	10	18.37	0.65	6.75	0.49	0.09	2.41	160.82	0.9

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 16 : 61 : 23

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

เส้นหมี่ผัดน้ำปู๋ผักรวม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เส้นหมี่ (แช่น้ำ)	4	กิโลกรัม		4	กิโลกรัม	100	บาท
เนื้อหมูสันคอหั่นชิ้นบาง	2	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	300	บาท
แคร์รอตหั่นเส้น	1.5	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	70	บาท
กะหล่ำปลีหั่นขนาด 1 x 1 เซนติเมตร	1	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	45	บาท
เมล็ดข้าวโพดแช่แข็ง	800	กรัม		800	กรัม	48	บาท
ต้นหอมหั่นท่อน 1 นิ้ว	500	กรัม		600	กรัม	36	บาท
น้ำปู๋	150	กรัม		150	กรัม	40	บาท
กระเทียมสับ	150	กรัม		200	กรัม	14	บาท
น้ำมันพืช	250	กรัม	(1 ถ้วยตวง + ¼ ถ้วยตวง)	250	กรัม	15	บาท
ซีอิ๊วขาว	250	กรัม	(1 ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	250	กรัม	8	บาท
น้ำตาลทราย	100	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	100	กรัม	1.5	บาท
โครงไก่สำหรับทำน้ำซุป	2	ตัว		2	ตัว	20	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 698 บาท

วิธีทำ

1. หมักหมูสันคอกับซีอิ๊วขาวพักไว้ 15 นาที

2. ทำน้ำซุปโดยสับโครงไก่เป็นชิ้นใหญ่แช่น้ำ 1.5 ลิตร 15 นาที ตั้งไฟแรงจนเดือด ลดไฟลงเป็นไฟกลาง ต้มต่อ 20 นาที ช้อนฟองทิ้ง

3. ผัดกระเทียมสับกับน้ำมันพอหอมใส่น้ำปู๋ ผัดจนเข้ากันใส่หมูที่หมักไว้ ใส่เส้นหมี่ น้ำซุป ผัดจนเส้นนิ่ม

4. ปรุงรสด้วย น้ำตาลทราย ผัดให้เส้นเข้ากับเครื่องปรุง ใส่แคร์รอต กะหล่ำปลี ข้าวโพดเม็ด และต้นหอม ผัดให้เข้ากัน

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 180 กรัม

เส้นหมี่	150	กรัม
เนื้อหมู	30	กรัม

ราคา 14 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)
296	35	12	12	94.57	1.53	137.19	0.55	0.3	13.78	530.42	4.27

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 47 : 36 : 17

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ลาบเหนือทอด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อไก่บด	2	กิโลกรัม	2	กิโลกรัม	120	บาท
ถั่วฝักยาวซอย	300	กรัม	400	กรัม	16	บาท
หอมแดงสับ	300	กรัม	400	กรัม	16	บาท
ใบสะระแหน่	100	กรัม	300	กรัม	12	บาท
พริกลาบ	20	กรัม	20	กรัม	1	บาท
มะแขว่นคั่วป่น	80	กรัม	80	กรัม	3	บาท
น้ำมะนาว	100	กรัม	6	ลูก	30	บาท
น้ำปลา	250	กรัม	250	กรัม	5	บาท
น้ำมันพืช (สำหรับทอด)	150	กรัม	150	กรัม	9	บาท
แตงกวา	500	กรัม	700	กรัม	21	บาท
ถั่วฝักยาว	500	กรัม	600	กรัม	24	บาท
ผักชีฝรั่งซอย	100	กรัม	300	กรัม	15	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 272 บาท

วิธีทำ

1. ผสมไก่บดกับพริกลาบ มะแขว่น น้ำปลา น้ำมะนาว ให้เข้ากัน
2. ผสมถั่วฝักยาว หอมแดงสับ ผักชีฝรั่ง ใบสะระแหน่ ให้เข้ากัน ปั้นเป็นก้อนกลม ก้อนละ 30 กรัม
3. ทอดจนสุกเหลือง เสิร์ฟกับแตงกวา และถั่วฝักยาว

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 80 กรัม

ลาบเหนือทอด	60	กรัม	(2 ชิ้น)
แตงกวา	10	กรัม	
ถั่วฝักยาว	10	กรัม	

ราคา 5 บาท

Tips

การผสมส่วนผสมกับเนื้อไก่ ควรผสมให้เข้ากันจะทำให้ส่วนผสมกระจายตัวได้ดี

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)
151	5	10	11	25.77	0.8	7.52	0.06	0.1	4.96	447.32	0.68

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 13 : 59 : 28

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ข้าวผัดฮังเล

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ข้าวสวย	3	กิโลกรัม		1.7	กิโลกรัม	60	บาท
หมูสามชั้นหั่นบาง 0.5 เซนติเมตร	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	150	บาท
หมูสันนอกหั่นชิ้นบาง	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	140	บาท
กระเทียมซอย	150	กรัม		200	กรัม	14	บาท
ขิงซอย	200	กรัม		300	กรัม	12	บาท
น้ำพริกแกงฮังเล	200	กรัม		200	กรัม	20	บาท
น้ำมันพืช	100	กรัม		100	กรัม	6	บาท
บรอกโคลีลวกหั่นบาง	1	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	82	บาท
น้ำตาลทราย	125	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	125	กรัม	2.5	บาท
น้ำปลา	125	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 1 ช้อนชา)	125	กรัม	2.5	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 489 บาท

วิธีทำ

1. ผัดน้ำพริกแกงฮังเลกับน้ำมันให้หอม ใส่หมูสามชั้น หมูสันนอก ผัดจนเข้ากัน ใส่กระเทียมซอย ขิงซอย พอหมูสุก ใส่ข้าวสวย ลงผัดให้เข้ากัน
2. ใส่บรอกโคลีลวก ปรุงรสด้วยน้ำปลาและน้ำตาลทราย

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 150 กรัม

ข้าวผัด	100	กรัม	
เนื้อหมูสามชั้น	15	กรัม	(2 ชิ้น)
หมูสันนอก	15	กรัม	(2 ชิ้น)
ผัก	20	กรัม	

ราคา 10 บาท

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์อีอี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
251	26	12	11	18.54	0.79	2.63	0.5	0.09	19.28	383.89	3.02

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 41 : 41 : 18

Ajinomoto Foundation

Simmondo Foundation

แกงหน่อส้มจิ้นไก่ (แกงหน่อไม้ดองใส่ไก่)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
หน่อไม้ดอง	1.5	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	52	บาท
เนื้ออกไก่หั่นขนาด 1 นิ้ว	2	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	160	บาท
ใบโหระพา	250	กรัม		350	กรัม	12	บาท
ใบมะกรูด	50	กรัม		100	กรัม	10	บาท
น้ำพริกแกงเผ็ด	250	กรัม		250	กรัม	18	บาท
หัวกะทิ	1.5	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	87	บาท
น้ำสะอาด	3	กิโลกรัม		-		-	
น้ำปลา	250	กรัม	(1 ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	250	กรัม	5	บาท
น้ำตาลปี๊บ	150	กรัม		150	กรัม	7	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 351 บาท

วิธีทำ

1. ต้มหน่อไม้ดองกับเกลือแล้วเทน้ำทิ้ง พักไว้

2. ผัดน้ำพริกแกงกับน้ำมัน จนมีกลิ่นหอม ใส่ไก่ลงผัดให้เข้ากัน

3. ไก่สุกใส่หน่อไม้ดอง น้ำสะอาด หัวกะทิ และใบมะกรูด เคี่ยวจนข้น ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ ใส่ใบโหระพา ยกลง

Tips

หน่อไม้ดอง ควรต้ม 2 ครั้งโดยต้มน้ำใส่เกลือ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 140 กรัม

หน่อไม้	30	กรัม
เนื้อไก่	30	กรัม
น้ำแกง	80	กรัม

ราคา 7 บาท

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
162	7	10	10	33.82	1.14	12.77	0.04	0.09	1.22	764.35	3.06

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 17 : 57 : 26

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ก๋วยเตี๋ยวหมูตุ๋นลำไย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อสะโพกหมูหั่นเต๋าขนาด 1 x 1 นิ้ว	2.5	กิโลกรัม	(12 ½ ถ้วยตวง)	2.5	กิโลกรัม	350	บาท
ลำไยแห้ง	400	กรัม	(2 ถ้วยตวง)	400	กรัม	56	บาท
เครื่องตุ๋นยาจีน	240	กรัม	(4 ห่อ ห่อละ 60 กรัม)	240	กรัม	40	บาท
ซีอิ๊วขาว	375	กรัม	(1 ½ ถ้วยตวง)	1	ขวด	15	บาท
น้ำสะอาด	7	กิโลกรัม	(28 ถ้วยตวง)	-		-	
เกลือไอโอดีน	70	กรัม	(⅓ ถ้วยตวง)	100	กรัม	3	บาท
ซอสหอยนางรม	100	กรัม	(⅓ ถ้วยตวง)	100	กรัม	7	บาท
กระเทียม	150	กรัม	(1 ½ ถ้วยตวง)	200	กรัม	16	บาท
พริกไทยเม็ด	20	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	20	กรัม	5	บาท
เส้นหมี่แห้ง	1.25	กิโลกรัม	(1.25 กิโลกรัม)	1.5	กิโลกรัม	126	บาท
ผักกวางตุ้งลวกหั่นยาว 1 นิ้ว	3	กิโลกรัม		4	กิโลกรัม	100	บาท
ถั่วงอก	2	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	30	บาท
กระเทียมสับ	200	กรัม	(1 ¼ ถ้วยตวง)	300	กรัม	5	บาท
น้ำมันพืช (สำหรับเจียวกระเทียม)	250	กรัม	(1 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	250	กรัม	8	บาท
ต้นหอมซอย	50	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	100	กรัม	10	บาท
ผักชีซอย	50	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	100	กรัม	10	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

รวม 781 บาท

Ajinomoto Foundation

วิธีทำ

1. ผสมหมูกับลำไยแห้ง ใส่ซีอิ๊วขาว ซอสหอยนางรม เกลือ พริกไทยเม็ดบุบพอแตก หมัก 10 นาที

2. ใส่น้ำลงในหมูหมัก (ประมาณ 100 กรัม) ยกขึ้นตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องยาจีน กระเทียม ใช้ไฟกลาง เคี่ยวประมาณ 1 ชั่วโมง

3. ลวกเส้น ลวกถั่วงอก พักไว้ ให้สะเด็ดน้ำ

4. เจียวกระเทียมสับกับน้ำมันพอเหลือง

5. ตักผักกวางตุ้ง ถั่วงอก และเส้นใส่ชาม ตักเนื้อหมู ลำไย และน้ำซุปบนเส้น โรยกระเทียมเจียว ต้นหอมซอย และผักชีซอย

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 395 กรัม

เส้นหมี่ลวก	100	กรัม
ผักกวางตุ้ง	40	กรัม
ถั่วงอกลวก	40	กรัม
เนื้อหมูตุ๋น	45	กรัม
เนื้อลำไย	20	กรัม
น้ำซุป	150	กรัม

ราคา 16 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)
245	23	9	18	77.25	1.56	2.68	0.36	0.22	21.27	1,234.56	3

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 37 : 33 : 30

Ajinomoto Foundation

เกร็ดความรู้ :

ก๋วยเตี๋ยว เป็นที่มีคุณค่าทางโภชนาการ คาร์โบไฮเดรต ที่ได้จากก๋วยเตี๋ยวก็คือเส้นก๋วยเตี๋ยวทุกประเภท ซึ่งจัดอยู่ในประเภท ข้าว สร้างเป็นพลังงานให้กับร่างกาย **โปรตีน** ได้จากเนื้อหมู ที่ร่างกายนำไปสร้างความเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ สำคัญต่อพัฒนาการและการทำงานของระบบประสาทและสมองของเด็ก **ไขมัน** ได้จากกระเทียมเจียว **วิตามินและแร่ธาตุ** ได้จากผักโรย ถั่วงอก ผักกวางตุ้ง และลำไย ช่วยทำให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ และสร้างภูมิคุ้มกันโรค ที่สำคัญในเนื้อลำไยอบแห้งมีเกลือแร่ที่ร่างกายต้องการ เช่น ทองแดง สังกะสี แมงกานีส เป็นต้น

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ไก่ผัดน้ำปู๋ใส่ถั่วแดงหลวง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้ออกไก่หั่นเป็นชิ้นบาง	1.5	กิโลกรัม	(7 ½ ถ้วยตวง)	1.5	กิโลกรัม	105	บาท
หอมแดงซอย	150	กรัม	(1 ½ ถ้วยตวง)	500	กรัม	40	บาท
ถั่วแดงหลวงดิบ (แช่น้ำ 3 ชั่วโมง)	750	กรัม	(5 ถ้วยตวง)	500	กรัม	15	บาท
ไข่ไก่	15	ฟอง		15	ฟอง	60	บาท
น้ำมันพืช	250	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	1	ขวด	8	บาท
น้ำตาลทราย	15	กรัม	(1 ½ ช้อนโต๊ะ)	15	กรัม	0.5	บาท
น้ำปู๋	100	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	100	กรัม	30	บาท
น้ำปลา	105	กรัม	(7 ช้อนโต๊ะ)	1	ขวด	10	บาท
น้ำสะอาด	480	กรัม		-		-	
ต้นหอม หั่นท่อนยาว 1 นิ้ว	250	กรัม	(3 ถ้วยตวง)	300	กรัม	30	บาท
แคร์รอตหั่นเส้นยาว 1 นิ้ว	250	กรัม	(2 ½ ถ้วยตวง)	300	กรัม	18	บาท
						รวม 317 บาท	

ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันในกระทะพอร้อนใส่หอมแดง ผัดพอเหลือง ใส่ไก่ แคร์รอต ถั่วแดง น้ำซุป ผัดให้เข้ากัน ใส่ไข่ยีพอสุกผัดให้เข้ากัน
2. ใส่น้ำสะอาด น้ำปู๋ น้ำปลา น้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน
3. ใส่ต้นหอมผัดให้เข้ากัน ปิดไฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 90 กรัม

ราคา 6 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)
175	7	11	11	58.68	0.99	64.41	0.08	0.2	2.86	289.69	0.87

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 17 : 59 : 24

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

แกงเห็ดกับหมูสามชั้น

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ส่วนผสมเครื่องพริกแกง							
พริกชี้ฟ้าแห้งหั่นท่อน 1 เซนติเมตร แช่น้ำ	8	กรัม	(6 เม็ด)	8	กรัม	1	บาท
หอมแดงซอย	100	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	150	กรัม	10	บาท
กระเทียมซอย	50	กรัม	(6 ช้อนโต๊ะ)	100	กรัม	10	บาท
ตะไคร้ซอย	30	กรัม	(½ ถ้วย + 2 ช้อนโต๊ะ)	100	กรัม	2	บาท
ข่าซอย	10	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	50	กรัม	1	บาท
เกลือไอโอดีน	10	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)	10	กรัม	0.5	บาท
ถั่วเน่าปิ้ง	8	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)	1	แผ่น	5	บาท
ปลากรอบป่น	100	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	100	กรัม	10	บาท
ส่วนผสมเครื่องแกงเห็ด							
เห็ดฟางผ่า 4 ชิ้น	500	กรัม		600	กรัม	60	บาท
เห็ดหูหนูหั่นขนาด 1 เซนติเมตร	250	กรัม		300	กรัม	18	บาท
เห็ดนางฟ้าฉีกหยาบ	250	กรัม		300	กรัม	20	บาท
ชะอมเด็ด	200	กรัม	(2 ถ้วยตวง)	400	กรัม	30	บาท
ใบแมงลัก	50	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	200	กรัม	5	บาท
ใบมะกรูดฉีก	5	กรัม	(10 ใบ)	50	กรัม	3	บาท
หมู 3 ชั้นหั่นบาง	750	กรัม		750	กรัม	150	บาท
น้ำสะอาด	3	กิโลกรัม	(12 ถ้วยตวง)	-		-	
วุ้นเส้นแห้ง (แช่น้ำตัดท่อนยาว 3 นิ้ว)	200	กรัม	(2 ถ้วยตวง)	200	กรัม	30	บาท
เกลือไอโอดีน	10	กรัม	(2 ช้อนชา)	1	ห่อ	0.5	บาท
ซีอิ๊วขาว	60	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	60	กรัม	1	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

รวม 357 บาท

วิธีทำ

1. ละลายเครื่องพริกแกงกับน้ำตั้งไฟให้เดือด ใส่หมูสามชั้น ต้มให้นุ่ม

2. ใส่เห็ด 3 อย่าง ต้มให้สุก ใส่ใบชะอม วุ้นเส้น ใบมะกรูด ปรุงรสด้วยเกลือ ซีอิ๊วขาว

3. ใส่ใบแมงลัก พอสุก ปิดไฟ

วิธีทำเครื่องพริกแกง

1. โขลกพริกแห้งกับเกลือให้ละเอียด

2. ใส่ข่าซอย ตะไคร้ซอย กระเทียมซอย หอมแดงซอย โขลกให้ละเอียด

3. ใส่ถั่วเน่า ปลากรอบป่นโขลกให้เข้ากัน

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่
: น้ำหนักรวม 100 กรัม

ราคา 8 บาท

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เอซี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
89	3	6	5	18.68	0.42	5	0.06	0.09	2.34	337.83	0.08

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 12 : 64 : 24

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ทอดมันฟักทอง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ฟักทองหั่นเส้น ยาว 2 เซนติเมตร	2.5	กิโลกรัม		3	กิโลกรัม	90	บาท
มะพร้าวขูดขาว	400	กรัม	(6 ถ้วยตวง)	400	กรัม	0.5	บาท
น้ำพริกแกงเผ็ด	60	กรัม	(4 ช้อนโต๊ะ)	100	กรัม	15	บาท
แป้งข้าวเจ้า	450	กรัม	(5 ถ้วยตวง)	500	กรัม	10	บาท
เกลือไอโอดีน	10	กรัม	(4 ช้อนชา)	10	กรัม	0.5	บาท
น้ำตาลทราย	16	กรัม	(4 ช้อนชา)	16	กรัม	1	บาท
ไข่ไก่	6	ฟอง		6	ฟอง	24	บาท
น้ำปูนใส	350	กรัม	(1 ½ ถ้วยตวง)	1	ถุง	5	บาท
น้ำมันพืช (สำหรับทอด)	1	ลิตร		1	ลิตร	32	บาท
น้ำจิ้มทอดมันฟักทอง							
น้ำตาลทราย	350	กรัม	(1 ¾ ถ้วยตวง)	350	กรัม	7	บาท
น้ำส้มสายชู	200	กรัม	(1 ½ ถ้วย)	200	กรัม	8	บาท
เกลือไอโอดีน	18	กรัม		18	กรัม	0.5	บาท
กระเทียม	20	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	50	กรัม	5	บาท
พริกชี้ฟ้าแดง เอาเม็ดออกหั่นฝอย	80	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	100	กรัม	7	บาท
น้ำสะอาด	250	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	-		-	

*ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

รวม 206 บาท

วิธีทำ

1. ผสมน้ำพริกแกงเผ็ด แป้งข้าวเจ้า เกลือ น้ำตาลทราย ไข่และน้ำปูนใส นวดให้เข้ากัน
2. ใส่ฟักทอง และมะพร้าวขูดขาว เคล้าให้เข้ากัน
3. ตั้งน้ำมันให้ร้อนตักส่วนผสม 25 กรัม ลงทอดพอสุกเหลือง ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน
4. เสิร์ฟกับน้ำจิ้ม

หมายเหตุ : ปริมาณน้ำมันที่ติดมากับอาหาร 120 กรัมต่อ 50 ที่

วิธีทำน้ำจิ้ม

1. ปั่นพริกชี้ฟ้าแดง กระเทียม กับน้ำส้มสายชู ให้ละเอียด แล้วผสมน้ำตาลทราย เกลือ น้ำสะอาด
2. ตั้งไฟให้เดือด เคี่ยวจนข้นเล็กน้อย

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 70 กรัม

ทอดมันฟักทอง	60	กรัม	(3 ชิ้น)
น้ำจิ้ม	10	กรัม	

ราคา 5 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)
149	23	5	2	10.19	0.76	42.92	0.05	0.06	10.27	280.03	8.84

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 61 : 33 : 6

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

หมูอบเต้าเจี้ยว

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อหมูสันนอกหั่นเต๋าขนาด 1.5x1.5 เซนติเมตร	3	กิโลกรัม	(15 ถ้วยตวง)	3	กิโลกรัม	450	บาท
เต้าเจี้ยวบด	300	กรัม	(1 ½ ถ้วยตวง)	300	กรัม	18	บาท
ขิงแก่สับละเอียด	240	กรัม	(2 ถ้วยตวง)	300	กรัม	18	บาท
หอมหัวใหญ่หั่นเต๋าเล็ก	300	กรัม	(1 ½ ถ้วยตวง)	340	กรัม	16	บาท
น้ำตาลทราย	150	กรัม	(¾ ถ้วยตวง)	150	กรัม	4	บาท
ซีอิ๊วดำ	50	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	50	กรัม	6	บาท
น้ำมันพืช	240	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	240	กรัม	7	บาท
น้ำซุป	1.25	กิโลกรัม	(5 ถ้วยตวง)	1.25	กิโลกรัม	5	บาท
บรอกโคลีต้มสุก	1.25	กิโลกรัม	(3 หัว)	2	กิโลกรัม	90	บาท
แคร์รอตต้มสุก	1.25	กิโลกรัม	(8 หัว)	1.5	กิโลกรัม	75	บาท
ข้าวโพดอ่อนต้มสุก	1.25	กิโลกรัม		2.5	กิโลกรัม	150	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

รวม 839 บาท

วิธีทำ

1. นำกระทะตั้งไฟพอร้อนใส่น้ำมัน ใส่ขิงสับลงเจียวให้หอม ใส่หอมหัวใหญ่ลงผัดให้สุก จึงใส่เต้าเจี้ยว ผัดให้เข้ากัน

2. ใส่หมูลงผัดให้สุก เติมน้ำซุป น้ำตาลทราย และซีอิ๊วดำ เคี่ยว 30 นาที ให้หมูสุกนุ่ม ตักเสิร์ฟกับข้าวสวย และผักต้ม

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 142 กรัม

หมู	52	กรัม	(½ ถ้วยตวง)
น้ำ	15	กรัม	
บรอกโคลีต้ม	25	กรัม	(3 ช่อ)
แคร์รอตต้ม	25	กรัม	(11 ชิ้น)
ข้าวโพดอ่อนต้ม	25	กรัม	(2 ฝัก)

ราคา 17 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)
219	10	10	21	38.91	2.04	99.35	1.33	0.16	38.88	572.34	5.09

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 19 : 43 : 38

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

หลนถั่วเน่า

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ถั่วเน่าปิ้งโขลกละเอียด	185	กรัม		185	กรัม	35	บาท
เนื้อหมูบด	1.4	กิโลกรัม	(7 ถ้วยตวง)	1.5	กิโลกรัม	200	บาท
หัวกะทิ	1.8	กิโลกรัม	(7 ½ ถ้วยตวง)	2	กิโลกรัม	120	บาท
หอมแดงซอย (สำหรับโขลก)	140	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	400	กรัม	30	บาท
หอมแดงซอย (สำหรับใส่หลน)	210	กรัม	(1 ½ ถ้วยตวง)				
พริกชี้ฟ้าเขียวเหลืองแดง	200	กรัม	(15 เม็ด)	200	กรัม	14	บาท
น้ำตาลปี๊บ	315	กรัม	(1 ¼ ถ้วยตวง)	315	กรัม	15	บาท
น้ำมะขามเปียก	280	กรัม	(1 ¼ ถ้วยตวง)	500	กรัม	20	บาท
ไข่ไก่	7	ฟอง		7	ฟอง	28	บาท
ผักกาดขาว	1.5	กิโลกรัม	(4 หัว)	2	กิโลกรัม	60	บาท
แตงกวา	2.5	กิโลกรัม	(50 ผล)	3	กิโลกรัม	120	บาท
ถั่วฝักยาว	1.2	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	60	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

รวม 702 บาท

วิธีทำ

1. โขลกถั่วเน่ากับหอมแดงซอย 140 กรัม ให้ละเอียด นำไปละลายกับกะทิ ยกขึ้นตั้งไฟพอเดือด แบ่งกะทิเคี่ยวครึ่งนึงผสมกับเนื้อหมูบดพอเข้ากัน เทใส่ในหม้อคนให้ทั่วพอเดือดใส่หอมแดงซอย 210 กรัม พริกชี้ฟ้าหั่นหนา 1 เซนติเมตร ปรุงรสด้วย น้ำตาลปี๊บ น้ำมะขามเปียก หากถั่วเน่าไม่เค็ม สามารถปรุงรสด้วยเกลือ

2. ตอกไข่ใส่ชาม ตีให้เข้ากัน ค่อย ๆ เทลงในหม้อหลน คนให้เข้ากันจนไข่สุกข้น

3. จัดเสิร์ฟกับผักสด ถั่วฝักยาว แตงกวาและผักกาดขาว

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 180 กรัม

หลนถั่วเน่า	80	กรัม	(⅓ ถ้วย)
ถั่วฝักยาว	20	กรัม	
แตงกวา	50	กรัม	
ผักกาดขาว	30	กรัม	

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)
195	14	11	10	62.77	2.63	21.51	0.36	0.19	21.39	76.49	7.8

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 29 : 50 : 21

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

หมูนาบน้ำพริกอ่อง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อหมูสันนอก ½ เซนติเมตร	3	กิโลกรัม	(50 ชิ้น ชิ้นละ 60 กรัม)	3	กิโลกรัม	450	บาท
เกลือไอโอดีน	20	กรัม	(4 ช้อนชา)	20	กรัม	0.5	บาท
ซีอิ๊วขาว	80	กรัม	(⅓ ถ้วยตวง)	80	กรัม	8	บาท
น้ำตาลทราย	50	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	50	กรัม	1	บาท
ซีอิ๊วดำ	30	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	30	กรัม	1	บาท
หัวกะทิ	160	กรัม	(¾ ถ้วยตวง)	160	กรัม	13	บาท
พริกชี้ฟ้าแห้ง	50	กรัม	(20 เม็ด)	50	กรัม	5	บาท
หอมแดงซอย	75	กรัม	(¾ ถ้วยตวง)	100	กรัม	8	บาท
กระเทียมซอย	90	กรัม	(¾ ถ้วยตวง)	100	กรัม	10	บาท
ถั่วเน่าปิ้งป่น	68	กรัม	(3 แผ่น)	70	กรัม	10	บาท
เกลือไอโอดีน	22.5	กรัม	(1 ½ ช้อนโต๊ะ)	22.5	กรัม	1	บาท
น้ำตาลทราย	20	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	20	กรัม	0.5	บาท
เนื้อหมูบด	200	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	200	กรัม	30	บาท
มะเขือส้ม ผ่าครึ่ง	500	กรัม	(3 ½ ถ้วยตวง)	600	กรัม	30	บาท
ซอสมะเขือเทศ	100	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	100	กรัม	10	บาท
ข้าวโพดอ่อนหั่นหนา ½ เซนติเมตร	200	กรัม	(2 ถ้วยตวง)	300	กรัม	20	บาท
แคร์รอตหั่นสี่เหลี่ยม ½ เซนติเมตร	200	กรัม	(2 ถ้วยตวง)	350	กรัม	10	บาท
น้ำมันพืช	120	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	120	กรัม	4	บาท
น้ำซุป	1	กิโลกรัม	(4 ถ้วยตวง)	1	กิโลกรัม	5	บาท
ต้นหอมซอย	20	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	30	กรัม	4	บาท
ผักชีซอย	20	กรัม	(⅓ ถ้วยตวง)	30	กรัม	4	บาท
บรอกโคลีต้ม	1.25	กิโลกรัม	(3 หัว)	2.0	กิโลกรัม	70	บาท
แคร์รอตต้ม	1.25	กิโลกรัม	(8 หัว)	1.5	กิโลกรัม	75	บาท
ข้าวโพดอ่อนต้ม	1.25	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	150	บาท
						รวม 920	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

วิธีทำ

1. แล่หมูให้เป็นชิ้นหนา ½ เซนติเมตร ชิ้นละ 60 กรัม นำหมูที่หั่นแล้วหมักด้วยเกลือ ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย ซีอิ๊วดำ และหัวกะทิ

2. โขลกพริกชี้ฟ้าแห้งกับเกลือ (22.5 กรัม) ให้ละเอียด ใส่กระเทียม หอมแดง ถั่วเน่า โขลกให้ละเอียดเข้ากัน ตักขึ้น

3. ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่เครื่องที่โขลกลงผัดให้หอม ใส่เนื้อหมูที่หมัก มะเขือส้ม ผัดให้เข้ากันเติมน้ำซุป ใส่ซอสมะเขือเทศ

4. ใส่ข้าวโพดอ่อนหั่น แคร์รอต เคี่ยวให้ผักสุกพอข้น ปรุงรสด้วย น้ำตาลทราย ตักขึ้นไว้สำหรับราดบนหมูนาบ

5. นำหมูที่หมักลงนาบในกระทะให้สุกทั้งสองด้าน

6. ราดด้วยน้ำพริกอ่อง โรยด้วยผักชีต้นหอม จัดลงจานพร้อมข้าวสวย จัดเสิร์ฟกับผักต้ม

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 165 กรัม

หมู	60	กรัม	(1 ชิ้น)
น้ำพริกอ่อง	30	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)
บรอกโคลีต้ม	25	กรัม	(3 ช่อ)
แคร์รอตต้ม	25	กรัม	(11 ชิ้น)
ข้าวโพดอ่อนต้ม	25	กรัม	(2 ฝัก)

ราคา 19 บาท

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	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)
248	10	11	27	36.29	1.78	119.14	1.76	0.2	39.86	633.96	3.59

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 16 : 40 : 44

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

แกงอุ้บไก่แบบเหนือ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้ออกไก่ (ติดหนัง)	6	กิโลกรัม	6	กิโลกรัม	390	บาท
หอมแดงซอย	500	กรัม	600	กรัม	50	บาท
เกลือไอโอดีน	90	กรัม	90	กรัม	1	บาท
พริกป่น	50	กรัม	50	กรัม	0.5	บาท
ผงขมิ้น	10	กรัม	10	กรัม	0.5	บาท
มะแข่วนคั่วป่น	30	กรัม	30	กรัม	0.5	บาท
กระเทียม	200	กรัม	300	กรัม	30	บาท
ถั่วเน่าปิ้ง	50	กรัม	50	กรัม	10	บาท
ตะไคร้ซอย	200	กรัม	300	กรัม	12	บาท
ผิวมะกรูด	40	กรัม	2	ผล	5	บาท
หัวกะทิ	3	กิโลกรัม	3	กิโลกรัม	240	บาท
น้ำสะอาด	4.4	กิโลกรัม	-		-	
มันเทศต้มสุกหั่นเต๋าขนาด 1 x 1 นิ้ว	4	กิโลกรัม	5	กิโลกรัม	100	บาท
น้ำปลา	200	กรัม	200	กรัม	5	บาท
น้ำตาลปี๊บ	240	กรัม	240	กรัม	8	บาท
ใบโหระพา	1	กิโลกรัม	2	กิโลกรัม	25	บาท
ใบมะกรูดฉีก	100	กรัม	200	กรัม	10	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

รวม 888 บาท

วิธีทำ

1. โขลกมะแข่วน พริกป่น เกลือ กระเทียม หอมแดงซอย ตะไคร้ซอย ผงขมิ้นและ ผิวมะกรูด เข้าด้วยกันจนละเอียด

2. นำถั่วเน่าปิ้งโขลกรวมกับส่วนผสมเครื่องแกง ให้เข้ากัน นำมาผัดกับหัวกะทิ 1 กิโลกรัม จนมีมันลอยขึ้น

3. ใส่เนื้อไก่หั่นผัดจนสุก ตักใส่หม้อ เติมน้ำสะอาด ใส่มันเทศต้มต่อจนสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปี๊บ ใส่หัวกะทิที่เหลืออีก 2 กิโลกรัม ใส่ใบมะกรูด ต้มจนเดือด ใส่ใบโหระพา

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 125 กรัม

เนื้อไก่	45	กรัม	(10 ชิ้น)
มันเทศ	30	กรัม	(5 ชิ้น)
น้ำแกง	50	กรัม	

ราคา 18 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)
459	38	23	25	137.99	3.62	116.66	0.2	0.25	31.88	1,132.98	4.86

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 33 : 45 : 22

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ยำหน่อไม้วุ้นเส้น

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
น้ำพริกหนุ่ม	1	กิโลกรัม	1	กิโลกรัม	100	บาท
หน่อไม้รวกต้มสุกหั่นเป็นเส้น	4	กิโลกรัม	4	กิโลกรัม	160	บาท
วุ้นเส้นสด	2	กิโลกรัม	2	กิโลกรัม	80	บาท
เนื้อหมูบด	2	กิโลกรัม	2	กิโลกรัม	240	บาท
น้ำมันพืช	120	กรัม	120	กรัม	4	บาท
แคร์รอตซอยเส้นเล็ก	600	กรัม	800	กรัม	24	บาท
ต้นหอมซอย	400	กรัม	500	กรัม	40	บาท
ผักชีซอย	200	กรัม	300	กรัม	10	บาท
น้ำปลา	100	กรัม	100	กรัม	3	บาท
น้ำตาลทราย	10	กรัม	10	กรัม	0.5	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

รวม 662 บาท

วิธีทำ

1. ผัดเนื้อหมูบดกับน้ำมันพืชจนสุก ใส่น้ำพริกหนุ่ม ผัดพอเข้ากัน
2. ต้มหน่อไม้ทิ้งน้ำ ให้หายขื่น ใส่ในส่วนผสมหมู ผัดจนเข้ากัน
3. ใส่วุ้นเส้น แคร์รอตซอย ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน โรยต้นหอมผักชีซอย

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 100 กรัม

ราคา 14 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)
222	23	10	11	54.15	1.47	62.82	0.41	0.14	7.17	640.14	1.12

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 42 : 39 : 19

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ไก่กรอบซอสเหนือ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อสะโพกไก่หั่นเต๋าขนาด 1 เซนติเมตร	3	กิโลกรัม	3	กิโลกรัม	165	บาท
แป้งสาลี	300	กรัม	300	กรัม	15	บาท
ซีอิ๊วขาว	80	กรัม	80	กรัม	3	บาท
พริกไทยป่น	30	กรัม	30	กรัม	5	บาท
น้ำมะขามเปียก	360	กรัม	360	กรัม	10	บาท
น้ำตาลปี๊บ	400	กรัม	400	กรัม	15	บาท
ซอสมะเขือเทศ	160	กรัม	160	กรัม	15	บาท
พริกลาบ	60	กรัม	60	กรัม	5	บาท
งาขาวคั่ว	100	กรัม	100	กรัม	6	บาท
ต้นหอมซอย	200	กรัม	300	กรัม	10	บาท
น้ำมันพืช (สำหรับทอด)	600	กรัม	600	กรัม	20	บาท
					รวม 269 บาท	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

วิธีทำ

1. หมักไก่กับซีอิ๊วขาว และพริกไทยป่น ไว้ประมาณ 15 นาที นำมาคลุกแป้งสาลี ทอดจนกรอบนอกนุ่มใน พักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน
2. ผสมน้ำมะขามเปียก น้ำตาลปี๊บ ซอสมะเขือเทศ พริกลาบเข้าด้วยกัน เคี่ยวจนข้นเหนียว นำไก่ทอด ลงคลุกให้ทั่ว
3. โรยงาขาวคั่ว และต้นหอมซอยคลุกให้เข้ากัน

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 60 กรัม

ราคา 5 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)
245	17	15	11	20.42	1.86	5.26	0.05	0.16	1.34	313.94	8.37

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 27 : 55 : 18

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ข้าวผัดถั่วเน่าหมูสับ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

	ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ข้าวสวย	6	กิโลกรัม	5	กิโลกรัม	165	บาท
หอมหัวใหญ่สับ	600	กรัม	700	กรัม	26	บาท
แคร์รอตหั่นเต๋าเล็ก	600	กรัม	1	กิโลกรัม	40	บาท
เมล็ดข้าวโพดต้มสุก	600	กรัม	600	กรัม	15	บาท
เมล็ดถั่วลันเตาแช่แข็ง	600	กรัม	600	กรัม	20	บาท
กระเทียมสับ	80	กรัม	100	กรัม	10	บาท
รากผักชีสับ	30	กรัม	50	กรัม	10	บาท
พริกไทยป่น	40	กรัม	40	กรัม	3	บาท
ถั่วเน่าบด	160	กรัม	160	กรัม	5	บาท
เนื้อหมูบด	3	กิโลกรัม	3	กิโลกรัม	255	บาท
ซีอิ๊วขาว	80	กรัม	80	กรัม	3	บาท
ต้นหอมซอย	200	กรัม	300	กรัม	10	บาท
น้ำมันพืช	160	กรัม	160	กรัม	5	บาท
					รวม 567 บาท	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

วิธีทำ

1. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทยและถั่วเน่า ผัดกับน้ำมันจนหอม ใส่หอมหัวใหญ่สับ ใส่เนื้อหมู ผัดจนสุก
2. ใส่ผักทั้ง 3 ชนิด ผัดจนสุก นำข้าวลงผัดคลุก ให้เข้ากัน ปรุงรสด้วย ซีอิ๊วขาว พริกไทยป่น โรยต้นหอมซอย
3. รับประทานกับแตงกวา

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 150 กรัม

ข้าวผัดถั่วเน่าหมูสับ	150	กรัม
แตงกวา	4	ชิ้น

ราคา 13 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)
428	50	17	19	34.78	2.13	68.33	0.79	0.14	9.29	318.93	1.67

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 47 : 35 : 18

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ไส้อั่วไก่ไข่ห่อ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ไข่ไก่	50	ฟอง	50	ฟอง	140	บาท
เนื้ออกไก่สับ	4	กิโลกรัม	4	กิโลกรัม	260	บาท
กะหล่ำปลีซอย	800	กรัม	1	กิโลกรัม	35	บาท
แคร์รอตซอยเป็นเส้นเล็ก	600	กรัม	800	กรัม	32	บาท
ผักชีซอย	200	กรัม	300	กรัม	10	บาท
น้ำพริกแกงฮังเล	300	กรัม	300	กรัม	45	บาท
ขมิ้นผง	20	กรัม	20	กรัม	5	บาท
กะปิ	30	กรัม	30	กรัม	5	บาท
ใบมะกรูดซอย	20	กรัม	40	กรัม	2	บาท
น้ำมันพืช (สำหรับกรอกไข่)	80	กรัม	80	กรัม	4	บาท
น้ำมันพืช (สำหรับผัดไส้)	120	กรัม	120	กรัม	6	บาท
น้ำปลา	100	กรัม	100	กรัม	5	บาท
น้ำตาลทราย	60	กรัม	60	กรัม	1	บาท
					รวม 550 บาท	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

วิธีทำ

1. ตีไข่ผสมให้เข้ากัน ใส่น้ำมันพืช (80 กรัม) ในกระทะพอร้อนกรอกไข่เป็นแผ่น พอสุกตักขึ้นพักไว้

2. ผสมน้ำพริกแกงฮังเลกับขมิ้นผง กะปิ ผัดกับน้ำมันพืช (120 กรัม) จนหอม ใส่เนื้อไก่สับ ผัดพอสุก ใส่กระหล่ำปลี แคร์รอต ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย ผัดพอเข้ากันโรยผักชีและใบมะกรูดซอย พักให้เย็น

3. นำมาใส่ในไข่ที่กรอกไว้ห่อเป็นสี่เหลี่ยม

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 80 กรัม

ไข่	1	แผ่น	(1 ฟอง)
น้ำหนักไส้รวม	80	กรัม	

ราคา 11 บาท

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	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)
277	7	18	21	57.97	1.5	173.77	0.1	0.31	8.81	570.13	2.82

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 10 : 59 :31

Ajinomoto Foundation

Allendale Foundation

ปีกบนไก่ทอด พริกลาบเหนือ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ปีกบนไก่	5	กิโลกรัม	(100 ชิ้น)	5	กิโลกรัม	350	บาท
พริกลาบ	60	กรัม	(4 ช้อนโต๊ะ)	100	กรัม	25	บาท
น้ำปลา	120	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	120	กรัม	5	บาท
น้ำตาลทราย	30	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ)	500	กรัม	12	บาท
แป้งข้าวเจ้า	120	กรัม	(1 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	120	กรัม	6	บาท
น้ำมันพืช	1	ลิตร		1	ลิตร	32	บาท
แตงกวา	1.5	กิโลกรัม	(25 ผล)	2	กิโลกรัม	60	บาท
						รวม 490	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

วิธีทำ

1. หมักปีกบนไก่กับพริกลาบ ใส่น้ำปลา น้ำตาลทราย และแป้งข้าวเจ้าหมัก 30 นาที
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอน้ำมันร้อนใส่ไก่ลงทอด ให้เหลืองกรอบตักขึ้น และจัดเสิร์ฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 120 กรัม
ปีกบนไก่ 90 กรัม (2 ชิ้น)
แตงกวา 30 กรัม

ราคา 10 บาท

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ในโตรกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
294	9	17	27	31.59	0.18	0.79	0.02	0.02	3.25	938.04	1.3

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 12 : 51 : 37

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ขนมสาคูแม้ว

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อฟักทองหั่นเต๋าขนาด 0.5 เซนติเมตร	1	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	57	บาท
ยอดมะระแม้ว เด็ดส่วนที่อ่อนยาว 1 เซนติเมตร	150	กรัม		200	กรัม	20	บาท
ข้าวโพดเม็ด	500	กรัม		500	กรัม	30	บาท
สาคูเม็ดเล็ก	800	กรัม		800	กรัม	59	บาท
น้ำตาลทราย	320	กรัม		320	กรัม	7	บาท
เกลือไอโอดีน	60	กรัม	(4 ช้อนโต๊ะ)	60	กรัม	1	บาท
หัวกะทิ	500	กรัม		500	กรัม	29	บาท
แป้งข้าวเจ้า	100	กรัม		100	กรัม	2	บาท
						รวม 205	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

วิธีทำ

1. ผสมฟักทองหั่นเต๋า ข้าวโพดเม็ด ยอดมะระแม้ว เข้าด้วยกัน

2. ล้างสาคูพักไว้ ผสมลงในส่วนผสมฟักทอง ใส่น้ำตาลทราย เกลือ หัวกะทิ และแป้งข้าวจ้าว ผสมส่วนผสมจนเข้ากัน

3. เทส่วนผสมใส่ถาดขนาด 10 x 10 นิ้ว ให้ได้ 2 ถาด นึ่งประมาณ 25-30 นาที พักให้เย็นนำมาตัดให้ได้ ถาดละ 25 ชิ้น

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 45 กรัม
ขนมสาคูแม้ว 45 กรัม (1 ชิ้น)

ราคา 4 บาท

Tips

การใส่สาคูผสมกับส่วนผสม น้ำตาลทราย เกลือ หัวกะทิ และแป้งข้าวเจ้า ควรนวดให้เข้ากันจะทำให้ขนมมีเนื้อเหนียวนุ่ม

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)
89	18	1	1	8.18	0.41	15	0.02	0.02	6.23	468.97	6.3

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 81 : 14 : 5

Ajinomoto Foundation

Aitchinto Foundation

ขนมปาดทรงเครื่อง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
แป้งข้าวเหนียว	1.7	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	76.50	บาท
น้ำสะอาด	1.5	กิโลกรัม		-		-	
หัวกะทิ	750	กรัม	(3 ถ้วยตวง)	750	กรัม	60	บาท
น้ำตาลอ้อย	2.3	กิโลกรัม		2.3	กิโลกรัม	80.50	บาท
เกลือไอโอดีน	10	กรัม	(2 ช้อนชา)	10	กรัม	50	บาท
งาขาวคั่ว-บุบ	100	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	100	กรัม	15	บาท
งาม่อน	100	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	100	กรัม	12	บาท
ถั่วลิสงคั่วบุบ	300	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	300	กรัม	27	บาท
น้ำมันทาใบตอง	10	กรัม		10	กรัม	1	บาท
						รวม 322	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

วิธีทำ

1. ผสมแป้งข้าวเหนียวกับน้ำ นวดแป้งให้นุ่มเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน

2. แบ่งแป้งก้อนละ 80 กรัม ปั้นเป็นก้อนกลมแล้วกดให้แบน

3. ต้มน้ำให้เดือด นำแป้งลงต้มจนแป้งสุกลอย ตักขึ้นล้างน้ำเย็นพักไว้

4. นำ น้ำตาลอ้อย กะทิ และเกลือ ใส่กระทะตั้งไฟเคี่ยวพอน้ำตาลละลาย

5. นำก้อนแป้งใส่ลงในกระทะที่เคี่ยวน้ำตาล คนให้แป้งกระจายตัว และเนียน

6. กวนจนกระทั่งส่วนผสมเหนียว เทใส่ถาดที่รองด้วยใบตองสะอาด ทาน้ำมัน ปาดหน้าให้เรียบ ตัดเป็นชิ้น เสิร์ฟกับ งาขาว งาม่อน และถั่วลิสง

Tips

การคั่วถั่ว ควรคัดแยกถั่วเสียออกและล้างน้ำ แล้วจึงนำไปคั่ว จะทำให้ถั่วคั่วสุกเสมอกัน

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 80 กรัม

ขนม 1 ชิ้น	70	กรัม	(1 ชิ้น)
งาขาว	2	กรัม	
งาม่อน	2	กรัม	
ถั่วลิสง	6	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)

ราคา 7 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)
381	74	7	5	52.37	6.31	6.45	0.07	0.05	0.34	105.15	43.94

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 77 : 17 : 6

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ข้าวเหนียวน้ำอ้อย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ข้าวเหนียว	1.2	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	46	บาท
น้ำมันพืช	30	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	30	กรัม	2	บาท
น้ำสะอาด	720	กรัม		-		-	
น้ำตาลอ้อย	360	กรัม		500	กรัม	18	บาท
มะพร้าวทึนทึกขูดเป็นเส้น	1	กิโลกรัม		6	ผล	180	บาท
งาขาวคั่วบุบ	100	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	100	กรัม	15	บาท
งาม่อน	100	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	100	กรัม	12	บาท
ถั่วลิสงคั่วบุบ	300	กรัม	(3 ถ้วยตวง)	500	กรัม	8	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 281 บาท

วิธีทำ

1. ล้างข้าวเหนียวให้สะอาดจนน้ำใส เติมน้ำแช่ข้าวเหนียวไว้ 1 คืน
2. ใช้กระชอนกรองน้ำออก ให้สะเด็ดน้ำ เทใส่หวด นึ่งในน้ำเดือด 25 นาที
3. ผสมน้ำตาลอ้อย น้ำเดือด และน้ำมันพืช คนให้น้ำตาลละลายพักไว้
4. นำข้าวเหนียวที่นึ่งสุก เทลงในอ่างผสม นำส่วนผสมในข้อ 3 เทลงในข้าวเหนียว ขณะร้อน คนให้ทั่ว ปิดฝาให้สนิท พักไว้ 30 นาที เพื่อให้ข้าวเหนียว แห้ง ระอุดี
5. จัดเสิร์ฟกับ มะพร้าวขูดขาว โรยด้วยงาขาว งาม่อน และถั่วลิสง

Tips

ควรใช้ข้าวเหนียวเก่า จะทำให้ขนมมีลักษณะดีกว่าข้าวเหนียวใหม่

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 80 กรัม

ข้าวเหนียว	50	กรัม	(⅓ ถ้วยตวง)
มะพร้าวทึนทึก	20	กรัม	
งาขาว	2	กรัม	
งาม่อน	2	กรัม	
ถั่วลิสง	6	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)

ราคา 6 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)
201	30	7	4	20.27	1.98	1.01	0.06	0.05	0.98	12.4	7.13

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 60 : 31 : 9

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ข้าวเหนียวตัดหน้าสังขยา-ฟักทอง (บะฟักแก้ว)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ส่วนผสมข้าวเหนียว							
ข้าวเหนียว	800	กรัม	(3 ¼ ถ้วยตวง)	800	กรัม	40	บาท
สารส้มป่น	10	กรัม	(2 ช้อนชา)	10	กรัม	1	บาท
หัวกะทิ	1.2	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	80	บาท
น้ำตาลทราย	160	กรัม	(¾ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ)	160	กรัม	3	บาท
เกลือไอโอดีน	10	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)	10	กรัม	0.5	บาท
ส่วนผสมสังขยา							
ไข่เป็ด	12	ฟอง		12	ฟอง	60	บาท
น้ำตาลปี๊บ	625	กรัม	(3 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	625	กรัม	18	บาท
หัวกะทิ	250	กรัม	(1 ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	250	กรัม	15	บาท
ฟักทองหั่นแท่งยาว 1 นิ้ว	500	กรัม	(5 ถ้วยตวง)	1	กิโลกรัม	35	บาท
ใบเตย	100	กรัม	(15 ใบ)	1	กำ	5	บาท
						รวม 258 บาท	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

วิธีทำ

1. ซาวข้าวเหนียว จนน้ำใส แช่น้ำ อย่างน้อย 3 ชั่วโมง

2. ล้างข้าวเหนียวกับ สารส้ม 2-3 ครั้ง สงขึ้นใส่กระชอนให้สะเด็ดน้ำ เทใส่ลงในถาดขนาด 25x25x4 เซนติเมตร จำนวน 2 ถาด

3. ผสมหัวกะทิ น้ำตาลทรายและเกลือไอโอดีน คนให้เข้ากัน เทใส่ในถาดข้าวเหนียว นึ่งไฟแรง ประมาณ 20 นาที

4. ล้างไข่เป็ดและใบเตยให้สะอาด

วิธีทำสังขยา

1. ขยำไข่เป็ดกับใบเตย และน้ำตาลปี๊บ ประมาณ 5 นาที

2. เติมหัวกะทิลงไปทีละน้อย ขยำให้เข้ากัน กรองด้วยผ้าขาวบาง เทลงบนถาดข้าวเหนียวที่นึ่งสุก โรยด้วยฟักแก้ว (ฟักทอง) นึ่งต่ออีก 20 นาที เมื่อสุกแล้วยกลงจากเตา พักให้เย็น แล้วตัดเป็นชิ้นขนาด 5x5x3 เซนติเมตร

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 85 กรัม ข้าวเหนียวตัดหน้าสังขยา-ฟักแก้ว 85 กรัม (1 ชิ้น)

ราคา 5 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)
172	30	4	3	22.73	2.29	30.28	0.05	0.07	1.37	105.9	15.13

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 70 : 22 : 8

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

มันเทศแกงบวดนมสด มะพร้าวอ่อน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
มันเทศ	3.5	กิโลกรัม		5	กิโลกรัม	150	บาท
หางกะทิ	2.5	กิโลกรัม	(หัวกะทิ 2 ½ ถ้วยตวง + น้ำ 7 ½ ถ้วยตวง)	2.5	กิโลกรัม	30	บาท
น้ำตาลปี๊บ	300	กรัม	(1 ½ ถ้วยตวง)	300	กรัม	9	บาท
น้ำตาลทราย	300	กรัม	(1 ½ ถ้วยตวง)	300	กรัม	7	บาท
เกลือไอโอดีน	25	กรัม	(1 ½ ช้อนโต๊ะ)	25	กรัม	0.5	บาท
นมสด	1.8	กิโลกรัม	(7 ½ ถ้วยตวง)	2	กิโลกรัม	100	บาท
หัวกะทิ	600	กรัม	(2 ½ ถ้วยตวง)	600	กรัม	45	บาท
เนื้อมะพร้าวอ่อนขูดเป็นแผ่น	500	กรัม	(5 ถ้วย)	5	ผล	150	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

รวม 492 บาท

วิธีทำ

1. ใส่หางกะทิลงในหม้อ นำขึ้นตั้งไฟให้เดือด

2. ล้างมันเทศที่แช่น้ำปูนใส ใส่ลงในหม้อหางกะทิ ใช้ไฟกลางต้มจนสุก ใช้เวลาประมาณ 20 นาที ใส่น้ำตาลทราย น้ำตาลปี๊บและเกลือไอโอดีน

3. ใส่เนื้อมะพร้าวอ่อน นมสด และหัวกะทิ ตั้งไฟพอเดือด ยกลงเสิร์ฟ

หมายเหตุ : มันเทศปอกเปลือก หั่นเต๋าขนาด 2 เซนติเมตร แช่น้ำปูนใส 15 นาที

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 130 กรัม

มันเทศ	60	กรัม
น้ำกะทิ	70	กรัม

ราคา 10 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)
190	30	7	2	112.92	1.66	74.64	0.08	0.09	24.75	198.92	18.09

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 62 : 33 : 5

Ajinomoto Foundation

ตำรับอาหารภาคอีสาน

ข้อมูลทั่วไป

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ หรือ ภาคอีสาน ตั้งอยู่บนที่ราบสูงโคราช ภูมิประเทศทั้งภาคยกตัวสูงเป็นขอบแยกตัวออกจากภาคกลางอย่างชัดเจน มีเทือกเขาสูงทางทิศตะวันตกและทิศใต้กั้นระหว่างภาคอีสานของประเทศไทยกับราชอาณาจักรกัมพูชาและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ลักษณะสภาพภูมิอากาศเป็นแบบร้อนชื้นสลับแห้ง และมีปริมาณน้ำฝนปานกลาง ชาวอีสานส่วนใหญ่มีอาชีพทำนา เลี้ยงสัตว์ ด้วยสภาพภูมิอากาศอาหารการกินของชาวอีสานมักได้จากสภาพธรรมชาติรอบตัว ได้แก่ พืชผักตามฤดูกาล เนื้อสัตว์ตามธรรมชาติ เช่น ปลา กบ เขียด หรือสัตว์ตามท้องถิ่น แต่ด้วยวิถีชีวิตความเป็นอยู่ที่ยึดมั่นในจารีตประเพณีของท้องถิ่น 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

ปลานึ่งจิ้มแจ่วผักนึ่ง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อปลานิล	3	กิโลกรัม		5	กิโลกรัม	315	บาท
เกลือไอโอดีน	15	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)	15	กรัม	1	บาท
พริกจินดาสีแดง	20	กรัม		25	กรัม	3	บาท
พริกขี้หนูสวน	40	กรัม		45	กรัม	9	บาท
หอมแดง	240	กรัม		260	กรัม	25	บาท
กระเทียม	120	กรัม		130	กรัม	13	บาท
มะเขือเทศสีดา	300	กรัม		320	กรัม	20	บาท
ตะไคร้ทุบ	100	กรัม		120	กรัม	10	บาท
ใบมะกรูด	8	กรัม		15	กรัม	1	บาท
น้ำตาลทราย	40	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	40	กรัม	2	บาท
น้ำปลาร้าต้ม	140	กรัม	(⅔ ถ้วยตวง)	140	กรัม	22	บาท
น้ำปลา	125	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	125	กรัม	4	บาท
น้ำมะนาว	100	กรัม	(5 ลูก)	100	กรัม	15	บาท
ผักนึ่ง							
กะหล่ำปลีหั่นเสี้ยว	1.25	กิโลกรัม		1.4	กิโลกรัม	80	บาท
ถั่วฝักยาวหั่น ขนาด 1 นิ้ว	750	กรัม		800	กรัม	35	บาท
ฟักทองหั่น ขนาด 1 นิ้ว x 1.5 นิ้ว	2	กิโลกรัม		2.6	กิโลกรัม	75	บาท
						รวม 630 บาท	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

วิธีทำ

1. เตรียมปลา ขอดเกล็ดเอาไส้ออก ล้างด้วยเกลือ จึงนำมาแล่เนื้อ และหั่นเป็นชิ้น ชิ้นละ 60 กรัม คลุกเกลือและน้ำตาล 15 กรัม ทิ้งไว้ 10 นาที

2. นำปลานึ่งพร้อม ตะไคร้ ใบมะกรูด เพื่อไม่ให้ปลามีกลิ่นคาว นึ่ง 10 - 15 นาที หรือจนปลาสุก พักไว้

3. นึ่งกะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว ฟักทองให้สุก (5 - 10 นาที)

4. คั่วพริกจินดาสีแดงและพริกขี้หนูสวน กระเทียม หอมแดง และมะเขือเทศให้สุก ลอกเปลือกด้านนอกออก นำไปโขลกไม่ต้องละเอียดมาก

5. ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า น้ำปลา น้ำตาลทราย และน้ำมะนาว ชิมรสเปรี้ยว เค็ม เผ็ดเล็กน้อย

6. นำปลานึ่ง ผักนึ่ง และน้ำจิ้มแจ่วจัดใส่จาน พร้อมเสิร์ฟ

Tips

ปลาสามารถเปลี่ยนได้ตามฤดูกาล เช่น ปลาทับทิม ปลาดุก ปลาช่อน

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 180 กรัม

เนื้อปลานิลนึ่ง	70 กรัม	(2 ชิ้น)
น้ำจิ้มแจ่ว	35 กรัม	
กะหล่ำปลีนึ่ง	20 กรัม	
ถั่วฝักยาวนึ่ง	15 กรัม	(8 ชิ้น)
ฟักทองนึ่ง	40 กรัม	(2 ชิ้น)

ราคา 13 บาท

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เอซี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
114	10	1	15	61.82	1.31	50.79	0.11	0.27	16.41	453.68	2.78

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 35 : 8 : 57

Ajinomoto Foundation

Aromto Foundation

ไก่คั่วสมุนไพร

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อสะโพกไก่หั่นขนาด ½ นิ้ว x 1 นิ้ว	3.5	กิโลกรัม	4.2	กิโลกรัม	315	บาท
แป้งทอดกรอบ	150	กรัม	150	กรัม	6	บาท
น้ำตาลทราย	70	กรัม	70	กรัม	4	บาท
พริกไทยป่น	20	กรัม	20	กรัม	1	บาท
ซีอิ๊วขาว	100	กรัม	100	กรัม	3	บาท
ใบมะกรูดฉีก	200	กรัม	300	กรัม	50	บาท
ตะไคร้ซอย	250	กรัม	300	กรัม	30	บาท
พริกขี้หนูแห้งทอด	35	กรัม	40	กรัม	3	บาท
หอมแดงเจียว	425	กรัม	450	กรัม	45	บาท
กระเทียมเจียว	350	กรัม	400	กรัม	40	บาท
น้ำมันพืช	1.5	กิโลกรัม	1.5	กิโลกรัม	60	บาท
					รวม 557 บาท	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

วิธีทำ

1. หั่นเนื้อสะโพกไก่เป็นชิ้น ½ นิ้ว x 1 นิ้ว หมักกับน้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว พริกไทยป่น และแป้งทอดกรอบ หมักไว้ 15 - 30 นาที
2. ทอดใบมะกรูดฉีกกับตะไคร้ซอยให้กรอบ ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน นำเนื้อไก่ที่หมักไว้ลงทอดให้เหลือง นำขึ้นพักไว้
3. เทน้ำมันออกเหลือไว้เล็กน้อย ใส่หอมแดง เจียวให้เหลืองกรอบตักขึ้นพักไว้ จากนั้นเจียวกระเทียมต่อให้หอมเหลือง
4. นำพริกขี้หนูแห้งทอดต่อให้เหลืองหอม นำขึ้น พักไว้
5. นำส่วนผสมทุกอย่างใส่กระทะ ยกขึ้นตั้งไฟ คั่วไฟอ่อนให้เข้ากัน ยกลงจัดเสิร์ฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 70 กรัม

ไก่คั่วสมุนไพร	60	กรัม	(10 ชิ้น)
ตะไคร้ทอด	3	กรัม	
หอมเจียว	3	กรัม	
กระเทียมเจียว	2	กรัม	
ใบมะกรูดทอด	1	กรัม	
พริกแห้งทอด	1	กรัม	

ราคา 12 บาท

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เอจี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
309	16	21	13	93.33	1.37	14.61	0.05	0.15	1.4	253.24	2.67

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 21 : 62 : 17

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ซุปมะเขือ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
มะเขือเปราะต้มสุก	3	กิโลกรัม		3.2	กิโลกรัม	80	บาท
ปลาดุกต้มสุกแกะเอาแต่เนื้อ	2	กิโลกรัม		3	กิโลกรัม	175	บาท
พริกขี้หนูสวน	160	กรัม		170	กรัม	35	บาท
หอมแดง	400	กรัม		420	กรัม	42	บาท
กระเทียม	300	กรัม		315	กรัม	32	บาท
ต้นหอมซอย	100	กรัม		110	กรัม	8	บาท
ผักชีซอย	100	กรัม		110	กรัม	10	บาท
ใบสะระแหน่	70	กรัม		100	กรัม	20	บาท
น้ำปลาร้า	300	กรัม	(1 ½ ถ้วยตวง)	300	กรัม	50	บาท
น้ำตาลทราย	20	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	20	กรัม	1	บาท
น้ำซุป	480	กรัม		-		-	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 453 บาท

วิธีทำ

1. นำพริกขี้หนู หอมแดง กระเทียม คั่วในกระทะจนสุกหอม
2. นำเครื่องที่คั่วทั้งหมดโขลกรวมกัน ตามด้วยมะเขือต้มสุก
3. ใส่เนื้อปลาดุกต้ม โขลกพอเข้ากันใส่น้ำซุป ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า น้ำปลา และน้ำตาลทราย
4. ใส่ต้นหอม ผักชีซอย ผสมให้เข้ากัน ตักเสิร์ฟ โรยหน้าด้วยใบสะระแหน่พร้อมรับประทาน

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 80 กรัม
ซุปมะเขือ 80 กรัม

ราคา 9 บาท

Tips

1. ใช้มะเขือยาวแทนได้
2. ปลาใช้ได้ตามฤดูกาลหรือที่มีในท้องถิ่น

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ในโครกรัมอาร์เอจี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
106	8	5	7	35.36	1.02	12.52	0.11	0.05	8.21	216.22	2.28

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 31 : 42 : 27

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

หลนปลาส้มผักสด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ปลาส้มต้มแกะเอาแต่เนื้อ	1.6	กิโลกรัม		2.4	กิโลกรัม	192	บาท
หัวกะทิ	450	กรัม		450	กรัม	30	บาท
หางกะทิ (หัวกะทิ 1 ส่วนต่อน้ำ 1 ส่วน)	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	30	บาท
ไข่ไก่	6	ฟอง		6	ฟอง	30	บาท
ตะไคร้ซอย	300	กรัม		350	กรัม	31	บาท
หอมแดงซอย	500	กรัม		550	กรัม	50	บาท
พริกขี้หนูสวนเขียวแดง	60	กรัม		65	กรัม	15	บาท
ใบมะกรูดฉีก	15	กรัม		15	กรัม	3	บาท
น้ำตาลปี๊บ	180	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	180	กรัม	10	บาท
น้ำมะขามเปียก	450	กรัม	(1 ½ ถ้วยตวง)	450	กรัม	45	บาท
เกลือไอโอดีน	40	กรัม	(4 ช้อนโต๊ะ)	40	กรัม	2	บาท
น้ำปลา	120	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	120	กรัม	4	บาท
ผักสด							
แตงกวา	2.5	กิโลกรัม		2.7	กิโลกรัม	40	บาท
ถั่วฝักยาว	750	กรัม		800	กรัม	32	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 514 บาท

วิธีทำ

1. นำหัวกะทิ 450 กรัม ลงในหม้อ ตั้งไฟพอเดือดใส่ตะไคร้ หอมแดง พอแตกมันเล็กน้อย ใส่หางกะทิ รอเดือดอีกครั้ง ใส่ปลาส้มลงไป

2. ปรุงรสด้วยน้ำตาลปี๊บ เกลือ น้ำปลา และน้ำมะขามเปียก เคี่ยวด้วยไฟอ่อน ๆ จนเนื้อปลายุ่ย ชิมรสให้เปรี้ยว เค็ม หวาน ใส่ไข่ คนให้เข้ากัน

3. ใส่พริกขี้หนูสวน และใบมะกรูด คนให้เข้ากัน ตักใส่ถ้วย จัดเสิร์ฟพร้อมผักสด

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 125 กรัม

หลนปลาส้ม	60	กรัม
แตงกวา	50	กรัม
ถั่วฝักยาว	15	กรัม

ราคา 10 บาท

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เอเอ)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
121	11	4	9	67.46	1.97	19.13	0.08	0.08	9.71	1,001.68	5.49

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 38 : 32 : 30

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ปลาร้าทรงเครื่อง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ปลาดุกหั่นแว่นหนาขนาด 1 เซนติเมตร	2.5	กิโลกรัม	3.8	กิโลกรัม	265	บาท
หัวกะทิ	750	กรัม	750	กรัม	50	บาท
หางกะทิ (หัวกะทิ 1 ส่วนต่อน้ำ 1 ส่วน)	2	กิโลกรัม	2	กิโลกรัม	65	บาท
ตะไคร้ซอย	150	กรัม	180	กรัม	18	บาท
ใบมะกรูดฉีก	15	กรัม	25	กรัม	5	บาท
กระชายซอย	200	กรัม	250	กรัม	30	บาท
หอมแดงซอย	200	กรัม	210	กรัม	20	บาท
หน่อไม้ต้มหั่นขนาด ¾ นิ้ว	1	กิโลกรัม	1	กิโลกรัม	55	บาท
ถั่วฝักยาวหั่นขนาด 1 นิ้ว	400	กรัม	450	กรัม	16	บาท
มะเขือเปราะผ่าสี่ส่วน	500	กรัม	550	กรัม	13	บาท
พริกชี้ฟ้าเขียวหั่นขนาด 1 เซนติเมตร	50	กรัม	55	กรัม	5	บาท
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นขนาด 1 เซนติเมตร	50	กรัม	55	กรัม	5	บาท
น้ำปลา	50	กรัม (3 ช้อนโต๊ะ)	50	กรัม	2	บาท
น้ำปลาร้า	200	กรัม (1 ถ้วยตวง)	200	กรัม	40	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 589 บาท

วิธีทำ

1. นำหางกะทิตั้งไฟ พอเดือดใส่หน่อไม้ ตะไคร้ซอย พริกชี้ฟ้าเขียวแดง หั่นท่อน
2. ใส่หอมแดงซอย พอเดือด ใส่กระชาย มะเขือ ถั่วฝักยาวพอสุก ใส่ปลาดุก ใบมะกรูด ปรุงรส ด้วยน้ำปลาร้า และน้ำปลา
3. ราดหัวกะทิ รอให้เดือดอีกครั้ง จากนั้นยกลง และจัดเสิร์ฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 140 กรัม

หน่อไม้	23	กรัม	(4 ชิ้น)
มะเขือเปราะ	30	กรัม	(4 ชิ้น)
ถั่วฝักยาว	12	กรัม	(8 ชิ้น)
ปลาดุก	40	กรัม	(2 ชิ้น)
น้ำ	35	กรัม	

ราคา 12 บาท

Tips

เทคนิคการเลือกน้ำปลาร้าที่อร่อยคือให้เลือกน้ำปลาร้าที่รสชาติไม่เค็มและกลิ่นแรง

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ในโครกรัมอาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
185	5	13	11	30.13	1.42	15.95	0.04	0.27	5.98	258.4	0.74

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 12 : 65 : 23

Ajinomoto Foundation

Alinoma Foundation

ปลาลวกน้ำตก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อปลานิลหั่นชิ้นหนาขนาด 0.5 เซนติเมตร	3	กิโลกรัม		4.5	กิโลกรัม	315	บาท
เกลือไอโอดีน	20	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	20	กรัม	1	บาท
น้ำซุป	1.8	กิโลกรัม		-		-	
ตะไคร้ทุบหั่นท่อน	150	กรัม		180	กรัม	18	บาท
ใบมะกรูดฉีก	30	กรัม		45	กรัม	10	บาท
หอมแดงซอย	150	กรัม		160	กรัม	16	บาท
ข้าวคั่ว	125	กรัม		125	กรัม	13	บาท
น้ำมะนาว	260	กรัม		260	กรัม	39	บาท
น้ำปลา	300	กรัม	(1 ¼ ถ้วยตวง)	300	กรัม	12	บาท
น้ำตาลทราย	100	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	100	กรัม	3	บาท
พริกป่น	20	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ)	20	กรัม	2	บาท
ต้นหอมซอย	30	กรัม		35	กรัม	3	บาท
ผักชีฝรั่งซอย	30	กรัม		35	กรัม	10	บาท
ใบสะระแหน่	60	กรัม		90	กรัม	15	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 457 บาท

วิธีทำ

1. นำน้ำซุปตั้งไฟพอเดือด ใส่ตะไคร้ทุบหั่นท่อน ใบมะกรูด นำเนื้อปลาที่คลุกเกลือลงลวกพอสุก ตักขึ้นพักไว้

2. ผสม น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน ใส่พริกป่นข้าวคั่ว ต้นหอม และผักชีซอย

3. จัดปลาเรียงใส่จานราดด้วยน้ำตก ตกแต่งด้วยใบสะระแหน่ จัดเสิร์ฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 90 กรัม

เนื้อปลา	60	กรัม	(6 ชิ้น)
น้ำตก	30	กรัม	
ใบสะระแหน่	1	กรัม	

ราคา 9 บาท

Tips

1. ควรเลือกใช้ปลาที่สด โดยเลือกปลาที่มีเหงือกสีสด ตาปลาต้องใส เกล็ดและหนังไม่ขุ่น เนื้อแน่น เมื่อกดดูไม่บุ๋มตามรอยนิ้วมือ ไม่มีกลิ่นเหม็นเน่า
2. ในขั้นตอนการล้างปลา ควรทาด้วยเกลือ แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด เพื่อดับกลิ่นคาว

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)
83	6	1	13	46.43	1.05	25.05	0.04	0.18	2.26	678.73	2.32

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 31 : 9 : 60

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

หลนปลาร้า

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อหมูสับ	600	กรัม		600	กรัม	60	บาท
ไข่ไก่	5	ฟอง	(250 กรัม)	5	ฟอง	15	บาท
หัวกะทิ	1.35	กิโลกรัม		1.35	กิโลกรัม	90	บาท
น้ำปลาร้าต้มสุก	340	กรัม	(1 ¾ ถ้วยตวง)	340	กรัม	35	บาท
หอมแดงซอย	300	กรัม		320	กรัม	32	บาท
กระชายซอย	250	กรัม		300	กรัม	35	บาท
ตะไคร้ซอย	150	กรัม		180	กรัม	18	บาท
น้ำมะขามเปียก	240	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	240	กรัม	24	บาท
น้ำตาลปี๊บ	40	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	40	กรัม	4	บาท
พริกชี้ฟ้าเขียวแดง	150	กรัม		160	กรัม	15	บาท
ผักสด							
แตงกวา	2.5	กิโลกรัม		2.7	กิโลกรัม	40	บาท
ถั่วฝักยาว	750	กรัม		800	กรัม	32	บาท
ผักกาดขาว	750	กรัม		850	กรัม	45	บาท
						รวม 445 บาท	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

วิธีทำ

1. นำกะทิตั้งไฟพอเดือด ใส่หมูสับ หอมแดง ตะไคร้ซอย พริกชี้ฟ้า และน้ำปลาร้า

2. พอกะทิเดือดใส่กระชายซอย ปรุงรสด้วย น้ำตาลปี๊บ น้ำมะขามเปียก

3. ใส่ไข่ไก่ คนให้เข้ากัน เพื่อความข้น พอเดือด ใส่ใบมะกรูดฉีก เดือดอีกครั้งยกลง จัดเสิร์ฟ พร้อมผักสด

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 140 กรัม

หลนปลาร้า	60	กรัม
แตงกวา	50	กรัม
ถั่วฝักยาว	15	กรัม
ผักกาดขาว	15	กรัม

ราคา 9 บาท

Tips

เทคนิคการเลือกน้ำปลาร้าที่อร่อยคือให้เลือกน้ำปลาร้าที่รสชาติไม่เค็มและกลิ่นไม่แรง

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เอที)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
121	8	8	5	40.75	1.64	16.91	0.19	0.13	16.29	287.57	2.75

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 27 : 57 : 16

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

หมูผัดซอสน้ำจิ้มแจ่วกับผักต้ม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อหมูสันคอหั่นหนาขนาด 0.5 เซนติเมตร	4	กิโลกรัม		4	กิโลกรัม	560	บาท
กระเทียมสับ	150	กรัม		165	กรัม	12	บาท
น้ำซุป	500	กรัม	(2 ถ้วยตวง)	-		-	
น้ำมันพืช	250	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	250	กรัม	13	บาท
น้ำมะขามเปียก	480	กรัม	(2 ถ้วยตวง)	320	กรัม	32	บาท
น้ำตาลทราย	360	กรัม	(1 ½ ถ้วยตวง)	360	กรัม	9	บาท
น้ำปลา	360	กรัม	(1 ½ ถ้วยตวง)	360	กรัม	9	บาท
ข้าวคั่วป่น	100	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	100	กรัม	7	บาท
พริกป่น	20	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	20	กรัม	4	บาท
หอมแดงซอย	270	กรัม		300	กรัม	21	บาท
ผักชีฝรั่งซอย	90	กรัม		100	กรัม	3	บาท
ผักต้ม							
กะหล่ำปลีหั่นเสี้ยว	2	กิโลกรัม		2.5	กิโลกรัม	50	บาท
ถั่วฝักยาวหั่นท่อน 1 นิ้ว	750	กรัม		900	กรัม	36	บาท
แคร์รอตหั่นชิ้น 1นิ้ว x 1.5 นิ้ว	750	กรัม		900	กรัม	18	บาท
						รวม 774 บาท	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

วิธีทำ

1. ผสมน้ำมะขามเปียก น้ำตาลทราย น้ำปลา และพริกป่น คนให้เข้ากัน ใส่ข้าวคั่ว หอมแดงซอยและผักชีฝรั่ง คนให้เข้ากัน

2. นำหมูสันคอหมักกับซอสน้ำจิ้มแจ่วในข้อ 1 ครึ่งหนึ่ง หมักทิ้งไว้ 10-15 นาที

3. ตั้งกระทะใช้ไฟปานกลางใส่น้ำมันพืชพอร้อน นำกระเทียมลงผัดให้มีกลิ่นหอม ใส่เนื้อหมูที่หมักไว้ เติมน้ำซุปและน้ำจิ้มแจ่วส่วนที่เหลือผัดจนหมูสุก

4. นำหมูผัดซอสน้ำจิ้มแจ่วจัดใส่จาน เสิร์ฟพร้อมผักต้ม

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 140 กรัม

หมูผัดซอสน้ำจิ้มแจ่ว	70	กรัม
กะหล่ำปลีต้ม	40	กรัม
ถั่วฝักยาวต้ม	15	กรัม
แคร์รอตต้ม	15	กรัม

ราคา 16 บาท

Tips

1. **เนื้อสัตว์:** ปรับเปลี่ยนได้ตามต้องการหรือที่มีในท้องถิ่น เช่น เนื้อไก่ เนื้อปลา เป็นต้น
2. **ผัก:** ปรับเปลี่ยนได้ตามฤดูกาลหรือที่มีในท้องถิ่น เช่น เห็ดฟาง เห็ดหอม เป็นต้น

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)
303	17	17	20	38.59	1.55	68.45	1.01	0.53	16.16	617.5	10.17

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 23 : 51 : 26

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ตำข้าวโพดไข่เค็ม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ข้าวโพดหวานต้มสุกฝานเป็นเม็ด	5	กิโลกรัม		7.5	กิโลกรัม	113	บาท
ไข่เค็ม	25	ฟอง		25	ฟอง	175	บาท
พริกจินดาสีแดง	70	กรัม		80	กรัม	8	บาท
กระเทียมไทย	200	กรัม		220	กรัม	16	บาท
ถั่วฝักยาวหั่นขนาด 1 นิ้ว	500	กรัม		600	กรัม	24	บาท
มะเขือเทศสีดาผ่าซีก	500	กรัม		600	กรัม	12	บาท
น้ำมะนาว	240	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	240	กรัม	36	บาท
น้ำตาลปี๊บ	400	กรัม	(2 ถ้วยตวง)	400	กรัม	16	บาท
น้ำปลา	140	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	140	กรัม	4	บาท
						รวม 404 บาท	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

วิธีทำ

1. ผสมน้ำปลาและน้ำตาลปี๊บ นำขึ้นตั้งไฟปานกลาง เคี่ยวพอให้น้ำตาลละลายยกลง พักไว้ให้เย็น

2. โขลกพริก กระเทียม และถั่วฝักยาวพอหยาบ ใส่ข้าวโพด มะเขือเทศ น้ำที่เคี่ยวและน้ำมะนาว คลุกเคล้าให้เข้ากัน ใส่ไข่เค็มคลุกเคล้าให้เข้ากันอีกครั้ง จัดใส่จานพร้อมเสิร์ฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 120 กรัม

ตำข้าวโพด	120	กรัม	
ไข่เค็ม	½	ฟอง	(2 ชิ้น)

ราคา 8 บาท

Tips

สามารถเปลี่ยนจากข้าวโพดเป็นฝรั่ง สับปะรด แอปเปิล หรือผลไม้ที่มีตามฤดูกาล

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)
262	47	5	8	41.52	3.04	56.1	0.17	0.5	11.77	367.71	8.58

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 71 : 17 : 12

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ลาบเห็ด 3 อย่าง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เห็ดนางฟ้าภูฐาน	1.25	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	150	บาท
เห็ดชิเมจิตัดโคน (สีน้ำตาล)	1.25	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	105	บาท
เห็ดออรินจิหั่นเป็นชิ้นบาง	1.25	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	143	บาท
หมูสับรวนพอสุก	1	กิโลกรัม		1.3	กิโลกรัม	130	บาท
หอมแดงซอย	250	กรัม		300	กรัม	21	บาท
ใบสะระแหน่เด็ดเป็นใบ ๆ	50	กรัม		100	กรัม	8	บาท
ต้นหอมซอย	150	กรัม		200	กรัม	12	บาท
ข้าวคั่ว	240	กรัม	(1 ½ ถ้วยตวง)	240	กรัม	16	บาท
พริกป่น	24	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	24	กรัม	5	บาท
น้ำมะนาว	260	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	260	กรัม	39	บาท
น้ำปลา	400	กรัม	(1 ½ ถ้วยตวง)	400	กรัม	10	บาท
น้ำตาลทราย	120	กรัม	(¾ ถ้วยตวง)	120	กรัม	3	บาท
						รวม 642	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

วิธีทำ

1. นำเห็ดทั้ง 3 อย่าง ไปลวกในน้ำเดือดพอสุก นำไปแช่ในน้ำเย็นจัด ตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ

2. นำเห็ดลวกจากข้อ 1 หมูสับรวนสุก ใส่อ่างผสม ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลทรายและพริกป่นคนให้เข้ากัน

3. ใส่ข้าวคั่ว หอมแดงซอย ต้นหอมซอยและใบสะระแหน่ คลุกเคล้าให้เข้ากัน

4. จัดใส่จานโรยหน้าด้วยใบสะระแหน่

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่
: น้ำหนักรวม 90 กรัม

ราคา 13 บาท

Tips

สามารถเลือกใช้เห็ดได้ตามฤดูกาลหรือที่มีในท้องถิ่น เช่น เห็ดฟาง เห็ดหูหนู เป็นต้น

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เอ็ง)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
108	12	3	8	10.98	1.11	3.83	0.14	0.06	2.73	636.38	2.81

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 45 : 26 : 29

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ต้มโคล้งไก่ฉีก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้ออกไก่	2	กิโลกรัม		2.7	กิโลกรัม	189	บาท
มะเขือเทศสีดา	750	กรัม		900	กรัม	14	บาท
ตะไคร้บุบหั่นขนาด 1 นิ้ว	100	กรัม		150	กรัม	2	บาท
ข่าหั่นเป็นแว่น	50	กรัม		60	กรัม	3	บาท
หอมแดงบุบ	100	กรัม		110	กรัม	14	บาท
ใบมะกรูดฉีก	14	กรัม		15	กรัม	1	บาท
ผักชีฝรั่งซอย	50	กรัม		60	กรัม	2	บาท
พริกขี้หนูสวนบุบ	50	กรัม		60	กรัม	6	บาท
น้ำมะขามเปียก	250	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	170	กรัม	17	บาท
น้ำปลา	340	กรัม	(1 ½ ถ้วยตวง)	340	กรัม	9	บาท
น้ำมะนาว	120	กรัม	(¾ ถ้วยตวง)	120	กรัม	18	บาท
น้ำต้มไก่	6	ลิตร	(24 ถ้วยตวง)	-		-	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

รวม 275 บาท

วิธีทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่เนื้อไก่ลงไปต้มจนสุกตักขึ้น พักไว้ให้เย็น ฉีกเนื้อไก่ให้เป็นเส้น

2. ต้มน้ำต้มไก่ (จากข้อ 1) ให้เดือดใส่ตะไคร้ ข่า หอมแดง ใบมะกรูด รอให้เดือดอีกครั้ง

3. ใส่เนื้อไก่ฉีก มะเขือเทศต้มให้สุก ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำมะขามเปียกและน้ำมะนาว

4. ใส่พริกขี้หนูสวนบุบ ผักชีฝรั่ง ตักใส่ชาม พร้อมเสิร์ฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 150 กรัม

ไก่ฉีก	50	กรัม
มะเขือเทศ	30	กรัม
น้ำต้มโคล้ง	70	กรัม

ราคา 6 บาท

Tips

ควรเพิ่มผักต่าง ๆ เช่น เห็ดต่าง ๆ หรือกะหล่ำปลี

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)
112	5	5	13	13.1	0.61	12.11	0.04	0.1	4.26	587.1	0.53

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 17 : 37 : 46

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

แกงเผ็ดกล้วยดิบใส่หมู

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อหมูสันนอกหั่นหนาขนาด 0.5 เซนติเมตร	3	กิโลกรัม		3	กิโลกรัม	330	บาท
น้ำพริกแกงเผ็ด	600	กรัม		600	กรัม	60	บาท
หัวกะทิ	2	ลิตร	(8 ถ้วยตวง)	2	ลิตร	140	บาท
หางกะทิ (หัวกะทิ 1 ส่วนต่อน้ำ 1 ส่วน)	5	ลิตร	(10 ถ้วยตวง)	2.5	ลิตร	175	บาท
กล้วยน้ำว้าดิบต้ม	2.5	กิโลกรัม		3.3	กิโลกรัม	200	บาท
น้ำตาลปี๊บ	120	กรัม	(¾ ถ้วยตวง)	120	กรัม	5	บาท
น้ำปลา	240	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	240	กรัม	6	บาท
ใบมะกรูดฉีก	30	กรัม		35	กรัม	2	บาท
ใบโหระพา	100	กรัม		110	กรัม	4	บาท
พริกขี้ฟ้าแดงหั่นแฉลบ	140	กรัม		160	กรัม	5	บาท
น้ำมันพืช	100	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	100	กรัม	5	บาท
						รวม 932	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

วิธีทำ

1. นำเนื้อหมูที่หั่นไปเคี่ยวกับหางกะทิ 200 กรัม ให้พอนุ่ม

2. ตั้งกระทะใช้ไฟปานกลางใส่น้ำมันพอร้อน นำพริกแกงลงผัดเติมหัวกะทิ 100 กรัม ผัดจนน้ำพริกแกงเผ็ด หอมและแตกมันเล็กน้อย

3. นำกล้วยน้ำว้าดิบต้ม มาหั่นตามยาวและตามขวาง โดยให้ 1 ลูกหั่นได้ 8 ชิ้น

4. ตักเนื้อหมูที่เคี่ยวพอนุ่มลงในหม้อพริกแกง เติมหางกะทิที่เหลือ ตั้งไฟกลางพอเดือด ใส่กล้วย ใบมะกรูดฉีก ปรุงรสด้วยน้ำปลาและน้ำตาลปี๊บ

5. ใส่พริกแดงหั่นแฉลบ ใบโหระพาและหัวกะทิที่เหลือ ต้มพอเดือดยกลง ตักใส่ชามพร้อมเสิร์ฟ

Tips

1. **เนื้อสัตว์ :** สามารถเลือกใช้เนื้อไก่แทนเนื้อหมูได้
2. **กล้วย :** สามารถเลือกใช้กล้วยหักมุก กล้วยหอม แทนกล้วยน้ำว้าได้

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 202 กรัม

หมู	50	กรัม
กล้วย	50	กรัม
น้ำแกง	100	กรัม
โหระพา	2	กรัม

ราคา 19 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)
360	25	21	17	24.3	2.45	23.55	1	0.06	23.94	899.52	2.49

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 28 : 53 : 19

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ลาบวุ้นเส้นหมูสับ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อหมูบด	2	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	150	บาท
วุ้นเส้นแช่น้ำลวกสุกหั่นขนาด 3 นิ้ว	3.4	กิโลกรัม	(แห้ง 1.7 กิโลกรัม)	1.7	กิโลกรัม	374	บาท
น้ำสะอาด	250	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	-		-	
น้ำปลา	450	กรัม	(1 ¾ ถ้วยตวง)	450	กรัม	11	บาท
น้ำมะนาว	350	กรัม	(1 ½ ถ้วยตวง)	350	กรัม	54	บาท
เกลือไอโอดีน	24	กรัม	(1 ¾ ช้อนโต๊ะ)	24	กรัม	1	บาท
น้ำตาลทราย	100	กรัม	(¾ ถ้วยตวง)	100	กรัม	3	บาท
ข้าวคั่ว	300	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	300	กรัม	20	บาท
พริกป่น	14	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)	14	กรัม	3	บาท
หอมแดงซอย	350	กรัม		400	กรัม	28	บาท
ต้นหอมซอย	150	กรัม		165	กรัม	10	บาท
ผักชีฝรั่ง	100	กรัม		110	กรัม	4	บาท
ใบสะระแหน่	50	กรัม		100	กรัม	8	บาท
ผักสด							
แตงกวาหั่นแว่นหนา ½ เซนติเมตร	1.5	กิโลกรัม		1.8	กิโลกรัม	36	บาท
ถั่วฝักยาวหั่นท่อน 1.5 นิ้ว	1	กิโลกรัม		1.2	กิโลกรัม	48	บาท
						รวม 750 บาท	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำใช้ไฟปานกลาง รวนหมูบดพอสุก พักไว้
2. ผสมน้ำปลา เกลือน้ำตาลทราย น้ำมะนาว พริกป่น คนให้เข้ากัน
3. นำวุ้นเส้นลวกสุก หมูสับรวนสุก ใส่อ่างผสม เติมส่วนผสมน้ำปรุงลาบในข้อ 2 ที่เตรียมไว้ เคล้าให้เข้ากัน

4. ใส่ข้าวคั่ว หอมแดงซอย ต้นหอมซอย ผักชีฝรั่งซอย คลุกเคล้าให้เข้ากัน
5. ตักใส่จานโรยหน้าด้วยใบสะระแหน่ เสิร์ฟพร้อมกับผักสด

Tips

สามารถเลือกใช้เนื้อไก่ กุ้ง ปลาหมึก แทนเนื้อหมูได้

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 150 กรัม

ลาบวุ้นเส้นหมูสับ	100	กรัม
แตงกวา	30	กรัม
ถั่วฝักยาว	20	กรัม

ราคา 15 บาท

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เอ)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
186	27	5	8	27.75	1.14	14.79	0.35	0.09	9.99	927.58	3.37

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 59 : 25 : 16

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ปลานิลทอดราดซอสมะขาม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม *(สำหรับ 50 ที่)*

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ส่วนผสมปลาทอด							
ปลานิลหั่นชิ้นหนาขนาด 0.5 เซนติเมตร	2.5	กิโลกรัม		4	กิโลกรัม	260	บาท
แป้งทอดกรอบ	500	กรัม		500	กรัม	25	บาท
น้ำสะอาด	600	กรัม	(2 ½ ถ้วยตวง)	-		-	
พริกไทยป่น	2.5	กรัม	(½ ช้อนชา)	2.5	กรัม	1	บาท
เกลือไอโอดีน	5	กรัม	(1 ช้อนชา)	5	กรัม	1	บาท
น้ำมันพืช (สำหรับทอด)	1	ลิตร	(4 ถ้วยตวง)	1	ลิตร	33	บาท
ผักชีซอย	50	กรัม		60	กรัม	6	บาท
ส่วนผสมซอสมะขาม							
น้ำมะขามเปียก	540	กรัม	(2 ถ้วยตวง)	360	กรัม	36	บาท
น้ำตาลปี๊บ	240	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	240	กรัม	10	บาท
น้ำตาลทราย	240	กรัม	(1 ½ ถ้วยตวง)	240	กรัม	6	บาท
น้ำปลา	260	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	260	กรัม	7	บาท
หอมแดงเจียว	100	กรัม		100	กรัม	12	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

รวม 397 บาท

วิธีทำ

1. นำเนื้อปลานิลหั่นคลุกกับเกลือไอโอดีน และพริกไทยป่น ทิ้งไว้ 5 นาที
2. ผสมแป้งทอดกรอบกับน้ำ คนให้เข้ากัน
3. ตั้งกระทะใช้ไฟกลาง ใส่น้ำมัน รอให้น้ำมันร้อน นำเนื้อปลาที่ชุบแป้งลงทอดจนสุกมีสีเหลืองทอง นำขึ้นพักไว้

4. ตั้งหม้อใช้ไฟกลาง ใส่น้ำมะขามเปียก น้ำตาลปี๊บ น้ำตาลทรายและน้ำปลา เคี่ยวจนส่วนผสมข้นยกลง

5. นำปลาทอดจัดใส่จาน ราดด้วยซอสมะขามในข้อ 4 แล้วโรยด้วยหอมเจียวและผักชี

Tips

การทำซอสมะขาม ให้ผสมน้ำมะขามเปียก 3 ส่วน น้ำส้มสายชู 1 ส่วน เพื่อไม่ให้ซอสมะขามตกผลึก

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 57 กรัม

ปลาทอด	40	กรัม
ซอสมะขาม	15	กรัม
หอมแดงเจียว	2	กรัม

ราคา 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)
230	20	12	11	55.35	1.35	17.93	0.04	0.15	0.77	567.8	10.03

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 35 : 45 : 20

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

แกงส้มปลานิลทอดชะอมไข่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อปลานิลต้มสุก	800	กรัม		1.2	กิโลกรัม	78	บาท
เนื้อปลานิลหั่นขนาด 0.5 เซนติเมตร	800	กรัม		1.2	กิโลกรัม	78	บาท
แป้งทอดกรอบ	200	กรัม		200	กรัม	10	บาท
ไข่ไก่	20	ฟอง		20	ฟอง	80	บาท
ชะอมเด็ดเอาแต่ใบ	1	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	225	บาท
น้ำมันสำหรับทอด	2.5	ลิตร	(10 ถ้วยตวง)	2.5	ลิตร	83	บาท
น้ำพริกแกงส้ม	500	กรัม		500	กรัม	100	บาท
น้ำสะอาด	4	ลิตร	(16 ถ้วยตวง)	-		-	
น้ำมะขามเปียก (มะขามเปียก 1 ส่วน ต่อน้ำ 1.5 ส่วน)	900	กรัม	(3 ถ้วยตวง)	600	กรัม	60	บาท
น้ำตาลปี๊บ	400	กรัม	(2 ถ้วยตวง)	400	กรัม	16	บาท
น้ำปลา	400	กรัม	(1 ½ ถ้วยตวง)	400	กรัม	10	บาท
						รวม 740	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

วิธีทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ปลานิลต้มจนสุกแกะเอาเฉพาะเนื้อ นำไปโขลกรวมกับน้ำพริกแกงส้ม พักไว้

2. นำเนื้อปลานิลหั่นชิ้น คลุกด้วยแป้งทอดกรอบ นำไปทอดให้มีสีเหลืองทอง ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน พักไว้

3. ผสมไข่และชะอมให้เข้ากัน ตั้งกระทะใช้ไฟปานกลาง ใส่น้ำมัน ¼ ถ้วยตวง นำชะอมไข่ลงทอดให้สุกนำขึ้น หั่นขนาด 1x2 นิ้ว พักไว้

4. ต้มน้ำให้เดือด ใส่น้ำพริกแกงส้มในข้อ 1 คนให้น้ำพริกละลาย ต้มให้เดือดจนน้ำพริกมีกลิ่นหอม ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำตาลปี๊บและน้ำปลา ต้มจนเดือดอีกครั้ง ยกลง

5. จัดชะอมไข่ใส่ถ้วย วางเนื้อปลานิลทอด แล้วราดด้วยน้ำแกงส้ม

Tips

ควรเลือกใช้ปลาที่มีตามฤดูกาลหรือที่มีในท้องถิ่น

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 135 กรัม

ปลาทอด	15	กรัม
ชะอมไข่	40	กรัม
น้ำแกงส้ม	80	กรัม

ราคา 15 บาท

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เอที)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
240	18	13	13	89.89	2.52	77.56	0.14	0.27	11.8	1,228.69	9.21

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 30 : 48 : 22

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ไก่คั่วเค็ม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อสะโพกไก่ติดน่อง	3.5	กิโลกรัม		3.5	กิโลกรัม	245	บาท
กระเทียมสับ	150	กรัม		165	กรัม	12	บาท
พริกไทยเม็ด	18	กรัม		18	กรัม	4	บาท
รากผักชี	100	กรัม		100	กรัม	7	บาท
ซีอิ๊วขาว	150	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	150	กรัม	4	บาท
น้ำตาลทราย	90	กรัม	(5 ช้อนโต๊ะ)	90	กรัม	3	บาท
ซอสหอยนางรม	200	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	200	กรัม	14	บาท
ขิงซอย	200	กรัม		220	กรัม	7	บาท
น้ำมันพืช	140	กรัม	(1 ½ ถ้วยตวง)	140	กรัม	7	บาท
ผักชีซอย	50	กรัม		60	กรัม	6	บาท
						รวม 309	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

วิธีทำ

1. โขลกพริกไทยเม็ด รากผักชีและกระเทียม ให้ละเอียด

2. เลาะกระดูกไก่ออกจากส่วนสะโพกติดน่อง จากนั้นหั่นไก่เป็นชิ้นขนาดพอคำ

3. ตั้งกระทะใช้ไฟปานกลางใส่น้ำมันพืช พอน้ำมันร้อน ใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทยโขลกละเอียดในข้อ 1 ลงผัดให้หอม

4. ใส่ไก่และขิงซอยลงผัดจนสุก ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ซอสหอยนางรมและน้ำตาลทราย ผัดจนเนื้อไก่มีสีเหลืองและหอม

5. จัดไก่ใส่จาน โรยด้วยผักชีซอยพร้อมเสิร์ฟ

Tips

สามารถเลือกใช้เนื้อไก่ได้ทุกส่วน ถ้าต้องการให้มีสีสันเพิ่มขึ้น ควรเพิ่มซีอิ๊วดำเล็กน้อย

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 70 กรัม

ราคา 7 บาท

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เอซี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
195	6	14	11	11.23	0.77	4.81	0.04	0.15	2.01	418.59	2.56

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 12 : 65 : 23

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ข้าวผัดอีสานอินเตอร์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ข้าวสวย (หุงข้าว 1 ส่วนต่อน้ำ 1.25 ส่วน)	8	กิโลกรัม		4	กิโลกรัม	180	บาท
กุนเชียงหั่นเต๋าขนาด 1x1 เซนติเมตร	800	กรัม		800	กรัม	152	บาท
หมูยอผ่าครึ่งหั่นเต๋าขนาด 1x1 เซนติเมตร	800	กรัม		800	กรัม	96	บาท
หอมหัวใหญ่หั่นเต๋าขนาด 0.5x0.5 เซนติเมตร	1.2	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	30	บาท
แคร์รอตหั่นเต๋าขนาด 0.5x0.5 เซนติเมตร	1.2	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	30	บาท
กระเทียบสับ	200	กรัม		220	กรัม	16	บาท
ไข่ไก่	25	ฟอง		25	ฟอง	100	บาท
น้ำมันพืช	500	กรัม	(2 ถ้วยตวง)	500	กรัม	25	บาท
ซีอิ๊วขาว	300	กรัม	(2 ถ้วยตวง)	300	กรัม	8	บาท
น้ำปลา	150	กรัม	(¾ ถ้วยตวง)	150	กรัม	4	บาท
น้ำตาลทราย	80	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	80	กรัม	2	บาท
ต้นหอมซอย	200	กรัม		220	กรัม	14	บาท
พริกไทยป่น	25	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	25	กรัม	5	บาท
ผักสด							
แตงกวาหั่นหนา 0.5 เซนติเมตร	1	กิโลกรัม		1.2	กิโลกรัม	24	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

รวม 686 บาท

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใช้ไฟปานกลาง ใส่น้ำมันพืชพอร้อน นำกระเทียม และหอมหัวใหญ่ผัดจนมีกลิ่นหอม ใส่กุนเชียง หมูยอ แคร์รอต และใส่ไข่ลงไปผัดพอสุก

2. ใส่ข้าวสวยผัดให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซีอิ๊วขาว และน้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน ใส่พริกไทยป่นและต้นหอมซอยผัดให้สุก ยกลง

3. จัดใส่จานเสิร์ฟคู่กับแตงกวา

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 180 กรัม

ข้าวผัด	160	กรัม
แตงกวา	20	กรัม

ราคา 14 บาท

Tips

กุนเชียง หมูยอ สามารถเปลี่ยนเป็นเนื้อหมู เนื้อไก่ กุ้ง ปลาหมึก แทนได้

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เอที)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
491	60	21	15	48.01	2.18	162.59	0.24	0.2	13.9	1,157.02	5.77

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 49 : 39 : 12

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

หมี่กะทิอีสาน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อหมูบด	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	100	บาท
เนื้อกุ้งสับ	500	กรัม		750	กรัม	135	บาท
หัวกะทิ	2.8	ลิตร	(11 ถ้วยตวง)	2.8	ลิตร	196	บาท
หางกะทิ (หัวกะทิ 1 ส่วนต่อน้ำ 1 ส่วน)	4	ลิตร	(8 ถ้วยตวง)	2	ลิตร	140	บาท
น้ำพริกแกงเผ็ด	300	กรัม		300	กรัม	30	บาท
ไข่ไก่	20	ฟอง		20	ฟอง	80	บาท
เต้าเจี้ยวขาวบด	300	กรัม	(2 ถ้วยตวง)	300	กรัม	8	บาท
ถั่วลิสงบด	340	กรัม		340	กรัม	56	บาท
น้ำมะขามเปียก (มะขามเปียก 1 ส่วนต่อน้ำ 1.5 ส่วน)	700	กรัม	(2 ½ ถ้วยตวง)	470	กรัม	47	บาท
น้ำปลา	200	กรัม	(¾ ถ้วยตวง)	200	กรัม	5	บาท
น้ำตาลทราย	400	กรัม	(2 ถ้วยตวง)	400	กรัม	10	บาท
เส้นเล็กลวกสุก	4	กิโลกรัม	(เส้นเล็กแห้ง 2 กิโลกรัม)	2	กิโลกรัม	50	บาท
น้ำมันพืช	30	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	30	กรัม	2	บาท
น้ำสะอาด	2	ลิตร	(8 ถ้วยตวง)	-		-	
ผักสด							
ถั่วงอก	750	กรัม		750	กรัม	15	บาท
ใบกุยช่าย	50	กรัม		100	กรัม	5	บาท
ใบบัวบก/หัวปลี/สะเม็ก	100	กรัม		110	กรัม	5	บาท
						รวม 884 บาท	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

Ajinomoto Foundation

วิธีทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่เส้นเล็กลวกจนสุก ตักขึ้นสะเด็ดน้ำ นำไปคลุกเคล้ากับน้ำมัน เพื่อไม่ให้เส้นติดกัน พักไว้

2. ตั้งหม้อใช้ไฟปานกลาง ใส่หัวกะทิ 300 กรัม ตามด้วยน้ำพริกแกงเผ็ดลงผัด จนมีกลิ่นหอมและกะทิแตกมัน

3. ใส่หมูบด กุ้งสับ เต้าเจี้ยวขาวและหางกะทิ ต้มจนเดือด ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย และน้ำมะขามเปียก

4. ตอกไข่ใส่ถ้วยคนให้เข้ากัน แล้วใส่ในหม้อ ใช้ทัพพีคนไม่ให้ไข่เป็นก้อน ต้มพอเดือด ใส่ถั่วลิสงบดและหัวกะทิที่เหลือ ปิดไฟ

5. จัดเสิร์ฟโดยนำน้ำยากะทิราดลงบนเส้นเล็กลวกสุก พร้อมผักสด

Tips

1. ควรให้กะทิแตกมันเล็กน้อย
2. พริกแกงจะต้องไม่เผ็ดมาก
3. ผักสดที่ใช้ได้ตามฤดูกาลหรือที่มีในท้องถิ่น

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 240 กรัม

เส้นเล็กลวกสุก	80	กรัม
น้ำยากะทิ	140	กรัม
ใบบัวบก/หัวปลี/สะเม็ก	3	กรัม
กุยช่าย	2	กรัม
ถั่วงอก	15	กรัม

ราคา 18 บาท

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)
438	44	22	15	58.19	3.65	53.37	0.27	0.14	3.21	1,174.82	9.57

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 40 : 46 : 14

เกร็ดความรู้ :

หมี่กะทิอีสาน มีลักษณะคล้าย ๆ กับน้ำยากะทิของภาคกลาง เป็นอาหารที่มีรสชาติกลมกล่อม หากกินคู่กับผักพื้นบ้านประเภทที่มีรสฝาด เปรี้ยว เช่น หัวปลี ใบบัวบก สะเม็ก ถั่วงอก ใบกุยช่าย จะช่วยเพิ่มรสชาติให้หมี่กะทิอร่อยมากยิ่งขึ้น สำหรับคุณค่าทางโภชนาการหมี่กะทิให้คาร์โบไฮเดรตจากเส้นหมี่ เส้นเล็ก หรือเส้นอื่น ๆ ที่นำมาใช้ ได้รับโปรตีนจากหมู กุ้ง ไข่ไก่ ได้รับไขมันจากกะทิและน้ำมันพืช หมี่กะทิถือเป็นอาหารจานเดียว หากนำมาจัดเป็นอาหารกลางวันให้กับนักเรียน แนะนำจับคู่กับผลไม้ตามฤดูกาล

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ขนมเส้นผัดซอส

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ขนมจีน	5.5	กิโลกรัม		5.5	กิโลกรัม	110	บาท
เนื้อหมูสับ	2	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	200	บาท
น้ำซุป	350	กรัม	(1 ¼ ถ้วยตวง)	-		-	
ซอสปรุงรส	350	กรัม	(1 ¼ ถ้วยตวง)	350	กรัม	19	บาท
ซีอิ๊วดำ	25	กรัม	(1 ½ ช้อนโต๊ะ)	25	กรัม	1	บาท
ซอสหอยนางรม	400	กรัม	(1 ½ ถ้วยตวง)	400	กรัม	28	บาท
น้ำตาลทราย	200	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	200	กรัม	5	บาท
กระเทียมสับ	180	กรัม		200	กรัม	14	บาท
มะเขือเทศหั่นเต๋าขนาด 1 เซนติเมตร	750	กรัม		900	กรัม	14	บาท
ถั่วฝักยาวหั่นแฉลบ	1.2	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	60	บาท
ถั่วงอก	1.25	กิโลกรัม		1.3	กิโลกรัม	25	บาท
น้ำมันพืช	240	มิลลิลิตร	(1 ถ้วยตวง)	240	มิลลิลิตร	12	บาท
ไข่ต้ม	25	ฟอง		25	ฟอง	100	บาท
						รวม 588 บาท	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

วิธีทำ

1. ผสมซอสปรุงรส ซอสหอยนางรม ซีอิ๊วดำ และน้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน

2. ตั้งกระทะใช้ไฟปานกลางใส่น้ำมันพอร้อน ใส่กระเทียมลงเจียวให้หอม

3. ใส่หมูสับและน้ำซุป ผัดจนหมูสุก จากนั้นใส่ถั่วฝักยาว ถั่วงอก มะเขือเทศ ขนมจีน และน้ำซอส ผัดให้เข้ากัน

4. จัดใส่จาน เสิร์ฟคู่กับไข่ต้ม

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 150 กรัม

ขนมเส้นผัดซอส	150	กรัม
ไข่ต้ม	½	ฟอง

ราคา 12 บาท

Tips

ไม่ควรคนส่วนผสมมากเกินไป เพราะจะทำให้เส้นขนมจีนขาด

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)
335	37	14	15	52.19	2.03	47.67	1.12	0.18	9.74	891.89	6.93

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 44 : 38 : 18

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ขนมจีนน้ำยาไก่ ไข่ต้ม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อไก่สะโพกติดน่อง	2	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	140	บาท
เลือดไก่ต้มสุก	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	13	บาท
เครื่องในไก่ (ตับและกึ๋น)	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	80	บาท
น้ำพริกแกงเผ็ด	300	กรัม		300	กรัม	30	บาท
หัวกะทิ	1.5	ลิตร	(6 ถ้วยตวง)	1.5	ลิตร	105	บาท
หางกะทิ (หัวกะทิ 1 ส่วนต่อน้ำ 1 ส่วน)	3.5	ลิตร	(14 ถ้วยตวง)	1.75	ลิตร	123	บาท
น้ำมันพืช	160	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	160	กรัม	8	บาท
ต้นหอมหั่นขนาด 1 นิ้ว	230	กรัม		250	กรัม	15	บาท
ใบมะกรูดฉีก	20	กรัม		30	กรัม	2	บาท
พริกขี้หนูสวนบุบ	50	กรัม		60	กรัม	6	บาท
ผักชีลาวหั่นขนาด 1 นิ้ว	150	กรัม		165	กรัม	9	บาท
ขนมจีน	4.5	กิโลกรัม		4.5	กิโลกรัม	90	บาท
กระชายทุบหั่นขนาด 1 นิ้ว	250	กรัม		300	กรัม	11	บาท
ไข่ไก่	25	ฟอง		25	ฟอง	100	บาท
น้ำปลาร้าต้ม	150	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	150	กรัม	15	บาท
น้ำตาลทราย	50	กรัม	(4 ช้อนโต๊ะ)	50	กรัม	2	บาท
น้ำปลา	200	กรัม	(¾ ถ้วยตวง)	200	กรัม	5	บาท
ผักต้ม							
กะหล่ำปลีซอย	1	กิโลกรัม		1.2	กิโลกรัม	24	บาท
ถั่วฝักยาวหั่นขนาด 0.5 เซนติเมตร	750	กรัม		900	กรัม	36	บาท
						รวม 814 บาท	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

Ajinomoto Foundation

วิธีทำ

1. ต้มไข่ไก่ในน้ำเดือด ใช้เวลา 7-10 นาที ตักขึ้นแช่น้ำเย็น

2. ล้างไก่ เลือดไก่และเครื่องในไก่ หั่นเป็นชิ้นให้มีขนาด ½ นิ้ว ส่วนเลือดไก่หั่นเป็นชิ้นพอคำ

3. ตั้งกระทะใช้ไฟปานกลาง ใส่น้ำมัน รอจนน้ำมันร้อน ใส่น้ำพริกแกงลงผัดเติมหัวกะทิ 300 กรัม ผัดจนหอม จึงใส่เนื้อไก่ เครื่องในไก่

4. นำหางกะทิใส่หม้อ ตั้งไฟปานกลางต้มพอเดือดนำส่วนผสมไก่ (จากข้อ 3) และกระชายทุบ หั่นท่อนใส่ลงไป เคี่ยวจนกระทั่งไก่นุ่ม จึงใส่เลือดไก่ ใบมะกรูดและพริกขี้หนูสวน

5. ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำตาลทราย ใส่ต้นหอม ผักชีลาว ต้มจนผักสุก ยกลง

6. จัดใส่จาน เสิร์ฟพร้อมกับขนมจีนและผักต้ม

Tips

สามารถเปลี่ยนเนื้อไก่เป็นเนื้อปลาได้

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 275 กรัม

เส้นขนมจีน	90	กรัม
ไก่	30	กรัม
ตับ+กึ๋น	20	กรัม
น้ำยา	100	กรัม
ไข่ต้ม	½	ฟอง
ถั่วฝักยาว	15	กรัม
กะหล่ำปลี	20	กรัม

ราคา 17 บาท

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)
389	30	22	18	69.82	5.65	1,014.31	0.65	0.52	10.76	840.7	2.26

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 30 : 51 : 19

เกร็ดความรู้ :

ขนมจีนน้ำยา เป็นอาหารจานเดียวที่มีครบ 5 หมู่ ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตจากขนมจีน โปรตีนจากเนื้อไก่ เลือด และมีวิตามินจากผักสดต่าง ๆ ที่กินเป็นเครื่องเคียง และมีกากใยอาหารอย่างดีที่ช่วยระบบขับถ่าย นอกจากสมุนไพรต่าง ๆ ที่ช่วยขับลมแล้ว ยังใส่กระชายเพื่อดับกลิ่นคาว ซึ่งมีสรรพคุณช่วยชะลอความแก่ มีฤทธิ์ช่วยต้านการอักเสบ และยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อโรค หากนำมาจัดเป็นอาหารกลางวันให้กับนักเรียน แนะนำให้ลวกผักเคียง เช่น กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาวให้สุกก่อน เพื่อลดความเสี่ยงจากการที่ล้างผักไม่สะอาด ซึ่งอาจทำให้มีไข่พยาธิติดมากับผักสดได้ นอกจากนี้หากไม่สามารถหาซื้อเนื้อไก่ได้ อาจดัดแปลงเป็นเนื้อสัตว์อย่างอื่นแทน เช่น เนื้อปลา เป็นต้น

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ลอดช่องน้ำกะทิ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
หัวกะทิ	2	กิโลกรัม	(8 ถ้วยตวง)	2	กิโลกรัม	135	บาท
น้ำตาลทราย	1	กิโลกรัม	(5 ½ ถ้วยตวง)	1	กิโลกรัม	25	บาท
ใบเตย	15	กรัม		15	กรัม	5	บาท
เกลือไอโอดีน	35	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ)	35	กรัม	2	บาท
ลอดช่องใบเตย	3.5	กิโลกรัม		3.5	กิโลกรัม	55	บาท
						รวม 222 บาท	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

วิธีทำ

1. นำกะทิ น้ำตาลทราย เกลือ และใบเตย คนให้น้ำตาลละลาย อย่าให้กะทิแตกมัน ยกลงปล่อยให้เย็น

2. นำเส้นลอดช่องมาล้างให้สะอาด ตักใส่ถ้วยขนมหวาน

3. ตักน้ำกะทิ ตัวลอดช่อง ใส่น้ำแข็ง พร้อมรับประทาน

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 110 กรัม

ลอดช่อง	70	กรัม
น้ำกะทิ	40	กรัม

ราคา 4 บาท

Tips

1. ต้มกะทิโดยใช้ไฟปานกลางถึงอ่อน และต้องหมั่นคนอยู่ตลอดเวลา เพื่อไม่ให้กะทิแตกมัน
2. ถ้าต้องการกลิ่นหอม ควรอบควันเทียน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เอซี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
197	30	8	1	56.77	0.88	0	0	0	0	320.31	20.38

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 60 : 38 : 2

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ข้าวต้มมัด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ข้าวเหนียวขาว	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	45	บาท
กล้วยน้ำว้า	1	กิโลกรัม		1.2	กิโลกรัม	70	บาท
เกลือไอโอดีน	16	กรัม		16	กรัม	1	บาท
ถั่วดำต้มสุก	250	กรัม		250	กรัม	30	บาท
มะพร้าวทึนทึกขูดฝอย	600	กรัม		600	กรัม	50	บาท
น้ำตาลทราย	250	กรัม	(1 ½ ถ้วยตวง)	250	กรัม	6	บาท
ใบตองสำหรับห่อ	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	25	บาท
ตอก (สำหรับมัด)	50	กรัม		50	กรัม	5	บาท
						รวม 232 บาท	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

วิธีทำ

1. เตรียมเช็ดใบตองให้สะอาด ตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม กว้าง 8 นิ้ว ยาว 10 นิ้ว

2. แช่ข้าวเหนียวในน้ำอุ่นประมาณ 1 ชั่วโมง แล้วสงให้สะเด็ดน้ำ นำมาผสมกับถั่วดำต้มสุก

3. ปอกกล้วยน้ำว้าผ่าครึ่งลูกตามแนวยาว และผ่าอีกครึ่งลูกตามแนวขวาง

4. วางใบตอง 2 แผ่นซ้อนกัน ตักข้าวเหนียวที่ผสมไว้ 2 ช้อนโต๊ะ ใส่บนใบตองเกลี่ยให้เสมอ ใส่กล้วย ตักข้าวเหนียวอีก 1 ช้อนโต๊ะ เกลี่ยให้ทั่ว ห่อให้เป็นกลีบ และทำอีกหนึ่งกลีบประกบเข้าด้วยกัน ใช้ตอกมัดให้แน่น

5. เรียงข้าวต้มมัดใส่หม้อ เติมน้ำให้ท่วม ต้มประมาณ 35 - 40 นาที หรือกระทั่งข้าวต้มสุก ตักขึ้น

6. แกะข้าวต้มออกจากใบตอง ตัดเป็นชิ้น จัดใส่ภาชนะ โรยหน้าด้วยมะพร้าว คลุกด้วยเกลือและน้ำตาลทราย

Tips

1. เลือกกล้วยน้ำว้าที่สุกพอดี ถ้ากล้วยสุกมาก จะทำให้ข้าวแฉะ
2. มะพร้าวที่นำมาคลุก ควรเป็นมะพร้าวทึนทึก คือไม่อ่อนและไม่แข็งจนเกินไป

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 85 กรัม

ข้าวต้มมัด	70	กรัม
มะพร้าว	10	กรัม
น้ำตาลทราย	5	กรัม

ราคา 5 บาท

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์อีอี)	วิตามิน: วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน: วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
135	30	1	2	5.2	0.98	0.98	0.04	0.02	3.09	129.51	8.78

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 89 : 5 : 6

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

เผือกน้ำกะทิ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เผือกนึ่ง	3	กิโลกรัม		3.3	กิโลกรัม	195	บาท
น้ำตาลปี๊บ	1.2	กิโลกรัม	(3 ¾ ถ้วยตวง)	1.2	กิโลกรัม	65	บาท
หัวกะทิ	3	กิโลกรัม	(12 ถ้วยตวง)	3	กิโลกรัม	180	บาท
เกลือไอโอดีน	50	กรัม	(5 ช้อนโต๊ะ)	50	กรัม	2	บาท
เทียนอบ	1	แท่ง		1	แท่ง	65	บาท
						รวม 507 บาท	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

วิธีทำ

1. ล้างเผือกให้สะอาด หนึ่งหัวผ่า 4 ชิ้น นำไปนึ่งไฟแรง ประมาณ 20 - 25 นาที หรือจนกระทั่งสุก หั่นเป็นชิ้นขนาด 1x1 นิ้ว

2. ต้มกะทิ ใส่น้ำตาลปี๊บ และเกลือ ตั้งไฟกลาง คนให้น้ำตาลละลาย ปิดไฟกลง ทิ้งไว้ให้อุ่น นำมาอบควันเทียน

3. ตักเผือกใส่ถ้วย ราดด้วยน้ำกะทิ จัดเสิร์ฟ พร้อมน้ำแข็ง

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 120 กรัม

เผือกนึ่ง	60	กรัม
น้ำกะทิ	60	กรัม

ราคา 10 บาท

Tips

1. สามารถเปลี่ยนเผือกเป็นแตงไทยได้
2. ต้มกะทิโดยใช้ไฟปานกลางถึงอ่อน และต้องหมั่นคนอยู่ตลอดเวลา เพื่อไม่ให้กะทิแตกมัน

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)
283	43	11	2	51.24	4.6	5.23	0.05	0.03	2.4	482.51	24.26

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 62 : 35 : 3

Ajinomoto Foundation

เต้าส่วน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ถั่วเขียวเลาะเปลือกนึ่งสุก	6	กิโลกรัม		3	กิโลกรัม	90	บาท
น้ำสะอาด	10	ลิตร	(40 ถ้วยตวง)	-		-	
แป้งมันสำปะหลัง	300	กรัม		300	กรัม	11	บาท
น้ำสำหรับละลายแป้ง	500	กรัม		-		-	
ใบเตย	100	กรัม		100	กรัม	2	บาท
หัวกะทิ	1.25	ลิตร	(5 ถ้วยตวง)	1.25	ลิตร	88	บาท
เกลือไอโอดีน	40	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ)	40	กรัม	1	บาท
น้ำตาลทรายขาว	1.8	กิโลกรัม	(9 ถ้วยตวง)	1.8	กิโลกรัม	46	บาท
						รวม 238 บาท	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

วิธีทำ

1. ตั้งหม้อใช้ไฟปานกลาง ใส่น้ำ ตามด้วยใบเตย มัดเป็นปม ต้มจนเดือดใส่น้ำตาล คนให้น้ำตาลละลาย
2. ละลายแป้งมันสำปะหลังกับน้ำ เทน้ำแป้งลงในหม้อน้ำเชื่อม คนตลอดเพื่อไม่ให้แป้งเป็นก้อน
3. ใส่ถั่วเขียวนึ่งสุกลงไป คนผสมให้เข้ากัน ต้มจนเดือด ยกลงจากเตา พักไว้
4. ตั้งหม้อ ใช้ไฟอ่อน ใส่กะทิ ใบเตย ปรุงรสด้วยเกลือ นำขึ้นตั้งไฟพอข้น ใช้ราดหน้าขนม
5. ตักเต้าส่วนลงในถ้วย แล้วราดด้วยน้ำกะทิในข้อ 4 พร้อมเสิร์ฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 155 กรัม

ขนมเต้าส่วน	130	กรัม
กะทิ	25	กรัม

ราคา 5 บาท

Tips

1. ต้มกะทิโดยใช้ไฟปานกลางถึงอ่อน และต้องหมั่นคนอยู่ตลอดเวลา เพื่อไม่ให้กะทิแตกมัน
2. ถั่วเขียวต้องนึ่งไม่ให้เละ
3. เต้าส่วนจะต้องไม่ข้นหรือเหลวจนเกินไป

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)
399	76	4	15	122.64	2.9	4.69	0.25	0.36	0.26	323.26	39.77

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 77 : 8 : 15

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ลอดช่องสิงคโปร์อัญชัน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
แป้งมันสำปะหลัง	3	กิโลกรัม		3	กิโลกรัม	107	บาท
น้ำอัญชันต้มร้อน	1.25	ลิตร	(5 ถ้วยตวง)	-		-	
หัวกะทิ	500	มิลลิลิตร	(2 ถ้วยตวง)	500	มิลลิลิตร	35	บาท
หางกะทิต้มให้ร้อน (หัวกะทิ 1 ส่วนต่อน้ำ 1 ส่วน)	5	ลิตร	(20 ถ้วยตวง)	2.5	ลิตร	140	บาท
เกลือไอโอดีน	50	กรัม	(5 ช้อนโต๊ะ)	50	กรัม	1	บาท
ใบเตย	50	กรัม		50	กรัม	1	บาท
น้ำตาลทราย	2	กิโลกรัม	(10 ถ้วยตวง)	2	กิโลกรัม	50	บาท
น้ำสะอาด	2	ลิตร	(8 ถ้วยตวง)	-		-	
ขนุนหั่นเส้น	350	กรัม		350	กรัม	70	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

รวม 404 บาท

วิธีทำ

1. ผสมน้ำ น้ำตาลทรายและใบเตย ยกขึ้นตั้งไฟอ่อน เคี่ยวพอน้ำเชื่อมข้น รอให้เย็น แล้วใส่ขนุนหั่นเส้น

2. นำหางกะทิตั้งไฟอ่อน หมั่นคนเพื่อไม่ให้กะทิแตกมัน ต้มพอร้อนยกลง พักไว้ให้เย็น

3. นำแป้งมันสำปะหลัง 1 กิโลกรัม ใส่อ่างผสม ใส่น้ำอัญชันร้อนจัด ปล่อยให้แป้งสุก จึงนำแป้งมันสำปะหลังที่เหลือ (2 กิโลกรัม) ใส่คนให้เข้ากัน แล้วนวดประมาณ 8-10 นาที

4. นำแป้งที่นวดเสร็จแล้วมาคลึงให้แบน ตัดให้เป็นเส้นเล็ก ๆ คลุกแป้งนวลเล็กน้อยเพื่อไม่ให้ตัวขนมติดกัน

5. ตั้งน้ำให้เดือด นำเส้นลอดช่องไปต้มให้สุก จนแป้งลอยขึ้นด้านบนจึงตักขึ้นแช่น้ำเย็น พักให้สะเด็ดน้ำ แล้วใส่ในหม้อหางกะทิในข้อ 2

6. ตั้งหม้อ ใช้ไฟอ่อน ใส่หัวกะทิ ใบเตย ปรุงรสด้วยเกลือ ตั้งไฟให้ร้อน

7. ตักลอดช่องและน้ำเชื่อมใส่ถ้วย ราดด้วยน้ำกะทิ โรยด้วยขนุนด้านบน พร้อมเสิร์ฟกับน้ำแข็งบด

Tips

ถ้าต้องการให้ลอดช่องมีสีสวยจะต้องทำให้น้ำอัญชันมีสีเข้ม

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 122 กรัม

ลอดช่อง	90	กรัม
น้ำเชื่อม	15	กรัม
หัวกะทิ	10	กรัม
ขนุนหั่นเป็นเส้น	7	กรัม

ราคา 9 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)
469	95	9	1	54.95	1.17	0.15	0.05	0.02	1.17	389.41	40.51

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 81 : 17 : 2

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ฟักทองนึ่ง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ฟักทองนึ่ง หั่นขนาด 1 x 3 นิ้ว	3.5	กิโลกรัม		6	กิโลกรัม	120	บาท
มะพร้าวทึนทึกขูด	600	กรัม	(5 - 6 ลูก)	600	กรัม	200	บาท
น้ำตาลทราย	240	กรัม	(1 ¼ ถ้วยตวง)	240	กรัม	6	บาท
เกลือไอโอดีน	20	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	20	กรัม	1	บาท
						รวม 327	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

วิธีทำ

1. ตั้งลังถึงใช้ไฟปานกลาง รอจนน้ำเดือด นำฟักทองลงนึ่งประมาณ 15 - 20 นาทีหรือจนสุก

2. ขูดมะพร้าวทึนทึกให้เป็นเส้น นำไปนึ่งในลังถึงน้ำเดือดประมาณ 5 นาที ทิ้งไว้ให้เย็น แล้วนำมาคลุกน้ำตาลทรายและเกลือ พักไว้

3. จัดเสิร์ฟฟักทองนึ่งใส่จาน โรยด้วยมะพร้าวทึนทึกขูดคลุกน้ำตาลทรายและเกลือ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 90 กรัม

ฟักทอง	70 กรัม
มะพร้าว + เกลือ + น้ำตาลทราย	20 กรัม

ราคา 7 บาท

Tips

1. ควรเลือกฟักทองที่แก่ จะทำให้ได้เนื้อที่เหนียวนุ่ม
2. มะพร้าวที่คลุกจะต้องเป็นมะพร้าวทึนทึก คือไม่อ่อนและแก่จนเกินไป

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)
75	16	1	1	9.82	0.36	0	0.01	0	8.61	162.57	4.7

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 85 : 11 : 4

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 สีสันน่ารับประทานและได้คุณค่าทางโภชนาการ

Ajinomoto Foundation

ข้าวหน้าไก่กอและ

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม *(สำหรับ 50 ที่)*

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ			ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ข้าวสารหอมมะลิ	2.5	กิโลกรัม		2.5	กิโลกรัม		94.5	บาท
น้ำสะอาดสำหรับหุงข้าว	3.25	กิโลกรัม		-			-	
เนื้อสะโพกไก่เลาะกระดูกออกหั่นครึ่ง	3.65	กิโลกรัม	(25 ชิ้น)	4.6	กิโลกรัม	(25 ชิ้น)	368	บาท
กระเทียมซอยโขลก	120	กรัม		132	กรัม		7.9	บาท
ผงขมิ้น	20	กรัม		20	กรัม		8	บาท
เกลือไอโอดีน	20	กรัม		20	กรัม		0.2	บาท
นมข้นจืด	300	กรัม		300	กรัม		16.4	บาท
ส่วนผสมเครื่องพริกแกงไก่กอและ								
พริกชี้ฟ้าแห้งแกะเมล็ดออกแช่น้ำพอนิ่ม	20	กรัม		24	กรัม		1.9	บาท
หอมแดงซอย	80	กรัม		88	กรัม		5.3	บาท
กระเทียมซอย	40	กรัม		44	กรัม		2.6	บาท
ลูกผักชีคั่วบดละเอียด	8	กรัม		8	กรัม		4.7	บาท
ยี่หร่าคั่วบดละเอียด	4	กรัม		4	กรัม		2	บาท
อบเชยคั่วบดละเอียด	4	กรัม		4	กรัม		3.8	บาท
กะปิ	30	กรัม		30	กรัม		3	บาท
หัวกะทิ	300	กรัม		300	กรัม		18	บาท
หางกะทิ	930	กรัม		465	กรัม		28	บาท
น้ำมะขามเปียก	60	กรัม		60	กรัม		7.4	บาท
น้ำตาลปี๊บ	120	กรัม		120	กรัม		4.8	บาท
น้ำปลา	40	กรัม		40	กรัม		1.4	บาท
น้ำมันพืช	40	กรัม		40	กรัม		1.5	บาท
ส่วนผสมกะหล่ำปลีผัดน้ำปลา								
กะหล่ำปลีหั่นชิ้นพอคำ	3	กิโลกรัม		3.5	กิโลกรัม		54.2	บาท
กระเทียมสับ	60	กรัม		66	กรัม		4	บาท
น้ำปลา	100	กรัม		100	กรัม		3.4	บาท
น้ำตาลทราย	20	กรัม		20	กรัม		0.4	บาท
น้ำซุป	200	กรัม		200	กรัม		1	บาท
น้ำมันพืชสำหรับผัด	40	กรัม		40	กรัม		1.5	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561*

รวม 644 บาท

Ajinomoto Foundation

วิธีทำ

1. หุงข้าวโดยซาวข้าวประมาณ 2 น้ำ และหุงด้วยหม้อหุงข้าวให้สุก

2. หมักไก่กอและโดยนำไก่หมักกับกระเทียมโขลก ผงขมิ้น เกลือไอโอดีน และนมข้นจืด คลุกเคล้าให้เข้ากัน นำไปแช่เย็น 1 ชั่วโมง

3. ทำเครื่องพริกแกงไก่กอและโดยโขลก พริกชี้ฟ้าแห้ง หั่นท่อนที่แช่น้ำพอนิ่ม หอมแดง กระเทียม รวมกันให้ละเอียด ใส่ลูกผักชี ยี่หร่า อบเชย และกะปิ โขลกให้เข้ากัน ตักใส่ถ้วยพักไว้

4. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชพอร้อน นำเครื่องพริกแกงที่โขลกลงผัดจนสุกหอม เติมหัวกะทิ แล้วผัดต่อจนแตกมัน

5. เติมหางกะทิพอเดือด ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำตาลปี๊บ และน้ำปลา เคี่ยวต่อสักพัก ยกลงจากเตา พักไว้ให้เย็น

6. นำไก่ที่หมักไว้ อบให้สุกทั่วทั้งสองด้าน ประมาณ 20-30 นาที (หากไม่มีเตาอบ ให้ใช้วิธีการนาบกับกระทะ)

7. ทำกะหล่ำปลีผัดน้ำปลาโดย ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน ใส่กระเทียมผัดพอสุกเหลือง ใส่กะหล่ำปลีผัดพอสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย และน้ำซุป ชิมรสให้ออกเค็มนำเล็กน้อย

8. วิธีการจัดเสิร์ฟ ตักข้าวใส่จาน วางไก่และราดด้วยน้ำแกงไก่กอและ และเคียงด้วยกะหล่ำปลีผัดน้ำปลา

หมายเหตุ : หางกะทิได้จากหัวกะทิ 1 ส่วน น้ำ 1 ส่วน ผสมรวมกัน

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 250 กรัม

ข้าวสวย	120	กรัม
ไก่	60	กรัม (1 ชิ้น)
น้ำแกงไก่กอและ	20	กรัม
กะหล่ำปลีผัดน้ำปลา	50	กรัม

ราคา 13 บาท

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)
391	29	22	21	54.22	1.93	13.47	0.1	0.3	12.57	562.55	5.29

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 29 : 50 : 21

เกร็ดความรู้ :

ข้าวหน้าไก่กอและ ไก่ย่างกอและเป็นอาหารที่คนมุสลิมทางใต้นิยมกินกันโดยเฉพาะที่ปัตตานีจะมีชื่อเสียงมาก และยังกินกันทั่วไปที่ประเทศมาเลเซีย ภาษามลายูจะเรียกว่า “อาแยฆอและ” แปลว่าไก่กลิ้ง ซึ่งน่าจะหมายถึงการย่างที่ต้องพลิกไปพลิกมา ในทางโภชนาการข้าวหน้าไก่กอและจะให้สารอาหารประเภทโปรตีนสูงซึ่งมาจากเนื้อไก่ ได้คาร์โบไฮเดรตจากข้าว ไขมันจากกะทิ และยังได้รับประโยชน์จากเครื่องเทศต่าง ๆ เช่น ลูกผักชี ยี่หร่า อบเชย ขมิ้น กระเทียม เป็นต้น ที่นำมาใช้เพื่อช่วยดับกลิ่นคาว ทำให้อาหารมีกลิ่นหอมน่ารับประทาน และมีคุณสมบัติที่ช่วยขับลม แก้ท้องอืดอีกด้วย

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ไก่ต้มใบชะมวง

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อสะโพกไก่	3.4	กิโลกรัม		3.4	กิโลกรัม	255	บาท
ใบชะมวง	1	กิโลกรัม		1.45	กิโลกรัม	29	บาท
กระเทียมบุบพอแตก	80	กรัม		88	กรัม	5	บาท
หอมแดงบุบพอแตก	80	กรัม		88	กรัม	8	บาท
ตะไคร้บุบหั่นท่อนขนาด 1 นิ้ว	80	กรัม		112	กรัม	3	บาท
ส้มแขก	10	กรัม		10	กรัม	5	บาท
เกลือไอโอดีน	40	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	40	กรัม	1	บาท
น้ำปลา	160	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	160	กรัม	8	บาท
น้ำตาลทราย	30	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ)	30	กรัม	1	บาท
น้ำสะอาด	6	กิโลกรัม	(32 ถ้วยตวง)	-		-	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 315 บาท

วิธีทำ

1. ล้างสะโพกไก่ให้สะอาด เลาะกระดูกออก และหั่นให้เป็น 4 ชิ้นต่อสะโพก

2. นำน้ำใส่หม้อ ตั้งไฟ พอเดือดใส่กระเทียม หอมแดง ตะไคร้

3. ใส่ไก่ เกลือ พอเดือดช้อนฟองทิ้งจนหมด

4. นำใบชะมวงมาขยำและฉีกให้ขาดและใส่ลงไปในหม้อ ตามด้วยส้มแขก เคี่ยวต่อด้วยไฟอ่อน

5. ปรุงรสด้วยน้ำปลา และน้ำตาลทราย พอไก่และใบชะมวงสุกนุ่มดีแล้ว ปิดไฟ ยกลง

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 145 กรัม

ไก่	45	กรัม (2 ชิ้น)
ใบชะมวง	20	กรัม
น้ำแกง	80	กรัม

ราคา 6 บาท

Tips

ใบชะมวง เลือกที่ไม่แก่จนเกินไป จะช่วยให้น้ำแกงมีรสเปรี้ยวกลมกล่อมและก่อนแกงอาจนำใบชะมวงไปเผาไฟให้พอหอม เพื่อไล่ยางของใบชะมวง และทำให้น้ำแกงมีกลิ่นหอมอีกด้วย

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เอที)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
158	5	11	11	20.93	0.82	14.83	0.13	0.14	4.34	626.11	0.72

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 12 : 60 : 28

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ปลาซาบะต้มกะทิ

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ปลาซาบะหั่นขวาง	4	กิโลกรัม		5	กิโลกรัม	450	บาท
กระเทียมบุบ	60	กรัม		66	กรัม	4	บาท
หอมแดงบุบ	60	กรัม		66	กรัม	6	บาท
ขมิ้นหั่นแว่น	30	กรัม		33	กรัม	2	บาท
ตะไคร้บุบหั่นท่อนขนาด 1 นิ้ว	100	กรัม		140	กรัม	1	บาท
ส้มแขก	20	กรัม		20	กรัม	10	บาท
เต้าเจี้ยว	160	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	160	กรัม	7	บาท
เกลือไอโอดีน	20	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	20	กรัม	1	บาท
น้ำตาลทราย	100	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	100	กรัม	3	บาท
หางกะทิ	4	กิโลกรัม	(16 ถ้วยตวง)	4	กิโลกรัม	120	บาท
						รวม 604	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

วิธีทำ

1. นำหางกะทิใส่หม้อ ตั้งไฟพอเดือด ใส่กระเทียม หอมแดง ขมิ้น ตะไคร้

2. ปรุงรสด้วยส้มแขก เต้าเจี้ยว เกลือ น้ำตาลทราย ต้มพอเดือด

3. ใส่ปลาซาบะลงไป ต้มจนสุก ปิดไฟ ยกลง

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 160 กรัม

ปลาซาบะ	80	กรัม	(1 ชิ้น)
น้ำแกง	80	กรัม	(ประมาณ 1-2 ทัพพี)

ราคา 12 บาท

Tips

การใส่กระเทียม หอมแดง ขมิ้น ตะไคร้ จะช่วยดับกลิ่นคาวของปลาซาบะ

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	3	10	19	422.35	2.42	12.47	0.01	0	0.66	651.32	1.96

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 8 : 50 : 42

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

แกงคั่วไก่กับหยวกกล้วย

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้ออกไก่หั่นสี่เหลี่ยมขนาด ½ นิ้ว	3	กิโลกรัม		3.45	กิโลกรัม	207	บาท
หยวกกล้วยหั่นแท่งขนาด 1 นิ้ว	5	กิโลกรัม		6.4	กิโลกรัม	128	บาท
หางกะทิ	5	กิโลกรัม		5	กิโลกรัม	150	บาท
หัวกะทิ	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	60	บาท
เกลือไอโอดีน	40	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	40	กรัม	1	บาท
น้ำปลา	240	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	240	กรัม	12	บาท
น้ำตาลปี๊บ	80	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	80	กรัม	3	บาท
กะปิ	240	กรัม	(¾ ถ้วยตวง)	240	กรัม	24	บาท
น้ำพริกแกงคั่วภาคใต้	280	กรัม		280	กรัม	37	บาท
ใบมะกรูดฉีก	20	กรัม		30	กรัม	1	บาท
						รวม 623 บาท	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

วิธีทำ

1. นำหางกะทิ 1 กิโลกรัม ใส่หม้อ ขึ้นตั้งไฟ พอเดือด ใส่กะปิและน้ำพริกแกงคั่ว เคี่ยวให้เดือด

2. ใส่ไก่ลงไปผัดให้เข้ากับน้ำพริกแกงให้เข้าเนื้อ จากนั้นเติมกะทิที่เหลือ พอกะทิเดือด ใส่หยวกกล้วยลงไป

3. เคี่ยวต่อจนหยวกกล้วยสุกนุ่ม ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปี๊บ และใส่หัวกะทิ เคี่ยวต่อให้เดือด จึงใส่ใบมะกรูด ปิดไฟ ยกลง

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 175 กรัม

ไก่	45	กรัม	(3 ชิ้น)
หยวกกล้วย	50	กรัม	
น้ำแกง	80	กรัม	

ราคา 12 บาท

Tips

ควรเลือกหยวกกล้วยที่มีลักษณะอ่อน หากหยวกกล้วยแก่จะทำให้มีลักษณะแข็ง ไม่นุ่ม และมีกากใยมาก

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)
283	9	20	17	55.85	2.09	5.37	0.07	0.34	3.6	1,210.19	1.78

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 12 : 64 : 24

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ข้าวผัดกะปิ

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ข้าวสารหอมมะลิเก่า	2.5	กิโลกรัม		2.5	กิโลกรัม	88	บาท
น้ำสะอาดสำหรับหุงข้าว	2.7	กิโลกรัม		-		-	
กระเทียมสับ	60	กรัม		66	กรัม	4	บาท
หอมแดงซอย	100	กรัม		110	กรัม	10	บาท
กะปิ	200	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	200	กรัม	20	บาท
น้ำตาลปี๊บ	120	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	120	กรัม	4	บาท
น้ำตาลทราย	40	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	40	กรัม	1	บาท
น้ำปลา	60	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	60	กรัม	3	บาท
น้ำสะอาด	200	กรัม		-		-	
กุ้งหั่นเต๋าขนาด 1 เซนติเมตร	400	กรัม		580	กรัม	116	บาท
เนื้ออกไก่หั่นเต๋าขนาด 1 เซนติเมตร	1	กิโลกรัม		1.15	กิโลกรัม	81	บาท
ถั่วฝักยาวหั่นขนาด 1 เซนติเมตร	500	กรัม		550	กรัม	17	บาท
กุนเชียงไก่	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	90	บาท
ไข่ไก่	20	ฟอง		20	ฟอง	80	บาท
น้ำมันพืชสำหรับผัดข้าว	100	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	100	กรัม	4	บาท
น้ำมันพืชสำหรับทอดกุนเชียง	60	กรัม		60	กรัม	2	บาท
น้ำมันพืชสำหรับกลอกไข่	40	กรัม		40	กรัม	2	บาท
แตงกวาหั่นแว่นสำหรับทำเครื่องเคียง	1.2	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	42	บาท
มะนาวหั่น 4 ชิ้น ต่อ 1 ลูกสำหรับทำเครื่องเคียง	600	กรัม		700	กรัม	42	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 606 บาท

วิธีทำ

1. หุงข้าวโดยซาวข้าวประมาณ 2 น้ำ และหุงด้วยหม้อหุงข้าว เมื่อข้าวสุกแล้วให้เทออกจากหม้อ ผึ่งข้าวให้เย็นในถาด

2. ทอดกุนเชียงให้สุก นำไปหั่นเต๋าขนาด 1 เซนติเมตร

3. ตอกไข่ใส่อ่างผสม ตีพอเข้ากัน นำไปกลอกเป็นแผ่นบาง ๆ ในกระทะ แล้วหั่นเป็นเส้นขนาด ½ เซนติเมตร พักไว้

4. นำกะปิ น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา น้ำสะอาด ผสมให้ละลายเข้ากันดี พักไว้

5. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพืชพอร้อน ใส่กระเทียม หอมแดง ผัดให้สุกเหลือง จากนั้น นำส่วนผสมกะปิใส่ลงไป ผัดให้หอม ใส่ไก่ ผัดให้สุก จากนั้นใส่ถั่วฝักยาว และกุ้ง ผัดต่อ จนสุก ใส่ข้าวสวยลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน ปิดไฟ ยกลง

6. ตักใส่จาน รับประทานกับไข่หั่นเส้น กุนเชียง แตงกวา และมะนาว

Tips

ข้าวที่นำมาผัดควรใช้ข้าวกลางปี และหุงให้สวยกว่าปกติ เมื่อนำมาผัดจะทำให้ข้าวผัดไม่เกาะกันเป็นก้อน และผัดง่าย

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 220 กรัม

ข้าวผัดกะปิ	160	กรัม	แตงกวา	20	กรัม
กุนเชียง	20	กรัม	มะนาว	1	ชิ้น
ไข่หั่นเส้น	15-20	กรัม			

ราคา 12 บาท

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เอ)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
407	50	15	17	47.98	1.81	53.4	0.2	0.19	10.31	667.19	5.43

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 49 : 34 : 17

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

เต้าคั่ว

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม *(สำหรับ 50 ที่)*

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เส้นหมี่ขาวแบบแห้ง (สำหรับลวก)	600	กรัม		600	กรัม	45	บาท
เส้นหมี่ขาวแบบแห้ง (สำหรับทอดกรอบ)	200	กรัม		200	กรัม	15	บาท
ลูกชิ้นปลาผ่าครึ่ง	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	60	บาท
แป้งทอดกรอบ	200	กรัม		200	กรัม	27	บาท
น้ำเย็นสำหรับผสมแป้งทอดกรอบ	200	กรัม		-		-	
เต้าหู้แข็ง	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	24	บาท
กุนเชียงไก่	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	90	บาท
ถั่วงอก	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	20	บาท
ผักบุ้งไทย	2	กิโลกรัม		3	กิโลกรัม	60	บาท
แตงกวาหั่นบาง	1	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	35	บาท
ไข่ต้มยางมะตูม	25	ฟอง		25	ฟอง	100	บาท
น้ำมันพืชสำหรับทอด	600	กรัม	(3 ถ้วยตวง)	600	กรัม	18	บาท
ส่วนผสมน้ำจิ้ม							
พริกชี้ฟ้าแห้ง	20	กรัม		20	กรัม	4	บาท
กระเทียมหั่น	60	กรัม		66	กรัม	4	บาท
กระเทียมดองซอย	40	กรัม		50	กรัม	3	บาท
น้ำกระเทียมดอง	100	กรัม	(¾ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	-		-	
น้ำตาลทราย	100	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	100	กรัม	3	บาท
น้ำส้มสายชู	100	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	100	กรัม	4	บาท
เกลือไอโอดีน	30	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	30	กรัม	1	บาท
ซอสพริก	100	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	100	กรัม	8	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 521 บาท

Ajinomoto Foundation

วิธีทำ

1. นำเส้นหมี่ขาวสำหรับลวก แช่น้ำประมาณ 20 นาที แล้วนำไปลวกให้สุก ผึ่งให้เย็น พักไว้

2. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพืชสำหรับทอด ทอดเส้นหมี่ขาวให้กรอบ ฟู เหลืองทอง ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน พักให้เย็น เก็บในภาชนะที่มีฝาปิดสนิท จากนั้นผสมแป้งทอดกรอบกับน้ำเย็นให้เข้ากัน นำลูกชิ้นปลาลงไปชุบแป้ง แล้วลงทอดในกระทะจนมีสีเหลืองทอง ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน และทอดเต้าหู้ต่อด้วยวิธีเดียวกัน เมื่อเต้าหู้เย็นให้นำมาหั่นเป็นชิ้นพอคำ พักไว้ จากนั้นนำกุนเชียงไก่ลงทอดจนสุก แล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็ก พักไว้

3. ลวกผักโดยการนำน้ำใส่หม้อ ใส่เกลือเล็กน้อย ตั้งไฟจนน้ำเดือดพล่าน จึงนำถั่วงอกมาลวกจนสุก ตักขึ้นผ่านน้ำเย็น ต่อด้วยผักบุ้งไทยให้ลวกทั้งต้น แล้วจึงนำมาหั่นเป็นท่อนขนาด 1 เซนติเมตร พักไว้

วิธีทำน้ำจิ้ม

1. ทำน้ำจิ้มโดยนำพริกชี้ฟ้าแห้งแกะเมล็ดออก แช่น้ำจนนุ่ม จากนั้นบีบน้ำออกแล้วนำไปโขลกกับกระเทียม และกระเทียมดองจนละเอียด พักไว้

2. นำน้ำกระเทียมดอง น้ำตาลทราย น้ำส้มสายชู เกลือ และซอสพริก ใส่หม้อรวมกัน ยกขึ้นตั้งไฟ พอเดือดใส่เครื่องที่โขลกไว้ เคี่ยวต่อจนข้นพอประมาณ ชิมรสให้ได้รสเปรี้ยว เค็ม หวาน กลมกล่อม ปิดไฟ ยกลง

วิธีการรับประทาน

ตักเส้นหมี่ขาวที่ลวกใส่จาน ใส่ลูกชิ้นปลาทอด เต้าหู้ทอด กุนเชียงทอด ถั่วงอกลวก ผักบุ้งลวก แตงกวา ไข่ต้ม โรยหน้าด้วยเส้นหมี่ทอดกรอบ เสิร์ฟคู่กับน้ำจิ้ม

หมายเหตุ : น้ำมันพืชสำหรับทอดจาก 300 กรัม เมื่อทอดเสร็จแล้วจะเหลือน้ำมัน 100 กรัม

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 241 กรัม

เส้นหมี่ขาวลวก	35	กรัม	(1 ทัพพี)
ลูกชิ้นปลาทอด	25	กรัม	(2-3 ชิ้น)
เต้าหู้ทอด	20	กรัม	(4 ชิ้น)
กุนเชียงทอด	20	กรัม	
ไข่ต้มยางมะตูม	25	กรัม	(½ ฟอง)
ถั่วงอกลวก	20	กรัม	
ผักบุ้งลวก	40	กรัม	
แตงกวา	20	กรัม	
เส้นหมี่ทอดกรอบ	6	กรัม	
น้ำจิ้ม	30	กรัม	

Tips

ความอร่อยของเต้าคั่วอยู่ที่ "น้ำจิ้ม"
ต้องไม่เคี่ยวนานเกินไปจนมีลักษณะเหนียวไม่น่ารับประทาน

ราคา 10 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)
297	27	15	13	72.54	1.91	40	0.09	0.13	9.29	844.62	3.81

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 37 : 46 : 17

Ajinomoto Foundation

เกร็ดความรู้ :

"เต้าคั่ว" เป็นอาหารพื้นบ้านจำพวกยำหรือสลัดที่รสชาติดี มีคุณค่าทางโภชนาการที่หลากหลาย วัตถุดิบที่เป็นองค์ประกอบหลัก ได้แก่ เส้นหมี่ลวกหรือทอด ถั่วงอกลวกและเครื่องปรุงต่าง ๆ ที่หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ บาง ๆ เช่น กุ้งทอด เต้าหู้ทอด หมูต้ม ผักบุ้งลวก แตงกวา และไข่ต้ม เป็นต้น โดยคาร์โบไฮเดรตที่ได้รับจะมาจากเส้นหมี่ โปรตีนจากเต้าหู้ หมู กุนเชียง ไข่ต้ม ได้ไขมันจากน้ำมันที่ใช้ทอดหรือไขมันจากเนื้อสัตว์ที่ใช้เป็นเครื่องเคียง และยังได้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารจากผักเคียงอีกด้วย

ความอร่อยของ "เต้าคั่ว" อยู่ที่ "น้ำจิ้ม" ที่มี 3 รส ได้แก่ รสหวาน รสเค็ม และรสเปรี้ยว และจะต้องไม่เคี่ยวนานเกินไปจนมีลักษณะเหนียวไม่น่ารับประทาน

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ข้าวผัดปลาเค็ม

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ข้าวสารหอมมะลิเก่า	2.5	กิโลกรัม		2.5	กิโลกรัม	88	บาท
น้ำสะอาดสำหรับหุงข้าว	2.7	กิโลกรัม		-		-	
ปลาอินทรีย์เค็ม	600	กรัม		600	กรัม	180	บาท
เนื้ออกไก่สับ	2	กิโลกรัม		2.3	กิโลกรัม	161	บาท
กระเทียมสับ	60	กรัม		66	กรัม	4	บาท
หอมแดงซอย	60	กรัม		66	กรัม	6	บาท
คะน้าหั่นชิ้นพอคำ	500	กรัม		550	กรัม	17	บาท
ไข่ไก่	20	ฟอง		20	ฟอง	80	บาท
น้ำปลา	30	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	30	กรัม	2	บาท
ซอสหอยนางรม	80	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	80	กรัม	6	บาท
น้ำตาลทราย	80	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	80	กรัม	2	บาท
น้ำมันพืชสำหรับทอดปลา	30	กรัม	(3 ช้อนโต๊ะ)	30	กรัม	1	บาท
น้ำมันพืชสำหรับผัดข้าว	100	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	100	กรัม	4	บาท
ผักชีเด็ดใบสำหรับโรยหน้า	40	กรัม		52	กรัม	3	บาท
แตงกวาหั่นแว่นสำหรับทำเครื่องเคียง	1.2	กิโลกรัม	(13 ลูก)	1.5	กิโลกรัม	42	บาท
มะนาวหั่น 4 ชิ้นต่อ 1 ลูก สำหรับทำเครื่องเคียง	600	กรัม	(7 ลูก)	700	กรัม	42	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 638 บาท

วิธีทำ

1. หุงข้าวโดยซาวข้าวประมาณ 2 น้ำ และหุงด้วยหม้อหุงข้าว เมื่อข้าวสุกแล้วให้เทออกจากหม้อ ผึ่งข้าวให้เย็นในถาด

2. ทอดปลาอินทรีย์เค็มให้สุก แกะเอาแต่เนื้อเป็นชิ้นเล็ก ๆ พักไว้

3. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพืชพอร้อน ใส่กระเทียม หอมแดง ผัดให้สุกเหลือง ตอกไข่ลงไป ผัดให้สุก

4. ใส่ไก่ลงไปผัด ตามด้วยคะน้า ผัดให้สุก ใส่ข้าวสวย ปลาเค็ม และปรุงรสด้วยน้ำปลา ซอสหอยนางรม และน้ำตาลทราย

5. ผัดให้เข้ากัน ปิดไฟ ยกลง ตักใส่จานเสิร์ฟ โรยหน้าด้วยผักชี วางแตงกวา และมะนาว

Tips

การเตรียมปลาเค็มต้องทอดหรือปิ้งให้สุกดี ต้องแกะก้างและหนังออกให้หมด เพื่อไม่ให้มีกลิ่นคาวจากหนังปลาอินทรีย์

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 192 กรัม

ข้าวผัด	170	กรัม	(2 ½ ทัพพี)
ผักชี	1-2	กรัม	
แตงกวา	20	กรัม	
มะนาว	1	ชิ้น	

ราคา 13 บาท

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ในโครงกรัมอาร์เอ)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
352	46	10	21	47.23	1.3	62.97	0.12	0.17	15.93	1,000.54	2.59

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 52 : 24 : 24

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

แตงกวาผัดไข่ไก่สับ

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
แตงกวาหั่นเฉียงชิ้นพอคำ	4	กิโลกรัม		4.6	กิโลกรัม	140	บาท
ไข่ไก่	20	ฟอง		20	ฟอง	80	บาท
เนื้ออกไก่	1.4	กิโลกรัม		1.6	กิโลกรัม	96	บาท
กระเทียมสับ	120	กรัม		132	กรัม	7	บาท
ซีอิ๊วขาว	80	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	80	กรัม	6	บาท
น้ำปลา	60	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	60	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
พริกไทยป่น	6	กรัม		6	กรัม	1	บาท
น้ำซุป	500	กรัม		500	กรัม	4	บาท
น้ำมันพืชสำหรับผัด	160	กรัม		160	กรัม	7	บาท
						รวม 359	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

วิธีทำ

1. ล้างอกไก่ให้สะอาด ลอกหนังออก หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ และสับให้ละเอียด พักไว้

2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชพอร้อน ใส่กระเทียมลงไปผัดให้หอม

3. ใส่ไข่ไก่ที่ตีให้พอเข้ากันลงไป ผัดให้ไข่สุก ใส่ไก่สับลงไปผัดพอสุก

4. ใส่แตงกวา และปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำปลา ซอสหอยนางรม น้ำตาลทราย พริกไทยป่น และน้ำซุป

5. ผัดจนสุก ชิมรสเค็ม หวานเล็กน้อย ปิดไฟ ยกลงจากเตา

Tips

การเตรียมส่วนผสมแตงกวาก่อนนำมาผัด
หากเป็น**แตงกวาแก่**ให้ตัดไส้ออกก่อนแล้วหั่นตามต้องการ
หากเป็น**แตงกวาอ่อน**ไม่ต้องตัดไส้ออก

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 115 กรัม

แตงกวา	80	กรัม
ไข่	15	กรัม
ไก่	20	กรัม

ราคา 7 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)
152	7	9	10	32.8	0.8	47.2	0.07	0.16	9.81	432.6	3.33

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 19 : 55 : 26

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

สามสหายผัดไข่ขยี้

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ฟักทองหั่นแท่ง ยาว 1 นิ้ว	2	กิโลกรัม		2.6	กิโลกรัม	104	บาท
แคร์รอตหั่นแท่ง ยาว 1 นิ้ว	2	กิโลกรัม		2.5	กิโลกรัม	100	บาท
มะละกอสับเป็นเส้น	2	กิโลกรัม		2.5	กิโลกรัม	38	บาท
ไข่ไก่	20	ฟอง		20	ฟอง	80	บาท
กระเทียมสับ	120	กรัม		132	กรัม	7	บาท
ซีอิ๊วขาว	80	กรัม		80	กรัม	6	บาท
น้ำปลา	80	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	80	กรัม	4	บาท
ซอสหอยนางรม	200	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	200	กรัม	14	บาท
น้ำตาลทราย	40	กรัม	(¾ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	40	กรัม	1	บาท
พริกไทยป่น	6	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	6	กรัม	1	บาท
น้ำซุป	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	8	บาท
น้ำมันพืชสำหรับผัด	120	กรัม		120	กรัม	5	บาท
						รวม 368 บาท	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพืชครึ่งหนึ่ง ใส่ไข่ไก่ที่ตีพอเข้ากัน ผัดให้ไข่สุก ตักขึ้นพักไว้
2. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพืชส่วนที่เหลือ ใส่กระเทียมเจียวพอหอม จากนั้นใส่ฟักทอง แคร์รอต และมะละกอ
3. ผัดจนผักสุก (เติมน้ำซุปขณะผัดผัก) ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำปลา ซอสหอยนางรม น้ำตาลทราย พริกไทยป่น
4. ชิมรสให้ได้ที่ แล้วนำไข่ที่ผัดไว้ลงมาผัดและคลุกให้เข้ากันอีกรอบ ปิดไฟ ยกลงจากเตา

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 105 กรัม

ฟักทอง	30	กรัม
แคร์รอต	30	กรัม
มะละกอ	30	กรัม
ไข่	15	กรัม

ราคา 7 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)
116	14	4	5	39.67	1.1	244.2	0.08	0.14	28.72	472.34	6.17

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 50 : 34 : 16

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ลูกชิ้นปลาผัดกะเพรา

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ลูกชิ้นปลาผ่าครึ่ง	2	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	120	บาท
ถั่วฝักยาวลวกหั่นท่อน 1 เซนติเมตร	1	กิโลกรัม		1.1	กิโลกรัม	45	บาท
ข้าวโพดอ่อนลวกหั่นท่อน 1 เซนติเมตร	1	กิโลกรัม		1.3	กิโลกรัม	65	บาท
แคร์รอตลวกหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก	1	กิโลกรัม		1.2	กิโลกรัม	48	บาท
ใบกะเพราเด็ดใบ	200	กรัม		400	กรัม	30	บาท
พริกขี้หนูสีเขียวและแดงสับ	40	กรัม		50	กรัม	5	บาท
กระเทียมสับ	100	กรัม		110	กรัม	6	บาท
น้ำปลา	150	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	150	กรัม	8	บาท
ซอสหอยนางรม	240	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	240	กรัม	17	บาท
ซีอิ๊วดำ	20	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	20	กรัม	1	บาท
น้ำตาลทราย	50	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ)	50	กรัม	1	บาท
น้ำซุป	500	กรัม		500	กรัม	4	บาท
น้ำมันพืชสำหรับผัด	120	กรัม		120	กรัม	5	บาท
						รวม 355	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพืชพอร้อน ใส่พริกขี้หนู และกระเทียม ผัดให้หอม

2. ใส่ลูกชิ้นปลา ถั่วฝักยาว ข้าวโพดอ่อน และแคร์รอต

3. ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซอสหอยนางรม ซีอิ๊วดำ น้ำตาลทราย น้ำซุป เร่งไฟแรงใส่ใบกะเพรา

4. ปิดไฟ ยกลงจากเตา

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 90 กรัม

ลูกชิ้นปลา	40	กรัม
ถั่วฝักยาว	15	กรัม
ข้าวโพดอ่อน	15	กรัม
แคร์รอต	15	กรัม
ใบกะเพรา	5	กรัม

ราคา 7 บาท

Tips

หากลูกชิ้นปลามีกลิ่นคาว ให้ต้มน้ำจนเดือดจัด แล้วจึงนำลูกชิ้นลงไปลวกก่อนที่จะนำมาผัด

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)
85	8	3	8	76.62	1.26	116.98	0.05	0.1	16.19	594.03	3.25

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 37 : 28 : 35

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

แกงเลียงปักษ์ใต้

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
กุ้งแกะเปลือกผ่าหลัง	1.2	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	400	บาท
หน่อไม้สับหรือฝานเป็นแว่นบาง	800	กรัม		1.2	กิโลกรัม	24	บาท
มันเทศหั่นชิ้นพอคำ	800	กรัม		1.2	กิโลกรัม	36	บาท
ฟักหั่นชิ้นพอคำ	800	กรัม		1	กิโลกรัม	20	บาท
ถั่วฝักยาวหั่นท่อนขนาด 1 นิ้ว	400	กรัม		440	กรัม	18	บาท
เห็ดนางฟ้าฉีกเป็นชิ้น	400	กรัม		500	กรัม	40	บาท
ตำลึงเด็ดใบ	400	กรัม		600	กรัม	30	บาท
ผักโขมเด็ดใบ	400	กรัม		500	กรัม	40	บาท
กุ้งแห้ง	50	กรัม		50	กรัม	40	บาท
พริกไทยดำเม็ด	10	กรัม		10	กรัม	2	บาท
หอมแดงซอย	60	กรัม		70	กรัม	12	บาท
กะปิอย่างดี	50	กรัม		50	กรัม	5	บาท
น้ำปลา	200	กรัม	(¾ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	200	กรัม	11	บาท
น้ำซุป	8	กิโลกรัม		8	กิโลกรัม	64	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

รวม 742 บาท

วิธีทำ

1. โขลกกุ้งแห้ง พริกไทย หอมแดง และกะปิด้วยกันให้ละเอียด
2. นำน้ำซุปใส่หม้อ ตั้งไฟ พอเดือด ใส่หน่อไม้ ต้มจนหน่อไม้หายรสเฝื่อน
3. ใส่เครื่องที่โขลกลงไป จากนั้นใส่มันเทศและฟัก พอเริ่มสุก ใส่ถั่วฝักยาว และเห็ดนางฟ้า พอถั่วฝักยาวและเห็ดเริ่มสุก ใส่ตำลึง และผักโขม ปรุงรสด้วยน้ำปลา
4. ใส่กุ้ง พอเดือดอีกครั้ง ปิดไฟ ยกลงจากเตา

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 160 กรัม

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

ราคา 15 บาท

Tips

1. กุ้งแห้งที่นำมาโขลกในเครื่องแกงเลียง ควรเลือกชนิดที่ไม่มีเปลือก
2. หน่อไม้ ให้เลือกใช้หน่อไม้สด
3. ผักที่ใส่ในแกงเลียง สามารถเปลี่ยนเป็นผักชนิดอื่นตามท้องถิ่นที่มีได้

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เอที)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
101	12	2	8	90.59	1.45	71.85	0.05	0.1	14.94	14.94	1.03

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 48 : 20 : 32

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ไก่ต้มหน่อไม้สด

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อสะโพกไก่เลาะกระดูกออกหั่นชิ้นสี่เหลี่ยม 1x1 นิ้ว	3	กิโลกรัม		4	กิโลกรัม	300	บาท
หน่อไม้สดฝานเป็นแว่นบาง	2.5	กิโลกรัม		4	กิโลกรัม	80	บาท
รากผักชีบุบ	30	กรัม		30	กรัม	3	บาท
กระเทียมบุบ	100	กรัม		110	กรัม	6	บาท
พริกไทยเม็ดบุบ	20	กรัม		20	กรัม	2	บาท
เกลือไอโอดีน	40	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	40	กรัม	1	บาท
น้ำปลา	120	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	120	กรัม	6	บาท
น้ำตาลทราย	40	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	40	กรัม	1	บาท
ผักชีหั่น	40	กรัม		52	กรัม	3	บาท
น้ำสะอาดสำหรับต้ม	8	กิโลกรัม		-		-	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

รวม 402 บาท

วิธีทำ

1. นำน้ำใส่หม้อ ยกขึ้นตั้งไฟ พอเดือดใส่หน่อไม้ ต้มไฟอ่อนจนหน่อไม้หายรสเฝื่อน

2. ใส่ไก่ พอเดือด ช้อนฟองออก ใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทย ปรุงรสด้วย เกลือ น้ำปลา และน้ำตาลทราย

3. เคี่ยวจนไก่นุ่ม ใส่ผักชี ปิดไฟ ยกลงจากเตา

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 155 กรัม

เนื้อสะโพกไก่	45	กรัม
หน่อไม้	50	กรัม
น้ำแกง	60	กรัม

ราคา 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)
146	5	10	10	15.9	0.59	4.1	0.04	0.14	1.02	560.72	1.05

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 13 : 59 : 28

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ไก่ต้มขมิ้นกับฟัก

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้ออกไก่หั่นชิ้นสี่เหลี่ยม 1x1 นิ้ว	3	กิโลกรัม		3.5	กิโลกรัม	210	บาท
ฟักแก่หั่นชิ้นพอคำ	4	กิโลกรัม		5	กิโลกรัม	75	บาท
กระเทียมบุบ	120	กรัม		132	กรัม	7	บาท
หอมแดงบุบ	120	กรัม		132	กรัม	12	บาท
ตะไคร้หั่นท่อนบุบ	160	กรัม		224	กรัม	6	บาท
ขมิ้นปอกเปลือกหั่นแว่น	120	กรัม		200	กรัม	10	บาท
ส้มแขก	20	กรัม		20	กรัม	20	บาท
เกลือไอโอดีน	40	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	40	กรัม	1	บาท
น้ำปลา	120	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	120	กรัม	6	บาท
น้ำตาลทราย	40	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	40	กรัม	1	บาท
น้ำสะอาดสำหรับต้ม	6	กิโลกรัม		-		-	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

รวม 348 บาท

วิธีทำ

1. นำน้ำใส่หม้อ ตั้งไฟพอเดือด ใส่กระเทียม หอมแดง ตะไคร้ และขมิ้น ต้มให้เดือด

2. ใส่ไก่ หมั่นช้อนฟอง จากนั้นใส่ส้มแขก เกลือ น้ำปลา น้ำตาลทราย

3. ใส่ฟัก เคี่ยวจนฟักสุกนุ่ม ปิดไฟ ยกลงจากเตา

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 185 กรัม

เนื้ออกไก่	45	กรัม
ฟัก	80	กรัม
น้ำแกง	60	กรัม

ราคา 7 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)
170	6	10	14	21.22	0.7	2.9	0.06	0.12	25.24	568.34	1.07

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 15 : 51 : 34

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ไก่สามรส

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อสะโพกไก่เลาะกระดูก ออกหั่นชิ้นสี่เหลี่ยม 1x1 นิ้ว	4	กิโลกรัม		5.5	กิโลกรัม	413	บาท
กระเทียมหั่น	100	กรัม		110	กรัม	6	บาท
หอมแดงหั่น	100	กรัม		110	กรัม	10	บาท
ส้มแขก	20	กรัม		20	กรัม	20	บาท
เกลือไอโอดีน	20	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	20	กรัม	1	บาท
ซีอิ๊วขาว	80	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	80	กรัม	6	บาท
ซีอิ๊วดำ	40	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	40	กรัม	2	บาท
น้ำตาลปี๊บ	320	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	320	กรัม	12	บาท
น้ำสะอาด	800	กรัม		-		-	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

รวม 470 บาท

วิธีทำ

1. โขลกกระเทียมกับหอมแดงพอหยาบ ๆ นำมาหมักกับสะโพกไก่ ใส่เกลือ ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ น้ำตาลปี๊บ ส้มแขก หมักรวมกัน ประมาณ 20 นาที

2. นำไก่ที่หมักไว้ใส่หม้อ นำขึ้นตั้งไฟ ผัดให้ไก่พอสุก เติมน้ำสะอาดลงไป

3. เคี่ยวต่อจนไก่สุกนุ่ม และน้ำขลุกขลิก ปิดไฟ ยกลงจากเตา

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 80 กรัม

เนื้อสะโพกไก่	60	กรัม
น้ำแกง	20	กรัม

ราคา 10 บาท

Tips

1. เคี่ยวไก่ด้วยไฟกลาง และหมั่นคนเป็นระยะเพื่อไม่ให้ไก่ติดก้นหม้อ
2. หากไม่มีส้มแขก สามารถใช้น้ำมะขามเปียกแทนได้

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)
200	9	12	13	14.4	1.44	4.15	0.04	0.16	0.52	424.97	6.67

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 18 : 56 : 26

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

แกงคั่วกุ้งกับต้นคูน

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
กุ้งแกะเปลือกผ่าหลัง	1.2	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	400	บาท
ก้านคูนลอกเปลือกหั่นท่อนขนาด 1 นิ้ว	4	กิโลกรัม		5	กิโลกรัม	100	บาท
ใบมะกรูดฉีก	20	กรัม		30	กรัม	1	บาท
น้ำพริกแกงคั่วภาคใต้	200	กรัม		200	กรัม	26	บาท
กะปิ	160	กรัม		160	กรัม	16	บาท
หัวกะทิ	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	60	บาท
หางกะทิ	3	กิโลกรัม		3	กิโลกรัม	90	บาท
น้ำปลา	180	กรัม	(¾ ถ้วยตวง)	180	กรัม	9	บาท
น้ำตาลปี๊บ	40	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	40	กรัม	2	บาท
						รวม 704 บาท	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

วิธีทำ

1. นำหัวกะทิใส่หม้อ ตั้งไฟพอเดือด ใส่น้ำพริกแกงคั่ว กะปิ เคี่ยวให้เดือด

2. ใส่คูน หางกะทิ เคี่ยวจนคูนสุกนุ่ม ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปี๊บ จากนั้นใส่กุ้ง และใบมะกรูด ปิดไฟ ยกลงจากเตา

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 120 กรัม

กุ้ง	20	กรัม (3-4 ตัว)
คูน	60	กรัม
น้ำแกง	40	กรัม

ราคา 14 บาท

Tips

เทคนิคในการเลือกคูน	คือ เลือกคูนที่ไม่แก่จนเกินไป
การเตรียมคูน	นำคูนมาล้างให้สะอาด ลอกเปลือกออกให้หมด นำมาหั่นเป็นท่อนยาว 1 นิ้ว

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)
130	9	8	7	65.04	1.58	12.19	0.11	0.37	19.79	770.84	0.98

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 27 : 53 : 20

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

แกงคั่วไก่ด้ามขวาน

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้อสะโพกไก่เลาะกระดูก ออกหั่นชิ้นสี่เหลี่ยม 1x1 นิ้ว	3	กิโลกรัม		3.5	กิโลกรัม	263	บาท
มะละกอสับหยาบ	2	กิโลกรัม		2.5	กิโลกรัม	38	บาท
มะเขือพวง	500	กรัม		600	กรัม	48	บาท
สะตอแกะเม็ดผ่าครึ่ง	500	กรัม		500	กรัม	100	บาท
ใบมะกรูดฉีก	20	กรัม		30	กรัม	1	บาท
น้ำพริกแกงคั่วภาคใต้	200	กรัม		200	กรัม	26	บาท
กะปิ	160	กรัม		160	กรัม	16	บาท
หัวกะทิ	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	60	บาท
หางกะทิ	3	กิโลกรัม		3	กิโลกรัม	90	บาท
น้ำปลา	140	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	140	กรัม	7	บาท
น้ำตาลปี๊บ	40	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	40	กรัม	2	บาท
						รวม 651 บาท	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

วิธีทำ

1. นำหัวกะทิใส่หม้อ ตั้งไฟพอเดือด ใส่น้ำพริกแกงคั่ว กะปิ เคี่ยวให้เดือด

2. ใส่ไก่ เคี่ยวจนพอสุกนุ่ม เติมหางกะทิ ใส่มะละกอ มะเขือพวง สะตอ ใบมะกรูด และปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปี๊บ พอเดือด ปิดไฟ ยกลงจากเตา

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 145 กรัม

เนื้อสะโพกไก่	45	กรัม
มะละกอ	40	กรัม
มะเขือพวง	10	กรัม
สะตอ	10	กรัม
น้ำแกง	40	กรัม

ราคา 13 บาท

Tips

1. น้ำพริกแกงคั่วต้องเคี่ยวให้สุกดี เพื่อให้มีกลิ่นหอม
2. เนื้อสะโพกไก่ เคี่ยวพอนุ่ม อย่านานเกินไป จะทำให้เปื่อยยุ่ย

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์อเอ)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
245	11	17	12	52.51	1.51	8.38	0.08	0.16	16.74	749.27	3.18

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 17 : 63 : 20

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ผัดซีอิ๊วเส้นเล็กลูกชิ้นปลา

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก	4	กิโลกรัม		4	กิโลกรัม	120	บาท
ลูกชิ้นปลาผ่าครึ่งลวก	2	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	120	บาท
คะน้ายอดหั่นชิ้นพอคำ	1.5	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	62	บาท
แคร์รอตหั่นเส้น	500	กรัม		600	กรัม	24	บาท
กระเทียมสับ	120	กรัม		132	กรัม	7	บาท
น้ำมันพืชสำหรับผัด	120	กรัม		120	กรัม	5	บาท
ซีอิ๊วขาว	120	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	120	กรัม	9	บาท
ซีอิ๊วดำ	40	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	40	กรัม	2	บาท
ซอสหอยนางรม	200	กรัม	(¾ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	200	กรัม	14	บาท
น้ำตาลทราย	100	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	100	กรัม	2.5	บาท
น้ำซุป	240	กรัม		240	กรัม	2	บาท
ส่วนผสมน้ำจิ้ม							
น้ำส้มสายชู	750	กรัม	(4 ถ้วยตวง)	750	กรัม	25	บาท
เกลือไอโอดีน	20	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	20	กรัม	1	บาท
น้ำตาลทราย	300	กรัม	(1 ¾ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	300	กรัม	7.5	บาท
พริกขี้หนูโขลก	10	กรัม		12.5	กรัม	2	บาท
กระเทียมโขลก	20	กรัม		22	กรัม	1	บาท
						รวม	**404 บาท**

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพืชพอร้อน ใส่กระเทียมผัดพอหอม ใส่ลูกชิ้นปลา ใส่ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก น้ำซุป ผัดสักครู่ ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ ซอสหอยนางรม น้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน ใส่คะน้า แคร์รอต ผัดจนสุก ปิดไฟ ยกลงจากเตา

2. เตรียมน้ำจิ้มโดย นำน้ำส้มสายชู เกลือ น้ำตาลทราย พริกขี้หนูโขลก และกระเทียมโขลกใส่หม้อรวมกัน ตั้งไฟพอเดือด ให้น้ำตาลทรายละลาย ปิดไฟ ยกลงจากเตา

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 170 กรัม

เส้นก๋วยเตี๋ยว	80	กรัม
ลูกชิ้นปลา	40	กรัม
คะน้า	25	กรัม
แคร์รอต	10	กรัม
น้ำจิ้ม	15	กรัม

ราคา 8 บาท

Tips

ถ้าทำในปริมาณมาก สามารถลวกคะน้าและแคร์รอตให้สุกก่อนนำมาผัด

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)
258	46	4	10	70.22	1.88	63.02	0.03	0.06	23.36	875.17	9.4

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 72 : 15 : 13

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ผัดหมี่เหลืองปักษ์ใต้

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
หมี่เหลืองปักษ์ใต้ชนิดกลม	4	กิโลกรัม		4	กิโลกรัม	120	บาท
เนื้ออกไก่หั่นชิ้นพอคำ	2	กิโลกรัม		2.3	กิโลกรัม	138	บาท
ไข่ไก่	20	ฟอง		20	ฟอง	80	บาท
คะน้ายอดหั่นชิ้นพอคำ	1.5	กิโลกรัม		2	กิโลกรัม	62	บาท
แคร์รอตหั่นเส้น	500	กรัม		600	กรัม	24	บาท
กระเทียมสับ	120	กรัม		132	กรัม	7	บาท
น้ำมันพืช	120	กรัม		120	กรัม	5	บาท
ซีอิ๊วขาว	120	กรัม	(½ ถ้วยตวง)	120	กรัม	9	บาท
ซีอิ๊วดำ	40	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	40	กรัม	2	บาท
ซอสหอยนางรม	200	กรัม	(¾ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	200	กรัม	14	บาท
น้ำตาลทราย	100	กรัม	(½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	100	กรัม	3	บาท
น้ำซุป	240	กรัม		240	กรัม	2	บาท
ส่วนผสมน้ำจิ้ม							
น้ำส้มสายชู	750	กรัม	(4 ถ้วยตวง)	750	กรัม	25	บาท
เกลือไอโอดีน	20	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	20	กรัม	1	บาท
น้ำตาลทราย	300	กรัม	(1 ¾ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	300	กรัม	8	บาท
พริกขี้หนูโขลก	10	กรัม		12.5	กรัม	2	บาท
กระเทียมโขลก	20	กรัม		22	กรัม	1	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

รวม 504 บาท

Ajinomoto Foundation

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพืชพอร้อน ใส่กระเทียมผัดให้หอม ใส่ไข่ไก่ตีพอเข้ากัน พอไข่สุก ใส่ไก่ลงไปผัด ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ ซอสหอยนางรม น้ำตาลทราย ใส่เส้นหมี่เหลือง และน้ำซุป ผัดให้เข้ากัน ใส่แคร์รอต คะน้า ผัดจนสุก ปิดไฟ ยกลงจากเตา

2. เตรียมน้ำจิ้มโดย นำน้ำส้มสายชู เกลือ น้ำตาลทราย พริกขี้หนูโขลก และกระเทียมโขลกใส่หม้อรวมกัน ตั้งไฟพอเดือด ให้น้ำตาลทรายละลาย ปิดไฟ ยกลงจากเตา

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 175 กรัม

หมี่เหลือง	80	กรัม
เนื้ออกไก่	30	กรัม
ไข่ไก่	15	กรัม
คะน้า	25	กรัม
แคร์รอต	10	กรัม
น้ำจิ้ม	15	กรัม

ราคา 10 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)
755	141	12	20	72.6	2.25	116.35	0.08	0.21	23.36	982.83	105.47

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 75 : 15 : 10

Ajinomoto Foundation

เกร็ดความรู้ :

ผัดหมี่เหลืองปักษ์ใต้ เป็นอาหารอีกหนึ่งเมนูที่ให้คุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ทั้งคาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน และวิตามิน แร่ธาตุจากผักคะน้าที่ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดแดง ป้องกันโรคกระดูกพรุนได้ และเนื่องจากเป็นผักที่ให้เส้นใยอาหารสูงยังสามารถป้องกันปัญหาท้องผูกและช่วยป้องกันโรคมะเร็งต่าง ๆ ได้อีกด้วย คุณครูสามารถนำไปจัดเป็นอาหารกลางวันโดยสามารถจัดเป็นอาหารจานเดียวเสิร์ฟคู่กับผลไม้ท้องถิ่นตามฤดูกาล

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ข้าวมันแกงไก่

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม *(สำหรับ 50 ที่)*

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้ออกไก่หั่นชิ้นพอคำ	3	กิโลกรัม		3.5	กิโลกรัม	207	บาท
น้ำพริกแกงคั่วภาคใต้	80	กรัม		80	กรัม	10.5	บาท
น้ำพริกแกงพะแนงภาคใต้	100	กรัม		100	กรัม	13	บาท
มะเขือพวง	500	กรัม		600	กรัม	48	บาท
ถั่วฝักยาวหั่นท่อนขนาด 1 นิ้ว	1	กิโลกรัม		1.1	กิโลกรัม	45	บาท
หัวกะทิ	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	60	บาท
หางกะทิ	1.4	กิโลกรัม		1.4	กิโลกรัม	42	บาท
น้ำปลา	100	กรัม	(¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	100	กรัม	5	บาท
น้ำตาลปี๊บ	40	กรัม	(2 ช้อนโต๊ะ)	40	กรัม	2	บาท
กะปิ	100	กรัม		100	กรัม	10	บาท
แตงกวาหั่นแว่น (สำหรับเป็นเครื่องเคียง)	1	กิโลกรัม		1.2	กิโลกรัม	37	บาท
ถั่วฝักยาวหั่นท่อนขนาด 1 นิ้ว (สำหรับเป็นเครื่องเคียง)	500	กรัม		550	กรัม	23	บาท
ไข่ต้ม	25	ฟอง		25	ฟอง	100	บาท
ส่วนผสมสำหรับหุงข้าวมัน							
ข้าวสารหอมมะลิเก่า	2.5	กิโลกรัม		2.5	กิโลกรัม	88	บาท
น้ำมันพืช	100	กรัม		100	กรัม	4	บาท
หอมแดงบุบ	120	กรัม		132	กรัม	12	บาท
กระเทียมบุบ	120	กรัม		132	กรัม	7	บาท
หัวกะทิ	700	กรัม		700	กรัม	42	บาท
น้ำสะอาด	2	กิโลกรัม		-		-	
เกลือไอโอดีน	20	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	20	กรัม	0.5	บาท
น้ำตาลทราย	40	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	40	กรัม	1	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

รวม 757 บาท

Ajinomoto Foundation

วิธีทำ

1. นำหัวกะทิใส่หม้อ ตั้งไฟพอเดือด ใส่น้ำพริกแกงคั่ว น้ำพริกแกงพะแนง และกะปิ เคี่ยวให้เดือด

2. ใส่ไก่ลงไป เคี่ยวพอไก่สุก เติมหางกะทิ ใส่มะเขือพวง ถั่วฝักยาว ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปี๊บ เคี่ยวให้ผักสุกนุ่ม

3. นำข้าวสารไปล้างน้ำและพักให้สะเด็ดน้ำ จากนั้นนำไปหุงข้าวโดยตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชพอร้อน ใส่หอมแดงและกระเทียม ผัดให้หอม นำข้าวสารลงไปผัดกับน้ำมันในกระทะ ปรุงรสด้วยเกลือ และน้ำตาลทราย ตักใส่หม้อหุงข้าว ใส่หัวกะทิ และน้ำสะอาด กดโปรแกรมหุงข้าวตามปกติ รอจนข้าวสุก จึงซุยข้าว

4. วิธีการรับประทาน ตักข้าวมันใส่จาน ราดด้วยแกงไก่ เคียงด้วยไข่ต้ม แตงกวา และถั่วฝักยาว

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 375 กรัม

ข้าวมัน	100	กรัม	
แกงไก่	110	กรัม	
- ไก่	45	กรัม	
- มะเขือพวง	10	กรัม	
- ถั่วฝักยาว	15	กรัม	
- น้ำแกง	40	กรัม	
ไข่ต้ม	½	ฟอง	(25 กรัม)
แตงกวาสด	20	กรัม	
ถั่วฝักยาวสด	10	กรัม	

ราคา 15 บาท

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)
398	27	24	19	46.25	1.38	4.92	0.12	0.14	9.64	616.25	3.26

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 27 : 54 : 19

เกร็ดความรู้ :

สูตรเด็ดเคล็ดลับของ**ข้าวมันแกงไก่** อยู่ที่ “ข้าวมัน” และ “แกงไก่” โดยรสชาติต้องไปด้วยกันได้ ในการหุงข้าวมันต้องมีเทคนิค ข้าวมัน จะต้องไม่มันจนเกินไป ไม่มีกลิ่นหืน เมล็ดข้าวต้องร่วน รสชาติข้าวมัน จึงมีรสชาติออกมัน ๆ แต่ไม่เลี่ยน ได้กลิ่นกะทิจากมะพร้าวนิด ๆ รสชาติจะหวาน ๆ เค็ม ๆ มัน ๆ และ แกงไก่ ซึ่งเป็นหัวใจของ “ข้าวมันแกงไก่” เคล็ดลับอยู่ที่น้ำพริกแกงจะต้องเข้มข้น ทั้งรสชาติ และสีสัน โดยรสชาติแกงไก่จะหวานนำ ตามด้วยเค็ม มัน เผ็ดนิด ๆ ตามเอกลักษณ์ของเครื่องแกงภาคใต้

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ลอดช่องสิงคโปร์ (มันเชื่อม ถั่วแดง ลูกชิด ขนุน)

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ส่วนผสมเส้นลอดช่องสิงคโปร์							
แป้งมันสำปะหลัง	640	กรัม		640	กรัม	26	บาท
น้ำหวานกลิ่นสละ	80	กรัม		80	กรัม	5	บาท
น้ำสะอาด	440	กรัม		-		-	
ส่วนผสมมันเชื่อม							
มันไข่หั่นเต๋าขนาด 1x1 เซนติเมตร	1	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	30	บาท
น้ำตาลทราย	400	กรัม	(2 ½ ถ้วยตวง)	400	กรัม	10	บาท
น้ำสะอาด	800	กรัม		-		-	
ส่วนผสมถั่วแดงเชื่อม							
ถั่วแดง	200	กรัม		200	กรัม	10	บาท
น้ำตาลทราย	40	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	40	กรัม	1	บาท
น้ำสะอาด	80	กรัม		-		-	
ส่วนผสมน้ำเชื่อม							
น้ำตาลทราย	800	กรัม	(5 ถ้วยตวง)	800	กรัม	20	บาท
ใบเตย	60	กรัม		66	กรัม	2	บาท
น้ำสะอาด	600	กรัม		-		-	
ส่วนผสมอื่น ๆ							
ลูกชิด	500	กรัม		500	กรัม	50	บาท
ขนุนหั่นเส้น	500	กรัม		650	กรัม	39	บาท
น้ำแข็งบด	4	กิโลกรัม		4	กิโลกรัม	40	บาท
น้ำหวานกลิ่นสละ	250	กรัม		250	กรัม	15	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 248 บาท

Ajinomoto Foundation

วิธีทำ

1. ทำน้ำเชื่อมโดยการ ผสมน้ำตาลทราย น้ำสะอาด และใบเตยเข้าด้วยกัน ใส่หม้อ นำไปตั้งไฟให้เดือด จนน้ำเชื่อมมีลักษณะข้น ตักใบเตยออก พักให้เย็น นำขนุนใส่ลงไปในน้ำเชื่อม

2. นำแป้งมันสำปะหลังใส่ในอ่างผสม นำน้ำสะอาดผสมกับน้ำหวานกลิ่นสละ แล้วนำไปตั้งไฟให้เดือด จากนั้นเทลงในอ่างแป้ง แป้งจะมีลักษณะเป็นเจลใส ใช้พายยางคนให้เข้ากัน นวดต่อจนแป้งเนื้อเนียน แล้วนำไปคลึงต่อให้เป็นแผ่นบาง จึงตัดเป็นเส้น ๆ นำไปต้มในน้ำเดือดจนสุก ผ่านน้ำเย็น แล้วพักให้สะเด็ดน้ำ จึงนำไปใส่ในหม้อน้ำเชื่อม

3. วิธีการเชื่อมมัน นำน้ำตาลทรายกับน้ำสะอาดรวมกัน ตั้งไฟให้เดือด ใส่มันลงไป ลดไฟอ่อน เชื่อมไปเรื่อย ๆ จนมันสุกเงาและน้ำเชื่อมมีความข้น

4. วิธีการเชื่อมถั่วแดง นำถั่วแดงแช่น้ำประมาณ 3 ชั่วโมง จากนั้นนำถั่วแดงไปต้มจนสุกนุ่ม เทน้ำออกพักให้สะเด็ดน้ำ แล้วนำไปเชื่อมด้วยวิธีเดียวกันกับมันเชื่อม

5. วิธีการรับประทาน ตักเส้นลอดช่อง ขนุนและน้ำเชื่อมใส่ถ้วย ใส่มันเชื่อม ถั่วแดงเชื่อม ลูกชิด น้ำแข็งบด แล้วราดด้วยน้ำหวานกลิ่นสละ

Tips

ขั้นตอนการนวดแป้งลอดช่องสิงคโปร์ น้ำที่ใช้นวดแป้งจะต้องเดือดพล่าน เพื่อทำให้แป้งสุกใสเป็นเจล เมื่อนวดเป็นก้อน แป้งจะคลึงเป็นแผ่นได้ง่าย และตัดเป็นเส้นได้โดยไม่แตก

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 180 กรัม

เส้นลอดช่อง	30	กรัม	(½ ทัพพี)
ขนุน	10	กรัม	
น้ำเชื่อม	10	กรัม	
มันเชื่อม	25	กรัม	
ถั่วแดงเชื่อม	10	กรัม	
ลูกชิด	10	กรัม	
น้ำแข็งบด	80	กรัม	
น้ำหวานกลิ่นสละ	5	กรัม	

ราคา 5 บาท

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เอซี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
187	46	0.13	1	16.03	0.31	0.22	0.03	0.02	0.66	2.64	24.96

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 97 : 1 : 2

Ajinomoto Foundation

เกร็ดความรู้ :

ลอดช่องสิงคโปร์ (มันเชื่อม ถั่วแดง ลูกชิด ขนุน) เป็นเมนูขนมหวานที่รับประทานง่าย และได้ประโยชน์จากส่วนผสมในเมนู ได้แก่

ถั่วแดง : มีโปรตีนและใยอาหารสูง มีวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ ที่สำคัญต่อร่างกายไม่ว่าจะเป็น วิตามินบี 1 วิตามินบี 6 วิตามินเค โฟเลต ธาตุเหล็ก โพแทสเซียม แมกนีเซียม ทองแดง เป็นต้น และยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ ได้แก่ ไอโซฟลาโวน (Isoflavone) แอนโธไซยานิน (Anthocyanin) เป็นต้น

ขนุน : อุดมไปด้วยวิตามินซี วิตามินเอ ไทอามิน ไนอาซิน แคลเซียม โพแทสเซียม เหล็ก สังกะสี โซเดียม และกรดโฟลิก มีส่วนประกอบของไฟโตนิวเทรียนต์ เช่น สารต้านมะเร็ง สารที่ช่วยลดความดันโลหิต และสารต้านการอักเสบให้กับร่างกาย

มันเทศ : อุดมไปด้วยแหล่งอาหารสำคัญ เช่น คาร์โบไฮเดรต ใยอาหาร วิตามิน เอ วิตามิน ซี แคลเซียม โพแทสเซียม เบต้าแคโรทีน และสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของผิว เป็นต้น

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ข้าวเหนียวดำเปียกปักษ์ใต้ (มะพร้าวอ่อน เผือก ข้าวโพด)

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ข้าวเหนียวดำ	600	กรัม		600	กรัม	30	บาท
ข้าวเหนียวขาว	200	กรัม		200	กรัม	8	บาท
น้ำสะอาด	4	กิโลกรัม		-		-	
น้ำมะพร้าวน้ำหอม	1	กิโลกรัม		3	ลูก	60	บาท
น้ำตาลทราย	500	กรัม	(3 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	500	กรัม	12	บาท
มะพร้าวอ่อนหั่นเส้น	500	กรัม		-		-	
เผือกหั่นเต๋าเล็กนึ่งสุก	500	กรัม		625	กรัม	25	บาท
ข้าวโพดต้มสุกฝาน	500	กรัม		625	กรัม	13	บาท
ใบเตย	60	กรัม		66	กรัม	2	บาท
ส่วนผสมกะทิราดหน้า							
หางกะทิ	1.5	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	45	บาท
แป้งข้าวเจ้า	20	กรัม		20	กรัม	1	บาท
เกลือไอโอดีน	14	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)	14	กรัม	1	บาท
ใบเตย	40	กรัม		44	กรัม	1	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

รวม 198 บาท

วิธีทำ

1. นำน้ำกับน้ำมะพร้าวน้ำหอมผสมรวมกัน ใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่ใบเตย

2. ล้างข้าวเหนียวดำและข้าวเหนียวขาว พักให้สะเด็ดน้ำ ใส่ลงไปในหม้อน้ำที่เดือด หมั่นคนเป็นระยะ ต้มจนเม็ดข้าวสุกและปริเล็กน้อย จากนั้นจึงใส่น้ำตาลทราย ตามด้วยเนื้อมะพร้าวอ่อน เผือก และข้าวโพด ปิดไฟ ยกลง

3. ทำน้ำกะทิราดหน้าโดยผสมหางกะทิ แป้งข้าวเจ้า เกลือ และใบเตยรวมกัน นำขึ้นตั้งไฟ พอเดือด ปิดไฟ ยกลง

หมายเหตุ : หางกะทิ คือ กะทิสำเร็จรูปชนิดกล่อง 1 ส่วน ผสมรวมกันกับน้ำ 1 ส่วน

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 130 กรัม

ข้าวเหนียวดำเปียก	70	กรัม	(1 ทัพพี)
มะพร้าวอ่อน	10	กรัม	
เผือก	10	กรัม	
ข้าวโพด	10	กรัม	
น้ำกะทิราดหน้า	30	กรัม	

ราคา 4 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)
134	25	3	2	8.58	0.72	1.21	0.05	0.02	1.6	11.33	116.77

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 75 : 20 : 5

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

วุ้นขนุนชื่นใจ

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม *(สำหรับ 50 ที่)*

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ผงวุ้น	24	กรัม		24	กรัม	36	บาท
น้ำสะอาด	3	กิโลกรัม		-		-	
ขนุนหั่นเต๋าขนาด 1 x 1 เซนติเมตร	400	กรัม		520	กรัม	32	บาท
น้ำตาลทราย	600	กรัม	(3 ¾ ถ้วยตวง)	600	กรัม	15	บาท
ส่วนผสมหน้าวุ้น							
ผงวุ้น	10	กรัม		10	กรัม	15	บาท
น้ำสะอาด	400	กรัม		-		-	
หางกะทิ	600	กรัม		600	กรัม	18	บาท
นมสด	400	กรัม	(1 ½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	400	กรัม	19	บาท
เกลือไอโอดีน	14	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)	14	กรัม	1	บาท
ขนุนหั่นเต๋าขนาด 1 x 1 เซนติเมตร	300	กรัม		390	กรัม	24	บาท
						รวม 145 บาท	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562*

วิธีทำ

1. ทำตัววุ้นโดยการนำน้ำกับผงวุ้นแช่รวมกัน 15 นาที แล้วนำขึ้นตั้งไฟ พอเดือด วุ้นสุกใสไม่เป็นเม็ด ใส่น้ำตาลทราย และขนุน ตั้งไฟต่อจนน้ำตาลละลาย ปิดไฟ ยกลงเทใส่ถาดขนาด 10x10 นิ้ว จำนวน 1 ถาด

2. นำหน้าวุ้นโดยการนำน้ำกับวุ้นผงแช่รวมกัน 15 นาที แล้วนำขึ้นตั้งไฟ พอเดือด วุ้นสุกใสไม่เป็นเม็ด ใส่หางกะทิ นมสด เกลือ และขนุนลงไป ตั้งไฟต่อให้เดือดเล็กน้อย ปิดไฟ ยกลง

3. เมื่อตัววุ้นเริ่มแข็งตัวเป็นเจลแบบไม่แข็งมาก ใช้มือแตะไม่ติดมือ จากนั้นให้นำส่วนผสมหน้าวุ้นเททับลงบนตัววุ้น รอจนวุ้นแข็งตัวและเย็น แล้วตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมจตุรัส

หมายเหตุ : วุ้น 1 ถาด ตัดได้ 25 ชิ้น

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 80 กรัม
วุ้น 1 ชิ้น 80 กรัม

ราคา 3 บาท

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เอจี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
79	16	1	1	11.54	0.12	3.1	0.01	0.03	0.86	115.77	14.73

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 82 : 15 : 3

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

ขนมมันสำปะหลัง

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ส่วนผสมตัวขนม							
มันสำปะหลังสด	3	กิโลกรัม		4.5	กิโลกรัม	90	บาท
น้ำตาลทราย	600	กรัม	(3 ¾ ถ้วยตวง)	600	กรัม	15	บาท
ส่วนผสมหน้าขนม							
กะทิ (จากมะพร้าวขูดขาว)	1.5	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	90	บาท
แป้งข้าวเจ้า	200	กรัม		200	กรัม	8	บาท
เกลือไอโอดีน	20	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	20	กรัม	1	บาท
น้ำตาลทราย	40	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)	40	กรัม	1	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

รวม 205 บาท

วิธีทำ

1. ปอกเปลือกมันสำปะหลัง ล้างให้สะอาด ขูดด้วยที่ขูดชนิดละเอียด ให้เป็นเนื้อละเอียด จากนั้นนำมาผสมกับน้ำตาลทราย

2. ตักใส่พิมพ์ขนาด 8x8 นิ้ว จำนวน 2 พิมพ์ นึ่งในลังถึงประมาณ 25 นาที จนสุก

3. ทำหน้าขนมโดยการผสมกะทิ แป้งข้าวเจ้า เกลือ และน้ำตาลทรายเข้าด้วยกัน จากนั้นเทบนขนมในข้อที่ 2 แล้วนึ่งต่ออีก 10 นาที เมื่อสุกแล้ว ยกลงจากเตา พักให้เย็น แล้วตัดเป็นชิ้น โดย 1 ถาด จะตัดได้ 25 ชิ้น

Tips

เลือกมันสำปะหลังที่ไม่แก่จนเกินไป
หากมันสำปะหลังอ่อนเกินไปจะทำให้ขนมไม่เหนียว

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :
น้ำหนักรวม 80 -100 กรัม (2 ชิ้น)

ราคา 4 บาท

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัมอาร์เอที)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
163	34	2	1	9	0.53	0	0.01	0	0.2	156.23	12.54

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 84 : 14 : 2

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

สาคูเปียกทรงเครื่อง

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

	ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
สาคูเม็ดเล็ก	600	กรัม		600	กรัม	24	บาท
น้ำมะพร้าว	2	กิโลกรัม		6	ลูก	120	บาท
น้ำสะอาด	3	กิโลกรัม		-		-	
เผือกหั่นเต๋าเล็กนึ่งสุก	600	กรัม		750	กรัม	30	บาท
ข้าวโพดต้มสุกฝาน	600	กรัม		600	กรัม	20	บาท
เนื้อมะพร้าวอ่อนหั่นเส้น	400	กรัม		-		-	
น้ำตาลทราย	300	กรัม	(1 ¾ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	300	กรัม	7.5	บาท
ส่วนผสมกะทิราดหน้า							
หัวกะทิ	1.5	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	90	บาท
แป้งข้าวเจ้า	20	กรัม		20	กรัม	1	บาท
เกลือไอโอดีน	14	กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)	14	กรัม	0.5	บาท
ใบเตย	40	กรัม	(4 - 5 ใบ)	44	กรัม	1	บาท

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

รวม 294 บาท

วิธีทำ

1. นำน้ำสะอาดและน้ำมะพร้าวใส่หม้อ ยกขึ้นตั้งไฟ พอเดือด ล้างสาคูผ่านกระชอนให้สะเด็ดน้ำ ใส่สาคูลงไปในหม้อน้ำเดือด หมั่นคนเป็นระยะ พอสาคูสุกใส ใส่น้ำตาลทราย เผือก ข้าวโพด และมะพร้าวอ่อน ยกลงจากเตา

2. ทำน้ำกะทิราดหน้าโดยผสมหัวกะทิ แป้งข้าวเจ้า เกลือ และใบเตย เข้าด้วยกัน ใส่หม้อ ยกขึ้นตั้งไฟ พอแป้งสุกยกลงจากเตา

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 122 กรัม

สาคู	60	กรัม
เผือก	12	กรัม
ข้าวโพด	12	กรัม
เนื้อมะพร้าวอ่อน	8	กรัม
กะทิราดหน้า	30	กรัม

ราคา 6 บาท

Tips

ขั้นตอนการต้มสาคู ขณะใส่สาคูลงในหม้อ ให้หมั่นคนเพื่อไม่ให้สาคูจับตัวเป็นก้อน

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)
135	26	3	1	19.33	0.62	1.55	0.03	0.03	1.8	120.27	8.86

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 78 : 18 : 4

Ajinomoto Foundation

Ajinomoto Foundation

สามเกลอนมสด

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม

(สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เม็ดแมงลักแบบแห้ง	48	กรัม		48	กรัม	18	บาท
น้ำสะอาดสำหรับแช่เม็ดแมงลัก	600	กรัม		-		-	
เฉาก๊วยหั่นชิ้นเล็ก	1.5	กิโลกรัม		1.5	กิโลกรัม	60	บาท
ลูกชิด	1	กิโลกรัม		1	กิโลกรัม	60	บาท
น้ำแข็งบด	3	กิโลกรัม		3	กิโลกรัม	30	บาท
ส่วนผสมนมสด							
นมสด	1.2	กิโลกรัม		1.2	กิโลกรัม	56	บาท
นมข้นจืด	1.2	กิโลกรัม		1.2	กิโลกรัม	73	บาท
นมข้นหวาน	120	กรัม		120	กรัม	8	บาท
น้ำตาลทราย	160	กรัม	(1 ถ้วยตวง)	160	กรัม	4	บาท
เกลือไอโอดีน	6	กรัม	(1 ช้อนชา)	6	กรัม	1	บาท
						รวม 310 บาท	

**ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562*

วิธีทำ

1. นำเม็ดแมงลักแช่น้ำ พักไว้

2. ทำส่วนผสมนมสดโดย ผสมนมสด นมข้นจืด นมข้นหวาน น้ำตาลทราย และเกลือรวมกัน ใส่หม้อยกขึ้นตั้งไฟอ่อน ๆ จนร้อนจัด

3. วิธีการรับประทาน ตักเม็ดแมงลัก เฉาก๊วย ลูกชิด ใส่ถ้วย ราดด้วยนมสด ตักน้ำแข็งโรยหน้า

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : น้ำหนักรวม 170 กรัม

เม็ดแมงลัก	10	กรัม
เฉาก๊วย	30	กรัม
ลูกชิด	20	กรัม
นมสด	50	กรัม
น้ำแข็งบด	60	กรัม

ราคา 6 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)
80	10	3	3	107.08	0.86	30.78	0.03	0.14	0.26	85.85	7.66

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 49 : 37 : 14

Ajinomoto Foundation

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 จัดโดยมูลนิธิสารารณสุขแห่งชาติ 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

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