



รับประทานอาหาร...คู่หงส์เด็กเล็ก

ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี กรมอนามัย

Ins. 032-327-824 ถึง 28



กรมอนามัย

ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

“รับประทานอาหาร” คู่หงส์เด็กเล็ก

เพื่อเด็กไทยสูงดีสมส่วน เติบโตสมวัย ฉลาด แข็งแรง





คำนำ

“อาหาร”เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ในทุกช่วงอายุ โดยเฉพาะในช่วงปฐมวัย เนื่องจากเด็กในวัยนี้มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว เป็นช่วงที่สมองกำลังพัฒนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วง 3 ขวบปีแรก ซึ่งมีผลในด้านสติปัญญา พัฒนาการ การเรียนรู้ ดังนั้นอาหารจึงมีความสำคัญสำหรับเด็กในวัยนี้มาก ถ้าเด็กในวัยนี้ได้รับอาหารที่ไม่มีคุณภาพจะส่งผลให้การเจริญเติบโตช้า สติปัญญาต่ำกว่าเกณฑ์ การเรียนรู้ช้า

ในปัจจุบันนอกจากเด็กจะได้รับประทานอาหารที่ศูนย์เด็กเล็กอีกมื้อหนึ่ง ซึ่งถือว่าเป็นอาหารอีกมื้อที่สำคัญเช่นเดียวกัน การจัดอาหารกลางวันให้เด็กปฐมวัยนั้นต้องคำนึงถึงปริมาณและสารอาหารให้เด็กได้รับอย่างเพียงพอทุกคน

ดังนั้น ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี ได้จัดทำตำรับอาหารมาตรฐานเด็กปฐมวัย เล่มนี้ขึ้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ครูผู้ดูแลอาหารกลางวัน รวมถึงผู้ที่สนใจนำไปใช้เป็นแนวทางการจัดอาหารให้กับเด็กปฐมวัยได้ เพื่อให้เด็กมีการเจริญเติบโตอย่างเต็มศักยภาพ มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป

ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี





สารอาหารสำคัญ...

สำหรับเด็กอายุ 3-5 ปี

(อัจฉรา ดลวิทยาคุณ, 2550; มินเทลส์เอิร์ล, 2557)

เด็กอายุ 3-5 ปี มีความต้องการสารอาหารต่างๆ เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะ “**กลุ่มโปรตีน แคลเซียม วิตามินเอ ธาตุเหล็ก และไอโอดีน**” เพื่อให้เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย การพัฒนาของสมอง โดยมีความสำคัญดังนี้

1. โปรตีน เป็นสารประกอบไนโตรเจนอินทรีย์ ที่มีอยู่ในทั้งพืชและสัตว์ จัดเป็นสารสำคัญ และมีมากในร่างกายเป็นอันดับสองรองจากน้ำ มีหน้าที่สร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย สร้างสารควบคุมการทำงานของร่างกาย เช่น เอนไซม์ ฮอร์โมน ช่วยรักษาสสมดุลของกรดด่างให้ร่างกายให้คงที่ รักษาสมดุลของน้ำในร่างกายเด็กอายุ 1-5 ปีต้องการโปรตีนวันละ 1.2-1.4 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน การขาดโปรตีนเกิดจากการที่ร่างกายได้รับอาหารหรือพลังงานไม่พอเป็นเวลานาน ร่างกายจะดึงโปรตีนในกล้ามเนื้อมาใช้เป็นพลังงาน ทำให้เกิดการขาดทั้งโปรตีนและพลังงาน ทำให้เด็กมีร่างกายแคระแกร็น สติปัญญาทึบ ไม่มีความพร้อมในการเรียน ประสิทธิภาพการเรียนรู้ และการทำงานต่ำ แหล่งอาหารที่มีโปรตีนสูง ได้แก่ เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา ไข่ นม ถั่วต่างๆ

2. แคลเซียม เป็นแร่ธาตุที่มีอยู่ในร่างกายมากกว่าแร่ธาตุอื่นๆ โดยสะสมอยู่ในกระดูกและฟัน แคลเซียมช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกเสื่อมและกระดูกหัก ช่วยในการเผาผลาญธาตุเหล็กของร่างกาย ช่วยระบบประสาท โดยเฉพาะการส่งต่อสัญญาณประสาทช่วยในการดูดซึมวิตามินบี 12 ช่วยกระตุ้นการทำงานของเอนไซม์หลายชนิดในเด็กอายุ 1-5 ปี ต้องการแคลเซียม 500-800 มิลลิกรัมต่อวัน ถ้าขาดแคลเซียมเป็นเวลานานทำให้เกิดเป็นตะคริวและชา เกิดความผิดปกติของการสร้างกระดูก ทำให้เกิดโรคกระดูกอ่อนในเด็ก โรคกระดูกพรุน เกิดอาการผิดปกติของระบบประสาทกล้ามเนื้อ แหล่งอาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ นมและผลิตภัณฑ์จากนมทุกชนิด ชีส เต้าหู้ ปลาซาร์ดีน ปลาเล็กปลาน้อย ผักคะน้า

3. วิตามินเอ เป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน ช่วยป้องกันอาการตาบอดกลางคืน เพิ่มประสิทธิภาพการมองเห็น เสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานต่อการติดเชื้อในทางเดินหายใจ ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ดี ส่งเสริมการเจริญเติบโต ความแข็งแรงของกระดูก และสุขภาพของผิวหนัง ผม ฟัน และเหงือกในเด็กอายุ 1-5 ปี ต้องการวิตามินเอ 400-450 RE.ต่อวัน หากขาดวิตามินเอ ส่งผลให้ร่างกายไม่เติบโต กระดูกหนาและใหญ่เสียรูปเกิดการโค้งงอ ทำให้เกิดการหลุดลอกของสารเคลือบฟัน เหลือแต่เนื้อฟันทำให้ฟันผุง่าย แหล่งอาหารที่มีวิตามินเอสูง ได้แก่ น้ำมันตับปลา ตับ ไข่ นมและผลิตภัณฑ์จากนม แครอท ผักสีเหลืองและเขียวเข้ม เช่น ผักตำลึง และผลไม้สีเหลือง

4. ธาตุเหล็ก มีความสำคัญต่อการผลิตฮีโมโกลบิน (ส่วนประกอบของเม็ดเลือดแดง) ไมโอโกลบิน (เม็ดสีแดงในกล้ามเนื้อ) และเอนไซม์บางชนิด จำเป็นต่อกระบวนการเผาผลาญของวิตามินบี ช่วยในการเจริญเติบโต ส่งเสริมต้านทานต่อการเจ็บป่วย ป้องกันการอ่อนเพลีย รักษาและป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กเด็ก 1-5 ปี ต้องการธาตุเหล็ก 5.8-6.3 มิลลิกรัมต่อวัน ถ้าได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอ จะส่งผลทำให้เด็กมีพัฒนาการช้า สติปัญญาไอคิวต่ำ มีผลต่อการเรียนรู้ ทำให้เรียนรู้ช้า เกิดโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก แหล่งอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง ได้แก่ เลือด ตับ เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา เครื่องในสัตว์ต่างๆ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดขาดธาตุเหล็ก กระทรวงสาธารณสุขสนับสนุนนโยบายจ่ายยาน้ำเสริมธาตุเหล็กให้กับเด็กอายุ 6 เดือน-5 ปี กำหนดให้ต้องได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็กสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

5. ไอโอดีน เป็นแร่ธาตุที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ พบมากในสัตว์และพืชทะเล เช่น สาหร่ายทะเล ปลา กุ้ง หอย ปู เป็นแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการเพียงเล็กน้อย แต่ขาดไม่ได้ ในช่วงทารกแรกเกิด - 5 ปี มีความต้องการไอโอดีน 90 ไมโครกรัมต่อวัน ไอโอดีนมีความสำคัญโดยเป็นส่วนตั้งต้นในการสร้างไทรอยด์ฮอร์โมน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยในการควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ให้เป็นไปตามปกติ ช่วยระบบเผาผลาญอาหาร ควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย ช่วยในการเจริญเติบโตของเซลล์ โดยเฉพาะเซลล์ประสาทที่สมอง ถ้าขาดไอโอดีนจะส่งผลทำให้การเจริญเติบโตช้า ร่างกายแคระแกร็น การเรียนรู้ช้า เขวหนะปัญญาต่ำ ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุขได้มีมาตรการเกลือเสริมไอโอดีนถ้วนหน้า โดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ได้ออกประกาศกระทรวงสาธารณสุข กำหนดให้เกลือบริโภคต้องมียอดไอโอดีน 20-40 มิลลิกรัมต่อเกลือบริโภค 1 กิโลกรัมและน้ำปลา น้ำเกลือปรุงอาหาร และผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่ได้จากการย่อยโปรตีนถั่วเหลือง ต้องมีไอโอดีน 2-3 มิลลิกรัมต่อผลิตภัณฑ์ 1 ลิตร เพื่อป้องกันการขาดสารไอโอดีนในเด็ก นอกจากนี้จะให้เด็กได้รับอาหารที่เป็นแหล่งไอโอดีนแล้วควรใช้เกลือหรือผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีนในการประกอบอาหารให้กับเด็กด้วย

เป้าหมายสารอาหารที่ควรได้รับ

การจัดอาหารกลางวันให้กับเด็ก ควรจัดให้เด็กได้รับปริมาณสารอาหารตามที่แนะนำให้บริโภคในแต่ละวัน ซึ่งในการจัดอาหารกลางวันและอาหารเสริมมีว่างได้กำหนดให้มีสัดส่วนเป็นร้อยละ 30 และ 10 ของสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันตามลำดับ ดังตารางที่ 1 (อุไรพร จิตต์แจ้ง, 2555)

ตารางที่ 1 กำหนดสัดส่วนสารอาหารที่ควรได้รับในมื้อต่าง ๆ เป็นร้อยละของความต้องการสารอาหารประจำวัน

มื้อ	เช้า	ว่างเช้า	กลางวัน	ว่างบ่าย	เย็น
ร้อยละ*	20	10	30	10	30

*ร้อยละของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย 2546

คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

สารอาหารต่าง ๆ จึงคำนวณเป็นร้อยละ 40 ของความต้องการสารอาหารประจำวัน ใช้เป็นคุณค่าสารอาหารเป้าหมาย และให้สัดส่วนการกระจายตัวของพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน เป็น 55-60 : 10-15 : 25-30 ดังตารางที่ 2 (อุไรพร จิตต์แจ้ง, 2555)

ตารางที่ 2 ปริมาณสารอาหารร้อยละ 40 ของความต้องการประจำวันของเด็กไทยอายุ 3-5 ปี ที่กำหนดเป็นเป้าหมายสำหรับการจัดอาหารกลางวันและอาหารว่าง

พลังงาน	480 กิโลแคลอรี	วิตามินบี 1	0.24 มิลลิกรัม
โปรตีน	14.4 กรัม	วิตามินบี 2	0.24 มิลลิกรัม
ไขมัน	14.4 กรัม	วิตามินซี	16 มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	73.2 กรัม	เหล็ก	2.44 มิลลิกรัม
ใยอาหาร	3.6 กรัม	แคลเซียม	280 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	173.2 RE.	คอเลสเตอรอล	120 มิลลิกรัม

*ร้อยละของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย 2546

คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

หลักการจัดอาหารกลางวันและอาหารว่างในศูนย์เด็กเล็ก

1. อาหารที่ผัดด้วยน้ำมัน แกงกะทิ อาหารทอด เช่น ผัดผักรต่าง ๆ แกงเขียวหวาน หมูทอด ฯลฯ ควรจัดคู่กับผลไม้
2. อาหารต้ม หึ่ง แกงไม่ใส่กะทิ เช่น แกงจืดตำลึง ไช้ตุน ต้มยำ ก๋วยเตี๋ยวน้ำ ควรจัดคู่กับขนมหวานที่มีกะทิ
3. อาหารจานเดียว เช่น ก๋วยเตี๋ยวผัด ข้าวผัด ควรจัดคู่กับผลไม้

ทั้งนี้การออกเมนูอาหารควรออกรายการอาหารล่วงหน้าอย่างน้อย 1 สัปดาห์ เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารที่หลากหลายและครบถ้วน ตามมาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียนไทยสำหรับเด็กไทยอายุ 3-5 ปี ดังนี้ (อุไรพร จิตต์แจ้ง, 2555)

กลุ่มอาหาร	ปริมาณต่อครั้ง	ครั้งต่อสัปดาห์
ข้าวสวย	1.5 ถ้วย	5
ผัก	0.5 ถ้วย	3-5
ผลไม้	0.5 ส่วน	3-5
ปลา	2 ช้อนกินข้าว	1
เนื้อสัตว์ต่างๆ	2 ช้อนกินข้าว	1
ไข่	1 ฟอง	2
ตับสัตว์ต่างๆ	0.25 ช้อนกินข้าว	0-1
เต้าหู้ต่างๆ	2 ช้อนกินข้าว	0-1
น้ำมันพืช	1 ช้อนชา	5
ข้าว-แป้ง จากอาหารว่าง-ขนม	1 ถ้วย	2
ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ (เขียว-แดง-ดำ) สุก	6 ช้อนกินข้าว	1
เห็ด-ผัก-มันต่างๆ	1 ถ้วย	1
น้ำตาล	ไม่เกิน 3 ช้อนชา	5
น้ำดื่มสะอาด	1 แก้ว	5
นมจืดครบส่วน	200 มล.	5
(นมถั่วเหลือง)*	200 มล.	(2)

* ถ้าเลือกจัดด้วยความถี่ต่ำสุดทุกกลุ่มอาหาร ต้องมีการทดแทนพลังงานส่วนที่ขาดไป เช่น การเสริมด้วยนมถั่วเหลืองสัปดาห์ละ 2 แก้ว

ข้อควรระวังในการจัดอาหารกลางวัน

1. ควรจัดรายการอาหารที่มีรสไม่หวานจัด มันจัด เค็มจัดและไม่ควรใช้ผงปรุงรสในการประกอบอาหาร
2. ควรหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ที่ติดมัน หรือหนังสัตว์ เช่น หนังไก่ หนังหมู เป็นต้น
3. การจัดขนมหวานหรือขนมที่ใส่กะทิ ถ้าต้องการจัดให้เพื่อเพิ่มพลังงานสามารถจัดได้สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง
4. ควรจัดอาหารจานเดียวไม่เกินสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
5. ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีนในการประกอบอาหาร เช่น เกลือ น้ำปลา ขอสปรุงรส โดยดูจากฉลากระบุว่าเสริมไอโอดีน

การใช้ตำรับอาหาร

ตำรับอาหารเล่มนี้ได้ผ่านการประเมินการยอมรับของเด็กอายุ 3-5 ปี ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ศูนย์อนามัยที่ 5 โดยแบ่งตามระดับความชอบ ดังนี้

- ★ ระดับความชอบ ร้อยละ 0-20
- ★★ ระดับความชอบ ร้อยละ 21-40
- ★★★ ระดับความชอบ ร้อยละ 41-60
- ★★★★ ระดับความชอบ ร้อยละ 61-80
- ★★★★★ ระดับความชอบ ร้อยละ 81-100



“แกงจืดผักกาดขาว หมูสับ”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
ผักกาดขาว	1 ทับพี	40 กรัม	1.6 กิโลกรัม	2 กิโลกรัม
แครอท	1 ข้อนโต๊ะ	7 กรัม	280 กรัม	300 กรัม
หมูสับ	1/4 ข้อนโต๊ะ	5 กรัม	200 กรัม	200 กรัม
ซีอิ๊วขาวหมักหมู	เล็กน้อย	0.3 กรัม	12 กรัม	
น้ำปลา หมักหมู	เล็กน้อย	0.3 กรัม	12 กรัม	
ซีอิ๊วขาว	1/4 ข้อนชา	1 กรัม	45 กรัม	
ซอสปรุงรส	1/4 ข้อนชา	1 กรัม	45 กรัม	
น้ำปลา	1/4 ข้อนชา	1 กรัม	40 กรัม	
น้ำสะอาด	3/4 ถ้วยตวง	135 มิลลิลิตร	5,400 มิลลิลิตร	

วิธีทำ

1. นำผักกาดขาว ตันหอม แครอท ล้างให้สะอาด
2. เตรียมหมู นำหมูบดใส่ลงซามผสมแล้วหมักด้วยซีอิ๊วขาว และน้ำปลานวดให้เข้ากัน
3. นำน้ำสะอาดมาตั้งไฟให้เดือดแล้วปรุงรสด้วยซอสปรุงรสและซีอิ๊วขาว
4. เมื่อน้ำเดือดดีแล้ว บั่นหมูใส่ลงไปต้มให้พอสุกแล้วใส่ผักกาดขาว แครอท ตามลงไปต้มให้ทุกอย่างสุก ปิดไฟ จัดเสิร์ฟ



เคล็ดลับ...

การหมักหมูให้ผสมน้ำลงไปเล็กน้อยจะช่วยทำให้หมูนุ่มขึ้น





คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 16.96 กิโลแคลอรี

โปรตีน	2.27	กรัม	วิตามินเอ	7.09	RE.
ไขมัน	0.21	กรัม	วิตามินบี 1	0.10	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	1.49	กรัม	วิตามินบี 2	0.11	มิลลิกรัม
แคลเซียม	32.57	มิลลิกรัม	วิตามินซี	12.13	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.43	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	1.10	กรัม



“ต้มยำไก่”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
อกไก่ลอกหนัง	1/2 ข้อนโต๊ะ	10 กรัม	400 กรัม	400 กรัม
ตะไคร้	1 ต้น	0.8 กรัม	30 กรัม	30 กรัม
ข่า	1 ต้น	0.8 กรัม	30 กรัม	30 กรัม
เห็ดนางฟ้า	1/2 ทับพี	25 กรัม	1,000 กรัม	1,000 กรัม
น้ำปลา	1 ข้อนชา	4.8 กรัม	190 กรัม	
น้ำมะนาว	1/2 ข้อนชา	2.4 กรัม	95 กรัม	
น้ำสะอาด	1/2 ถ้วย	110 มิลลิลิตร	4.4 ลิตร	

วิธีทำ

- ล้างทำความสะอาดเนื้อไก่ หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ สะเด็ดน้ำให้แห้ง เสร็จแล้วนำไปลวกให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กและนำไปผัดให้แห้ง
- นำน้ำสะอาด ไปต้มในหม้อ ใส่ตะไคร้ ข่าลงไป รอจนน้ำเดือดจึงใส่ไก่ลงไป
- รอจนไก่เกือบสุก จึงใส่เห็ดที่หั่นไว้ ต้มต่อไปจนส่วนผสมทุกอย่างเข้ากันเมื่อเนื้อไก่สุกจึงปิดไฟ
- ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว

“เคล็ดลับ...
การปรุงรสด้วยน้ำมะนาวควรปรุง
หลังจากปิดไฟแล้วจะทำให้
น้ำต้มยำไม่ขม”

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 30.13 กิโลแคลอรี

โปรตีน	2.90	กรัม	วิตามินเอ	0.31	RE.
ไขมัน	1.28	กรัม	วิตามินบี 1	0.01	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	1.81	กรัม	วิตามินบี 2	0.18	มิลลิกรัม
แคลเซียม	3.88	มิลลิกรัม	วิตามินซี	1.50	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.41	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	0.54	กรัม



“ไข่เจียว ทรงเครื่อง”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
ไข่ไก่	1/3 ฟอง	17 กรัม	14 ฟอง	14 ฟอง
แครอทหั่นเต๋า	1/2 ช้อนโต๊ะ	3 กรัม	120 กรัม	150 กรัม
มะเขือเทศหั่นเต๋า	1/2 ช้อนโต๊ะ	3 กรัม	120 กรัม	150 กรัม
น้ำปลา	1/4 ช้อนชา	1.3 กรัม	50 กรัม	
น้ำมันถั่วเหลือง	1/2 ช้อนชา	3 กรัม	120 กรัม	
ต้นหอม	1 ต้น	0.5 กรัม	20 กรัม	

วิธีทำ

1. ตอกไข่ใส่ถ้วย ปรงรสด้วยน้ำปลา ตีไข่ให้เข้ากัน
2. ใส่แครอท มะเขือเทศ ต้นหอมซอย คนให้เข้ากัน
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใช้ไฟค่อนข้างแรง เทไข่ลงไปเจียวให้สุก ตักขึ้นมาสะเด็ดน้ำมัน ทิ้งเป็นชิ้นพอดีค่า

เคล็ดลับ...
“การเจียวไข่โดยใช้น้ำมันน้อย
ทำได้โดยใช้น้ำมันทากระทะ
ให้ทั่วก่อนจะทำให้
เจียวได้ง่ายขึ้น”



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 53.70 กิโลแคลอรี

โปรตีน	2.40	กรัม	วิตามินเอ	67.00	RE.
ไขมัน	4.58	กรัม	วิตามินบี 1	0.03	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	0.72	กรัม	วิตามินบี 2	0.10	มิลลิกรัม
แคลเซียม	8.52	มิลลิกรัม	วิตามินซี	1.60	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.60	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	0.23	กรัม



“ก๋วยจั๊บ”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
เส้นก๋วยจั๊บ	2 ทับพี	80 กรัม	3,200 กรัม	3,200 กรัม
ไข่ไก่ต้ม	1/4 ฟอง	13 กรัม	10 ฟอง	10 ฟอง
เนื้อหมู	1/2 ข้อนโต๊ะ	10 กรัม	400 กรัม	400 กรัม
เต้าหู้ขาวแข็ง	1/2 ข้อนโต๊ะ	6.5 กรัม	260 กรัม	260 กรัม
ตับหมู	1/2 ข้อนโต๊ะ	3 กรัม	120 กรัม	120 กรัม
เลือดหมู	1/4 ข้อนโต๊ะ	6.5 กรัม	260 กรัม	260 กรัม
ถั่วงอก	1/2 ทับพี	20 กรัม	800 กรัม	800 กรัม
ซีอิ๊วขาว	1 ข้อนชา	5.8 กรัม	230 กรัม	
ซีอิ๊วดำ	เล็กน้อย	0.4 กรัม	15 กรัม	
น้ำตาลทราย	1/2 ข้อนชา	2.3 กรัม	90 กรัม	
รากผักชี	1 ราก	4 กรัม	12 กรัม	
กระเทียม พริกไทย	1 ข้อนชา	0.3 กรัม	10 กรัม	
ผงพะโล้	เล็กน้อย	0.1 กรัม	5 กรัม	
น้ำสะอาด	1 ถ้วย	170 มิลลิลิตร	6.8 ลิตร	

วิธีทำ

1. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่เส้นก๋วยจั๊บลงไป คนไม่ให้เส้นติดกัน ต้มให้เส้นอืดพองตัว จากนั้นตักเส้นพักไว้
2. เตรียมน้ำก๋วยจั๊บ โดยตั้งน้ำให้ร้อน ใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทยบด ซีอิ๊วดำ ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย ต้มจนมีกลิ่นหอม
3. ใส่เนื้อหมู ตับหมู พอกล้างสุกใส่ไข่ต้ม เต้าหู้ ลงไป แล้วต้มต่อ พอทุกอย่างสุกแล้วตักเครื่องออก
4. จัดใส่ชามเสิร์ฟ



เคล็ดลับ...
ถ้าเส้นมีกลิ่นน้ำมันหอยใช้วิธีการ
ลวกเส้นก่อนแล้วนำ
มาต้มในน้ำใหม่



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 212.00 กิโลแคลอรี

โปรตีน	9.09	กรัม	วิตามินเอ	829.62	RE.
ไขมัน	2.87	กรัม	วิตามินบี 1	0.21	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	37.37	กรัม	วิตามินบี 2	0.20	มิลลิกรัม
แคลเซียม	22.09	มิลลิกรัม	วิตามินซี	0.66	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.79	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	0.46	กรัม





“บวดฟักทอง”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
ฟักทอง	1 ทับพี	50 กรัม	2,000 กรัม	2,500 กรัม
หัวกะทิ	1 ข้อนโต๊ะ	15 กรัม	600 กรัม	600 กรัม
หางกะทิ	2 1/2 ข้อนโต๊ะ	35 กรัม	1,400 กรัม	1,400 กรัม
น้ำตาลปีบ	1 ข้อนโต๊ะ	9 กรัม	700 กรัม	700 กรัม
เกลือป่น	เล็กน้อย	0.1 กรัม	5 กรัม	

วิธีทำ

1. เตรียมฟักทอง ควักไส้ทิ้ง ปอกเปลือก หั่นมีความหนาประมาณ 1 เซนติเมตร ล้างให้สะอาด
2. นำหางกะทิ ใส่หม้อตั้งบนไฟเปิดไฟกลาง ให้พอเดือด แล้วใส่เกลือ น้ำตาลปีบ คนจนน้ำตาลละลาย แล้วใส่ฟักทองต้มให้สุก
3. เมื่อฟักทองสุกดีแล้ว เติมหัวกะทิ รอนจนกะทิเดือด ปิดไฟทันที
4. ยกกลงเสิร์ฟ



“เคล็ดลับ...
ควรใช้ฟักทองแก่จัดจะได้รสชาติ
ที่อร่อยเพิ่มขึ้น”



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 133.82 กิโลแคลอรี

โปรตีน	1.64	กรัม	วิตามินเอ	27.43	RE.
ไขมัน	7.20	กรัม	วิตามินบี 1	0.03	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	16.53	กรัม	วิตามินบี 2	0.03	มิลลิกรัม
แคลเซียม	14.75	มิลลิกรัม	วิตามินซี	5.45	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.87	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	1.55	กรัม



“แกงจืดผักหมูสับ”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
ผักเขียว	1 หั่นพี	40 กรัม	1,600 กรัม	2,000 กรัม
แครอท	1 หั่นโต๊ะ	7 กรัม	280 กรัม	300 กรัม
หมูสับไม่ติดมัน	1/4 หั่นโต๊ะ	5 กรัม	200 กรัม	200 กรัม
ซีอิ๊วขาวหมักหมู	เล็กน้อย	0.3 กรัม	12 กรัม	
น้ำปลาหมักหมู	เล็กน้อย	0.3 กรัม	12 กรัม	
ซีอิ๊วขาว	1/4 หั่นชา	1 กรัม	45 กรัม	
ซอสปรุงรส	1/4 หั่นชา	1 กรัม	45 กรัม	
น้ำปลา	1/4 หั่นชา	1 กรัม	40 กรัม	
น้ำสะอาด	3/4 ถ้วยตวง	135 มิลลิลิตร	5.4 ลิตร	

วิธีทำ

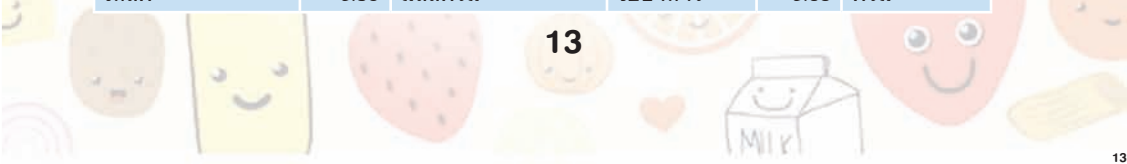
- นำเนื้อหมูสับมาหมักด้วยซีอิ๊วขาวและน้ำปลา นวดให้เข้ากัน
- ต้มน้ำให้เดือด ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส และน้ำปลา แล้วใส่ผักเขียว แครอท ที่หั่นแล้วลงไป
- เมื่อผักใกล้สุก นำหมูสับที่หมักไว้แล้ว บั่นเป็นก้อนพอดีคำใส่ลงไปให้สุก ต้มให้สุก ถ้ามีฟองให้ช้อนฟองออก เมื่อทุกอย่างสุกแล้วปิดไฟ จัดเสิร์ฟ



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 18.96 กิโลแคลอรี

โปรตีน	1.75	กรัม	วิตามินเอ	7.09	RE.
ไขมัน	0.25	กรัม	วิตามินบี 1	0.07	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	2.45	กรัม	วิตามินบี 2	0.04	มิลลิกรัม
แคลเซียม	8.57	มิลลิกรัม	วิตามินซี	13.73	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.35	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	0.68	กรัม





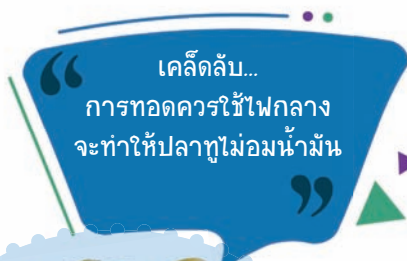
“ปลาทอด”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
ปลาหนึ่ง	1/2 ตัว	20 กรัม	20 ตัว	20 ตัว
น้ำมันปาล์ม	1 ช้อนชา	4 กรัม	160 กรัม	

วิธีทำ

1. ตั้งไฟ ใส่น้ำมัน รอให้น้ำมันร้อน แล้วใส่ปลาลงไป
2. ทอดปลาทีละด้าน จนด้านหนึ่งสุก แล้วค่อยกลับปลาอีกด้านทอดแทน ทอดจนเป็นสีเหลืองทอง
3. ตักขึ้นมาสะเด็ดน้ำมัน แล้วจัดเสิร์ฟ



เคล็ดลับ...
การทอดควรใช้ไฟกลาง
จะทำให้ปลาทอดไม่อมน้ำมัน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 59.24 กิโลแคลอรี

โปรตีน	4.32	กรัม	วิตามินเอ	0.00	RE.
ไขมัน	4.40	กรัม	วิตามินบี 1	0.03	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	0.06	กรัม	วิตามินบี 2	0.04	มิลลิกรัม
แคลเซียม	33.60	มิลลิกรัม	วิตามินซี	0.00	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.44	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	0.00	กรัม



“แกงจืดตำลึง เต้าหู้อ่อน”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
ตำลึง	1 1/2 ถ้วย	15 กรัม	600 กรัม	650 กรัม
หมูสับไม่ติดมัน	1/4 ข้อนโต๊ะ	5 กรัม	200 กรัม	200 กรัม
ซีอิ๊วขาวหมักหมู	เล็กน้อย	0.3 กรัม	12 กรัม	
น้ำปลาหมักหมู	เล็กน้อย	0.3 กรัม	12 กรัม	
แครอท	1 ข้อนโต๊ะ	7 กรัม	280 กรัม	300 กรัม
เต้าหู้อ่อน	1 ข้อนโต๊ะ	10 กรัม	400 กรัม	400 กรัม
ซีอิ๊วขาว	1/4 ข้อนชา	1 กรัม	45 กรัม	
ซอสปรุงรส	1/4 ข้อนชา	1 กรัม	45 กรัม	
น้ำปลา	1/4 ข้อนชา	1 กรัม	40 กรัม	
น้ำสะอาด	3/4 ถ้วยตวง	135 มิลลิลิตร	5.4 ลิตร	

วิธีทำ

- นำตำลึงมาเด็ดเอาก้านแข็งออก แล้วนำไปล้างให้สะอาด สะเด็ดน้ำพักไว้
- หั่นเต้าหู้อ่อน แครอท ให้เป็นชิ้นลูกเต๋า หมักหมูสับด้วยซีอิ๊วขาวและน้ำปลา นวดให้เข้ากัน
- ต้มน้ำให้เดือด ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส และน้ำปลา แล้วใส่แครอท บั๊นหมูสับ ใส่ลงไป เมื่อหมูสุกแล้วใส่ตำลึง เต้าหู้ลงไป รอจนทุกอย่างสุก
- ปิดไฟ แล้วจัดเสิร์ฟ





คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 21.31 กิโลแคลอรี

โปรตีน	2.48	กรัม	วิตามินเอ	57.54	RE.
ไขมัน	0.65	กรัม	วิตามินบี 1	0.10	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	1.38	กรัม	วิตามินบี 2	0.04	มิลลิกรัม
แคลเซียม	13.77	มิลลิกรัม	วิตามินซี	3.28	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.54	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	0.75	กรัม





“ไข่ต้ม”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
ไข่ไก่	1/2 ฟอง	25 กรัม	20 ฟอง	20 ฟอง
น้ำสะอาด	5 ถ้วย	1 ลิตร	40 ลิตร	

วิธีทำ

1. นำไข่มาล้างขัดเปลือกให้สะอาด
2. ตั้งไฟ ต้มน้ำให้เดือด แล้วใส่ไข่ลงไปต้ม ประมาณ 12 นาที (ไข่สุก)
3. ตักไข่ขึ้นมาแช่ในน้ำอุณหภูมิห้อง เพื่อทำให้เปลือกเปื่อยง่ายขึ้น



“

เคล็ดลับ...

ควรมีการล้างไข่ก่อนนำมาปรุงอาหาร เพื่อกำจัดเชื้อโรคที่ติดมากับเปลือกไข่”

”



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 38.75 กิโลแคลอรี

โปรตีน	3.20	กรัม	วิตามินเอ	92.00	RE.
ไขมัน	2.70	กรัม	วิตามินบี 1	0.04	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	0.40	กรัม	วิตามินบี 2	0.15	มิลลิกรัม
แคลเซียม	9.50	มิลลิกรัม	วิตามินซี	0.00	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.78	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	0.00	กรัม



“เจาก๊วยน้ำเชื่อม”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
เจาก๊วย	1 ทับพี	50 กรัม	2,000 กรัม	2,000 กรัม
ข้าวโพดต้ม	1 ช้อนโต๊ะ	10 กรัม	400 กรัม	400 กรัม
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ	12 กรัม	480 กรัม	480 กรัม
น้ำสะอาด	1/4 ถ้วย	50 มิลลิลิตร	2 ลิตร	

วิธีทำ

1. นำเจาก๊วยมาท่อนให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ พอดีคำ พักไว้
2. นำน้ำตั้งไฟให้พอร้อน แล้วเติมน้ำตาลทราย คนให้ละลายเข้ากัน พักไว้ให้เย็น
3. นำเจาก๊วย ข้าวโพดต้มลวกใส่ลงไปในถาดผสมให้เข้ากัน จัดเสิร์ฟ



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 64.10 กิโลแคลอรี

โปรตีน	0.38	กรัม	วิตามินเอ	0.87	RE.
ไขมัน	0.12	กรัม	วิตามินบี 1	0.01	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	15.77	กรัม	วิตามินบี 2	0.01	มิลลิกรัม
แคลเซียม	1.00	มิลลิกรัม	วิตามินซี	0.50	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.12	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	0.50	กรัม



“แกงจืดเจ้าเงาะ”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
เนื้อหมูสับ	1/2 ข้อนโต๊ะ	10 กรัม	400 กรัม	400 กรัม
แครอท	1 ข้อนโต๊ะ	7 กรัม	280 กรัม	300 กรัม
วุ้นเส้นแช่น้ำ	1 ข้อนโต๊ะ	10 กรัม	400 กรัม	400 กรัม
เห็ดหูหนูดำ	1 ข้อนโต๊ะ	5 กรัม	200 กรัม	200 กรัม
ต้นหอม	1 ต้น	1 กรัม	40 กรัม	50 กรัม
ซีอิ๊วขาวหมักหมู	1/6 ข้อนชา	0.6 กรัม	24 กรัม	
น้ำปลาหมักหมู	1/6 ข้อนชา	0.6 กรัม	24 กรัม	
ซีอิ๊วขาว	1/6 ข้อนชา	0.8 กรัม	30 กรัม	
ซอสปรุงรส	1/6 ข้อนชา	0.8 กรัม	30 กรัม	
น้ำปลา	3/4 ข้อนชา	4 กรัม	160 กรัม	
น้ำสะอาด	3/4 ถ้วยตวง	135 มิลลิลิตร	5.4 ลิตร	

วิธีทำ

1. นำหมูสับ แครอทสับ เห็ดหูหนูดำสับ มาผสมกับวุ้นเส้น ที่ตัดไว้เข้าด้วยกัน ผักไว้
2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่แครอทลงไป ปรุงรสด้วยเกลือ ซีอิ๊วขาว
3. นำหมูที่ผสมไว้แล้ว ปั่นเป็นก้อนพอดีค่าใส่ลงไปในหม้อ
4. ต้มจนทุกอย่างสุก แล้วจัดเสิร์ฟ



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 48.79 กิโลแคลอรี



โปรตีน	2.73	กรัม	วิตามินเอ	7.67	RE.
ไขมัน	1.73	กรัม	วิตามินบี 1	0.10	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	5.49	กรัม	วิตามินบี 2	0.03	มิลลิกรัม
แคลเซียม	7.46	มิลลิกรัม	วิตามินซี	1.60	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.54	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	0.79	กรัม





“ฟักทองผัดไข่”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
ฟักทอง	1/2 ทับพี	20 กรัม	800 กรัม	1,000 กรัม
ไข่ไก่	1/4 ฟอง	13 กรัม	10 ฟอง	10 ฟอง
กระเทียมสับ	เล็กน้อย	0.3 กรัม	10 กรัม	
น้ำปลา	1/4 ช้อนชา	1 กรัม	45 กรัม	
น้ำตาลทราย	เล็กน้อย	0.3 กรัม	12 กรัม	
น้ำมันถั่วเหลือง	1/6 ช้อนชา	0.9 กรัม	35 กรัม	

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะบนเตาไฟ ใส่น้ำมันลงไป พอน้ำมันเริ่มร้อน ใส่กระเทียมลงไปผัดให้หอม
2. ใส่ฟักทองตามลงไป ผัดให้ฟักทองตึงๆ ใส่น้ำช่วยให้ฟักทองสุกเร็วขึ้น
3. ตอกไข่ไก่ ยีไข่ด้วยตะหลิวพอให้แตก เอาฟักทองกลบ
ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ผัดให้เข้ากัน
4. ตักใส่จาน จัดเสิร์ฟ



“เคล็ดลับ...
ถ้าทำในปริมาณมากควรลวกไข่แยกไว้
แล้วค่อยนำมาผัดผสมกับฟักทองจะทำให้
ดูน่ารับประทาน”



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 40.28 กิโลแคลอรี

โปรตีน	2.06	กรัม	วิตามินเอ	58.31	RE.
ไขมัน	2.38	กรัม	วิตามินบี 1	0.03	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	2.65	กรัม	วิตามินบี 2	0.09	มิลลิกรัม
แคลเซียม	7.13	มิลลิกรัม	วิตามินซี	2.00	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.57	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	0.48	กรัม



“เส้นหมี่ลูกชิ้นปลา”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
เส้นหมี่ลวกแล้ว	11/2 ทับพี	45 กรัม	1,800 กรัม	900 กรัม
ลูกชิ้นปลาแท้	3 ลูก	30 กรัม	1,200 กรัม	1,200 กรัม
ลูกชิ้นปลาเส้น	1/2 ช้อนโต๊ะ	5 กรัม	200 กรัม	200 กรัม
ผักกาดขาว	1 ทับพี	40 กรัม	1,600 กรัม	2,000 กรัม
น้ำปลา	3/4 ช้อนชา	4 กรัม	160 กรัม	
ซีอิ๊วขาว	1/4 ช้อนชา	1 กรัม	45 กรัม	
ซอสปรุงรส	1/4 ช้อนชา	1 กรัม	45 กรัม	
น้ำตาลทราย	1/4 ช้อนชา	0.9 กรัม	36 กรัม	
พริกไทยป่น	เล็กน้อย	0.2 กรัม	6 กรัม	
กระเทียมเจียว	1/4 ช้อนชา	0.5 กรัม	20 กรัม	
รากผักชี	1 ราก	0.3 กรัม	12 กรัม	
น้ำสะอาด	3/4 ถ้วย	140 มิลลิลิตร	5.6 ลิตร	

วิธีทำ

1. เตรียมน้ำซุ๊ป โดยต้มน้ำ แล้วใส่รากผักชี ปรุงรสด้วย น้ำปลา ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส น้ำตาลทราย และ พริกไทยป่น ต้มให้น้ำซุ๊ปเดือด
2. ใส่ลูกชิ้นปลา ลูกชิ้นปลาเส้น ต้มให้สุก ตักพักไว้
3. จัดเสิร์ฟ



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 115.20 กิโลแคลอรี



โปรตีน	7.26	กรัม	วิตามินเอ	0.00	RE.
ไขมัน	0.42	กรัม	วิตามินบี 1	0.03	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	20.64	กรัม	วิตามินบี 2	0.09	มิลลิกรัม
แคลเซียม	64.28	มิลลิกรัม	วิตามินซี	10.80	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.50	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	1.03	กรัม





“กล้วยบวดชี”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
กล้วยน้ำว้าสุก	1 ผล	45 กรัม	1,800 กรัม	2,000 กรัม
หัวกะทิ	11/2 ช้อนโต๊ะ	22 กรัม	900 กรัม	900 กรัม
หางกะทิ	41/2 ช้อนโต๊ะ	68 กรัม	2,700 กรัม	2,700 กรัม
น้ำตาลทราย	1.3 ช้อนโต๊ะ	15 กรัม	600 กรัม	
เกลือ	เล็กน้อย	0.4 กรัม	15 กรัม	

วิธีทำ

- ล้างกล้วยให้สะอาด นำกล้วยมาต้มจนเปลือกแตก ตักขึ้นมา ลอกเปลือกออก แล้วนำไปปั่นให้เป็นชิ้นเล็กพอดีคำ นำไปแช่ในน้ำเกลือเพื่อไม่ให้กล้วยดำ
- ใส่หางกะทิ ใส่หม้อตั้งบนไฟเปิดไฟกลาง ให้พอเดือด แล้วใส่เกลือ น้ำตาลทราย คนจนน้ำตาลละลาย แล้วใส่กล้วยต้มให้สุก
- เมื่อกล้วยสุกดีแล้ว เติมหัวกะทิ รอจนกะทิเดือด ปิดไฟทันที



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 226.73 กิโลแคลอรี

โปรตีน	1.79	กรัม	วิตามินเอ	4.95	RE.
ไขมัน	11.26	กรัม	วิตามินบี 1	0.03	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	31.27	กรัม	วิตามินบี 2	0.01	มิลลิกรัม
แคลเซียม	9.64	มิลลิกรัม	วิตามินซี	6.06	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.05	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	1.76	กรัม



“แกงจืดกะหล่ำปลี หมูสับ”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
เนื้อหมูสับ	1/2 ข้อนโต๊ะ	10 กรัม	400 กรัม	400 กรัม
แครอท	1/2 ข้อนโต๊ะ	4 กรัม	160 กรัม	200 กรัม
กะหล่ำปลี	1/2 ทับพี	20 กรัม	800 กรัม	1,000 กรัม
ซีอิ๊วขาวหมักหมู	1/6 ข้อนชา	0.6 กรัม	24 กรัม	
น้ำปลาหมักหมู	1/6 ข้อนชา	0.6 กรัม	24 กรัม	
ซีอิ๊วขาว	1/4 ข้อนชา	1 กรัม	45 กรัม	
ซอสปรุงรส	1/4 ข้อนชา	1 กรัม	45 กรัม	
น้ำปลา	3/4 ข้อนชา	1 กรัม	40 กรัม	
น้ำสะอาด	3/4 ถ้วยตวง	135 มิลลิลิตร	5.4 ลิตร	

วิธีทำ

1. นำหมูสับมาหมักด้วยน้ำปลา และซีอิ๊วขาว
2. ตั้งน้ำให้ร้อน พอน้ำเริ่มเดือด ให้ปั้นหมูสับเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ลงไปต้มให้มีฟองขึ้นพอออก แล้วใส่กะหล่ำปลี แครอท ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำปลา ซอสปรุงรส คนให้เข้ากัน รอจนทุกอย่างสุก
3. ปิดไฟ แล้วจัดเสิร์ฟ



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 31.66 กิโลแคลอรี



โปรตีน	2.57	กรัม	วิตามินเอ	5.75	RE.
ไขมัน	1.75	กรัม	วิตามินบี 1	0.11	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	1.43	กรัม	วิตามินบี 2	0.03	มิลลิกรัม
แคลเซียม	10.31	มิลลิกรัม	วิตามินซี	5.76	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.33	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	0.48	กรัม





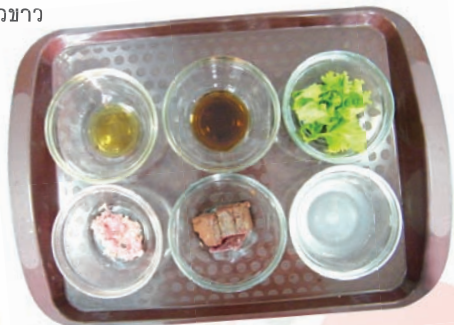
“ต้มเลือดหมู”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
ผักกาดหอม	1 ใบ	5 กรัม	200 กรัม	250 กรัม
เนื้อหมูสับ	1/2 ช้อนโต๊ะ	10 กรัม	400 กรัม	400 กรัม
เลือดหมู	1/4 ช้อนโต๊ะ	5 กรัม	200 กรัม	200 กรัม
ตับหมู	1/4 ช้อนโต๊ะ	3 กรัม	120 กรัม	120 กรัม
ซีอิ๊วขาวหมักหมู	1/6 ช้อนชา	0.6 กรัม	24 กรัม	
น้ำปลาหมักหมู	1/6 ช้อนชา	0.6 กรัม	24 กรัม	
ซีอิ๊วขาว	1/4 ช้อนชา	1 กรัม	45 กรัม	
ซอสปรุงรส	1/4 ช้อนชา	1 กรัม	40 กรัม	
น้ำปลา	1/4 ช้อนชา	1 กรัม	40 กรัม	
น้ำสะอาด	3/4 ถ้วย	135 มิลลิลิตร	5.4 ลิตร	

วิธีทำ

- เตรียมน้ำซุป โดยนำน้ำตั้งไฟ ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำปลา ซอสปรุงรส และเตรียมหมักหมูสับ ด้วยน้ำปลาและซีอิ๊วขาว
- เมื่อน้ำเริ่มเดือด ใส่หมูสับป็นเป็นก้อนเล็ก เลือดหมู และตับหมูลงไปต้มให้สุก
- ใส่ผักกาดหอมลงไป เมื่อเริ่มสุกปิดไฟ ยกออกจากเตา จัดเสิร์ฟ



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 32.32 กิโลแคลอรี



โปรตีน	3.53	กรัม	วิตามินเอ	540.93	RE.
ไขมัน	1.83	กรัม	วิตามินบี 1	0.11	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	0.42	กรัม	วิตามินบี 2	0.05	มิลลิกรัม
แคลเซียม	5.14	มิลลิกรัม	วิตามินซี	0.73	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.01	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	0.09	กรัม





“ผักกะหล่ำปลี หมูสับ”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
กะหล่ำปลี	1/2 ทับพี	20 กรัม	800 กรัม	1,000 กรัม
แครอท	1/2 ข้อนโต๊ะ	4 กรัม	160 กรัม	200 กรัม
เนื้อหมูสับ	1/2 ข้อนโต๊ะ	10 กรัม	400 กรัม	400 กรัม
ชีอิ้วขาว	1/4 ข้อนขาว	1 กรัม	40 กรัม	
ซอสปรุงรส	1/8 ข้อนขาว	0.5 กรัม	20 กรัม	
น้ำปลา	1/3 ข้อนขาว	1.7 กรัม	24 กรัม	
น้ำตาลทราย	1/8 ข้อนขาว	0.3 กรัม	12 กรัม	
น้ำมันถั่วเหลือง	1/6 ข้อนขาว	0.9 กรัม	35 กรัม	
กระเทียมสับ	เล็กน้อย	0.3 กรัม	10 กรัม	

วิธีทำ

1. ใส่ น้ำมันถั่วเหลือง พอเริ่มร้อน ใส่กระเทียม
ลงไปผัดให้หอม จากนั้นใส่เนื้อหมูสับ
ลงไปผัดให้หมูพอสุก
2. ใส่กะหล่ำปลีซอยลงไปผัด ปรุงรสด้วย
ชีอิ้วขาว ซอสปรุงรส น้ำปลา น้ำตาลทราย
ผัดจนทุกอย่างสุกเข้ากันดีแล้ว ปิดไฟ จัดเสิร์ฟ



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 39.47 กิโลแคลอรี



โปรตีน	2.51	กรัม	วิตามินเอ	5.75	RE.
ไขมัน	2.66	กรัม	วิตามินบี 1	0.11	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	1.40	กรัม	วิตามินบี 2	0.03	มิลลิกรัม
แคลเซียม	10.30	มิลลิกรัม	วิตามินซี	5.76	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.33	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	0.48	กรัม





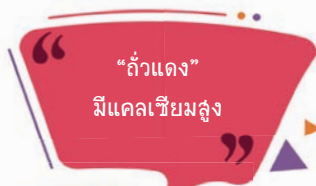
“ถั่วแดง ต้มน้ำตาล”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
ถั่วแดงดิบ	2 ข้อนโตะ	25 กรัม	1,000 กรัม	1,000 กรัม
น้ำตาลทราย	1 ข้อนโตะ	12 กรัม	480 กรัม	
น้ำสะอาด	1/4 ถ้วย	50 มิลลิลิตร	2 ลิตร	

วิธีทำ

1. นำถั่วแดงไปล้างให้สะอาด แล้วแช่ถั่วค้างคืน
2. รินน้ำออก ต้มถั่วแดงใส่น้ำให้ท่วม ต้มจนถั่วเริ่มนิ่ม
3. เติมน้ำตาลทราย คนให้ละลายเข้ากัน
ต้มต่อจนถั่วแดงนิ่ม แล้วปิดไฟจัดเสิร์ฟ



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 132.70 กิโลแคลอรี

โปรตีน	4.95	กรัม	วิตามินเอ	0.13	RE.
ไขมัน	0.48	กรัม	วิตามินบี 1	0.13	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	27.58	กรัม	วิตามินบี 2	0.33	มิลลิกรัม
แคลเซียม	25.75	มิลลิกรัม	วิตามินซี	1.25	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.60	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	6.35	กรัม



“แกงจืดสาหร่าย เต้าหู้ไข่หมูสับ”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
เนื้อหมูสับ	1/2 ช้อนโต๊ะ	10 กรัม	400 กรัม	400 กรัม
แครอท	1/2 ช้อนโต๊ะ	4 กรัม	160 กรัม	200 กรัม
เต้าหู้ไข่	2 ช้อนโต๊ะ	20 กรัม	800 กรัม	800 กรัม
สาหร่ายแช่น้ำ	2 ช้อนโต๊ะ	10 กรัม	400 กรัม	200 กรัม
ซีอิ๊วขาวหมักหมู	1/6 ช้อนชา	0.6 กรัม	24 กรัม	
น้ำปลาหมักหมู	1/6 ช้อนชา	0.6 กรัม	24 กรัม	
ซีอิ๊วขาว	1/6 ช้อนชา	0.6 กรัม	22 กรัม	
ซอสปรุงรส	1/6 ช้อนชา	0.6 กรัม	22 กรัม	
น้ำปลา	1/6 ช้อนชา	0.6 กรัม	22 กรัม	
น้ำสะอาด	3/4 ถ้วยตวง	135 มิลลิลิตร	5.4 ลิตร	

วิธีทำ

- เตรียมหมูหมัก โดยสับหมูให้ละเอียดแล้วหมักด้วยน้ำปลา ซีอิ๊วขาว ผสมให้เข้ากัน
- ทำน้ำซุป โดยตั้งน้ำให้เดือด บั่นหมูสับให้เป็นก้อนเล็ก แล้วใส่ลงไปแล้วปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำปลา ซอสปรุงรส
- เมื่อหมูใกล้สุก ใส่เต้าหู้ไข่ สาหร่าย ลงไป ต้มให้ทุกอย่างสุกแล้วปิดไฟ จัดเสิร์ฟ

“สาหร่าย”
มีไอโอดีนสูงเสริมไอคิว





คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 53.60 กิโลแคลอรี

โปรตีน	4.24	กรัม	วิตามินเอ	4.25	RE.
ไขมัน	2.31	กรัม	วิตามินบี 1	0.12	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	3.95	กรัม	วิตามินบี 2	0.02	มิลลิกรัม
แคลเซียม	38.35	มิลลิกรัม	วิตามินซี	0.76	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.24	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	0.20	กรัม



“ข้าวผัดไก่ใส่ไข่”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
ข้าวสวย	1 1/2 ถ้วย	90 กรัม	3,600 กรัม	1,800 กรัม
อกไก่เนื้อล้วน	1/2 ข้อนโต๊ะ	10 กรัม	400 กรัม	400 กรัม
ไข่ไก่	1/4 ฟอง	13 กรัม	10 ฟอง	10 ฟอง
มะเขือเทศหั่นเต๋า	1 ข้อนโต๊ะ	10 กรัม	400 กรัม	500 กรัม
ข้าวโพดต้ม	1 ข้อนโต๊ะ	15 กรัม	600 กรัม	600 กรัม
ต้นหอมซอย	1 ข้อนโต๊ะ	1 กรัม	40 กรัม	40 กรัม
ซีอิ๊วขาว	1/2 ข้อนชา	2.3 กรัม	90 กรัม	
น้ำมันหอย	1/4 ข้อนชา	1 กรัม	45 กรัม	
ซอสปรุงรส	1/2 ข้อนชา	3 กรัม	120 กรัม	
น้ำปลา	1/4 ข้อนชา	1.5 กรัม	60 กรัม	
ซีอิ๊วดำ	เล็กน้อย	0.4 กรัม	15 กรัม	
น้ำตาลทราย	1/4 ข้อนชา	1.4 กรัม	54 กรัม	
น้ำมันถั่วเหลือง	1/6 ข้อนชา	0.9 กรัม	35 กรัม	
แตงกวาหั่นแว่น	3 ชิ้น	20 กรัม	800 กรัม	900 กรัม

วิธีทำ

- นำเนื้อไก่ มาล้างน้ำสะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้นๆ ขนาดพอคำ พักไว้
- ตั้งกระทะให้ร้อน ใช้ไฟกลาง แล้วใส่น้ำมันสำหรับผัดลงไป รอให้น้ำมันร้อน จากนั้นใส่เนื้อไก่หั่น มะเขือเทศ ข้าวโพดต้ม ลงไปผัดพอสุก แล้วใส่ข้าวสวย ตอกไข่ไก่ใส่ลงไป ยีไข่ให้แตก เปิดไฟแรงผัดให้เข้ากัน
- ปรุงรสด้วย ซีอิ๊วขาว น้ำมันหอย ซอสปรุงรส น้ำปลา น้ำตาลทราย ลงไป แต่งสีด้วยซีอิ๊วดำ ผัดคลุกเคล้าให้เข้ากัน จนข้าวแห้ง
- เมื่อผัดข้าวแห้งดีแล้ว ใส่ต้นหอมซอยลงไป ผัดให้ส่วนผสมเข้ากันดี แล้วจัดเสิร์ฟพร้อมแตงกวา



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 213.84 กิโลแคลอรี



โปรตีน	7.03	กรัม	วิตามินเอ	54.15	RE.
ไขมัน	4.74	กรัม	วิตามินบี 1	0.08	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	35.75	กรัม	วิตามินบี 2	0.13	มิลลิกรัม
แคลเซียม	21.49	มิลลิกรัม	วิตามินซี	6.14	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.43	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	1.81	กรัม





“แกงจืดหัวไชเท้า หมูสับ”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
หัวไชเท้า	1 ทับพี	70 กรัม	2,800 กรัม	3,000 กรัม
แครอท	1 ข้อนโต๊ะ	7 กรัม	280 กรัม	300 กรัม
เนื้อหมูสับ	1/2 ข้อนโต๊ะ	5 กรัม	200 กรัม	200 กรัม
ชีอิ้วขาวหมักหมู	เล็กน้อย	0.3 กรัม	12 กรัม	
น้ำปลาหมักหมู	เล็กน้อย	0.3 กรัม	12 กรัม	
ชีอิ้วขาว	1/4 ข้อนชา	1 กรัม	45 กรัม	
ซอสปรุงรส	1/4 ข้อนชา	1 กรัม	45 กรัม	
น้ำปลา	1/4 ข้อนชา	1 กรัม	40 กรัม	
น้ำสะอาด	3/4 ถ้วยตวง	135 มิลลิลิตร	5.4 ลิตร	

วิธีทำ

- เตรียมหมูหมัก โดยสับหมูให้ละเอียด แล้วหมักด้วยน้ำปลา ชีอิ้วขาว นวดผสมให้เข้ากัน
- ทำน้ำซุป โดยตั้งน้ำต้มรอให้น้ำเดือด ใส่หัวไชเท้าลงไปต้มในไฟกลาง ต้มจนเกือบสุก จากนั้นปั้นหมูสับให้เป็นก้อนเล็กๆ นำแครอท ใส่ลงไป
- ปรุงรสด้วยชีอิ้วขาว น้ำปลา ซอสปรุงรส น้ำปลา รอให้ทุกอย่างสุกแล้วปิดไฟ ยกลงเสิร์ฟ



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 34.41 กิโลแคลอรี



โปรตีน	2.11	กรัม	วิตามินเอ	7.19	RE.
ไขมัน	1.00	กรัม	วิตามินบี 1	0.08	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	4.61	กรัม	วิตามินบี 2	0.04	มิลลิกรัม
แคลเซียม	25.82	มิลลิกรัม	วิตามินซี	9.73	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.21	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	2.94	กรัม





“ปลานิลทอด”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
ปลานิล	1 ข้อนโต๊ะ	20 กรัม (ลูก)	2,700 กรัม	3,600 กรัม
น้ำมันปาล์ม	11/3 ข้อนชา	6.8 กรัม	270 กรัม	
แป้งมัน	เล็กน้อย	0.4 กรัม	15 กรัม	
เกลือ	เล็กน้อย	เล็กน้อย	2.5 กรัม	

วิธีทำ

- ล้างทำความสะอาดปลา (เอาเหงือกปลาออก
ควักตรงท้องปลาที่มีสีดำล้างออกให้เกลี้ยงลดกลิ่นคาว)
จากนั้นนำเกลือ ทาแป้งมัน ทั้งไว้
- ตั้งกระทะร้อนน้ำมันเดือด ทอดจนสุกทั้งสองด้าน
เป็นสีเหลืองทอง
- พักในตะแกรงสะเด็ดน้ำมัน แล้วจัดเสิร์ฟ



เคล็ดลับ...

การทาแป้งมันบนตัวปลา
ช่วยให้เวลาทอดปลา
จะไม่ติดกระทะ



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 72.77 กิโลแคลอรี

โปรตีน	3.48	กรัม	วิตามินเอ	6.06	RE.
ไขมัน	6.37	กรัม	วิตามินบี 1	0.01	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	0.00	กรัม	วิตามินบี 2	0.05	มิลลิกรัม
แคลเซียม	10.20	มิลลิกรัม	วิตามินซี	0.00	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.18	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	0.00	กรัม



“ไข่พะโล้”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
ไข่ต้ม	1/2 ฟอง	25 กรัม	20 ฟอง	20 ฟอง
เต้าหู้ขาวแข็ง	1/2 ช้อนโต๊ะ	6.5 กรัม	260 กรัม	260 กรัม
ผงพะโล้	เล็กน้อย	0.1 กรัม	5 กรัม	
รากผักชี	1 ต้น	-	3 กรัม	
ซีอิ๊วดำ	1/6 ช้อนชา	0.8 กรัม	30 กรัม	
ซอสปรุงรส	1/6 ช้อนชา	0.8 กรัม	30 กรัม	
ซีอิ๊วขาว	1/6 ช้อนชา	0.8 กรัม	30 กรัม	
น้ำปลา	1/2 ช้อนชา	2.3 กรัม	90 กรัม	
น้ำตาลทราย	1/2 ช้อนชา	2.3 กรัม	90 กรัม	
น้ำสะอาด	1/3 ถ้วย	68 มิลลิลิตร	2.7 ลิตร	

วิธีทำ

- ต้มไข่ให้สุก นำไปแช่น้ำ และเปลือกออกแล้วพักไว้
- ทำน้ำซุพะโล้ โดยนำน้ำตั้งไฟให้ร้อนใส่รากผักชี ปรุงรสด้วยซอสปรุงรส ซีอิ๊วขาว น้ำปลา น้ำตาลทราย และแต่งสีด้วยซีอิ๊วดำ จากนั้นนำไข่ต้ม เต้าหู้ ใส่ลงไปเคี่ยว จนน้ำพะโล้ซึมเข้าเนื้อใน
- ปิดไฟ จัดเสิร์ฟ



เคล็ดลับ...

การจัดอาหารให้กับเด็กถ้าผ่าไข่เป็น 3-4 ชิ้น
เด็กจะยอมรับอาหารได้ดีกว่าจัดไข่
ให้ทั้งฟอง



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 58.97 กิโลแคลอรี

โปรตีน	4.55	กรัม	วิตามินเอ	92.00	RE.
ไขมัน	3.11	กรัม	วิตามินบี 1	0.05	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	3.24	กรัม	วิตามินบี 2	0.15	มิลลิกรัม
แคลเซียม	14.54	มิลลิกรัม	วิตามินซี	0.00	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.21	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	0.00	กรัม





“ข้าวต้มหมู”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
ข้าวสวย	1 1/2 ถ้วย	90 กรัม	3,600 กรัม	1,800 กรัม
เนื้อหมูสับ	1 ข้อนโต๊ะ	20 กรัม	800 กรัม	800 กรัม
เห็ดนางฟ้า	1/2 ถ้วย	13 กรัม	520 กรัม	550 กรัม
แครอทหั่นเต๋า	1 ข้อนโต๊ะ	7 กรัม	280 กรัม	300 กรัม
ซีอิ๊วขาวหมักหมู	1/4 ข้อนชา	1 กรัม	40 กรัม	
น้ำปลาหมักหมู	1/4 ข้อนชา	1 กรัม	40 กรัม	
ซีอิ๊วขาว	1/3 ข้อนชา	1.8 กรัม	70 กรัม	
ซอสปรุงรส	1/2 ข้อนชา	2.3 กรัม	90 กรัม	
น้ำปลา	1/3 ข้อนชา	1.8 กรัม	70 กรัม	
น้ำสะอาด	3/4 ถ้วย	135 มิลลิลิตร	5.4 ลิตร	

วิธีทำ

1. หมักหมูสับด้วยซีอิ๊วขาว น้ำปลา นวดผสมให้เข้ากัน
2. ต้มน้ำให้ร้อน พอหน้าเดือด ใส่หมูสับลงไปปั้นเป็นก้อนกลมๆ เล็กๆ ถ้ามีฟองให้ช้อนฟองออก
3. พอหมูสับสุก ตักหมูสับออกมาพักไว้ นำเห็ดนางฟ้า แครอท ลงไปลวกให้สุก ตักพักไว้ ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำปลา ซอสปรุงรส
4. จากนั้นใส่ข้าวสวยลงไปต้มให้พองตัว ใส่เห็ดนางฟ้า แครอท หมูสับ ลงไปผสม คนให้เข้ากัน ปิดไฟ จัดเสิร์ฟ



“นำเห็ดนางฟ้า
และแครอทลงไปลวกให้สุก
ก่อนปรุงน้ำซุป”



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 181.51 กิโลแคลอรี

โปรตีน	6.97	กรัม	วิตามินเอ	7.49	RE.
ไขมัน	4.41	กรัม	วิตามินบี 1	0.22	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	28.47	กรัม	วิตามินบี 2	0.14	มิลลิกรัม
แคลเซียม	11.73	มิลลิกรัม	วิตามินซี	1.85	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.93	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	1.30	กรัม





“ลูกเต๋อย ต้มน้ำตาล”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
ลูกเต๋อย	2 ช้อนโต๊ะ	25 กรัม	1,000 กรัม	1,000 กรัม
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ	12 กรัม	480 กรัม	
น้ำสะอาด	1/4 ถ้วย	50 มิลลิลิตร	2 ลิตร	

วิธีทำ

1. นำลูกเต๋อยแช่ค้างคืนแล้วนำไปล้างให้สะอาด
2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ลูกเต๋อยลงไปต้มจนลูกเต๋อยนุ่ม
3. ใส่น้ำตาลทราย เคี่ยวต่อด้วยไฟอ่อนให้น้ำตาลละลาย ปิดไฟ จัดเสิร์ฟ

เคล็ดลับ...
การต้มลูกเต๋อยไม่ให้มีกลิ่นเหม็นหืนทำได้โดยนำลูกเต๋อยล้างให้สะอาดแล้วนำลูกเต๋อยไปต้มรินเอาน้ำทิ้งหนึ่งรอบจากนั้นใส่น้ำต้มใหม่จนลูกเต๋อยนุ่ม



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 137.45 กิโลแคลอรี

โปรตีน	3.70	กรัม	วิตามินเอ	0.50	RE.
ไขมัน	0.68	กรัม	วิตามินบี 1	0.09	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	29.55	กรัม	วิตามินบี 2	0.02	มิลลิกรัม
แคลเซียม	4.75	มิลลิกรัม	วิตามินซี	4.25	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.23	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	0.00	กรัม



“แกงจืดวุ้นเส้น หมี่ลับ”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
แครอท	1 ข้อนโต๊ะ	7 กรัม	280 กรัม	300 กรัม
เห็ดหูหนูดำ	1 ข้อนโต๊ะ	5 กรัม	200 กรัม	250 กรัม
เนื้อหมี่ลับ	1/2 ข้อนโต๊ะ	10 กรัม	400 กรัม	400 กรัม
วุ้นเส้นแช่น้ำ	2 ข้อนโต๊ะ	20 กรัม	800 กรัม	400 กรัม
ชีอิ้วขาวหมักหมู	1/6 ข้อนชา	0.6 กรัม	24 กรัม	
น้ำปลาหมักหมู	1/6 ข้อนชา	0.6 กรัม	24 กรัม	
ชีอิ้วขาว	1/4 ข้อนชา	1 กรัม	45 กรัม	
ซอสปรุงรส	1/4 ข้อนชา	1 กรัม	45 กรัม	
น้ำปลา	1/4 ข้อนชา	1 กรัม	40 กรัม	
น้ำสะอาด	3/4 ถ้วยตวง	135 มิลลิลิตร	5.4 ลิตร	

วิธีทำ

1. หมักเนื้อหมี่ลับ ด้วยน้ำปลา ชีอิ้วขาว ผสมให้เข้ากัน
2. ต้มน้ำให้น้ำเดือด แล้วปั้นเนื้อหมูเป็นก้อนเล็ก ๆ ใส่ลงไป เมื่อหมูใกล้สุก ใส่เห็ดหูหนูดำ แครอท ปรุงรสน้ำซุ้ด้วยชีอิ้วขาว น้ำปลา ซอสปรุงรส คนให้เข้ากัน
4. ใส่วุ้นเส้น พอวุ้นเส้นสุก ปิดไฟ จัดเสิร์ฟ



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 46.01 กิโลแคลอรี



โปรตีน	2.38	กรัม	วิตามินเอ	7.29	RE.
ไขมัน	1.74	กรัม	วิตามินบี 1	0.10	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	9.56	กรัม	วิตามินบี 2	0.03	มิลลิกรัม
แคลเซียม	6.82	มิลลิกรัม	วิตามินซี	1.38	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.58	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	0.75	กรัม





“ผักกวางตุ้ง หมูสับ”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
ผักกวางตุ้ง	1 ทับพี	20 กรัม	800 กรัม	1,000 กรัม
เนื้อหมูสับ	1/4 ช้อนโต๊ะ	5 กรัม	200 กรัม	200 กรัม
ซีอิ๊วขาว	1/8 ช้อนชา	0.5 กรัม	20 กรัม	
ขอสปรุงรส	1/6 ช้อนชา	0.8 กรัม	30 กรัม	
น้ำมันหอย	เล็กน้อย	0.1 กรัม	5 กรัม	
น้ำตาลทราย	เล็กน้อย	0.1 กรัม	5 กรัม	
น้ำมันถั่วเหลือง	1/4 ช้อนชา	0.9 กรัม	35 กรัม	

วิธีทำ

- ล้างผักกวางตุ้งให้สะอาด แล้วนำมาหั่นให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ
- ใส่น้ำมันให้พอร้อน แล้วใส่หมูสับลงไปผัดให้สุก
- ใส่ผักกวางตุ้ง ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำมันหอย ขอสปรุงรส และน้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากันปิดไฟ จัดเสิร์ฟ



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 25.26 กิโลแคลอรี

โปรตีน	1.50	กรัม	วิตามินเอ	38.53	RE.
ไขมัน	1.80	กรัม	วิตามินบี 1	0.06	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	0.81	กรัม	วิตามินบี 2	0.06	มิลลิกรัม
แคลเซียม	23.78	มิลลิกรัม	วิตามินซี	10.20	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.42	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	0.42	กรัม



“แกงจืดไข่น้ำ”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
ไข่ไก่	1/3 ฟอง	17 กรัม	14 ฟอง	14 ฟอง
น้ำมันถั่วเหลือง	1/2 ช้อนชา	3 กรัม	120 กรัม	
ผักกาดขาว	1 ท็อป	40 กรัม	1,600 กรัม	2,000 กรัม
ชีอิ้วขาว	1/4 ช้อนชา	1 กรัม	45 กรัม	
ซอสปรุงรส	1/4 ช้อนชา	1 กรัม	45 กรัม	
น้ำปลา	1/4 ช้อนชา	1 กรัม	40 กรัม	
น้ำสะอาด	3/4 ถ้วย	135 มิลลิลิตร	5.4 ลิตร	

วิธีทำ

1. ตอกไข่ใส่ชาม ใส่ น้ำปลา แล้วตีไข่ให้ขึ้นฟู นำไข่ไปเจียวให้สุก แล้วหั่นให้เป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็กขนาดพอดีคำ
2. นำน้ำใส่ในหม้อ ต้มให้น้ำเดือด ปรุงรสด้วยชีอิ้วขาว ซอสปรุงรส และน้ำปลา จากนั้นใส่ผักกาดขาวลงไปต้มให้ทุกอย่างสุก แล้วใส่ไข่เจียวตามลงไป
4. ปิดไฟ จัดเสิร์ฟ



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 58.86 กิโลแคลอรี

โปรตีน	3.19	กรัม	วิตามินเอ	62.56	RE.
ไขมัน	4.60	กรัม	วิตามินบี 1	0.06	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	1.18	กรัม	วิตามินบี 2	0.19	มิลลิกรัม
แคลเซียม	36.58	มิลลิกรัม	วิตามินซี	10.80	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.87	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	0.76	กรัม



“ผัดผักบุ้งไก่สับ”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
ผักบุ้งจีน	2 ทับพี	20 กรัม	800 กรัม	1,000 กรัม
เนื้อไก่สับ	1/4 ช้อนโต๊ะ	5 กรัม	200 กรัม	200 กรัม
กระเทียมสับ	เล็กน้อย	0.3 กรัม	10 กรัม	
ขอสปรุงรส	1/4 ช้อนชา	0.9 กรัม	35 กรัม	
ซีอิ๊วขาว	1/8 ช้อนชา	0.5 กรัม	20 กรัม	
น้ำมันหอย	เล็กน้อย	0.4 กรัม	15 กรัม	
น้ำตาลทราย	เล็กน้อย	0.3 กรัม	12 กรัม	
น้ำมันถั่วเหลือง	1/4 ช้อนชา	0.9 กรัม	35 กรัม	

วิธีทำ

1. นำน้ำมันตั้งไฟให้ร้อน ใส่กระเทียมสับลงไปเจียวให้หอม
2. ใส่ไก่สับลงไปผัดให้สุก เมื่อไก่สุกแล้ว ใส่ผักบุ้งตามลงไปปรุงรสด้วย
ขอสปรุงรส ซีอิ๊วขาว น้ำมันหอย และ
น้ำตาลทราย เสร็จแล้ว ผัดให้เข้ากัน
3. ปิดไฟ จัดเสิร์ฟ



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 23.11 กิโลแคลอรี

โปรตีน	1.62	กรัม	วิตามินเอ	42.01	RE.
ไขมัน	1.59	กรัม	วิตามินบี 1	0.00	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	0.60	กรัม	วิตามินบี 2	0.04	มิลลิกรัม
แคลเซียม	11.23	มิลลิกรัม	วิตามินซี	1.80	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.80	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	0.80	กรัม



“ผัดแม็กกะโรนี หมูสับ”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
เส้นแม็กกะโรนีของอตัมลูก	2 ทับพี	80 กรัม	3,200 กรัม	1,600 กรัม
เนื้อหมูสับ	1/2 ช้อนโต๊ะ	10 กรัม	400 กรัม	400 กรัม
หอมหัวใหญ่	2 ช้อนโต๊ะ	10 กรัม	400 กรัม	450 กรัม
มะเขือเทศ	2 ช้อนโต๊ะ	10 กรัม	400 กรัม	500 กรัม
ถัวลันเตา	1 ช้อนโต๊ะ	12 กรัม	480 กรัม	480 กรัม
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา	1.2 กรัม	48 กรัม	
ซีอิ๊วขาว	3/4 ช้อนชา	4 กรัม	160 กรัม	
ซอสมะเขือเทศ	3/4 ช้อนโต๊ะ	11 กรัม	440 กรัม	
น้ำมันถั่วเหลือง	1/2 ช้อนชา	2.5 กรัม	100 กรัม	

วิธีทำ

1. ตอกไข่ นำไปลวก แล้วพักไว้
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันให้ร้อน นำหอมใหญ่หั่นเต๋า หมูสับลงไปผัดให้เกือบสุกจากนั้นใส่เส้นแม็กกะโรนีที่สุกแล้วมะเขือเทศหั่นเต๋าปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว ซอสมะเขือเทศ ผัดให้เข้ากัน จนทุกอย่างสุกดี
3. ปิดไฟ จัดเสิร์ฟ



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 178.89 กิโลแคลอรี



โปรตีน	6.93	กรัม	วิตามินเอ	6.33	RE.
ไขมัน	4.12	กรัม	วิตามินบี 1	0.20	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	28.42	กรัม	วิตามินบี 2	0.04	มิลลิกรัม
แคลเซียม	13.06	มิลลิกรัม	วิตามินซี	7.48	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.87	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	1.87	กรัม





“ต้มจับฉ่าย”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
ผักกวางตุ้ง	1 ทับพี	20 กรัม	800 กรัม	1,000 กรัม
หัวไชเท้า	1 ข้อนโต๊ะ	8 กรัม	320 กรัม	450 กรัม
คะน้า	1/2 ทับพี	10 กรัม	400 กรัม	500 กรัม
ชีอิ้วขาว	1/4 ข้อนชา	1 กรัม	45 กรัม	
ขอสปรุงรส	1/4 ข้อนชา	1 กรัม	45 กรัม	
น้ำปลา	1/4 ข้อนชา	1 กรัม	45 กรัม	
ชีอิ้วดำ	1/6 ข้อนชา	0.8 กรัม	30 กรัม	
น้ำสะอาด	3/4 ถ้วยตวง	135 มิลลิลิตร	5.4 ลิตร	

วิธีทำ

1. นำผักทั้งหมดล้างให้สะอาด หั่นให้เป็นชิ้นพอตัดคำ
2. ตั้งน้ำใส่หม้อ นำหัวไชเท้า ผักคะน้า กวางตุ้ง ใส่ลงไปเคี่ยว
3. เมื่อผักเริ่มเปื่อยนุ่มแล้ว ปรุงรสด้วยชีอิ้วขาว ขอสปรุงรส น้ำปลา แต่งสีด้วยด้วยชีอิ้วดำ แล้วเคี่ยวต่อไปจนทุกอย่างสุก เปื่อย นุ่มดีแล้ว ปิดไฟจัดเสิร์ฟ



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 13.08 กิโลแคลอรี

โปรตีน	1.07	กรัม	วิตามินเอ	28.90	RE.
ไขมัน	0.08	กรัม	วิตามินบี 1	0.02	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	2.09	กรัม	วิตามินบี 2	0.06	มิลลิกรัม
แคลเซียม	43.67	มิลลิกรัม	วิตามินซี	18.76	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.61	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	1.02	กรัม



“แกงจืดเต้าหู้ยัดไส้ หมูสับ”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
เต้าหู้ขาวแข็ง	1 ข้อนโต๊ะ	13 กรัม	520 กรัม	520 กรัม
แครอทหั่นเต๋า	1 ข้อนโต๊ะ	7 กรัม	280 กรัม	300 กรัม
เนื้อหมู	1/4 ข้อนโต๊ะ	5 กรัม	200 กรัม	200 กรัม
ชีอิ้วขาวหมักหมู	เล็กน้อย	0.3 กรัม	12 กรัม	
น้ำปลาหมักหมู	เล็กน้อย	0.3 กรัม	12 กรัม	
ชีอิ้วขาว	1/4 ข้อนชา	1 กรัม	45 กรัม	
ซอสปรุงรส	1/4 ข้อนชา	1 กรัม	45 กรัม	
น้ำปลา	1/4 ข้อนชา	1 กรัม	40 กรัม	
น้ำสะอาด	3/4 ถ้วยตวง	135 มิลลิลิตร	5.4 ลิตร	

วิธีทำ

1. เตรียมหมักหมู โดยนำชีอิ้วขาวและน้ำปลา มาผสมกับหมูสับ นวดให้เข้ากัน
2. ล้างเต้าหู้ให้สะอาด แล้วตัดให้เป็นชิ้นสามเหลี่ยมผ่าเต้าหู้ตรงกลางไม่ให้ขาด เพื่อใส่ยัดไส้ต่อ
3. นำหมูที่หมักแล้ว ยัดใส่ในเต้าหู้ที่ผ่าแล้ว
4. ต้มน้ำให้เดือด ใส่เต้าหู้ที่ยัดไส้แล้วลงไปต้มใช้ไฟกลางรอจนสุก
5. ปิดไฟ แล้วจัดเสิร์ฟ



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 27.75 กิโลแคลอรี



โปรตีน	3.16	กรัม	วิตามินเอ	7.09	RE.
ไขมัน	1.17	กรัม	วิตามินบี 1	0.09	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	1.14	กรัม	วิตามินบี 2	0.02	มิลลิกรัม
แคลเซียม	8.78	มิลลิกรัม	วิตามินซี	1.33	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.71	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	0.34	กรัม





“ผัดผักกาดขาว หมูสับ”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
ผักกาดขาว	1 ทับพี	40 กรัม	1,600 กรัม	2,000 กรัม
เนื้อหมูสับ	1/4 ขั้วนิตะ	5 กรัม	200 กรัม	200 กรัม
กระเทียมสับ	เล็กน้อย	0.3 กรัม	10 กรัม	
ซอสปรุงรส	1/4 ขั้วนชา	0.9 กรัม	35 กรัม	
ซีอิ๊วขาว	1/8 ขั้วนชา	0.5 กรัม	20 กรัม	
น้ำมันหอย	เล็กน้อย	0.4 กรัม	15 กรัม	
น้ำตาลทราย	เล็กน้อย	0.3 กรัม	12 กรัม	
น้ำมันถั่วเหลือง	1/4 ขั้วนชา	0.9 กรัม	35 กรัม	

วิธีทำ

1. แกะผักกาดขาวออกเป็นใบๆ แล้วนำไปล้างให้สะอาด หั่นซอย ผักไว้
2. ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่ น้ำมันลง พอ น้ำมันเริ่มร้อน
ใส่กระเทียมลงผัดจนหอม
3. นำหมูสับลงผัดต่อ จนหมูเกือบสุก
4. ใส่ผักกาดขาวลงผัดต่อ จนทุกอย่างสุกดีแล้ว
ปิดไฟตักขึ้น จัดเสิร์ฟ



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 23.26 กิโลแคลอรี

โปรตีน	1.94	กรัม	วิตามินเอ	0.00	RE.
ไขมัน	1.34	กรัม	วิตามินบี 1	0.11	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	0.89	กรัม	วิตามินบี 2	0.08	มิลลิกรัม
แคลเซียม	29.88	มิลลิกรัม	วิตามินซี	10.80	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.36	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	0.76	กรัม

“ถั่วเขียว ต้มน้ำตาล”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
ถั่วเขียวเมล็ดแห้ง	2 ข้อนโต๊ะ	25 กรัม	1,000 กรัม	1,000 กรัม
น้ำตาลทราย	1 ข้อนโต๊ะ	12 กรัม	480 กรัม	
น้ำสะอาด	1/4 ถ้วย	50 มิลลิลิตร	2 ลิตร	

วิธีทำ

1. นำถั่วเขียวไปล้างให้สะอาด แล้วแช่ถั่วค้างคืน
2. รินน้ำออก ต้มถั่วเขียวใส่น้ำให้ท่วม ต้มจนถั่วเริ่มนิ่ม
3. เติมน้ำตาลทราย คนให้ละลายเข้ากัน
ต้มต่อจนถั่วเขียวแตกดี แล้วปิดไฟ



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 133.95 กิโลแคลอรี

โปรตีน	5.43	กรัม	วิตามินเอ	0.00	RE.
ไขมัน	0.38	กรัม	วิตามินบี 1	0.20	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	27.62	กรัม	วิตามินบี 2	0.05	มิลลิกรัม
แคลเซียม	19.00	มิลลิกรัม	วิตามินซี	0.00	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.85	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	6.53	กรัม



“แกงจิตแตงกวา ยัดไส้”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
แตงกวา	1/2 ทับพี	30 กรัม	1,200 กรัม	1,300 กรัม
เนื้อหมูสับ	1/2 ช้อนโต๊ะ	10 กรัม	400 กรัม	400 กรัม
แครอท	1/2 ช้อนโต๊ะ	4 กรัม	160 กรัม	200 กรัม
ชีอิ้วขาวหมักหยาบ	1/6 ช้อนชา	0.6 กรัม	24 กรัม	
น้ำปลาหมักหยาบ	1/6 ช้อนชา	0.6 กรัม	24 กรัม	
ชีอิ้วขาว	1/4 ช้อนชา	1 กรัม	45 กรัม	
ซอสปรุงรส	1/4 ช้อนชา	1 กรัม	45 กรัม	
น้ำปลา	1/4 ช้อนชา	1 กรัม	40 กรัม	
น้ำสะอาด	3/4 ถ้วยตวง	135 มิลลิลิตร	5.4 ลิตร	

วิธีทำ

- เตรียมหมูหมัก โดยสับหมูให้ละเอียดแล้วหมักด้วยน้ำปลา ชีอิ้วขาว นวดผสมให้เข้ากัน
- เตรียมแตงกวา โดยควั่นเอาไส้ในออกแล้วนำหมูหมักมาใส่ในไส้แตงกวาแทน
- ทำน้ำซุส โดยตั้งน้ำให้เดือด ปรุงรสด้วยชีอิ้วขาว ซอสปรุงรส น้ำปลา
- นำแตงกวาใส่ลงไป รอจนแตงกวาสุกดีแล้ว ปิดไฟ ยกออกจากเตา แล้วจัดเสิร์ฟ



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 33.36 กิโลแคลอรี



โปรตีน	2.50	กรัม	วิตามินเอ	5.55	RE.
ไขมัน	1.74	กรัม	วิตามินบี 1	0.11	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	1.88	กรัม	วิตามินบี 2	0.03	มิลลิกรัม
แคลเซียม	8.71	มิลลิกรัม	วิตามินซี	4.36	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.37	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	0.50	กรัม





“ต้มขุบกะไก่”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
มันฝรั่ง	1/2 ทับพี	25 กรัม	1,000 กรัม	1,000 กรัม
หอมหัวใหญ่	1/4 ทับพี	15 กรัม	600 กรัม	600 กรัม
มะเขือเทศ	1/4 ลูก	20 กรัม	800 กรัม	900 กรัม
เห็ดออกไก่ล้วน	1/2 ซ้อนโต๊ะ	10 กรัม	400 กรัม	400 กรัม
ซีอิ๊วขาว	1/4 ซ้อนชา	1 กรัม	45 กรัม	
น้ำปลา	3/4 ซ้อนชา	3.4 กรัม	135 กรัม	
ขอสปรุงรส	1/4 ซ้อนชา	1 กรัม	40 กรัม	
น้ำสะอาด	3/4 ถ้วย	135 มิลลิลิตร	5.4 ลิตร	

วิธีทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่มันฝรั่ง ต้มให้พอสุก แล้วใส่หอมใหญ่ มะเขือเทศ เนื้อไก่ ลงไป ต้มให้ทุกอย่างสุก
2. ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซีอิ๊วขาว ขอสปรุงรส คนให้เข้ากัน
3. ปิดไฟ ยกลงเสิร์ฟ



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 45.92 กิโลแคลอรี

โปรตีน	3.58	กรัม	วิตามินเอ	10.23	RE.
ไขมัน	0.95	กรัม	วิตามินบี 1	0.05	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	5.82	กรัม	วิตามินบี 2	0.03	มิลลิกรัม
แคลเซียม	11.50	มิลลิกรัม	วิตามินซี	18.95	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.85	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	1.94	กรัม



“ผัดผักรวมหมู”



ส่วนफलัม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
บร็อคโคลี่	2 ข้อนโต๊ะ	10 กรัม	400 กรัม	450 กรัม
กะหล่ำดอก	1 ข้อนโต๊ะ	7 กรัม	280 กรัม	300 กรัม
แครอท	1/2 ข้อนโต๊ะ	4 กรัม	160 กรัม	200 กรัม
เห็ดหอมสด	1/2 ข้อนโต๊ะ	3 กรัม	120 กรัม	130 กรัม
เนื้อหมูสับ	1/2 ข้อนโต๊ะ	10 กรัม	400 กรัม	400 กรัม
กระเทียมสับ	เล็กน้อย	0.3 กรัม	10 กรัม	
ซีอิ๊วขาว	1/6 ข้อนชา	0.8 กรัม	30 กรัม	
ซอสปรุงรส	1/6 ข้อนชา	0.8 กรัม	30 กรัม	
น้ำปลา	1/6 ข้อนชา	0.8 กรัม	30 กรัม	
น้ำตาลทราย	เล็กน้อย	0.3 กรัม	12 กรัม	
น้ำมันถั่วเหลือง	1/4 ข้อนชา	0.9 กรัม	35 กรัม	

วิธีทำ

1. ใส่ น้ำมันถั่วเหลืองลงในกระทะ ตั้งให้พอร้อนใส่กระเทียมสับลงไป ผัดให้มีกลิ่นหอม
2. ใส่เนื้อหมูสับ ผัดให้พอสุก
3. ใส่บร็อคโคลี่ กะหล่ำดอก แครอท ลงไปผัดให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส น้ำปลา น้ำตาลทราย เมื่อทุกอย่างใกล้สุกใส่เห็ดหอมลงไปผัดให้เข้ากันจนทุกอย่างสุก
4. ปิดไฟ จัดเสิร์ฟ



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 40.18 กิโลแคลอรี



โปรตีน	2.61	กรัม	วิตามินเอ	6.82	RE.
ไขมัน	2.64	กรัม	วิตามินบี 1	0.12	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	1.48	กรัม	วิตามินบี 2	0.07	มิลลิกรัม
แคลเซียม	6.69	มิลลิกรัม	วิตามินซี	18.70	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.41	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	0.64	กรัม





“เห็ดนางฟ้า ผัดไข่”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
เห็ดนางฟ้า	1 ทับพี	25 กรัม	1,000 กรัม	1,000 กรัม
ไข่ไก่	1/2 ฟอง	25 กรัม	20 ฟอง	20 ฟอง
แครอท	1/2 ข้อนโต๊ะ	4 กรัม	160 กรัม	200 กรัม
ซีอิ๊วขาว	เล็กน้อย	0.4 กรัม	15 กรัม	
น้ำปลา	1/4 ข้อนชา	1 กรัม	40 กรัม	
ซอสปรุงรส	เล็กน้อย	0.4 กรัม	15 กรัม	
ซอสหอยนางรม	เล็กน้อย	0.4 กรัม	15 กรัม	
น้ำตาลทราย	เล็กน้อย	0.3 กรัม	12 กรัม	
กระเทียมสับ	เล็กน้อย	0.3 กรัม	10 กรัม	
น้ำมันถั่วเหลือง	1/4 ข้อนชา	0.9 กรัม	35 กรัม	

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ตั้งให้พอร้อน แล้วใส่กระเทียมสับลงไปผัดให้หอม
2. ใส่เห็ดนางฟ้า แครอท ลงไปผัดปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว
ซอสปรุงรส น้ำปลา น้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน
3. พอเห็ดใกล้สุก ใส่ไข่ลงไป ตีไข่ไข่แดงพอแตก
แล้วผัดให้เข้ากัน จนไข่สุก
4. ปิดไฟ แล้วจัดเสิร์ฟ



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 56.70 กิโลแคลอรี



โปรตีน	3.96	กรัม	วิตามินเอ	96.05	RE.
ไขมัน	3.66	กรัม	วิตามินบี 1	0.04	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	1.98	กรัม	วิตามินบี 2	0.30	มิลลิกรัม
แคลเซียม	11.84	มิลลิกรัม	วิตามินซี	1.64	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.01	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	0.66	กรัม





“เต้าส่วน”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
ถั่วเขียวซีกเลาะเปลือก	2 ช้อนโต๊ะ	25 กรัม	1,000 กรัม	1,000 กรัม
หัวกะทิ	1 1/2 ช้อนโต๊ะ	25 กรัม	1,000 กรัม	1,000 กรัม
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ	12 กรัม	480 กรัม	480 กรัม
แป้งมัน	1/4 ช้อนโต๊ะ	0.8 กรัม	30 กรัม	
แป้งท้าวยายม่อม	1/4 ช้อนโต๊ะ	0.8 กรัม	30 กรัม	
น้ำสะอาด	1/4 ถ้วย	50 มิลลิลิตร	2 ลิตร	
เกลือป่น	เล็กน้อย	0.1 กรัม	3.8 กรัม	

วิธีทำ

1. นำถั่วเขียวซีกเลาะเปลือกแช่น้ำ 1 คืน แล้วนำไปล้าง จากนั้นนำไปึ่งประมาณ 30 นาที ให้ถั่วสุกพักไว้
2. เตรียมน้ำแป้ง โดยนำแป้งมัน แป้งท้าวยายม่อม ใส่ในเบลาคนให้ละลาย
3. ตั้งน้ำให้ร้อน เติมน้ำตาลทราย เกลือ ลงไปคนให้ละลาย แล้วใส่น้ำแป้ง โดยค่อยๆ เติมพร้อมกับคนตลอดเวลา เพื่อไม่ให้แป้งจับตัวเป็นก้อน เติมน้ำจนกว่าน้ำจะเหนียวข้นตามที่ต้องการ
4. นำถั่วที่ึ่งสุกแล้วใส่ลงไป คนให้เข้ากัน ปิดไฟ
5. เตรียมน้ำกะทิตราด โดยนำหัวกะทิมาต้ม ใส่เกลือ ใช้ไฟอ่อน คนให้ละลาย ไม่ให้กะทิแตกมัน พอกะทิเริ่มเดือดให้ปิดไฟทันที
6. จัดเสิร์ฟ





คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 223.43 กิโลแคลอรี

โปรตีน	7.48	กรัม	วิตามินเอ	2.04	RE.
ไขมัน	8.95	กรัม	วิตามินบี 1	0.12	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	30.10	กรัม	วิตามินบี 2	0.16	มิลลิกรัม
แคลเซียม	54.51	มิลลิกรัม	วิตามินซี	0.75	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.75	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	3.51	กรัม





“ไก่ทอด”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
เนื้ออกไก่ลอกหนัง	3/4 ข้อนโต๊ะ	15 กรัม	600 กรัม	600 กรัม
ชีอิ้วขาว	เล็กน้อย	0.4 กรัม	15 กรัม	
น้ำตาล	เล็กน้อย	0.8 กรัม	15 กรัม	
แป้งมัน	เล็กน้อย	0.1 กรัม	5 กรัม	
น้ำมันปาล์ม	1/2 ข้อนชา	2.5 กรัม	100 กรัม	

วิธีทำ

1. หมักเนื้อไก่ โดยใส่น้ำปลา ชีอิ้วขาว คลุกให้เข้ากัน แล้วหมักทิ้งไว้ประมาณ 20 นาที
2. ใส่แป้งมันลงไปคลุกกับเนื้อไก่ที่หมักแล้วพอประมาณ
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันใช้ไฟปานกลาง นำอกไก่ที่หมักไว้ลงไปทอดจนสุกเป็นสีเหลือง
4. ตักใส่กระชอนเพื่อให้สะเด็ดน้ำมันแล้วนำมาทานเป็นชิ้นเล็กๆ จัดเสิร์ฟ

“

เคล็ดลับ...

แป้งมันที่นำไปคลุกกับเนื้อไก่
ที่หมักไว้จะช่วยไม่ให้เนื้อไก่
ติดกันเวลาทอด

”





คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 48.04 กิโลแคลอรี

โปรตีน	2.66	กรัม	วิตามินเอ	0.45	RE.
ไขมัน	4.06	กรัม	วิตามินบี 1	0.01	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	0.24	กรัม	วิตามินบี 2	0.02	มิลลิกรัม
แคลเซียม	1.51	มิลลิกรัม	วิตามินซี	0.00	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.09	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	0.00	กรัม

“ไข่ตุ๋น ทรงเครื่อง”



ส่วนผสม	สำหรับ 1 คน		สำหรับ 40 คน	
	ปริมาณ	น้ำหนัก	น้ำหนัก	ปริมาณที่ซื้อ
ไข่ไก่	1/2 ฟอง	25 กรัม	20 ฟอง	20 ฟอง
แครอท	1/2 ช้อนโต๊ะ	4 กรัม	160 กรัม	200 กรัม
เห็ดหอมสด	1/4 ดอก	2 กรัม	80 กรัม	100 กรัม
น้ำปลา	1/6 ช้อนชา	0.8 กรัม	30 กรัม	
น้ำสะอาด	1/8 ถ้วย	23.5 กรัม	940 กรัม	

วิธีทำ

1. ตอกไข่ใส่ชาม แล้วตีไข่เบาๆ ให้เป็นเนื้อเดียวกัน
2. ใส่ น้ำสะอาด แล้วเติมน้ำปลา แครอท เห็ดหอม คนให้เข้ากัน
3. เทใส่ถ้วย เตรียมหนึ่ง ใช้ไฟอ่อน หนึ่งประมาณ 15 นาที
4. ยกเสิร์ฟ





คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

: พลังงาน 41.55 กิโลแคลอรี



โปรตีน	3.42	กรัม	วิตามินเอ	96.05	RE.
ไขมัน	2.71	กรัม	วิตามินบี 1	0.04	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	0.85	กรัม	วิตามินบี 2	0.17	มิลลิกรัม
แคลเซียม	11.29	มิลลิกรัม	วิตามินซี	0.76	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.85	มิลลิกรัม	ใยอาหาร	0.20	กรัม



ชุดอาหาร...รายสัปดาห์

ชุดอาหารรายสัปดาห์นี้ ได้ผ่านการประเมินคุณภาพรายการอาหาร ด้วยระบบคะแนนคุณค่าสารอาหารแล้ว (อุไรพร จิตต์แจ้ง , 2555) มีปริมาณสารอาหารสำคัญเพียงพอ ตามมาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียนไทย สำหรับเด็ก 3-5 ปี

วัน	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 4
จันทร์	- ข้าวสวย - แกงจืดผักกาดขาวหมูสับ - ไก่ทอด - ชมพู่ - ว่าง ฝรั่ง นม	- ข้าวสวย - แกงจืดเต้าหู้เห็ด - ผักทองผัดไข่ - แตงโม - ว่าง ฝรั่ง นม	- ข้าวผัดไก่ - แกงจืดหัวไชเท้าหมูสับ - แก้มังกร - ว่าง ฝรั่ง นม	- ข้าวสวย - แกงจืดไข่น้ำ - ผัดผักบุ้งจีนไก่สับ - มะละกอลูก - ว่าง ชมพู่ นม
อังคาร	- ข้าวสวย - ต้มยำไก่ - ไข่เจียวทรงเครื่อง - แตงโม - ว่าง กล้วยน้ำว้า นม	- เส้นหมี่น้ำลูกชิ้นปลา - กล้วยบวดชี - ว่าง แอปเปิ้ล นม	- ข้าวสวย - ต้มยำไก่ - ปลาไหลทอด - แตงโม - ว่าง สาลี่ นม	- ผัดผักกะโรนีหมูสับ - เจาก๋วยเตี๋ยวเชื่อม - ว่าง ส้มโอ นม
พุธ	- ก๋วยจั๊บน้ำใส - ผักทองบวต - ว่าง แก้มังกร นม	- ข้าวสวย - แกงจืดกะหล่ำปลีหมูสับ - ไข่เจียวทรงเครื่อง - มะละกอลูก - ว่าง ชมพู่ นม	- ข้าวสวย - แกงจืดผักหมูสับ - ไข่พะโล้เต้าหู้ - ส้มโอ - ว่าง กล้วยน้ำว้า นม	- ข้าวสวย - ต้มจับฉ่าย - ปลาช่อนทอด - แอปเปิ้ล - ว่าง แตงโม นม
พฤหัสบดี	- ข้าวสวย - แกงจืดผักหมูสับ - ปลาช่อนทอด - ส้มเขียวหวาน - ว่าง แอปเปิ้ล นม	- ข้าวสวย - ต้มเลือดหมู - ผัดผักกวางตุ้งหมูสับ - ถั่วแดงต้มน้ำตาล - ว่าง สับปะรด นม	- ข้าวต้มหมูสับ - ลูกเต๋ายัดไส้หมูสับ - ว่าง แคนตาลูป นม	- ข้าวสวย - ต้มข่าไก่ - ไข่ต้ม - ส้มเขียวหวาน - ว่าง แก้มังกร นม
ศุกร์	- ข้าวสวย - แกงจืดเต้าหู้หมูสับ - ไข่ต้ม - เจาก๋วยเตี๋ยวเชื่อม - ว่าง มะม่วงสุก นม	- ข้าวสวย - แกงจืดสาหร่ายเต้าหู้หมูสับ - ไข่ต้ม - เงาะ - ว่าง แคนตาลูป นม	- ข้าวสวย - แกงจืดวันเส้นหมูสับ - ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ - สับปะรด - ว่าง มะม่วงสุก นม	- ข้าวสวย - แกงจืดเต้าหู้ยัดไส้หมูสับ - ผัดผักกาดขาวหมูสับ - กล้วยน้ำว้า - ว่าง แคนตาลูป นม

