

10 CREATIVE RECIPE

เมนูสร้างสรรค์

Lunch & Learn &

ข้าวตอน : ร้อน / ฝน / หนาว

CHIANG MAI เทศกาล
DESIGN งานออกแบบ
WEEK เชียงใหม่ 2021

1 ข้าวผัดหมูสับไข่ผักสามสี ซุปละหรั่ง แตงโม

ส่วนประกอบ Ingredients



เครื่องปรุงรส

น้ำตาล 1/4 ช้อนชา
น้ำมันพืช 2 ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว 1/2 ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนชา
น้ำตาลทรายขาว 1/8 ช้อนชา

ซุปละหรั่ง
ต้นหอม ผักชี
สำหรับ 1 กรัม

แตงโม
55 กรัม

ข้าวผัดหมูสับไข่สามสี

ข้าวขาว 120 กรัม
หมูบด 43 กรัม
กระเทียม 7 กรัม
ผักสามสี 51 กรัม
ฟักทองหั่นเต๋า 14 กรัม
ไข่ไก่ 1 ฟอง

วิธีการทำ How to cook

- ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช 2 ช้อนชา
- เมื่อน้ำมันร้อนได้ก็ใส่กระเทียม หมูบด และไข่ ลงไปผัดพอสุก
- นำข้าวและผักสามสีที่เตรียมไว้ใส่ตามลงไป แล้วผัดให้เข้ากัน
- ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาวและน้ำตาลทราย
- สุกเสร็จสรรพ จึงใส่ต้นหอมซอย ตักใส่ภาชนะเสิร์ฟพร้อมฟรุ้งกับมู

ปริมาณพลังงาน และสารอาหาร Energy and nutrients

พลังงาน	(กิโลแคลอรี)	519
โปรตีน	(กรัม)	23
น้ำตาล	(กรัม)	10
ไขมัน	(กรัม)	5
วิตามินเอ	(ไมโครกรัม RE)	283*
วิตามินบี 1	(มิลลิกรัม)	1588*
วิตามินบี 2	(มิลลิกรัม)	0.66
วิตามินบี 3	(มิลลิกรัม)	0.3
วิตามินบี 6	(มิลลิกรัม)	18
แคลเซียม	(มิลลิกรัม)	71
เหล็ก	(มิลลิกรัม)	2.63*

ประมาณราคาอาหาร Cost estimate

อาหารหลัก 5 หมู่	วัตถุดิบ	ราคา (บาท)
หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์	ไข่ไก่ หมูบด	8.06
หมู่ที่ 2 ธาตุ แป้ง	ข้าวขาว	3.12
หมู่ที่ 3 ผัก	กระเทียม ต้นหอม ผักชี ผักสามสี แตงกวา ฟักทอง สำหรับ	3.92
หมู่ที่ 4 ไขมัน	แตงโม	0.77
หมู่ที่ 5 วิตามิน	น้ำมันพืช	0.53
เครื่องดื่ม	ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทรายขาว	1.96
รวมราคา		18.36

* หมายถึง คุณค่าทางโภชนาการที่คำนวณจากข้อมูลโภชนาการของวัตถุดิบ
* หมายถึง คุณค่าทางโภชนาการที่คำนวณจากข้อมูลโภชนาการของวัตถุดิบ
ของส่วนผสมประกอบได้

วิธีการทำ How to cook

- ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช 2 ช้อนชา นำน้ำมันพริกน้ำเจียวลงไปผัดให้หอม
- ใส่หมูสับ เต้าหู้ขาว และมะเขือเทศลงไปผัดพอสุก
- ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาวและน้ำตาลทราย จากนั้นตักใส่ภาชนะเสิร์ฟพร้อมฟรุ้งกับมู
- เมื่อสุกได้ที่ จึงใส่ต้นหอมและผักชีซอย ตักใส่ภาชนะเสิร์ฟพร้อมฟรุ้งกับมู

ปริมาณพลังงาน และสารอาหาร Energy and nutrients

พลังงาน	(กิโลแคลอรี)	458
โปรตีน	(กรัม)	19
น้ำตาล	(กรัม)	13
ไขมัน	(กรัม)	8
วิตามินเอ	(ไมโครกรัม RE)	103*
วิตามินบี 1	(มิลลิกรัม)	380
วิตามินบี 2	(มิลลิกรัม)	1.26
วิตามินบี 3	(มิลลิกรัม)	0.37
วิตามินบี 6	(มิลลิกรัม)	239
แคลเซียม	(มิลลิกรัม)	75
เหล็ก	(มิลลิกรัม)	2.61*



ประมาณราคาอาหาร Cost estimate

อาหารหลัก 5 หมู่	วัตถุดิบ	ราคา (บาท)
หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์	ไข่ไก่ หมูบด เต้าหู้ขาว	7.80
หมู่ที่ 2 ธาตุ แป้ง	มันฝรั่ง	2.00
หมู่ที่ 3 ผัก	ต้นหอม ผักชี มะเขือเทศ แตงกวา แครอท	4.34
หมู่ที่ 4 ไขมัน	น้ำมันพืช	1.24
หมู่ที่ 5 วิตามิน	ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทรายขาว น้ำพริกน้ำเจียว	0.53
เครื่องดื่ม		1.88
รวมราคา		17.79

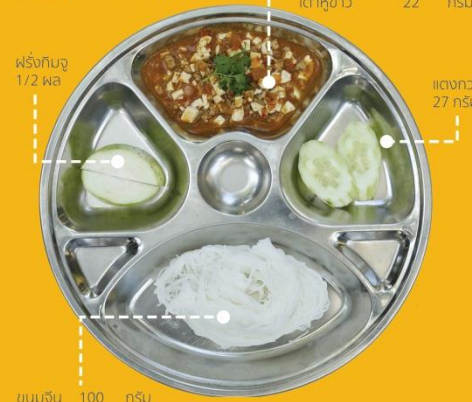
2 ขนมน้ำพริกอ่องไข่ ใส่เต้าหู้ขาว ฟรุ้ง

เครื่องปรุงรส

น้ำมันพืช 2 ช้อนชา
น้ำตาลทรายขาว 2 ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว 2 ช้อนชา

น้ำพริกอ่องไข่ใส่เต้าหู้ขาว

หมูสับ 50 กรัม
ไข่ไก่ 1/2 ฟอง
น้ำพริกน้ำเจียว 15 กรัม
มะเขือเทศ 74 กรัม
ต้นหอม ผักชี 4 กรัม
เต้าหู้ขาว 22 กรัม



ฟรุ้งกับมู
1/2 ผล

แตงกวา
27 กรัม

ขนมน้ำ 100 กรัม

ส่วนประกอบ : Ingredients

3 ก๋วยเตี๋ยวหลอด ราดน้ำพืดเห็ดออเรนจิ ส้มเขียวหวาน

ส่วนประกอบ Ingredients

น้ำพืดเห็ดออเรนจิ

เห็ดออเรนจิ	12	กรัม
ผักคะน้า	13	กรัม
กะหล่ำดอก	18	กรัม
เห็ดหอม	11	กรัม
แครอท	9	กรัม
เห็ดหูหนูดำ	12	กรัม
อกไก่	40	กรัม
โป๊ยกั๊ก	1	พริก

ส้มเขียวหวาน 1 ลูก

เครื่องปรุงรส

เครื่องพะโล้	1/4	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนชา
น้ำมันพืช	2	ช้อนชา
น้ำตาลทรายขาว	1	ช้อนชา



ก๋วยเตี๋ยวหลอด

วิธีการทำ How to cook

- ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช 1 ช้อนชา
- เมื่อกระทะร้อนได้ที่ จึงนำเส้นก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ลงผัด พร้อมกับเส้นซีอิ๊วขาว แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน
- ปรุงน้ำราดโดยตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช 1 ช้อนชา จากนั้นนำเห็ดออเรนจิ ผักคะน้า กะหล่ำดอก เห็ดหอม แครอท และเห็ดหูหนูดำ ที่หั่นเตรียมไว้ลงไปผัดให้สุก
- เติมน้ำพอยลวกสุก จากนั้นใส่เครื่องพะโล้ อกไก่ดับและโป๊ยกั๊กตาม
- ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาวและน้ำตาลทราย
- ราดน้ำราดลงบนเส้นก๋วยเตี๋ยวผัด เสิร์ฟพร้อมส้มเขียวหวาน

ปริมาณพลังงาน และสารอาหาร Energy and nutrients

พลังงาน	(กิโลแคลอรี)	407
โปรตีน	(กรัม)	18
น้ำตาล	(กรัม)	12
ไขมัน	(กรัม)	4
วิตามินเอ	(ไมโครกรัม RE)	100*
เบต้าแคโรทีน	(ไมโครกรัม)	559
วิตามินบี 1	(มิลลิกรัม)	0.16
วิตามินบี 2	(มิลลิกรัม)	0.26
วิตามินบี 3	(มิลลิกรัม)	42*
แคลเซียม	(มิลลิกรัม)	68
เหล็ก	(มิลลิกรัม)	4.37*

* หมายถึง คุณค่าทางโภชนาการมากกว่าเกณฑ์ในจุดเด่นของเมนู
* หมายถึง คุณค่าทางโภชนาการไม่เพียงพอสำหรับลดน้ำหนัก

ประมาณราคาอาหาร Cost estimate

อาหารหลัก 5 หมู่	ชนิดอาหาร	ราคา (บาท)
หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์	โป๊ยกั๊ก อกไก่	3.70
หมู่ที่ 2 ธาตุพืช	เส้นก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	2.52
หมู่ที่ 3 ผัก	แครอท ดอกกะหล่ำ เห็ดออเรนจิ เห็ดหอม เห็ดหูหนูดำ ผักคะน้า	4.21
หมู่ที่ 4 ไขมัน	น้ำมันพืช	2.27
หมู่ที่ 5 โปรตีน	ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทรายขาว เครื่องปรุงรส	0.53
	รวมราคา	14.31

วิธีการทำ How to cook

- ซอยเห็ดหูหนู แครอท หอมหัวใหญ่ ต้นหอมและผักชีเป็นชิ้นเล็กๆ จากนั้นนำทั้งหมด คลุกเคล้าเข้ากันให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาวและพริกไทย
- ปอกเปลือกกล้วยพร้อมคว้านเอาเมล็ดออกให้หมด แล้วนำกล้วยผสมสารพัดผักเข้าใส่เตงกวา
- ตั้งหม้อใส่น้ำเปล่าประมาณ 1 ถ้วย เติมน้ำตาลทรายและน้ำตาลทราย
- เมื่อน้ำเดือดได้ที่จึงนำเตงกวายัดใส่ลงไปในต้มจนสุก
- ตักกล้วยออกจากหม้อแล้วนำกล้วยไปผัดกับพริกไทย
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช 1 ถ้วย เติมน้ำตาลทรายและน้ำตาลทราย
- ใส่หมูบด ผักกอก และกล้วยลงกระทะแล้วคนจนสุก
- ตักเตงกวายัดใส่จาน เสิร์ฟพร้อมข้าวสวยและมันบดสามสหาย

ปริมาณพลังงาน และสารอาหาร Energy and nutrients

พลังงาน	(กิโลแคลอรี)	595
โปรตีน	(กรัม)	13
น้ำตาล	(กรัม)	22
ไขมัน	(กรัม)	5
วิตามินเอ	(ไมโครกรัม RE)	100*
เบต้าแคโรทีน	(ไมโครกรัม)	1185*
วิตามินบี 1	(มิลลิกรัม)	0.51
วิตามินบี 2	(มิลลิกรัม)	0.15
วิตามินบี 3	(มิลลิกรัม)	26
แคลเซียม	(มิลลิกรัม)	68
เหล็ก	(มิลลิกรัม)	2.91*

* หมายถึง คุณค่าทางโภชนาการมากกว่าเกณฑ์ในจุดเด่นของเมนู
* หมายถึง คุณค่าทางโภชนาการไม่เพียงพอสำหรับลดน้ำหนัก



ส่วนประกอบ Ingredients

ประมาณราคาอาหาร Cost estimate

อาหารหลัก 5 หมู่	ชนิดอาหาร	ราคา (บาท)
หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์	หมูบด	4.40
หมู่ที่ 2 ธาตุพืช	ข้าวสวย 3/4 ถ้วย	4.00
หมู่ที่ 3 ผัก	แครอท ต้นหอม ผักชี เตงกวา หอมหัวใหญ่ เห็ดหูหนู บวบ ฟักทอง ถั่วเขียว น้ำจิ้ม	4.23
หมู่ที่ 4 ไขมัน	น้ำมันพืช	0.36
หมู่ที่ 5 โปรตีน	ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทรายขาว พริกไทยป่น	4.20
เครื่องปรุงรส		0.98
	รวมราคา	18.17

4 ข้าวกับอกไก่ ราดซอสพะแนง สับปะรด

เครื่องปรุงรส

น้ำมันพืช	67	กรัม
น้ำตาลทรายขาว	1	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนชา
แป้งทอดกรอบ	1	ช้อนโต๊ะ
พริกแกงพะแนง	11	กรัม
เกล็ดขนมปัง	12	กรัม
กะทิ	50	กรัม

ส่วนประกอบ Ingredients

ประมาณราคาอาหาร Cost estimate

อาหารหลัก 5 หมู่	ชนิดอาหาร	ราคา (บาท)
หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์	อกไก่	4.55
หมู่ที่ 2 ธาตุพืช	ข้าวสวย ผงทอดกรอบ เกล็ดขนมปัง	2.52
หมู่ที่ 3 ผัก	ใบมะกอก กะหล่ำดอก ผักคะน้า พริกสด	1.40
หมู่ที่ 4 ไขมัน	น้ำมันพืช	2.25
หมู่ที่ 5 โปรตีน	ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทรายขาว พริกไทยพ่น	7.05
เครื่องปรุงรส		1.48
	รวมราคา	21.38

สับปะรด
90 กรัม



ข้าวสวย
100 กรัม

อกไก่ทอดราดซอสพะแนง

อกไก่	65	กรัม
กะหล่ำดอก	22	กรัม
ผักคะน้า	22	กรัม
ใบมะกอก	2	กรัม
พริกชีฟ้าแดง	5	กรัม

วิธีทำ : How to cook

- ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช ร้อนน้ำมันร้อนได้ที่ จึงนำอกไก่ ที่หั่นเป็นท่อนทอดและเกล็ดขนมปังลงทอดจนสุกเหลือง ตักใส่จานพักไว้
- ต่อมาปรุงซอสโดยตั้งกระทะใส่น้ำมันให้ร้อนไปเคี่ยวให้แตกมัน ตามด้วยพริกแกงพะแนง จากนั้นลงผัดผักให้หอม
- นำกะหล่ำดอก คะน้า ใบมะกอก และพริกชีฟ้าแดง ลงไปผัดให้สุก ก่อนปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาวและน้ำตาลทราย
- ราดซอสพะแนงลงบนอกไก่ทอดกรอบ เสิร์ฟพร้อมข้าวสวยและสับปะรด

ปริมาณพลังงาน และสารอาหาร Energy and nutrients

พลังงาน	(กิโลแคลอรี)	648
โปรตีน	(กรัม)	25
น้ำตาล	(กรัม)	19
ไขมัน	(กรัม)	5
วิตามินเอ	(ไมโครกรัม RE)	43*
เบต้าแคโรทีน	(ไมโครกรัม)	373
วิตามินบี 1	(มิลลิกรัม)	0.42
วิตามินบี 2	(มิลลิกรัม)	0.21
วิตามินบี 3	(มิลลิกรัม)	50*
แคลเซียม	(มิลลิกรัม)	129
เหล็ก	(มิลลิกรัม)	3.29*

* หมายถึง คุณค่าทางโภชนาการมากกว่าเกณฑ์ในจุดเด่นของเมนู
* หมายถึง คุณค่าทางโภชนาการไม่เพียงพอสำหรับลดน้ำหนัก

5 ข้าวกับต้มจืดเตงกวายัดไส้ มันบดสามสหาย

เครื่องปรุงรส

น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนชา
พริกไทย	1/2	ช้อนชา
เกลือป่น	1/8	ช้อนชา

ต้มจืดเตงกวายัดไส้

เตงกวา	81	กรัม
วุ้นเส้น	26	กรัม
เห็ดหูหนู	9	กรัม
แครอท	17	กรัม
หมูบด	40	กรัม
ต้นหอม ผักชี	6	กรัม
หอมหัวใหญ่	3	กรัม



มันบดสามสหาย

มันบด	20	กรัม
พริกไทย	15	กรัม
กล้วยน้ำว้า	24	กรัม
น้ำตาล	10	กรัม
กะทิ	60	กรัม



วิธีการทำ How to cook

1. ตั้งน้ำให้เดือด นำเส้นข้าวซอยพม่าแห้งลงต้มประมาณ 15 นาที เมื่อสุกแล้วตักใส่ถ้วยพักไว้
2. ต่อมายังกระทะใส่น้ำมันพืช ร้อนน้ำมันร้อนได้ที่จึงทอดเต้าหู้เหลืองหั่นเต๋าให้กรอบก่อนตักออกเพื่อสะเด็ดน้ำมัน
3. หั่นคะน้า แครอท และเห็ดหอมเป็นชิ้นเล็กๆ ส่วนหอมแดงหั่นหั่นพวย

ปริมาณพลังงาน และสารอาหาร Energy and nutrients

พลังงาน	(กิโลแคลอรี)	604
โปรตีน	(กรัม)	21
น้ำตาล	(กรัม)	21
ไขมัน	(กรัม)	8
วิตามินเอ	(ไมโครกรัม RE)	306*
เบต้าแคโรทีน	(ไมโครกรัม)	2094*
วิตามินบี 1	(มิลลิกรัม)	0.16
วิตามินบี 2	(มิลลิกรัม)	0.47
วิตามินบี 3	(มิลลิกรัม)	23
แคลเซียม	(มิลลิกรัม)	162
เหล็ก	(มิลลิกรัม)	3.71*

* หมายถึง คุณค่าทางโภชนาการจากวัตถุดิบสดในเมนู
* หมายถึง คุณค่าทางโภชนาการในวัตถุดิบที่ผ่านการปรุงสุกแล้ว

ประมาณราคาอาหาร Cost estimate

อาหารหลัก 5 หมู่	ชนิดอาหาร	ราคา (บาท)
หมู่ที่ 1 ธัญพืช	ไข่ไก่ 1 ฟอง	5.18
หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง	เส้นข้าวซอยพม่าแห้ง	5.04
หมู่ที่ 3 ไขมัน	แครอท ผักคะน้า	1.04
หมู่ที่ 4 ผลไม้	แตงโม	1.47
หมู่ที่ 5 โปรตีน	น้ำมันพืช	0.90
เครื่องปรุงรส	ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทรายขาว	4.08
	ซอสผัดไทย	
	รวมราคา	17.71

เครื่องปรุงรส

น้ำมันพืช	17	กรัม
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนชา
ซอสผัดไทย	37	กรัม
น้ำตาลทรายขาว	1/8	ช้อนชา

แตงโม 105 กรัม

ส่วนประกอบ Ingredients

ผัดไทย (ใหญ่)

เส้นข้าวซอยพม่า (แห้ง)	56	กรัม
แครอท	28	กรัม
ผักคะน้า	20	กรัม
ไข่ไก่	1	ฟอง
เต้าหู้เหลือง	37	กรัม
หอมแดง	8	กรัม
เห็ดหอม	15	กรัม

6 ผัดไทย (ใหญ่) แตงโม



7 ผัดกะเพรามะเขือยาว บวชรวมมิตร

เครื่องปรุงรส

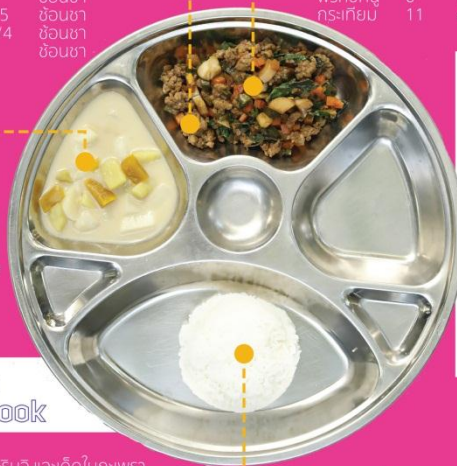
ซีอิ๊วดำ	1/8	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนชา
น้ำมันหอย	1.5	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1/4	ช้อนชา
น้ำมัน	2	ช้อนชา

ผัดกะเพรามะเขือยาว

มะเขือยาว	23	กรัม
เห็ดออริจิน	25	กรัม
แครอท	15	กรัม
ใบกะเพรา	11	กรัม
หมูบด	45	กรัม
พริกขี้หนู	6	กรัม
กระเทียม	11	กรัม

บวชรวมมิตร

กะทิ	50	กรัม
มันฝรั่ง	34	กรัม
มันม่วง	33	กรัม
ฟักทอง	30	กรัม
ใบเตย	3	กรัม
น้ำตาลทราย	15	กรัม
เกลือ	1	ช้อนชา



ส่วนประกอบ : Ingredients

วิธีการทำ How to cook

1. หั่นมะเขือยาว เห็ดออริจิน และเห็ดใบกะเพรา
2. ตัดพริกขี้หนู ปอกกระเทียม แล้วนำไปตำรวมกัน
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช น้ำพริกและกระเทียมที่โขลกไว้ลงไปผัดตามด้วยหมูบด มะเขือยาว เห็ดออริจิน และแครอท
4. ปรุงรสด้วยซีอิ๊วดำ ซีอิ๊วขาว น้ำมันหอย และน้ำตาลทราย คลุกเคล้าให้เข้ากันจนสุกแล้วใส่ใบกะเพรา
5. หั่นมันฝรั่ง มันม่วง ฟักทอง เป็นชิ้นพอดีคำ
6. ตั้งหม้อใส่กะทิให้เดือด จากนั้นใส่น้ำตาลทราย เกลือและใบเตย
7. ใส่มันฝรั่ง มันม่วง ฟักทอง ลงไปต้มให้สุก
8. เสิร์ฟพร้อมกับอาหารหลัก
9. เสิร์ฟพร้อมกับข้าวสวย

ข้าวขาว 120 กรัม

ปริมาณพลังงาน และสารอาหาร Energy and nutrients

พลังงาน	(กิโลแคลอรี)	616
โปรตีน	(กรัม)	16
น้ำตาล	(กรัม)	23
ไขมัน	(กรัม)	7
วิตามินเอ	(ไมโครกรัม RE)	151*
เบต้าแคโรทีน	(ไมโครกรัม)	1801*
วิตามินบี 1	(มิลลิกรัม)	0.62
วิตามินบี 2	(มิลลิกรัม)	0.20*
วิตามินบี 3	(มิลลิกรัม)	40*
แคลเซียม	(มิลลิกรัม)	92
เหล็ก	(มิลลิกรัม)	3.75*

* หมายถึง คุณค่าทางโภชนาการจากวัตถุดิบสดในเมนู
* หมายถึง คุณค่าทางโภชนาการในวัตถุดิบที่ผ่านการปรุงสุกแล้ว

ประมาณราคาอาหาร Cost estimate

อาหารหลัก 5 หมู่	ชนิดอาหาร	ราคา (บาท)
หมู่ที่ 1 ธัญพืช	หมูบด	4.95
หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง	ข้าวขาว	3.12
หมู่ที่ 3 ไขมัน	กะทิ แครอท ใบกะเพรา มะเขือยาว เห็ดออริจิน พริกขี้หนู มันฝรั่ง มันม่วง ฟักทอง ใบเตย	7.23
หมู่ที่ 4 ผลไม้	-	-
หมู่ที่ 5 โปรตีน	น้ำมันพืช กะทิ	6.48
เครื่องปรุงรส	ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย น้ำมันหอย เกลือ ซีอิ๊วดำ	4.08
	รวมราคา	23.48



Lead & Lunch
หน้าต่อน / หมู / หมู / หมู

CHIANG MAI เทศกาล
DESIGN งานออกแบบ
WEEK เชียงใหม่ 2021

10 CREATIVE
RECIPE
เมนูสร้างสรรค์

 วิธีการทำ
How to cook

1. ตั้งน้ำให้เดือด จากนั้นนำเนื้อสะโพกไก่และโครงไก่ลงไปต้ม
2. เมื่อไก่สุกได้ก็ จึงใส่พริกแห้ง หั่นหยาบๆ และใส่ดองไก่ พร้อมปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว พริกไทย และเกลือ
3. ตัดมาปรุงน้ำจิ้ม โดยนำกระเทียม พริกขี้หนู และขิงขอยมาโขลกให้เข้ากัน
4. เติมน้ำเจียว ซีอิ๊วดำ ก่อนปรุงรสด้วยน้ำมะนาวและน้ำตาลทราย
5. จากนั้นตั้งกะทะทอดข้าวสวยกับผักสามสี แล้วปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว
6. หั่นสะโพกไก่ตามยาววางบนข้าวผัดผักสามสี เสริฟพร้อมน้ำจิ้ม น้ำจิ้ม และแกงดาอุป่น

ปริมาณพลังงาน และสารอาหาร
Energy and nutrients

พลังงาน	(กิโลแคลอรี)	466
โปรตีน	(กรัม)	22
น้ำตาล	(กรัม)	9
ไขมัน	(กรัม)	4
วิตามินเอ	(ไมโครกรัม RE)	153*
เบต้าแคโรทีน	(ไมโครกรัม)	1749*
วิตามินบี 1	(มิลลิกรัม)	0.19
วิตามินบี 2	(มิลลิกรัม)	0.37
วิตามินซี	(มิลลิกรัม)	45*
แคลเซียม	(มิลลิกรัม)	54
เหล็ก	(มิลลิกรัม)	5.89*

* หมายถึง คุณค่าทางโภชนาการมากกว่าเกณฑ์ที่เป็นจุดเด่นของเมนู
* หมายถึง คุณค่าทางโภชนาการไม่ถึงเกณฑ์ สามารถปรับสัดส่วน
ของส่วนประกอบได้

ประมาณราคาอาหาร
Cost estimate

กิจกรรมที่ 5 รว	ขั้นตอนการ	ราคา (บาท)
หมู่ที่ 1 เด็ดหวด	โยก หูกบด	8.06
หมู่ที่ 2 หาดบง	หัดบด	3.12
หมู่ที่ 3 ผัก	กรุบกริม ต้มทอด ผัดผัสด	3.92
	ผักสดรส และหาว ผักทอด	
	สาลี่รส	
หมู่ที่ 4 ผลไม้	แตงโม	0.77
หมู่ที่ 5 โยบ	น้ำบดผ	0.53
เครื่องปรุงรส	ข้าวสวย น้ำตากรรรมช	1.96
	รวมรา	18.36

8 ข้าวมันไก่สามสหาย
แคนตาลูป

▶ ส่วนประกอบ
Ingredients

เครื่องปรุงรส		
มะนาว	4	กรัม
กระเทียม	5	กรัม
พริกขี้หนู	4	กรัม
เต้าเจี้ยว	1/2	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	1.5	ช้อนชา
ซีอิ๊วดำ	1/4	ช้อนชา
พริกไทย	1/8	ช้อนชา

ข้าวมันไก่สามสหาย	--
ข้าวขาว	120 กรัม
เนื้อสะโพกไก่	91 กรัม
ขิงซอย	4 กรัม
ผักสามสี	21 กรัม



แตงกวา - 16 กรัม

9 ข้าวผัดกิมจิ - ไก่คลุกซอส
ซุปรสอร่อย
+ ขนมเค้ก

ส่วนประกอบ Ingredients

แตงกวา
37 กรัม

เครื่องปรุงรส



ขนมเค้ก
25 กรัม

วิธีการทำ

Cost estimate

รายการ 5 หมู่	ชนิดอาหาร	ราคา (บาท)
หมู่ที่ 1 ผักสด	ไข่ไก่ 1 ฟอง	4.82
หมู่ที่ 2 ข้าว ผง	ข้าวสวย 1 ถ้วย	11.12
หมู่ที่ 3 ไขมัน	น้ำมันพืช 1 ถ้วย	5.42
หมู่ที่ 4 ผลไม้	ผลไม้สด 1 ถ้วย	0.53
หมู่ที่ 5 โปรตีน	ไข่ขาว 1 ฟอง	1.51
เครื่องดื่ม	น้ำดื่ม 1 ขวด	23.40

ปริมาณพลังงาน และสารอาหาร
Energy and nutrients

พลังงาน	(กิโลแคลอรี)	625
โปรตีน	(กรัม)	31
น้ำตาล	(กรัม)	13
ใยอาหาร	(กรัม)	4
วิตามินเอ	(ไมโครกรัม RE)	265*
เบต้าแคโรทีน	(ไมโครกรัม)	438
วิตามินบี 1	(มิลลิกรัม)	0.37
วิตามินบี 2	(มิลลิกรัม)	0.51
วิตามินซี	(มิลลิกรัม)	15
แคลเซียม	(มิลลิกรัม)	102
เหล็ก	(มิลลิกรัม)	4.16*

* หมายถึง คุณค่าทางโภชนาการมากกว่าขนมที่เป็นจุดเด่นของเมนู

ปริมาณพลังงาน และสารอาหาร
Energy and nutrients

พลังงาน	(กิโลแคลอรี)	585
โปรตีน	(กรัม)	18
น้ำตาล	(กรัม)	18
ใยอาหาร	(กรัม)	7
วิตามินเอ	(ไมโครกรัม RE)	31
เบต้าแคโรทีน	(ไมโครกรัม)	358
วิตามินบี 1	(มิลลิกรัม)	0.63
วิตามินบี 2	(มิลลิกรัม)	0.25
วิตามินซี	(มิลลิกรัม)	20
แคลเซียม	(มิลลิกรัม)	74
เหล็ก	(มิลลิกรัม)	3.45

* หมายถึง คุณค่าทางโภชนาการมากกว่าเกณฑ์ที่เป็นจุดเด่นของเมนู

ประมาณราคาอาหาร
Cost estimate

กิจกรรมที่ 3.2	ชนิดอาหาร	ราคา (บาท)
กลุ่มที่ 1 เติบโต	หมูทอด กุ้งต้ม ไส้ทอด	7.70
กลุ่มที่ 2 บด	ข้าวผัด ข้าวต้ม	4.79
กลุ่มที่ 3 พืช	ข้าวต้ม ข้าวผัด ไส้ทอด ผักกาดขาว หัวผักกาด มะเขือเทศ ผักกอก บวบ กะหล่ำปลี	1.88
กลุ่มที่ 4 ผลไม้	กล้วยน้ำว้า	1.09
กลุ่มที่ 5 โยนิ	ถั่ว	2.80
เครื่องดื่ม	อัญชัน น้ำชากรวย น้ำพริกทอด น้ำปั่นโยนิ	1.85
	รวมราคา	20.11

ข้าวกับแกงโห้ห่ม
+ กล้วยน้ำว้า

เครื่องปรุงรส

พริกแกงเผ็ด	15 กรัม
ซีอิ๊วขาว	1/2 ช้อนชา
น้ำตาลทรายขาว	1/2 ช้อนชา
น้ำมันหอย	1/2 ช้อนชา

แกงโห้ะหมู

ผักกาดขาว	12	กกรัม
ถั่วฝักยาว	7	กกรัม
ตำลึง	7	กกรัม
ข่า	1	กกรัม
ตะไคร้	5	กกรัม
ใบมะกรูด	1	กกรัม
มะเขือเปราะ	15	กกรัม
ใส่กรอก	10	กกรัม
ลูกขี้มัน	21	กกรัม
วุ้นเส้น	28	กกรัม
หนุ่ยด	40	กกรัม
ผักกวาง	1	กกรัม
กะทิ	40	กกรัม

ส่วนประกอบ Ingredients



กล้วยน้ำว้า
1 ลูก

ข้าวกล้อง
120 กรัม