

# ด่วนที่สุด

ที่ ศธ ๐๔๑๘๘/ ๖๕๖



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
กระทรวงศึกษาธิการ กทม. ๑๐๓๐๐

๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๐

เรื่อง การอบรมการจัดอาหารกลางวันโรงเรียนอย่างมีคุณภาพ และการใช้ระบบประเมินสำหรับอาหาร  
โดยโรงเรียน (Thai School Recipes)

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. รายชื่อโรงเรียน	จำนวน ๑ ฉบับ
๒. รายละเอียดกำหนดการจัดอบรม	จำนวน ๑ ฉบับ
๓. รายนามที่ออกใบเสร็จสำหรับค่าเดินทาง	จำนวน ๑ ฉบับ
๔. แบบตอบรับ	จำนวน ๑ ฉบับ
๕. แบบบันทึกส่วนประกอบเมนูอาหารกลางวันโรงเรียน	จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติร่วมกับสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ดำเนินโครงการพัฒนาต่อยอดโปรแกรมประเมินคุณภาพสำหรับอาหารสำหรับโรงเรียน Thai School Lunch จาก “ระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวัน” เสริม “ระบบติดตามประเมินผลออนไลน์” ได้รับเงินสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ จึงกำหนดจัดให้มีการอบรม “การจัดอาหารกลางวันโรงเรียนอย่างมีคุณภาพ และการใช้โปรแกรมระบบประเมินสำหรับอาหารโดยโรงเรียน (Thai School Recipes)” ให้แก่ โรงเรียนนำร่อง ได้ทดลองใช้โปรแกรมระบบประเมินสำหรับอาหารโดยโรงเรียน (Thai School Recipes) ในวันเสาร์ที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๐ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ ห้อง Executive 1 โรงแรมรามารการ์เด้นส์ ถนนวิภาวดีรังสิต กรุงเทพมหานคร รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๑ โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

๑. เพื่อให้ครูหรือบุคลากรในโรงเรียนมีความรู้และส่งเสริมให้มีการจัดอาหารกลางวันที่มีคุณภาพ ถูกต้องตามหลักโภชนาการสมวัยตามเกณฑ์

๒. เพื่อให้ครูหรือบุคลากรในโรงเรียนฝึกปฏิบัติการใช้งานระบบประเมินสำหรับอาหารด้วยโรงเรียน (Thai School Recipes) โดยระบบจะช่วยให้โรงเรียนสามารถออกแบบสำหรับอาหารเฉพาะของตนเองได้จากวัตถุดิบที่จัดเตรียมไว้ให้สามารถแสดงปริมาณสารอาหารของสำหรับที่สร้างขึ้น ซึ่งจะทำให้โรงเรียนสามารถสร้างสำหรับอาหารที่สอดคล้องกับการใช้งานจริงในแต่ละพื้นที่ และยังสามารถประเมินคุณภาพสำหรับเฉพาะของตนเองได้อีกด้วย

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานพิจารณาแล้วเห็นว่า การอบรมในครั้งนี้มีประโยชน์ สำหรับโรงเรียนในการใช้โปรแกรมอาหารกลางวัน และการดูแลสุขภาพอนามัยของนักเรียน จึงขอความอนุเคราะห์ท่าน แจ้งโรงเรียนในสังกัดที่มีรายชื่อตั้งสิ่งที่ส่งมาด้วย ๑ ส่งผู้รับผิดชอบโครงการเข้ารับการอบรมตามกำหนดการ สิ่งที่ส่งมาด้วย ๒ โดยสามารถเบิกค่าใช้จ่ายในการเดินทางจากศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ และในการเดินทางหากมีใบเสร็จค่าใช้จ่ายให้ออกใบเสร็จในนามศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๓ และขอให้ผู้เข้ารับการอบรมส่งแบบตอบรับไปยังศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ ภายในวันที่ ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๐ เพื่อจะได้ดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

/อนึ่ง...

อนึ่ง ขอให้ผู้เข้ารับการอบรมจัดเตรียมคอมพิวเตอร์ Notebook และแบบบันทึกส่วนประกอบ  
เมนูอาหารกลางวันในโรงเรียนตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๕ มาเพื่อใช้ในการอบรม

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ



(นายณรงค์ แผ้วพลสง)

ผู้ช่วยเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปฏิบัติราชการแทน  
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สำนักพัฒนากิจกรรมนักเรียน

โทร. ๐ ๒๒๘๑ ๑๙๕๕

โทรสาร ๐ ๒๒๘๒ ๒๘๐๘

**รายชื่อโรงเรียน**  
**อบรมการจัดอาหารกลางวันโรงเรียนอย่างมีคุณภาพ**  
**และการใช้ระบบประเมินตำรับอาหารโดยโรงเรียน**  
**(Thai School Recipes)**

ลำดับที่	รายชื่อโรงเรียน	สังกัด
1	โรงเรียนวัดกุคำ	สพป.เชียงใหม่ เขต 4
2	โรงเรียนบ้านจันทร์	สพป.เชียงใหม่ เขต 6
3	โรงเรียนโรงเรียนวัดเมธังกราวาส (เทศรัฐราษฎร์นุกูล)	สพป.แพร่ เขต 1
4	โรงเรียนผาปังวิทยา	สพป.ลำปาง เขต 2
5	โรงเรียนนayangวิทยา	สพป.ลำปาง เขต 2
6	โรงเรียนชุมชนบ้านสา	สพป.ลำปาง เขต 3
7	โรงเรียนบ้านหนองเงือก	สพป.ลำพูน เขต 1
8	โรงเรียนชุมชนบึงบา	สพป.ปทุมธานี เขต 2
9	โรงเรียนบ้านบ้องตี้	สพป.กาญจนบุรี เขต 3
10	โรงเรียนบ้านหลังเขา	สพป.กาญจนบุรี เขต 4
11	โรงเรียนวัดใหม่สุคนธาราม (ปิ่นรัตนราษฎร์)	สพป.นครปฐม เขต 2
12	โรงเรียนวัดเขาสำเภาทอง	สพป.ระยอง เขต 1
13	โรงเรียนคลองบางแก้ว (ภิรมย์ประชาราษฎร์)	สพป.สมุทรปราการ เขต 2
14	โรงเรียนวัดจันทร์(ผาดไสวประชาอุทิศ)	สพป.นนทบุรี เขต 1
15	โรงเรียนวัดไทรใหญ่	สพป.นนทบุรี เขต 2
16	โรงเรียนวัดเขาไผ่(เขี้ยววิทยาคุณ)	สพป.ชลบุรี เขต 1
17	โรงเรียนบ้านปราสาทเยอ	สพป.ศรีสะเกษ เขต 3
18	โรงเรียนบ้านหนองข่อมตะเคียนงาม	สพป.นครราชสีมา เขต 4
19	โรงเรียนบ้านข่า	สพป.นครพนม เขต 2
20	โรงเรียนห้วยซวกคกเลาใต้	สพป.เลย เขต 1
21	โรงเรียนอนุบาลวานรนิวาส(ราษฎร์บำรุง)	สพป.สกลนคร เขต 3
22	โรงเรียนอนุบาลบ้านท่าสะอ้าน	สพป.สงขลา เขต 1
23	โรงเรียนบ้านหน้าควนลิ่ง	สพป.สงขลา เขต 2
24	โรงเรียนวัดภูเขาทอง	สพป.สุราษฎร์ธานี เขต 1
25	โรงเรียนบ้านค่าย	สพป.นราธิวาส เขต 1
26	โรงเรียนวัดนาหมอบุญ	สพป.นครศรีธรรมราช เขต 3

การอบรมการจัดอาหารกลางวันโรงเรียนอย่างมีคุณภาพ  
และการใช้งานระบบประเมินตำรับอาหารโดยโรงเรียน (Thai School Recipes)

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ครูหรือบุคลากรในโรงเรียนมีความรู้และแนวทางการจัดอาหารกลางวัน เพื่อส่งเสริมให้มีการจัดอาหารกลางวันที่มีคุณภาพ ถูกต้องตามหลักโภชนาการสมวัยตามเกณฑ์
2. เพื่อให้ครูหรือบุคลากรในโรงเรียนฝึกปฏิบัติการใช้งานระบบประเมินตำรับอาหารโดยโรงเรียน (Thai School Recipes) โดยระบบจะช่วยให้โรงเรียนสามารถออกแบบตำรับอาหารเฉพาะของตนเองได้จากวัตถุดิบที่จัดเตรียมไว้ให้ สามารถแสดงปริมาณสารอาหารของตำรับที่สร้างขึ้น ซึ่งจะช่วยให้โรงเรียนสามารถสร้างตำรับอาหารที่สอดคล้องกับการใช้งานจริงในแต่ละพื้นที่ และยังสามารถประเมินคุณภาพตำรับเฉพาะของตนเองได้อีกด้วย

**ระยะเวลาและสถานที่การอบรม**

กำหนดการจัดอบรมในวันเสาร์ที่ 27 พฤษภาคม 2560 เวลา 08.30-16.30 น. ที่ห้อง Executive 1  
โรงแรมรามารการ์เด็นส์ ถนนวิภาวดีรังสิต กรุงเทพฯ

**คุณสมบัติผู้เข้ารับการฝึกอบรม**

1. ผู้เข้ารับการอบรมควรเป็นผู้รับผิดชอบดูแลอาหารกลางวันและโภชนาการของนักเรียน
2. ผู้เข้ารับการอบรมควรทดลองเข้าใช้งานระบบ Thai School Lunch

([www.sizethailand.org/lunch](http://www.sizethailand.org/lunch))

เพื่อทบทวนวิธีการใช้งานและทดสอบสถานะของผู้ใช้งานระบบ

หมายเหตุ : รหัสเข้าใช้งานระบบ Thai School Lunch ขอรับได้ที่สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาของแต่ละโรงเรียนที่สังกัด

**สิ่งที่ต้องเตรียมมาในวันฝึกอบรม**

กรุณานำคอมพิวเตอร์ Notebook ที่สามารถเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตได้ เพื่อฝึกภาคปฏิบัติการใช้งานระบบประเมินตำรับอาหารโดยโรงเรียน (Thai School Recipes)

**กำหนดการ**  
**การอบรมการจัดอาหารกลางวันโรงเรียนอย่างมีคุณภาพ**  
**และการใช้ระบบประเมินตำรับอาหารโดยโรงเรียน (Thai School Recipes)**  
**ในวันเสาร์ที่ 27 พฤษภาคม 2560 เวลา 8.30-16.30 น.**  
**สถานที่ ห้อง Executive 1 โรงแรมรามารการ์เด็นส์ ถนนวิภาวดีรังสิต กรุงเทพฯ**

เวลา	กิจกรรม	วิทยากร
08:30 - 9:00 น.	ลงทะเบียน	
09:00 - 9:30 น.	กล่าวต้อนรับโดย ผู้อำนวยการสำนักพัฒนากิจกรรมนักเรียน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.)	
09:30 - 10:30 น.	แนวทางการจัดเมนูให้ได้มาตรฐานอาหารกลางวัน	ผศ.ดร. อรุพร จิตต์แจ้ง
10:30 - 10:45 น.	รับประทานอาหารว่าง	
10:45 - 12:00 น.	แนะนำและสาธิตการใช้งานระบบ Thai School Recipes และ การนำเมนูกลับมาใช้ในระบบ Thai School Lunch	คุณปารุสก์ บุญพร
12:00 - 13:00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
13:00 - 14:00 น.	เทคนิคการป้อนข้อมูลวัตถุดิบในระบบ Thai School Recipes	คุณพรณี พรประชาวัฒน์ และทีมงาน
14:00 - 15:00 น.	ฝึกปฏิบัติการประเมินตำรับของโรงเรียน	
15:00 - 16:00 น.	เสนอแนะข้อคิดเห็นต่อการใช้ระบบ Thai School Recipes และ ตอบแบบสอบถามประเมินผลความพึงพอใจ	คุณพรณี พรประชาวัฒน์ คุณปารุสก์ บุญพร
16:00 - 16:30 น.	รับประทานอาหารว่าง	

หมายเหตุ: กำหนดการและวิทยากรอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมโดยมีต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

ที่อยู่สำหรับออกใบเสร็จรับเงิน สำหรับค่าเดินทาง  
ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ  
112 อุทยานวิทยาศาสตร์ถนนพหลโยธิน ตำบลคลองหนึ่ง  
อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120  
หมายเลขผู้เสียภาษีอากร : 099-40-00-165-668  
สาขาที่ : 00004

แบบตอบรับ

การอบรมการจัดอาหารกลางวันโรงเรียนอย่างมีคุณภาพ  
และการใช้ระบบประเมินตำรับอาหารโดยโรงเรียน (Thai School Recipes)  
ในวันเสาร์ที่ 27 พฤษภาคม 2560 เวลา 8.30-16.30 น.  
สถานที่ ห้อง Executive 1 โรงแรมรามารการ์เด็นส์ ถนนวิภาวดีรังสิต กรุงเทพฯ

ครูผู้รับผิดชอบงานอาหารกลางวันในโรงเรียน

ชื่อ นาย/นาง/นางสาว.....นามสกุล.....

ตำแหน่ง ครู โรงเรียน.....

โรงเรียน.....ตำบล.....

อำเภอ.....จังหวัด.....

โทรศัพท์.....

เข้าพักโรงแรมในวันที่ 26 พ.ค. 60  เข้าที่พัก  ไม่เข้าพัก

โปรดส่งแบบตอบรับนี้กลับไปยัง ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ  
ผู้ประสานงาน นางสาวจันทิมา จันทรศักดิ์ศรี โทรศัพท์มือถือ 089-920-3393  
โทรสาร 02-564-6901-2 E-mail: jantima.jansaksri@nectec.or.th

- หมายเหตุ: 1. ขอความกรุณาส่งแบบตอบรับ ภายในวันที่ 24 พฤษภาคม 2560  
2. นำคอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊กมาเข้ารับการอบรม โรงเรียนละ 1 เครื่อง  
3. รายนาม ที่ออกใบเสร็จ สำหรับค่าเดินทาง

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

112 อุทยานวิทยาศาสตร์ถนนพหลโยธิน ตำบลคลองหนึ่ง

อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120

หมายเลขผู้เสียภาษีอากร : 099-40-00-165-668 สาขาที่ : 00004

แบบบันทึกส่วนประกอบเมนูอาหารกลางวันโรงเรียน

ชื่อโรงเรียน..... หมู่บ้าน..... หมู่ที่..... ตำบล.....  
 อำเภอ ..... จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์..... โทรศัพท์.....  
 สังกัด ..... พื้นที่การศึกษาเขต.....  
 ชื่อ-สกุลผู้บันทึก ..... โทรศัพท์มือถือ.....  
 อีเมลล์.....  
 ชื่อเมนู..... วัตถุประสงค์.....  
 หมอนี้ทำให้สำหรับผู้กิน..... คน คือ อนุบาล.....คน ประถม.....คน มัธยม.....คน ครูและเจ้าหน้าที่  
 อื่น.....คน  
 น้ำหนักอาหารสุกทั้งหมด(ถ้าชั่งได้) น้ำหนักหม้อ \_\_\_\_ กก. น้ำหนักอาหารปรุงสุกทั้งหมด+หม้อ \_\_\_\_ กก.

ชื่อส่วนประกอบอาหาร	ปริมาณวัตถุดิบอาหารที่เตรียม (ระบุหน่วย นน. หรือ ปริมาณ)	รวม (บาท)	ปริมาณวัตถุดิบอาหารที่ใช้ปรุง (ระบุหน่วย นน. หรือ ปริมาณ)

หมายเหตุ - อาหารแห้งเช่น เส้นหมี่ วนเส้น เห็ดหอมแห้งๆ ชื่ออาหารต้องบอกลักษณะที่สื่อให้ชัดเจนว่าเป็นของแห้ง หรือที่แช่น้ำแล้ว

- แยกบันทึกเมนูละ 1 แบบบันทึก หากพื้นที่ไม่พอสามารถพิมพ์เพิ่มจำนวนแถวได้เพื่อความสะดวกและชัดเจนในการบันทึก

**วิธีปรุง พอสั่งเขป**

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....



## คำชี้แจง

### แบบบันทึกการเตรียมอาหาร มื้อกลางวัน โรงครัว ในโรงเรียน

กรณีที่โรงเรียนใดต้องการให้เพิ่มเมนูอาหารสูตรของโรงเรียนท่านซึ่งยังไม่มีในฐานข้อมูลของโปรแกรม SchoolLunch ขอให้ดาวน์โหลดแบบฟอร์ม “แบบบันทึกส่วนประกอบเมนูอาหารกลางวันโรงเรียน” ปริมาณส่วนประกอบอาหารที่ท่านระบุ สำคัญมากต่อความถูกต้องของการคำนวณคุณค่าอาหาร จึงขอให้บันทึกให้ครบถ้วน วิธีการกรอกข้อมูลสามารถดูได้ตาม ตัวอย่างข้างล่างนี้ จำนวนผู้กินในแต่ละเมนูตามปริมาณส่วนประกอบอาหารที่ส่งมา เป็นอีกข้อมูลที่ขาดไม่ได้ในการคำนวณ คุณค่าอาหารต่อเสิร์ฟ เพื่อนำเข้าในฐานข้อมูลของโปรแกรม

การส่งข้อมูล เมื่อบันทึกเสร็จแล้วขอให้ save เป็น Excel หรือ word ไฟล์

ส่ง คุณพัศมัย เอกก้านตรง e-mail: inmuschoollunch@hotmail.com

หากข้อมูลที่ส่งมาไม่สมบูรณ์ ทีมงานจะโทรศัพท์สอบถามเพิ่มเติม ขอให้ระบุเบอร์ที่ติดต่อสะดวกให้ชัดเจนด้วย

ยินดีตอบข้อสงสัย ผ่านทาง e-mail ข้างต้น หรือ โทร 02-8002380 ต่อ 313 (อ.พัศมัย เอกก้านตรง)

หรือ ต่อ 314 (อ.อรพินท์ บรรจง หรือ คุณกมลนิตย์ ปิรมณี)

#### แนวทางการบันทึกปริมาณส่วนประกอบอาหาร

1. ส่วนประกอบอาหารทั่วไป ต้องบันทึกปริมาณตามที่ชื่อเป็น น้ำหนัก (ชีด, กรัม, กิโลกรัม) และระบุราคาต่อหน่วย เช่น กระเทียมกลีบเล็ก 400 กรัมหรือ 4 ชีดๆ ละ 10 บาท รวม 40 บาท, สะโพกไก่ทั้งกระดูก 5 กก.ๆ ละ 150 บาท, ฟัก 3 ลูกรวม 10 กก. ๆ ละ 15 บาท ปลอกแล้วมีเนื้อฟักได้ใช้จริง(ลงหม้อ) 6.8 กก. (ถ้าชั่ง)
2. ส่วนประกอบอาหารที่เป็นเครื่องปรุง เช่น ซอสปรุงรส, เกลือ, น้ำมันฯ ที่มีอยู่ในบรรจุภัณฑ์ขนาดต่างๆ เช่น ขวด, ถัง, กล่องฯ ให้ระบุดังนี้
  - 2.1. ปริมาณที่เตรียม ให้ระบุชื่อยี่ห้อ ขนาดบรรจุ ราคาต่อบรรจุภัณฑ์ เช่น น้ำปลาขวดใหญ่ 700 มล.25 บาท
  - 2.2. ปริมาณที่ใช้ปรุง ถ้าบอกเป็นน้ำหนักไม่ได้ กรณีที่ใช้ช้อน ให้ระบุเป็นหน่วยครัวเรือน เช่น ช้อนกินข้าว, ช้อนชา ในกรณีที่ใช้ปริมาณมาก ให้ระบุเป็นเศษส่วนเทียบกับบรรจุภัณฑ์นั้นๆ เช่น 1/2 ของขวดขนาด 700 มล.
3. สำหรับกะทิ
  - 3.1. ถ้าใช้มะพร้าวขูดมาคั้นเอง ให้ระบุว่ามีมะพร้าวขูด กี่ กก. หรือ กี่ ลูก คั้นเป็นหัวกะทิ หางกะทิ หรือกะทากลาง ได้ อย่างละประมาณ กี่ลิตร
  - 3.2. ถ้าใช้กะทิล่องหรือถูดคั้นสำเร็จ ให้ระบุยี่ห้อที่ใช้ ขนาดบรรจุ และราคาต่อบรรจุภัณฑ์ เช่น หมตกล่อง กี่กล่อง ที่สำคัญถ้าใช้ไม่หมดกล่องต้องระบุปริมาณที่ใช้ให้ชัดเจน
4. อาหารที่มีหน่วยนับลักษณะเฉพาะตัว เช่น กระเทียม, หอม, ไข่ฯ ถ้าไม่สามารถระบุ นน. ให้ระบุขนาดและจำนวนนับ เช่น หัว, ฟอง ระบุขนาดใหญ่, กลาง หรือ เล็ก เช่น หอมแดง 3 หัวใหญ่, ไข่ไก่เบอร์3 9 ฟอง

ตัวอย่างการบันทึกส่วนประกอบเมนูอาหารกลางวันโรงเรียน

ชื่อโรงเรียน บ้านดอกรัก หมู่บ้าน ดอกรัก หมู่ที่ 3 ตำบล ศาลายา อำเภอ พุทธมณฑล จังหวัด นครปฐม  
รหัสไปรษณีย์ 73170 โทรศัพท์ 02-123-4567 สังกัด สพฐ พื้นที่การศึกษาเขต 2

ชื่อ-สกุลผู้บันทึก นางดอกรัก ชูชื่น โทรศัพท์มือถือ 086-234-5678 อีเมลล์ Dokrak2012@hotmail.com

ชื่อเมนู ต้มจืดเต้าหู้ไข่มุสับใส่ผักกาดขาว วดป.ที่บันทึก 6 พ.ย. 2557

หมอนี้ทำให้สำหรับผู้กิน 135 คน คือ อนุบาล 20 คน ประถม 50 คน มัธยม 50 คน ครูและเจ้าหน้าที่อื่น 15 คน  
น้ำหนักอาหารสุกทั้งหมด(ถ้าชั่งได้) น้ำหนักหม้อ 0.3 กก. น้ำหนักอาหารปรุงสุกทั้งหมด+หม้อ 12.5 กก.

ชื่อส่วนประกอบอาหาร	ปริมาณวัตถุดิบอาหารที่เตรียม (ระบุหน่วย นน. หรือ ปริมาณ)	รวม (บาท )	ปริมาณวัตถุดิบอาหารที่ใช้ปรุง (ระบุหน่วย นน. หรือ ปริมาณ)
วุ้นเส้น อบแห้ง* ก่อนแช่น้ำ	1/2 กก.	70	1/2 กก.
เต้าหู้ไข่ตรานางพยาบาล หลอดละ 7 บาท	20 หลอด	140	20 หลอด
หมูสับ กก.ละ 130 บาท	3.5 กก.	455	3.5 กก.
ผักกาดขาว กก.ละ 28 บาท	5 กก.	140	ตัดส่วนที่กินไม่ได้ทิ้งแล้วใช้หมด
ซีอิ๊วขาวตราเด็กสมบูรณ์ สูตร 1 ขวดละ 39 บาท	ขนาด 300 มล. 1 ขวด	39	1/4 ขวด
เกลือป่น ปรุงทิพย์ ถุงละ 6 บาท	ถุงละ 500 กรัม 1 ถุง	6	2 ช้อนชา พูน
น้ำปลา ตราปลาหมึก ขวดละ 22 บาท	ขนาด 750 มล. 1 ขวด	22	3 ช้อนแกง (ช้อนกินข้าวด้ามสั้น)
ต้นหอม	1 ซีด (100 กรัม)	4	ตัดส่วนที่กินไม่ได้ทิ้งแล้วใช้หมด
ผักชี ทั้งราก	1 ซีด (100 กรัม)	8	ตัดส่วนที่กินไม่ได้ทิ้งแล้วใช้หมด
น้ำเปล่าใส่ในต้มจืด	เตรียมน้ำไว้ 8 ลิตร		6 ลิตร

หมายเหตุ - อาหารแห้งเช่น เส้นหมี่ วุ้นเส้น เห็ดหอมแห้งๆ ชื่ออาหารต้องบอกลักษณะที่สื่อให้ชัดเจนว่าเป็นของแห้ง หรือที่แช่น้ำแล้ว

- แยกบันทึกเมนูละ 1 แบบบันทึก หากพื้นที่ไม่พอสามารถพิมพ์เพิ่มจำนวนแถวได้เพื่อความสะดวกและชัดเจนในการบันทึก

วิธีปรุง พอสั่งเขป

วิธีปรุงต้มจืด

- บุกรากผักชีใส่ในหม้อน้ำ ต้มให้เดือด ใส่หมูสับปั่นเป็นก้อน ต้มจนหมูสุกลอย ใส่ผักกาดขาว เต้าหู้ วุ้นเส้นที่แช่น้ำจนนิ่มแล้ว ต้มต่อจนเดือด ใส่เครื่องปรุงรส ใส่ต้นหอมผักชีซอย ปิดไฟเตรียมเสิร์ฟ

ถ้ามีการหุงต้มมากกว่า 1 หม้อ ให้ระบุแยกน้ำหนักแต่ละหม้อ ดังตัวอย่าง

วิธีหุงข้าวสวย

- หุงข้าวด้วยหม้อหุงข้าวไฟฟ้าใบใหญ่ 2 ใบ แบ่งหุง ข้าวสาร 3 กก.+ น้ำ 4.5 ลิตร และข้าวสาร 3.5 กก.+ น้ำ 5.5 ลิตร