

# คู่มือตำรับอาหารกลางวันสำหรับเด็กวัยเรียน (ลดหวาน มัน เค็ม และเพิ่มปริมาณผัก)



สำหรับ 800 ที่

## คำนำ

คู่มือตำรับอาหารกลางวันมีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการอาหารกลางวันที่สร้างเสริมสุขภาพเหมาะสมกับความต้องการของเด็กวัยเรียนโดยลดส่วนประกอบบางชนิดได้แก่ ลดความหวาน มัน เค็ม และเพิ่มปริมาณผักในส่วนประกอบมากยิ่งขึ้น โดยการจัดทำคู่มือนี้ได้คัดเลือกรายการอาหารกลางวันจากโรงเรียนต้นแบบมาพัฒนาให้เป็นตำรับอาหารที่เหมาะสมกับเด็กวัยเรียนและมีปริมาณสารอาหาร คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน โซเดียม โปตัสเซียม และน้ำตาล ที่เหมาะสมกับเกณฑ์ของเด็กวัยเรียนที่ควรได้รับ ดังนั้นชนิดหรือยี่ห้อเครื่องปรุงรสทุกชนิดที่เลือกใช้ควรมีปริมาณโซเดียมในปริมาณที่ต่ำโดยอ่านจากฉลากโภชนาการที่มีจำหน่ายในท้องตลาดทั่วไปที่ทางโรงเรียนสามารถจัดซื้อได้อย่างสะดวกและต่อเนื่อง คู่มือเล่มนี้ได้คัดเลือกรายการอาหารทั้งหมด 26 รายการ เพื่อนำมาพัฒนาเป็นตำรับอาหารกลางวันโดยแยกตามหมวดรายการตามประเภทของชนิดอาหาร คือ

หมวดที่ 1	รายการอาหารประเภทผักที่มีรสเผ็ด	จำนวน	2	รายการ
หมวดที่ 2	รายการอาหารประเภทผักที่มีรสจืด	จำนวน	3	รายการ
หมวดที่ 3	รายการอาหารประเภทแกง	จำนวน	4	รายการ
หมวดที่ 4	รายการอาหารประเภทต้มที่มีรสจืด	จำนวน	5	รายการ
หมวดที่ 5	รายการอาหารประเภทต้มที่มีรสเผ็ด	จำนวน	1	รายการ
หมวดที่ 6	รายการอาหารประเภททอด	จำนวน	2	รายการ
หมวดที่ 7	รายการอาหารประเภทยำ	จำนวน	1	รายการ
หมวดที่ 8	รายการอาหารประเภทอาหารจานเดียว	จำนวน	1	รายการ

โดยมีรายการอาหารที่นำมาพัฒนาแยกตามประเภทของอาหาร ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 : รายการอาหารที่พัฒนาเป็นตำรับอาหารกลางวัน

ลำดับที่	ประเภท	รายการอาหาร
1	ผัด (รสเผ็ด)	ผัดกะเพราหมูใส่ถั่วฝักยาว
2	ผัด (รสเผ็ด)	ผัดกะเพราหมู/ไก่ใส่หน่อไม้ (สด/เส้น)
3	ผัด (รสเผ็ด)	ผัดพริกแกงไก่ผักบู่
4	ผัด (รสจืด)	ผัดกะหล่ำปลีหมูใส่ไข่
5	ผัด (รสจืด)	ผัดแตงกวาหมูใส่ไข่
6	ผัด (รสจืด)	ผัดบวบหมูใส่ไข่
7	ผัด (รสจืด)	ผัดผักรวมมิตร
8	ผัด (รสจืด)	ผัดโป๊ยกะเทียม
9	ผัด (รสจืด)	ผัดผักกาดขาวใส่หมู/ไก่
10	แกง	แกงเทโพ
11	แกง	แกงเขียวหวานไก่
12	แกง	แกงเผ็ดไก่แพง
13	แกง	แกงส้มผักรวม
14	ต้ม (รสจืด)	ต้มจืดวุ้นเส้นหมูสับ
15	ต้ม (รสจืด)	ต้มจืดไก่ใส่แพง
16	ต้ม (รสจืด)	ต้มจืดผักกาดขาวหมูสับเต้าหู้
17	ต้ม (รสจืด)	ต้มจืดไข่น้ำ
18	ต้ม (รสจืด)	ต้มจับฉ่าย
19	ต้ม (รสจืด)	ต้มพะโล้
20	ต้ม (รสจืด)	ต้มข่าไก่ใส่เห็ดนางฟ้า
21	ต้ม (รสเผ็ด)	ต้มยำไก่ใส่เห็ดนางฟ้า
22	ทอด	หมูกระเทียม
23	ทอด	ไข่เจียว
24	ยำ	ยำหมูยอ
25	ยำ	ยำไก่บดปูอัด
26	อาหารจานเดียว	ข้าวผัดหมู/ไก่/ปูอัด

ตำรับอาหารหมวดที่ 1

รายการอาหารประเภทผักที่มีรสเผ็ด

## ตำรับอาหารที่ 1

### ชื่อรายการอาหาร : ผัดกระเพราหมูฉ่ำใส่ผักยาว

ตำรับสำหรับ : จำนวนทั้งหมดสำหรับ 800 คน

ลำดับที่	รายการเครื่องปรุง	หน่วย	ปริมาณ
1.	หมูบด	กก.	18
2.	ถั้วผักยาวหั่นท่อนสั้น	กก.	13
3.	หอมหัวใหญ่หั่น	กก.	11
4.	ใบกระเพราเด็ด	กรัม	800
5.	พริกชี้หนูแดงเม็ดใหญ่	กรัม	600
6.	กระเทียม	กรัม	800
7.	ซอสหอยนางรม	กรัม	800
8.	ซอสปรุงรส	กรัม	800
9.	น้ำปลา	กรัม	800
10.	น้ำมันถั้วเหลือง	กรัม	1,000

#### วิธีทำ

1. โขลกพริกชี้หนูแดงและกระเทียม พอละเอียด
2. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน พอร้อน ใส่พริกโขลกในข้อ 1 ลงผัดจนหอมดี ใส่มูบด ผัดพอให้หมูสุก ใส่ถั้วผักยาว หอมใหญ่ ผัดต่อจนผักใกล้สุก
3. ปรุงรสด้วยซอสหอยนางรม ซอสปรุงรส น้ำปลา ผัดให้เข้ากัน ใส่ใบกระเพรา ผัดต่อจนสุกดี ปิดไฟ

ปริมาณการเสิร์ฟต่อ 1 ที่ : 40 กรัม

หมายเหตุ : สามารถเปลี่ยนชนิดของเนื้อสัตว์ได้ เช่น เนื้ออกไก่บด/หั่นชิ้น และผักได้ตามที่  
โรงเรียนหาได้ในพื้นที่

## ตำรับอาหารที่ 2

### ชื่อรายการอาหาร : ผัดกะเพราหมู/ไก่ใส่หน่อไม้ (สด/เส้น)

ตำรับสำหรับ : จำนวนทั้งหมดสำหรับ 800 คน

ลำดับที่	รายการเครื่องปรุง	หน่วย	ปริมาณ
1.	หมูบด/ไก่บด	กก.	20
2.	หน่อไม้สด/เส้น	กก.	20
3.	ใบกะเพราเด็ด	กรัม	800
4.	พริกชี้หนูแดงเม็ดใหญ่	กรัม	600
5.	กระเทียม	กรัม	800
6.	ซอสหอยนางรม	กรัม	800
7.	ซอสปรุงรส	กรัม	800
8.	น้ำปลา	กรัม	800
9.	น้ำมันถั่วเหลือง	กรัม	1

#### วิธีทำ

1. โขลกพริกชี้หนูแดงและกระเทียม พอละเอียด
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน ใส่พริกโขลกในข้อ 1 ลงผัดจนหอมดี ใส่หมูบดผัดพอให้หมูสุก ใส่หน่อไม้สด/เส้น ผัดต่อจนผักใกล้สุก
3. ปรุงรสด้วยซอสหอยนางรม ซอสปรุงรส น้ำปลา ผัดให้เข้ากัน ใส่ใบกะเพราผัดต่อจนสุกดี ปิดไฟ

ปริมาณการเสิร์ฟต่อ 1 ที่ : 40 กรัม

หมายเหตุ : สามารถเปลี่ยนชนิดของเนื้อสัตว์ได้ เช่น เนื้ออกไก่บด/หันชิ้น และผักได้ตามที่โรงเรียนหาได้ในพื้นที่

### ตำรับอาหารที่ 3

#### ชื่อรายการอาหาร : ผัดพริกแกงไก่ใส่ผักบุง

ตำรับสำหรับ : จำนวนทั้งหมดสำหรับ 800 คน

ลำดับที่	รายการเครื่องปรุง	หน่วย	ปริมาณ
1.	เนื้ออกไก่หั่นชิ้นพอคำ	กก.	12
2.	ผักบุงไทยหั่นท่อนสั้น	กก.	30
3.	น้ำพริกแกงเผ็ด	กก.	3
4.	น้ำปลา	กรัม	1,100
5.	ซีอิ้วขาว	กรัม	1,100
6.	ซอสหอยนางรม	กรัม	1,100
7.	น้ำตาลทราย	กรัม	800
8.	น้ำมันถั่วเหลือง	กรัม	2,000

#### วิธีทำ

- ตั้งกระทะพอร้อนใส่น้ำมัน นำน้ำพริกแกงเผ็ดลงผัดจนหอมดี ใส่เนื้อไก่ ผัดให้เข้ากันพอสุก
- ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซีอิ้วขาว ซอสหอยนางรม และน้ำตาลทราย ใส่ผักบุง ผัดให้เข้ากันอีกครั้งจนผักบุงสุกดี ปิดไฟ

ปริมาณการเสิร์ฟต่อ 1 ที่ : 55 กรัม (ปริมาณผักบุง 35 กรัม + เนื้อไก่ 20 กรัม)

หมายเหตุ : สามารถเปลี่ยนชนิดของเนื้อสัตว์ได้ เช่น เนื้อหมูสันนอก เนื้อไก่บด

ตำรับอาหารหมวดที่ 2

รายการอาหารประเภทผักที่มีรสจืด



## ตำรับอาหารที่ 4

### ชื่อรายการอาหาร : ผัดกะหล่ำปลีหมูใส่ไข่

ตำรับสำหรับ : จำนวนทั้งหมดสำหรับ 800 คน

ลำดับที่	รายการเครื่องปรุง	หน่วย	ปริมาณ
1.	หมูบด	กก.	4.5
2.	ไข่ไก่	ฟอง	130
3.	กะหล่ำปลีหั่นเป็นเส้น	กก.	30
4.	กระเทียมสับ	กรัม	800
5.	ซอสหอยนางรม	กรัม	620
6.	ซอสปรุงรส	กรัม	620
7.	น้ำปลา	กรัม	400
8.	น้ำตาลทราย	กรัม	400
9.	น้ำมันถั่วเหลือง	กรัม	3,000

#### วิธีทำ

1. ตอกไข่ใส่ชามผสม ตีพอแตก
2. ตั้งกระทะพอร้อน ใส่น้ำมัน 1,500 กรัม ใส่ไข่ในข้อ 1 รวนพอสุก ตักขึ้นพักไว้
3. ใส่น้ำมันส่วนที่เหลือในกระทะ เมื่อน้ำมันร้อนใส่กระเทียมลงผัดพอเหลือง ใส่หมูบด ผัดให้เข้ากันพอสุก ใส่กะหล่ำปลี ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซอสปรุงรส ซอสหอยนางรม และน้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน
4. ใส่ไข่ที่รวนไว้ ผัดจนเข้ากันดี ปิดไฟ

ปริมาณการเสิร์ฟต่อ 1 ที่ : 50 กรัม

หมายเหตุ : สามารถเปลี่ยนชนิดของเนื้อสัตว์ได้ เช่น ไก่บด หรือเนื้อหมูหั่นเป็นชิ้น โปรตีนเกษตร  
: สามารถเติมน้ำสต็อกขณะผัด

## ตำรับอาหารที่ 5

### ชื่อรายการอาหาร : ผัดแตงกวาหมูใส่ไข่

ตำรับสำหรับ : จำนวนทั้งหมดสำหรับ 800 คน

ลำดับที่	รายการเครื่องปรุง	หน่วย	ปริมาณ
1.	หมูบด	กก.	6
2.	ไข่ไก่	ฟอง	90
3.	แตงกวา	กก.	30
4.	กระเทียมสับ	กรัม	800
5.	ซอสหอยนางรม	กรัม	620
6.	ซอสปรุงรส	กรัม	620
7.	น้ำปลา	กรัม	400
8.	น้ำตาลทราย	กรัม	400
9.	น้ำมันถั่วเหลือง	กรัม	3,800

#### วิธีทำ

1. ตอกไข่ใส่ชามผสม ตีพอแตก
2. ตั้งกระทะพอร้อน ใส่น้ำมัน 1,500 กรัม ใส่ไข่ในข้อ 1 รวนพอสุก ตักขึ้นพักไว้
3. ใส่น้ำมันส่วนที่เหลือในกระทะ เมื่อน้ำมันร้อนใส่กระเทียมลงผัดพอเหลือง ใส่หมูบด ผัดให้เข้ากันพอสุก ใส่แตงกวา ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซอสปรุงรส ซอสหอยนางรม และน้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน
4. ใส่ไข่ที่รวนไว้ ผัดจนเข้ากันดี ปิดไฟ

ปริมาณการเสิร์ฟต่อ 1 ที่ : 50 กรัม

หมายเหตุ : สามารถเปลี่ยนชนิดของเนื้อสัตว์ได้ เช่น ไก่บด หรือเนื้อหมูหันเป็นชิ้น โปรตีนเกษตร  
: สามารถเติมน้ำสต็อกขณะผัด

ตำรับอาหารที่ 6  
ชื่อรายการอาหาร : ผัดบวบหมูใส่ไข่

ตำรับสำหรับ : จำนวนทั้งหมดสำหรับ 800 คน

ลำดับที่	รายการเครื่องปรุง	หน่วย	ปริมาณ
1.	หมูบด	กก.	6
2.	ไข่ไก่	ฟอง	90
3.	บวบ	กก.	25
4.	แครอท	กก.	5
5.	กระเทียมสับ	กรัม	800
6.	ซอสหอยนางรม	กรัม	620
7.	ซอสปรุงรส	กรัม	620
8.	น้ำปลา	กรัม	400
9.	น้ำตาลทราย	กรัม	400
10.	น้ำมันถั่วเหลือง	กรัม	3,800

วิธีทำ

1. ตอกไข่ใส่ชามผสม ตีพอแตก
2. ตั้งกระทะพอร้อน ใส่น้ำมัน 1,500 กรัม ใส่ไข่ในข้อ 1 รวนพอสุก ตักขึ้นพักไว้
3. ใส่น้ำมันส่วนที่เหลือในกระทะ เมื่อน้ำมันร้อนใส่กระเทียมลงผัดพอเหลือง ใส่หมูบด ผัดให้เข้ากันพอสุก ใส่บวบและแครอท ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซอสปรุงรส ซอสหอยนางรม และน้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน
4. ใส่ไข่ที่รวนไว้ ผัดจนเข้ากันดี ปิดไฟ

ปริมาณการเสิร์ฟต่อ 1 ที่ : 50 กรัม

หมายเหตุ : สามารถเปลี่ยนชนิดของเนื้อสัตว์ได้ เช่น ไก่บด หรือเนื้อหมูหันเป็นชิ้น โปรตีนเกษตร  
: สามารถเติมน้ำสต็อกขณะผัด

## ตำรับอาหารที่ 7

### ชื่อรายการอาหาร : ผัดผักรวมมิตร

ตำรับสำหรับ : จำนวนทั้งหมดสำหรับ 800 คน

ลำดับที่	รายการเครื่องปรุง	หน่วย	ปริมาณ
1.	หมูสันนอกหั่นชิ้นบางพอคำ	กก.	24
2.	แครอทหั่นแว่น / หั่นแท่ง ลวกพอสุก	กก.	9
3.	ข้าวโพดอ่อนหั่นตามขวาง / หั่นแท่ง ลวกพอสุก	กก.	9
4.	กะหล่ำปลีหั่น	กก.	9
5.	ผักกวางตุ้งหั่นท่อน	กก.	15
6.	กระเทียมสับ	กรัม	9
7.	ซอสปรุงรส	กรัม	560
8.	น้ำปลา	กรัม	560
9.	ซอสหอยนางรม	กรัม	1,320
10.	น้ำตาลทราย	กรัม	600
11.	น้ำมันถั่วเหลือง	กรัม	1480

#### วิธีทำ

- ตั้งกระทะพอร้อนใส่น้ำมัน ใส่กระเทียมลงผัดพอเหลือง ใส่เนื้อหมูลงผัดพอสุก
- ใส่กะหล่ำปลี ผักกวางตุ้ง ผัดพอเข้ากัน ใส่แครอทและข้าวโพดอ่อน ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซอสปรุงรส ซอสหอยนางรม และน้ำตาลทราย ผัดจนเข้ากันและผักสุกดี ปิดไฟ

ปริมาณการเสิร์ฟต่อ 1 ที่ : 65 กรัม (ปริมาณเนื้อหมู 20 กรัม + ผัก 45 กรัม)

หมายเหตุ : สามารถเปลี่ยนชนิดของเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อไก่ และผักได้ตามที่โรงเรียนสามารถหาได้ในพื้นที่  
: สามารถเติมน้ำสต็อกขณะผัด

ตำรับอาหารที่ 8  
ชื่อรายการอาหาร : ผัดโป๊ยเซียน

ตำรับสำหรับ : จำนวนทั้งหมดสำหรับ 800 คน

ลำดับที่	รายการเครื่องปรุง	หน่วย	ปริมาณ
1.	หมูบด	กก.	4
2.	ไข่ไก่	ฟอง	160
3.	วุ้นเส้นแห้ง (แช่น้ำ) ตัดท่อนสั้น	กก.	6
4.	กะหล่ำปลีหั่น	กก.	14
5.	แครอทหั่นแว่น	กก.	9
6.	ข้าวโพดอ่อนหั่นแฉ่ง	กก.	3
7.	เห็ดหูหนู (ดำ) หั่นชิ้นเล็ก	กก.	4
8.	ต้นหอมหั่นท่อนสั้น	กรัม	300
9.	คึ้นฉ่ายหั่นท่อนสั้น	กรัม	300
10.	กระเทียมสับ	กรัม	180
11.	ซอสหอยนางรม	กรัม	1,100
12.	ซีอิ้วขาว	กรัม	940-1,100
13.	น้ำตาลทราย	กรัม	560
14.	น้ำมันถั่วเหลือง	กรัม	1,200

วิธีทำ

1. ตอกไข่ใส่ชามผสม ตีพอแตก
2. ตั้งกระทะพอร้อน ใส่น้ำมัน 600 กรัม ใส่ไข่ในข้อ 1 รวนพอสุก ตักขึ้นพักไว้
3. ใส่น้ำมันส่วนที่เหลือในกระทะ เมื่อน้ำมันร้อนใส่กระเทียมลงผัดพอเหลือง ใส่หมูบด ผัดให้เข้ากันพอสุก ใส่แครอทและข้าวโพดอ่อน ผัดพอสุก ตามด้วยกะหล่ำปลี เห็ดหูหนูดำ และวุ้นเส้น ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว ซอสหอยนางรม และน้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน ใส่อต้นหอมและคึ้นฉ่าย ผัดจนสุกและเข้ากันดี ปิดไฟ

ปริมาณการเสิร์ฟต่อ 1 ที่ : 70 กรัม

หมายเหตุ : สามารถเปลี่ยนชนิดของเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อไก่หั่น/บด และผักได้ตามที่โรงเรียนสามารถหาได้ในพื้นที่

: สามารถเติมน้ำสต็อกขณะผัด

## ตำรับอาหารที่ 9

### ชื่อรายการอาหาร : ผัดผักกาดขาวใส่หมู/ไก่

ตำรับสำหรับ : จำนวนทั้งหมดสำหรับ 800 คน

ลำดับที่	รายการเครื่องปรุง	หน่วย	ปริมาณ
1.	เนื้อหมู/เนื้อไก่	กก.	10
2.	ผักกาดขาว	กก.	25
3.	แครอท	กก.	5
4.	กระเทียมสับ	กรัม	800
5.	ซอสหอยนางรม	กรัม	620
6.	ซอสปรุงรส	กรัม	620
7.	น้ำปลา	กรัม	400
8.	น้ำตาลทราย	กรัม	400
9.	น้ำมันถั่วเหลือง	กรัม	3,800

#### วิธีทำ

- ตั้งกระทะพอร้อนใส่น้ำมัน ใส่กระเทียมลงผัดพอเหลือง ใส่เนื้อหมู/เนื้อไก่ลงผัดพอสุก
- ใส่ผักกาดขาว แครอท ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซอสปรุงรส ซอสหอยนางรม และน้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน ปิดไฟ

ปริมาณการเสิร์ฟต่อ 1 ที่ : 50 กรัม

หมายเหตุ : สามารถเปลี่ยนชนิดของเนื้อสัตว์ เช่น ไก่บด หรือเนื้อหมูหันเป็นชิ้น โปรตีนเกษตร  
ในพื้นที่

: สามารถเติมน้ำสต็อกขณะผัด

ตำรับอาหารหมวดที่ 3

รายการอาหารประเภทแกง

## ตำรับอาหารที่ 10

### ชื่อรายการอาหาร : แกงเทโพ

ตำรับสำหรับ : จำนวนทั้งหมดสำหรับ 800 คน

ลำดับที่	รายการเครื่องปรุง	หน่วย	ปริมาณ
1.	หมูสันนอกหั่นชิ้น	กก.	12
2.	ผักบุ้งไทยหั่นท่อนขนาดประมาณ 1 นิ้ว	กก.	15
3.	ลูกมะกรูด	ลูก	30
4.	น้ำมะกรูด	จากลูกมะกรูด	
5.	ใบมะกรูดฉีก	กรัม	300
6.	น้ำมะขามเปียก	กรัม	1,200
7.	หัวกะทิ	กก.	24
8.	หางกะทิ	กก.	36
9.	น้ำพริกแกงคั่ว	กก.	3
10.	น้ำปลา	กรัม	2,360
11.	น้ำตาลปีบ	กรัม	1,480

#### วิธีทำ

- ตั้งกระทะพอร้อน ใส่หัวกะทิ (ปริมาณ  $\frac{1}{2}$  ของปริมาณหัวกะทิทั้งหมด) เคี่ยวจนกะทิแตกมัน ใส่น้ำพริกแกงลงผัดจนกลิ่นหอมดี (ขณะผัดค่อยๆ เติมหัวกะทิที่เหลือจนหมด)
- ใส่เนื้อหมูลงผัดกับน้ำพริกแกงพอสุก เติมหางกะทิ (ปริมาณ  $\frac{1}{2}$  ของปริมาณหางกะทิทั้งหมด) ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำปลา และน้ำตาลปีบ รอน้ำแกงเดือด ใส่ผักบุ้ง เคี่ยวต่อจนผักบุ้งเริ่มสุกและหมูนุ่มดี (สังเกตปริมาณน้ำกะทิ หากน้อยไปให้เติมหางกะทิที่เหลือ) ใส่ใบมะกรูดฉีก ลูกมะกรูด และน้ำมะกรูด คนให้เข้ากัน ชิมรสอีกครั้ง ปิดไฟ

ปริมาณการเสิร์ฟต่อ 1 ที่ : 50 กรัม + น้ำแกง 55 กรัม (ปริมาณเนื้อหมู 15 กรัม + ผักบุ้ง 35 กรัม )

หมายเหตุ : น้ำมะขามเปียก เตรียมจากอัตราส่วน มะขามเปียก 1ส่วน ต่อ น้ำ 3 ส่วน  
: น้ำมะกรูด เตรียมจากลูกมะกรูดล้างสะอาด ผ่าครึ่งตามขวาง คั้นน้ำ กรองผ่านกระชอนเพื่อเอาเมล็ดออก ลูกมะกรูดหลังจากคั้นน้ำให้เก็บไว้สำหรับใส่แกง  
: หลังจากใส่ลูกมะกรูดและน้ำมะกรูดแล้วไม่ควรเคี่ยวนานเพราะจะทำให้ น้ำแกงมีรสขม



## ตำรับอาหารที่ 11

### ชื่อรายการอาหาร : แกงเขียวหวานไก่

ตำรับสำหรับ : จำนวนทั้งหมดสำหรับ 800 คน

ลำดับที่	รายการเครื่องปรุง	หน่วย	ปริมาณ
1.	เนื้ออกไก่หั่นชิ้นหนา	กก.	12
2.	มะเขือเปราะ	กก.	26
3.	พริกชี้ฟ้าแดงหั่นแฉลบ	กรัม	600
4.	ใบโหระพา	กรัม	1,500
5.	น้ำพริกแกงเขียวหวาน	กก.	3
6.	หัวกะทิ	กก.	24
7.	หางกะทิ	กก.	56
8.	เกลือ	กรัม	300
9.	น้ำปลา	กรัม	2,060
10.	น้ำตาลปีบ	กรัม	800

#### วิธีทำ

- ตั้งกระทะพอร้อน ใส่หัวกะทิ (ปริมาณ  $\frac{1}{2}$  ของปริมาณหัวกะทิทั้งหมด) เคี่ยวจนกะทิแตกมัน ใส่น้ำพริกแกงลงผัดจนกลิ่นหอมดี (ขณะผัดค่อยๆ เติมหัวกะทิที่เหลือจนหมด)
- ใส่เนื้อไก่ลงผัดกับน้ำพริกแกงพอสุก เติมหางกะทิ (ปริมาณ  $\frac{1}{2}$  ของปริมาณหางกะทิทั้งหมด)ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำปลา และน้ำตาลปีบ รอน้ำแกงเดือด ใส่มะเขือเปราะ เคี่ยวต่อจนผักเริ่มสุก (สังเกตปริมาณน้ำกะทิ หากน้อยไปให้เติมหางกะทิที่เหลือ) ใส่พริกชี้ฟ้าแดง และใบโหระพา คนให้เข้ากัน ชิมรสอีกครั้ง ปิดไฟ

ปริมาณการเสิร์ฟต่อ 1 ที่ : 50 กรัม + น้ำแกง 50 กรัม (ปริมาณเนื้อไก่ 15 กรัม + ผัก 35 กรัม )

หมายเหตุ : สามารถเปลี่ยนชนิดของเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู และผักได้ตามที่โรงเรียนหาได้ในพื้นที่ เช่น ฟัก มะเขือยาว  
: หากต้องการให้มะเขือเปราะมีสีสวย ไม่ดำ สามารถลวกมะเขือเปราะก่อนนำมาแกงได้

## ตำรับอาหารที่ 12

### ชื่อรายการอาหาร : แกงเผ็ดไก่แพง

ตำรับสำหรับ : จำนวนทั้งหมดสำหรับ 800 คน

ลำดับที่	รายการเครื่องปรุง	หน่วย	ปริมาณ
1.	เนื้ออกไก่หั่นชิ้นหนาพอคำ	กก.	12
2.	แพงหั่นชิ้นสี่เหลี่ยม	กก.	26
3.	พริกชี้ฟ้าแดงหั่นแฉลบ	กรัม	460
4.	ใบโหระพา	กก.	1.5
5.	ใบมะกรูดฉีก	กรัม	460
6.	น้ำพริกแกงเผ็ด	กก.	3
7.	หัวกะทิ	กก.	24
8.	หางกะทิ	กก.	56
9.	น้ำปลา	กรัม	1,740
10.	น้ำตาลปีบ	กรัม	800

#### วิธีทำ

- ตั้งกระทะพอร้อน ใส่หัวกะทิ (ปริมาณ  $\frac{1}{2}$  ของปริมาณหัวกะทิทั้งหมด) เคี่ยวจนกะทิแตกมัน ใส่น้ำพริกแกงลงผัดจนกลิ่นหอมดี (ขณะผัดค่อยๆ เติมหัวกะทิที่เหลือจนหมด)
- ใส่เนื้อไก่ลงผัดกับน้ำพริกแกงพอสุก เติมหางกะทิ (ปริมาณ  $\frac{1}{2}$  ของปริมาณหางกะทิทั้งหมด) ปรุงรสด้วยน้ำปลา และน้ำตาลปีบ รอน้ำแกงเดือด ใส่แพง เคี่ยวต่อจนผักเริ่มสุก (สังเกตปริมาณน้ำกะทิ หากน้อยไปให้เติมหางกะทิที่เหลือ) ใส่พริกชี้ฟ้าแดง ใบมะกรูดฉีก และใบโหระพา คนให้เข้ากัน ชิมรสอีกครั้ง ปิดไฟ

ปริมาณการเสิร์ฟต่อ 1 ที่ : 50 กรัม + น้ำแกง 50 กรัม (ปริมาณเนื้อไก่ 15 กรัม + ผัก 35 กรัม )

หมายเหตุ : สามารถเปลี่ยนชนิดของเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู และผักได้ตามที่โรงเรียนหาได้ในพื้นที่ เช่น ฟักทอง หน่อไม้สด

## ตำรับอาหารที่ 13

### ชื่อรายการอาหาร : แกงส้มผักรวม

ตำรับสำหรับ : จำนวนทั้งหมดสำหรับ 800 คน

ลำดับที่	รายการเครื่องปรุง	หน่วย	ปริมาณ
1.	เนื้อปลาทึบติมแกะเอาเฉพาะเนื้อ	กก.	8
2.	ผักกาดขาวหั่นท่อนสั้น	กก.	5
3.	ถั้วฝักยาวหั่นท่อนสั้น	กก.	5
4.	กวาดุ้งหั่นท่อนสั้น	กก.	5
5.	มะละกอหั่นชิ้นพอคำ	กก.	8
6.	ผักบุ้งไทยหั่นท่อนสั้น	กก.	15
7.	น้ำพริกแกงส้ม	กก.	2-3
8.	น้ำมะขามเปียก	กก.	9.4
9.	น้ำปลา	กรัม	1,660-2,400
10.	เกลือ	กรัม	90-180
11.	น้ำตาลปีบ	กรัม	800
12.	น้ำซूप	กก.	46

#### วิธีทำ

1. โขลกเนื้อปลาและน้ำพริกแกงส้มเข้าด้วยกัน
2. ใส่ น้ำซूप ในหม้อ ตั้งไฟพอเดือด นำน้ำพริกแกงในข้อ 1 ลงละลายในน้ำซूप เคี่ยวจนน้ำพริกแกงมีกลิ่นหอมดี ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก เกลือ และน้ำตาลปีบ เคี่ยวต่อสักครู่
3. ใส่ มะละกอลงต้มพอสุก ตามด้วยถั้วฝักยาว ผักกาดขาว ผักบุ้ง และกวาดุ้ง ตามลำดับ เคี่ยวต่อจนผักสุกดี ชิมรส เมื่อได้ที่ปิดไฟ

ปริมาณการเสิร์ฟต่อ 1 ที่ 145 กรัม (ปริมาณผัก 65 กรัม + น้ำแกง 80 กรัม )

**หมายเหตุ :** สามารถเปลี่ยนชนิดของเนื้อสัตว์ และผักได้ตามที่โรงเรียนหาได้ในพื้นที่ เช่น ดอกแค ดอกขจร

: น้ำมะขามเปียก เตรียมจากอัตราส่วน มะขามเปียก 1 ส่วน ต่อ น้ำ 3 ส่วน

: ควรใส่ผักเนื้อแข็งหรือผักที่สุกยากลงต้มพอสุกก่อนจึงใส่ผักเนื้อนิ่มหรือผักที่สุก

ตำรับอาหารหมวดที่ 4

รายการอาหารประเภทต้มที่มีรสจืด

## ตำรับอาหารที่ 14

### ชื่อรายการอาหาร : ต้มจืดวุ้นเส้นหมูสับ

ตำรับสำหรับ : จำนวนทั้งหมดสำหรับ 800 คน

ลำดับที่	รายการเครื่องปรุง	หน่วย	ปริมาณ
1.	เนื้อหมูสันนอกบด	กก.	15
2.	วุ้นเส้นแห้ง (แช่น้ำ)	กก.	3
3.	ผักกาดขาวหั่นท่อนสั้น	กก.	20
4.	ต้นหอมหั่นท่อนสั้น	กรัม	300
5.	คึ้นฉ่ายหั่นท่อนสั้น	กรัม	300
6.	ผักชีหั่นท่อนสั้น	กรัม	300
7.	รากผักชีบุบ	กรัม	300
8.	พริกไทย	กรัม	90
9.	ซีอิ้วขาว	กรัม	800
10.	เกลือ	กรัม	300
11.	น้ำซุบ	กก.	74
12.	โครงไก่	กก.	5

#### วิธีทำ

1. หมักหมูบดกับซีอิ้วขาว 300 กรัม พักไว้
2. ใส่น้ำซุบในหม้อ ตั้งไฟพอเดือด ใส่รากผักชีบุบพอแตกและพริกไทย
3. ปั่นหมูบดที่หมักเป็นก้อนกลมเล็กๆ ใส่ลงในหม้อน้ำซุบ รอเดือดอีกครั้ง ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว และเกลือ ใส่ผักกาดขาว รอจนผักเริ่มสุก ใส่วุ้นเส้น ตามด้วยต้นหอมและคึ้นฉ่าย โรยหน้าด้วยผักชีก่อนปิดไฟ

ปริมาณการเสิร์ฟต่อ 1 ที่ 145 กรัม (ปริมาณผักกาดขาวสุก 30 กรัม + เนื้อหมูปั่นก้อน 15 กรัม + วุ้นเส้นลวก 10 กรัม + น้ำซุบ 90 กรัม)

**หมายเหตุ :** สามารถเปลี่ยนชนิดของเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อไก่บด และผักได้ตามที่โรงเรียนหาได้ในพื้นที่ เช่น ตำลึง แครอท

: น้ำซุบ เตรียมจากโครงไก่ 5 กก. ต่อ น้ำเปล่า 80 กก.

: สามารถลดปริมาณน้ำซุบลง เนื่องจากเมื่อใส่ผักแล้วจะมีปริมาณน้ำเพิ่มมากขึ้น อาจส่งผลต่อรสชาติทำให้รสชาติอ่อนลง

ตำรับอาหารที่ 15  
ชื่อรายการอาหาร : ต้มจืดไก่ใส่แฟง

ตำรับสำหรับ : จำนวนทั้งหมดสำหรับ 800 คน

ลำดับที่	รายการเครื่องปรุง	หน่วย	ปริมาณ
1.	อกไก่หั่นชิ้นหนาพอคำ	กก.	18
2.	ฟักหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมพอคำ	กก.	30
3.	ต้นหอมหั่นท่อนสั้น	กรัม	300
4.	ผักชีหั่นท่อนสั้น	กรัม	300
5.	รากผักชีบุบ	กรัม	300
6.	พริกไทย	กรัม	90
7.	ซีอิ้วขาว	กรัม	480
8.	เกลือ	กรัม	300
9.	น้ำซุป	กก.	80
10.	โครงไก่	กก.	5

วิธีทำ

1. ใส่น้ำซุปในหม้อ ตั้งไฟพอเดือด ใส่รากผักชีบุบแตกและพริกไทย
2. ใส่ฟักลงต้มพอใกล้สุก ใส่เนื้อไก่ลงต้มพอสุก ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว และเกลือ
3. โรยหน้าด้วยต้นหอมและคื่นช่าย ก่อนปิดไฟ

ปริมาณการเสิร์ฟต่อ 1 ที่ 140 กรัม (ปริมาณเนื้อไก่ 15 กรัม + ฟัก 35 กรัม + น้ำซุป 90 กรัม )

หมายเหตุ : สามารถเปลี่ยนชนิดของเนื้อสัตว์ได้ เช่น เนื้อหมู กระตักหมูอ่อน  
: น้ำซุป เตรียมจากโครงไก่ 5 กก. ต่อ น้ำเปล่า 80 กก.  
: สามารถลดปริมาณน้ำซุปลง เนื่องจากเมื่อใส่ผักแล้วจะมีปริมาณน้ำเพิ่มมากขึ้น  
อาจส่งผลต่อรสชาติทำให้รสชาติอ่อนลง

## ตำรับอาหารที่ 16

### ชื่อรายการอาหาร : ต้มจืดผักกาดขาวหมูสับเต้าหู้

ตำรับสำหรับ : จำนวนทั้งหมดสำหรับ 800 คน

ลำดับที่	รายการเครื่องปรุง	หน่วย	ปริมาณ
1.	เนื้อหมูสันนอกบด	กก.	9
2.	เต้าหู้หลอดหั่นตามขวาง (8 ชั้น ต่อ 1หลอด)	หลอด	240
3.	ผักกาดขาวหั่นท่อนสั้น	กก.	27
4.	ต้นหอมหั่นท่อนสั้น	กรัม	300
5.	คื่นฉ่ายหั่นท่อนสั้น	กรัม	300
6.	ผักชีหั่นท่อนสั้น	กรัม	300
7.	รากผักชีบุบ	กรัม	300
8.	พริกไทย	กรัม	90
9.	ซีอิ้วขาว	กรัม	800
10.	เกลือ	กรัม	300
11.	น้ำซุป	กก.	80
12.	โครงไก่	กก.	5

#### วิธีทำ

1. หมักหมูบดกับซีอิ้วขาว 200 กรัม พักไว้
2. ใส่น้ำซุปในหม้อ ตั้งไฟพอเดือด ใส่รากผักชีบุบพอกแตกและพริกไทย
3. ปั่นหมูบดที่หมักเป็นก้อนกลมเล็กๆ ใส่ลงในหม้อน้ำซุป รอเดือดอีกครั้ง
4. ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว และเกลือ ใส่ผักกาดขาว รอกจนผักเริ่มสุก ใส่เต้าหู้หลอด ตามด้วยต้นหอมและคื่นฉ่าย โรยหน้าด้วยผักชีก่อนปิดไฟ

ปริมาณการเสิร์ฟต่อ 1 ที่ 155 กรัม (ปริมาณผักกาดขาวสุก 40 กรัม + เนื้อหมูปั้นก้อน 10 กรัม + เต้าหู้หลอด 15 กรัม + น้ำซุป 90 กรัม )

หมายเหตุ : สามารถเปลี่ยนชนิดของเนื้อสัตว์ได้ เช่น เนื้อไก่บด และผักได้ตามที่โรงเรียนหาได้ในพื้นที่  
: น้ำซุป เตรียมจากโครงไก่ 5 กก. ต่อ น้ำเปล่า 88 กก.  
: สามารถลดปริมาณน้ำซุปลงจากสูตร เนื่องจากเมื่อใส่ผักแล้วจะมีปริมาณน้ำเพิ่มมากขึ้นอาจส่งผลกระทบต่อรสชาติทำให้รสชาติอ่อนลง

ตำรับอาหารที่ 17  
ชื่อรายการอาหาร : ต้มจืดไข่น้ำ

ตำรับสำหรับ : จำนวนทั้งหมดสำหรับ 800 คน

ลำดับที่	รายการเครื่องปรุง	หน่วย	ปริมาณ
1.	เนื้อหมูสันนอกบด	กก.	6
2.	ไข่ไก่ (เบอร์ 2 )	ฟอง	180
3.	แครอทหั่นแว่นบาง	กก.	5.4
4.	กะหล่ำปลีหั่นชิ้น	กก.	27
5.	ต้นหอมหั่นท่อนสั้น	กรัม	300
6.	คึ่นฉ่ายหั่นท่อนสั้น	กรัม	300
7.	ผักชีหั่นท่อนสั้น	กรัม	300
8.	รากผักชีบุบ	กรัม	300
9.	พริกไทย	กรัม	90
10.	ซีอิ๊วขาว	กรัม	980
11.	เกลือ	กรัม	160
12.	น้ำมัน	กรัม	800
13.	น้ำซุป	กก.	60
14.	โครงไก่	กก.	4

วิธีทำ

1. ต่อยไข่ใส่ชามผสม ใส่ซีอิ๊วขาว 180 กรัม ตีให้เข้ากัน ตั้งกระทะพอร้อน ใส่น้ำมัน รอน้ำมันร้อนอีกครั้ง ใสไข่ที่ตีไว้ในข้อ 1 ลงทอดให้เป็นแผ่นหนาประมาณ 1/2 นิ้ว จนสุกเหลืองทั้งสองด้าน นำมาหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมชิ้นพอคำ
2. หมักหมูบดกับซีอิ๊วขาว 150 กรัม พักไว้
3. ใส่น้ำซุปในหม้อ ตั้งไฟพอเดือด ใส่รากผักชีบุบพอแตกและพริกไทย
4. ปั่นหมูบดที่หมักเป็นก้อนกลมเล็กๆ ใส่ลงในหม้อน้ำซุป รอเดือดอีกครั้ง ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาวและเกลือ ใส่แครอท และกะหล่ำปลี ต้มต่อจนผักสุก โรยหน้าด้วยต้นหอม คึ่นช่าย และผักชี

ปริมาณการเสิร์ฟต่อ 1 ที่ 120 กรัม (ปริมาณหมูบด 10 กรัม + ไข่เจียว 10 กรัม + ผักสุก 40 กรัม + น้ำซุป 60 กรัม )



- หมายเหตุ : สามารถเปลี่ยนชนิดของเนื้อสัตว์ได้ตามต้องการ
- : น้ำซूप เตรียมจากโครงไก่ 5 กก. ต่อ น้ำเปล่า 66 กก.
  - : สามารถลดปริมาณน้ำซूपลง เนื่องจากเมื่อใส่ผักแล้วจะมีปริมาณน้ำเพิ่มมากขึ้น อาจส่งผลต่อรสชาติทำให้รสชาติอ่อนลง
  - : ควรทยอยทอดไข่เจียวให้เป็นแผ่นขนาดเท่าๆ กัน

ตำรับอาหารที่ 18  
ชื่อรายการอาหาร : ต้มจับฉ่าย

ตำรับสำหรับ : จำนวนทั้งหมดสำหรับ 800 คน

ลำดับที่	รายการเครื่องปรุง	หน่วย	ปริมาณ
1.	เนื้ออกไก่หั่นชิ้นหนาพอคำ	กก.	18
2.	หัวไชเท้าผ่าครึ่งตามยาวหั่นแฉ่นหนา	กก.	15
3.	กะหล่ำปลีหั่นชิ้น	กก.	15
4.	กวางตุ้งหั่นท่อนสั้น	กก.	9
5.	คีนฉ่ายหั่นท่อนสั้น	กรัม	900
6.	พริกไทย	กรัม	150
7.	เกลือป่น	กรัม	600-740
8.	ซอสถั่วเหลือง ตรา ภูเขาทอง	กรัม	900-960
9.	ซีอิ๊วดำ	กรัม	150
10.	น้ำตาลทราย	กรัม	740
11.	น้ำซุปล	กก.	80
12.	โครงไก่	กก.	6

วิธีทำ

1. ใส่น้ำซุปลในหม้อ ตั้งไฟพอเดือด ใส่หัวไชเท้าต้มพอสุก ใส่เนื้อไก่ ตามด้วยกะหล่ำปลี กวางตุ้ง และคีนฉ่าย ปรุงรสด้วยเกลือ ซอสถั่วเหลือง น้ำตาลทราย พริกไทย และซีอิ๊วดำ เคี่ยวต่อจนผักสุกนิ่มเข้าเนื้อ และเนื้อไก่นุ่ม ปิดไฟ

ปริมาณการเสิร์ฟต่อ 1 ที่ 100 กรัม (ปริมาณเนื้อไก่ 10 กรัม + ผัก 40 กรัม + น้ำซุปล 50 กรัม )

- หมายเหตุ : สามารถเปลี่ยนชนิดของเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู และผักได้ตามที่โรงเรียนหาได้ในพื้นที่
- : น้ำซุปล เตรียมจากโครงไก่ 6 กก. ต่อ น้ำเปล่า 80 กก.
  - : สามารถลดปริมาณน้ำซุปลลง เนื่องจากเมื่อใส่ผักแล้วจะมีปริมาณน้ำเพิ่มมากขึ้น อาจส่งผลกระทบต่อรสชาติทำให้รสชาติอ่อนลง

ตำรับอาหารที่ 19  
ชื่อรายการอาหาร : ต้มพะโล้

ตำรับสำหรับ : จำนวนทั้งหมดสำหรับ 800 คน

ลำดับที่	รายการเครื่องปรุง	หน่วย	ปริมาณ
1.	เนื้อหมู/หมอบดหยาบ	กก.	8
2.	ไชโป๊	กก.	800
3.	เต้าหู้ขาว	กก.	80
4.	เครื่องพะโล้	กก.	50
5.	พริกไทย	กรัม	150
6.	เกลือป่น	กรัม	500-700
7.	ซอสถั่วเหลือง ตรา ภูเขาทอง	กรัม	700-900
8.	ซีอิ๊วดำ	กรัม	150
9.	น้ำตาลปีบ	กรัม	1
10.	น้ำ	กก.	60
11.	โครงไก่	กก.	6

วิธีทำ

1. ใส่น้ำซุบในหม้อ ตั้งไฟพอเดือด ใส่เครื่องพะโล้ ใส่เนื้อหมู/หมอบดหยาบ ตามด้วยเต้าหู้ขาว ปรุงรสด้วยเกลือป่น ซอสถั่วเหลือง น้ำตาลปีบ พริกไทย และซีอิ๊วดำ เคี่ยวต่อจนเนื้อสัตว์นิ่ม จากนั้นใส่ไชโป๊ต้ม ปิดไฟ

ปริมาณการเสิร์ฟต่อ 1 ที่ 100 กรัม (ปริมาณเนื้อไก่ 10 กรัม + ไชโป๊ (1 ฟอง) 30 กรัม + เต้าหู้ (1 ชิ้น) 10 กรัม + น้ำซุบ 50 กรัม)

หมายเหตุ: น้ำซุบ เตรียมจากโครงไก่ 6 กก. ต่อ น้ำเปล่า 65 กก.

ตำรับอาหารหมวดที่ 5

รายการอาหารประเภทต้มที่มีรสเผ็ด

## ตำรับอาหารที่ 20

### ชื่อรายการอาหาร : ต้มข่าไก่ใส่เห็ดนางฟ้า

ตำรับสำหรับ : จำนวนทั้งหมดสำหรับ 800 คน

ลำดับที่	รายการเครื่องปรุง	หน่วย	ปริมาณ
1.	เนื้ออกไก่หั่นชิ้นหนาพอคำ	กก.	15
2.	เห็ดนางฟ้า	กก.	20
3.	กะหล่ำปลีหั่นชิ้น	กก.	12
4.	พริกชี้หนูแดงเม็ดใหญ่โขลกหยาบ	กรัม	600
5.	ข่าอ่อนหั่นบางตามขวาง	กรัม	900
6.	ตะไคร้หั่นแฉลบ	กรัม	1480
7.	ใบมะกรูดฉีก	กรัม	460
8.	ผักชีฝรั่งหั่นท่อนสั้น	กรัม	900
9.	น้ำมะนาว	กรัม	900-2,000
10.	น้ำปลา	กรัม	1,900-2,400
11.	หัวกะทิ	กก.	20
12.	หางกะทิ	กก.	15

#### วิธีทำ

1. ใส่หางกะทิในหม้อ ตั้งไฟพอเดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ลงต้มพอมีกลิ่นหอม ใส่เนื้อไก่ ตามด้วยกะหล่ำปลี ปรุงรสด้วยน้ำปลา เคี่ยวต่อสักครู่จนเนื้อไก่และผักเริ่มสุก ใส่เห็ดนางฟ้า ใบมะกรูด พริกชี้หนู หัวกะทิ ปรุงรสด้วยน้ำมะนาวอีกครั้ง โรยหน้าด้วยผักชีฝรั่งเป็นลำดับสุดท้าย ปิดไฟ

ปริมาณการเสิร์ฟต่อ 1 ที่ 100 กรัม (ปริมาณเนื้อไก่ 15 กรัม + เห็ด 20 กรัม + กะหล่ำปลี 15 กรัม + น้ำแกง 50 กรัม)

- หมายเหตุ :** สามารถเปลี่ยนชนิดของเนื้อสัตว์ เช่นเนื้อหมู และผักได้ตามที่โรงเรียนหาได้ในพื้นที่
- : สามารถลดปริมาณน้ำกะทิลง เนื่องจากเมื่อใส่ผักแล้วจะมีปริมาณน้ำเพิ่มมากขึ้น อาจส่งผลต่อรสชาติทำให้รสชาติอ่อนลง
  - : ควรปรุงรสเปรี้ยวจากมะนาวเป็นลำดับสุดท้ายจะได้ไม่เกิดรสขม

## ตำรับอาหารที่ 21

### ชื่อรายการอาหาร : ต้มยำไก่ใส่เห็ดนางฟ้า

ตำรับสำหรับ : จำนวนทั้งหมดสำหรับ 800 คน

ลำดับที่	รายการเครื่องปรุง	หน่วย	ปริมาณ
1.	เนื้ออกไก่หั่นชิ้นหนาพอคำ	กก.	15
2.	เห็ดนางฟ้า	กก.	20
3.	กะหล่ำปลีหั่นชิ้น	กก.	12
4.	พริกชี้หนูแดงเม็ดใหญ่โหลกหยาบ	กรัม	600
5.	ข้าวอ่อนหั่นบางตามขวาง	กรัม	900
6.	ตะไคร้หั่นแฉลบ	กรัม	1480
7.	ใบมะกรูดฉีก	กรัม	460
8.	ผักชีฝรั่งหั่นท่อนสั้น	กรัม	900
9.	น้ำมะขามเปียก	กก.	5
10.	น้ำมะนาว	กรัม	900-1,640
11.	น้ำปลา	กรัม	1,900-2,400
12.	น้ำซุปล	กก.	60
13.	โครงไก่	กก.	4

#### วิธีทำ

1. ใส่ น้ำซุปล ในหม้อ ตั้งไฟพอเดือด ใส่ข้าว ตะไคร้ ลงต้มพอมีกลิ่นหอม ใส่เนื้อไก่ ตามด้วย กะหล่ำปลี ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำปลา เคี่ยวต่อสักครู่จนเนื้อไก่และผักเริ่มสุก ใส่เห็ดนางฟ้า ใบมะกรูด พริกชี้หนู ปรุงรสด้วยน้ำมะนาวอีกครั้ง โรยหน้าด้วยผักชีฝรั่งเป็นลำดับสุดท้าย ปิดไฟ

ปริมาณการเสิร์ฟต่อ 1 ที่ 100 กรัม (ปริมาณเนื้อไก่ 15 กรัม + เห็ด 20 กรัม + กะหล่ำปลี 15 กรัม + น้ำซุปล 50 กรัม )

- หมายเหตุ :** สามารถเปลี่ยนชนิดของเนื้อสัตว์ เช่นเนื้อหมู และผักได้ตามที่โรงเรียนหาได้ในพื้นที่
- : น้ำซุปล เตรียมจากโครงไก่ 4 กก. ต่อ น้ำเปล่า 60 กก.
  - : สามารถลดปริมาณน้ำซุปลลง เนื่องจากเมื่อใส่ผักแล้วจะมีปริมาณน้ำเพิ่มมากขึ้น อาจส่งผลต่อรสชาติทำให้รสชาติอ่อนลง
  - : น้ำมะขามเปียก เตรียมจากอัตราส่วน มะขามเปียก 1ส่วน ต่อ น้ำ 3 ส่วน
  - : ควรปรุงรสเปรี้ยวจากมะนาวเป็นลำดับสุดท้ายจะได้ไม่เกิดรสขม

ตำรับอาหารหมวดที่ 6

รายการอาหารประเภททอด

## ตำรับอาหารที่ 22

### ชื่อรายการอาหาร : หมูกระเทียม

ตำรับสำหรับ : จำนวนทั้งหมดสำหรับ 800 คน

ลำดับที่	รายการเครื่องปรุง	หน่วย	ปริมาณ
1.	เนื้อหมูสันนอกหั่นชิ้นพอคำ	กก.	30
2.	กระเทียมสับ	กรัม	600
3.	ซอสปรุงรส (ฝาเขียว)	กรัม	540-560
4.	ซีอิ้วดำ	กรัม	74-150
5.	ซีอิ้วขาว	กรัม	380
6.	น้ำปลา	กรัม	240
7.	พริกไทย	กรัม	90-150
8.	น้ำตาลทราย	กรัม	290-360
9.	น้ำมันถั่วเหลือง	กรัม	1480
10.	แตงกวา (ผักเคียง)	กก.	9

#### วิธีทำ

- ตั้งกระทะพอร้อน ใส่น้ำมัน นำกระเทียมลงเจียวพอเหลือง ใส่เนื้อหมูลงผัดพอสุก ปรุงรสด้วยซอสปรุงรส ซีอิ้วขาว น้ำปลา น้ำตาลทราย ซีอิ้วดำ และพริกไทย เสิร์ฟพร้อมแตงกวา

ปริมาณการเสิร์ฟต่อ 1 ที่ : 35 กรัม (ปริมาณเนื้อหมู 25 กรัม + แตงกวา 10 กรัม)

หมายเหตุ : สามารถเปลี่ยนชนิดของเนื้อสัตว์ได้ตามต้องการ เช่น เนื้ออกไก่



ตำรับอาหารที่ 23  
ชื่อรายการอาหาร : ไข่เจียว

ตำรับสำหรับ : จำนวนทั้งหมดสำหรับ 800 คน

ลำดับที่	รายการเครื่องปรุง	หน่วย	ปริมาณ
1.	ไข่ไก่	ฟอง	620
2.	ต้นหอมซอย	กรัม	900
3.	ซอสปรุงรส	กรัม	900-1,160
4.	น้ำมันถั่วเหลือง	กก.	6

วิธีทำ

1. ต่อยไข่ใส่ชามผสม ตีให้เข้ากัน ใส่ต้นหอมซอย ปรุงรสด้วยซอสปรุงรส ตีให้เข้ากันอีกครั้ง
2. ตั้งกระทะพอร้อนใส่น้ำมัน รอน้ำมันร้อนอีกครั้ง ใส่ไข่ที่ตีไว้ในข้อ 1 ลงทอดให้เป็นแผ่นหนา ประมาณ ½ นิ้ว จนสุกเหลืองทั้งสองด้าน นำมาหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมชิ้นพอคำ

ปริมาณการเสิร์ฟต่อ 1 ที่ : 35 กรัม

หมายเหตุ : สามารถเติมเนื้อสัตว์ เช่น หมู/ไก่บด และผักอื่นๆเพิ่มเติมได้ตามต้องการ เช่น แครอท หอมใหญ่ มะเขือเทศ ตำลึง หรือที่โรงเรียนหาได้ในพื้นที่  
: ควรทยอยทอดไข่เจียวให้เป็นแผ่นหนาขนาดเท่าๆ กัน

ตำรับอาหารหมวดที่ 7

รายการอาหารประเภทยา

## ตำรับอาหารที่ 24

### ชื่อรายการอาหาร : ยำหมุยอ

ตำรับสำหรับ : จำนวนทั้งหมดสำหรับ 800 คน

ลำดับที่	รายการเครื่องปรุง	หน่วย	ปริมาณ
1.	หมุยอหั่นชิ้นบางพอคำ	กก.	6
2.	เนื้อหมูสันนอกบด	กก.	6
3.	วุ้นเส้นแห้ง (แช่น้ำ) ตัดท่อนสั้น	กก.	3
4.	แครอทซอยเป็นเส้น	กก.	5
5.	คึ้นฉ่ายหั่นท่อนสั้น	กก.	1.5
6.	มะเขือเทศ (ควักไส้) หั่นเสี้ยว	กรัม	9
7.	หอมหัวใหญ่หั่นเสี้ยว	กก.	2.4
8.	พริกชี้หนูแดงเม็ดใหญ่โขลกหยาบ	กรัม	300
9.	น้ำมะนาว	กรัม	2,200
10.	น้ำปลา	กรัม	1,940
11.	น้ำตาลทราย	กรัม	800
12.	เห็ดหูหนูขาวแห้ง (แช่น้ำ) หั่นชิ้นพอคำ	กก.	1.5
13.	กะหล่ำปลีหั่นฝอย	กก.	7.4
14.	น้ำต้มสุก	กรัม	740-800

#### วิธีทำ

1. ลวกหมุยอ วุ้นเส้น และเห็ดหูหนูขาว ในน้ำเดือดพอสุก พักไว้ รวนเนื้อหมุยกับน้ำต้มพอสุก พักไว้
2. ผสมน้ำปรุงรส น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลทราย และพริกชี้หนู เข้าด้วยกัน คนจนน้ำตาลทรายละลาย พักไว้
3. ผสมหมุยอ หมุยบด วุ้นเส้น เห็ดหูหนูขาวในชามใบใหญ่ ใส่ น้ำปรุงรส เคล้าให้เข้ากัน ใส่ มะเขือเทศและหอมใหญ่ คลุกเคล้าจนเข้ากันดี โรยหน้าด้วยคึ้นฉ่าย เสิร์ฟพร้อมกะหล่ำปลีหั่นฝอย

ปริมาณการเสิร์ฟต่อ 1 ที่ : 50 กรัม

หมายเหตุ : สามารถเปลี่ยนชนิดเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อไก่ ปูอัด และผักได้ตามที่โรงเรียนหาได้ในพื้นที่

## ตำรับอาหารที่ 25

### ชื่อรายการอาหาร : ยำไก่บดปูอัด

ตำรับสำหรับ : จำนวนทั้งหมดสำหรับ 800 คน

ลำดับที่	รายการเครื่องปรุง	หน่วย	ปริมาณ
1.	อกไก่ไม่ติดหนังบดหยาบ	กก.	10
2.	ปูอัด	กก.	3
3.	วุ้นเส้นแห้ง (แช่น้ำ) ตัดท่อนสั้น	กก.	2
4.	แครอทซอยเป็นเส้น	กก.	3
5.	คึ้นฉ่ายหั่นท่อนสั้น	กก.	1
6.	มะเขือเทศ (ควักไส้) หั่นเสี้ยว	กรัม	10
7.	หอมหัวใหญ่หั่นเสี้ยว	กก.	2
8.	พริกชี้หนูแดงเม็ดใหญ่โขลกหยาบ	กรัม	300
9.	น้ำมะนาว	กรัม	2,200
10.	น้ำปลา	กรัม	1,940
11.	น้ำตาลทราย	กรัม	800
12.	เห็ดหูหนูขาวแห้ง (แช่น้ำ) หั่นชิ้นพอคำ	กก.	1.5
13.	กะหล่ำปลีหั่นฝอย	กก.	7.4
14.	น้ำต้มสุก	กรัม	740-800

#### วิธีทำ

1. ลวกปูอัด วุ้นเส้นและเห็ดหูหนูขาวในน้ำเดือดพอสุก รวนอกไก่บดหยาบกับน้ำต้มพอสุกพักไว้
2. ผสมน้ำปรุงรส น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลทราย และพริกชี้หนู เข้าด้วยกัน คนจนน้ำตาลทรายละลาย พักไว้
3. ผสมไก่รวน ปูอัด วุ้นเส้น เห็ดหูหนูขาวในซามไบใหญ่ ใส่ น้ำปรุงรส เคล้าให้เข้ากัน ใส่ มะเขือเทศและหอมใหญ่ คลุกเคล้าจนเข้ากันดี โรยหน้าด้วยคึ้นฉ่าย เสิร์ฟพร้อมกะหล่ำปลีหั่นฝอย

ปริมาณการเสิร์ฟต่อ 1 ที่ : 50 กรัม

หมายเหตุ : สามารถเปลี่ยนชนิดเนื้อสัตว์ และผักได้ตามที่โรงเรียนหาได้ในพื้นที่

ตำรับอาหารหมวดที่ 8

รายการอาหารประเภทอาหารจานเดียว

## ตำรับอาหารที่ 26

### ชื่อรายการอาหาร : ข้าวผัดหมู/ไก่/ปูอัด

ตำรับสำหรับ : จำนวนทั้งหมดสำหรับ 800 คน

ลำดับที่	รายการเครื่องปรุง	หน่วย	ปริมาณ
1.	ข้าวสวย	กรัม	72,000
2.	เนื้อหมูสันนอก/เนื้อไก่/ปูอัด	กรัม	6,400
3.	ไข่ไก่	ฟอง	320
4.	มะเขือเทศ (คว้านไส้ออก) หั่นชิ้นสี่เหลี่ยม	กรัม	4,800
5.	หอมหัวใหญ่หั่นชิ้นสี่เหลี่ยม	กรัม	8,000
6.	แครอทหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็กๆ	กรัม	8,000
7.	คะน้าหั่นท่อนสั้นขนาด 1/2 นิ้ว	กรัม	7,200
8.	ต้นหอมซอย	กรัม	800
9.	กระเทียมสับ	กรัม	800
10.	ซีอิ๊วขาว	กรัม	1,600
11.	ซอสปรุงรส	กรัม	4,000
12.	น้ำตาลทราย	กรัม	480
13.	น้ำมันถั่วเหลือง	กรัม	4,800

#### วิธีทำ

1. ต่อยไข่ใส่ชามผสม ตีให้เข้ากัน ตั้งกระทะพอร้อนใส่น้ำมัน รอน้ำมันร้อนอีกครั้ง ใส่ไข่ที่ตีไว้ในข้อ 1 รวนพอสุกพักไว้
2. ตั้งกระทะพอร้อนใส่น้ำมัน นำกระเทียมลงเจียวพอเหลือง ใส่เนื้อหมู/เนื้อไก่/ปูอัดลงผัดตามด้วยแครอทและหอมใหญ่ ผัดจนหอมใหญ่สุกดี ใส่ข้าวสวย ผัดพอเข้ากัน ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส และน้ำตาลทราย จากนั้นใส่มะเขือเทศและคะน้า ผัดต่อจนผักสุก ใส่ไข่ที่รวนไว้เป็นลำดับสุดท้าย ผัดจนเข้ากันดี ปิดไฟ

ปริมาณการเสิร์ฟต่อ 1 ที่ : 134 กรัม

หมายเหตุ : สามารถเปลี่ยนชนิดเนื้อสัตว์และผักได้ตามต้องการ