คู่มือการปฏิบัติงานบริการอาหาร

ฉบับปรับปรุง

โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ISBN : 978-616-322-058-5

โครงการอาหารกลางวัน 1 (ครัวสวนดุสิต)

สำนักกิจการพิเศษ

คู่มือการปฏิบัติงานบริการอาหาร

ฉบับปรับปรุง

โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ISBN : 978-616-322-058-5

โครงการอาหารกลางวัน 1 (ครัวสวนดุสิต)

สำนักกิจการพิเศษ

คำนำ

โครงการอาหารกลางวัน 1 (ครัวสวนดุสิต) สำนักกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้ดำเนินการจัดทำคู่มือการปฏิบัติงานบริการอาหารโรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ฉบับปรับปรุงขึ้น เพื่อเป็นคู่มือสำหรับการอ้างอิง และการศึกษากระบวนการทำงาน การให้บริการอาหารสำหรับเด็กนักเรียนโรงเรียนสาธิตละอออุทิศ โดยรวมถึงกระบวนการออกแบบเมนูอาหาร กระบวนการผลิตอาหาร กระบวนการส่งมอบอาหาร และกระบวนการล้าง การจัดเก็บ ซึ่งในแต่ละกระบวนการมีรายละเอียดและขั้นตอนที่ชัดเจน สามารถปฏิบัติตามได้อย่างง่ายดายไม่ซับซ้อน

ทางโครงการอาหารกลางวัน 1 (ครัวสวนดุสิต) หวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารคู่มือการปฏิบัติงานบริการอาหารฉบับนี้ จะเป็นข้อมูลสำหรับผู้ที่สนใจศึกษากระบวนการให้บริการอาหารสำหรับโรงเรียนสาธิตละอออุทิศ และโรงเรียนที่มีการบริการอาหารที่มีลักษณะคล้าย ๆ กันได้ศึกษาข้อมูล และการอ้างอิงที่เป็นประโยชน์สืบไป

ผู้จัดทำ
โครงการอาหารกลางวัน 1 (ครัวสวนดุสิต)

สารบัญ

หน้า

1. ส่วนที่ 1 บทนำ..... 1

- วัตถุประสงค์โครงการ..... 1
- ลักษณะการดำเนินงาน..... 1
- วิสัยทัศน์โครงการอาหารกลางวัน 1 2
- การบริหารงานในปัจจุบัน 2
- ศักยภาพการผลิตและการให้บริการโครงการอาหารกลางวัน 1 3
- ระเบียบข้อปฏิบัติ ของพนักงานแผนกบริการอนุบาล 6
- การแต่งกายถูกระเบียบ 7

2. ส่วนที่ 2 ความสำคัญของการจัดและบริการอาหารในสถานศึกษา 8

- สารอาหารคืออะไร 8
- โภชนาการกับเด็กปฐมวัย 10
- อาหารที่เหมาะสมในแต่ละช่วงชีวิตของวัยเด็ก 11
- ข้อปฏิบัติ 10 ประการสำหรับผู้สัมผัสอาหาร 15
- การบริการอาหารตามหลักโภชนาการสมวัยในแต่ละวันของครัวสวนดุสิต 17

3. ส่วนที่ 3 ผังกระบวนการ/งานผลิตอาหารและบริการ 18

- แนวปฏิบัติในการผลิตและการบริการอาหารโรงเรียนสาธิตละอออุทิศ เพื่อป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น 20
- การประยุกต์ใช้ระบบการวิเคราะห์อันตรายและจุดวิกฤติที่ต้องควบคุม 21
- ผังกระบวนการ/งานการผลิตอาหาร 30
- ผังกระบวนการ/งานส่งมอบอาหาร 38
- ผังกระบวนการ/งานการล้าง จัดเก็บ 44

4. บรรณาณุกรม 56

ส่วนที่ 1
บทนำ

โครงการอาหารกลางวัน 1 ครัวสวนดุสิต ที่เคยมีเพียงโรงครัวเพื่อประกอบอาหารและโรงอาหารเพื่อการจำหน่ายอาหารให้กับครูและนักเรียนประจำที่อยู่หอพัก ในรูปแบบสวัสดิการเปลี่ยนมาเป็นอาคารผลิตอาหาร (Mass Kitchen) และจากโรงอาหารมาเป็นศูนย์อาหาร (Cafeteria) ในปี 2542 ที่มีความพร้อมทั้งทางด้านอุปกรณ์และเครื่องมือที่ทันสมัยที่จัดไว้อย่างถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลด้วยงบประมาณ 12 ล้านบาท โดยการออกแบบของวิศวกรคือ นายกายสิทธิ์ สดใสกิจ ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบระดับห้องครัวและห้องอาหารตามความต้องการของผู้บริหารที่มีวิสัยทัศน์กว้างไกลของ ดร.ศิโรจน์ ผลพันธิน ที่ต้องการสร้างให้นักศึกษาและชาวสวนดุสิตมีห้องอาหารที่สวยงาม ได้รับความสะดวกและทันสมัยเหมาะกับชีวิตของคนเมือง โดย ดร.ศิโรจน์ ผลพันธิน ได้ให้ใช้ชื่อศูนย์อาหาร อาคาร 12 ว่า “ครัวสวนดุสิต 1” ซึ่งสร้างเสร็จก่อนอาคาร 11 “ครัวสวนดุสิต 2” ซึ่งแบบตัวอักษรของ ครัวสวนดุสิตเป็นลายมือของท่านอธิการบดี ดร.ศิโรจน์ ผลพันธิน ปัจจุบันรู้จักกันในนามของ “ครัวสวนดุสิต” ติดหน้าประตูของอาคาร 12 ทั้ง 2 ด้าน และมีดอกเฟื่องฟ้าเป็นดอกไม้ประจำสถาบัน เป็นสัญลักษณ์โดยการออกแบบของอาจารย์ปราโมทย์ แสงพลสิทธิ์ อาจารย์คณะออกแบบอุตสาหกรรมโดยมีสโลแกนว่า ครัวสวนดุสิต ผลิตอาหารสะอาด มาตรฐานสากล

ปัจจุบันอาคารผลิตอาหาร (Mass Kitchen) ตั้งอยู่หน้าอาคารพจมาน ชินวัตร ด้านหลัง อาคาร 11 ได้การรับรองระบบคุณภาพมาตรฐานสากล ISO 9001:1994 ตั้งแต่ปี 2542 ได้รักษาระบบบริหารคุณภาพ ISO 9001 : 2015 ถึงปัจจุบัน และได้รับอนุญาตในการผลิตอาหาร ใบอนุญาตเลขที่ 10-1-12349 เพื่อแสดงว่าเป็นผู้ได้รับอนุญาตให้ตั้งโรงงานผลิตอาหารเพื่อจำหน่ายตามมาตรา 14 แห่งพระราชบัญญัติ พ.ศ. 2522 เป็นที่ภาคภูมิใจของชาวสวนดุสิต ที่ประจักษ์แก่บุคลภายนอกได้ให้ความสนใจขอเข้าศึกษาดูงาน ด้านการออกแบบระบบครัวมาตรฐานและระบบการบริหารจัดการที่เป็นมาตรฐานสากลของโครงการอาหารกลางวัน 1 (ครัวสวนดุสิต) อย่างต่อเนื่องทำให้ความท้าทายต่อไปคือความเป็นสวนดุสิตผู้นำด้านอาหาร

วัตถุประสงค์ของโครงการ

โครงการอาหารกลางวัน 1 หรือ ครัวสวนดุสิต (Suan Dusit Kitchen) มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. ครัวสวนดุสิตมีเป้าหมายที่จะเป็นศูนย์กลางการผลิตและบริการที่มีมาตรฐานสากล ในการบริหารจัดการ
2. สนับสนุนการมีส่วนร่วมและการจัดการฝึกประสบการณ์วิชาชีพให้กับนักศึกษาเพื่อสามารถฝึกปฏิบัติได้อย่างมีคุณภาพ
3. มีการควบคุมมาตรฐานและผลิตภัณฑ์และบริการ รวมไปถึงการจัดทำบัญชีมาตรฐานและระบบควบคุมภายใน
4. มุ่งเน้นการบริการให้ตอบสนองต่อความพึงพอใจของลูกค้าผู้ใช้บริการ
5. เป็นโครงการที่ดำเนินธุรกิจวิชาการด้านการผลิตและการบริการอาหารภายใต้สังกัดสำนักกิจการพิเศษ

ลักษณะการดำเนินงาน

การดำเนินการในระยะแรกของโครงการอาหารกลางวัน 1 เพื่อมุ่งเน้นการผลิตอาหารที่มีคุณภาพราคาเหมาะสมในรูปแบบสวัสดิการ ไม่หวังผลกำไรเป็นแหล่งงานให้กับนักศึกษาที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ในการศึกษาเพื่อให้การสนับสนุนภารกิจและงานเลี้ยงรับรองของสถาบัน ฯ จากการประชุมสภามหาวิทยาลัยราช

ภัฏสวนดุสิต ครั้งที่ 2/2547 เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2547 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิโรจน์ ผลพันธิน อธิการบดี ได้ให้แนวทางการบริหารงานแก่สำนักกิจการพิเศษและหน่วยงานต่างๆในสังกัด คือ ภารกิจที่สำคัญของกิจการพิเศษ คือการมุ่งแสวงหารายได้เพื่อนำมาสนับสนุนมหาวิทยาลัย ทั้งในด้านการบริหารงานและการจัดการเรียนการสอนโดยมีโครงการพิเศษและหน่วยงานหลักๆ เพื่อจัดหารายได้ 3 หน่วยงาน แนวทางการพัฒนาของสำนักกิจการพิเศษ คือการเพิ่มขีดความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ของพนักงานโดยเน้นด้านการบริการซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในการประกอบธุรกิจให้ประสบความสำเร็จ การนำเทคโนโลยีเข้ามาใช้ในการบริหารจัดการโครงการพิเศษ มีการติดตามประเมินผลการปฏิบัติงานมีระบบการเงินและบัญชี ระบบตรวจสอบและควบคุมในที่ถูกต้องโปร่งใส ตรวจสอบได้และทันต่อการนำไปใช้ตัดสินใจในการวางแผนกลยุทธ์

แนวทางการพัฒนาและการบริการจัดศูนย์บริการอาหารและเครื่องดื่ม โครงการอาหารกลางวัน 1 (ครัวสวนดุสิต) มีเป้าหมายที่จะเป็นศูนย์กลางการผลิตและให้บริการที่มีมาตรฐานสากลในการบริหารจัดการและเป็นแหล่งฝึกประสบการณ์วิชาชีพที่สมบูรณ์แบบที่สุด ในระดับอุดมศึกษา ดังนั้นจึงมีการบริหารจัดการที่ดี มีการควบคุมมาตรฐานและลิตภัณฑ์และบริการ รวมไปถึงการจัดทำบัญชีมาตรฐานและระบบควบคุมภายในพร้อมทั้งสนับสนุนการมีส่วนร่วมและการจัดการฝึกประสบการณ์วิชาชีพให้กับนักศึกษาเพื่อสามารถฝึกปฏิบัติได้อย่างมีคุณภาพรวมไปถึงมุ่งเน้นการบริการที่ตอบสนองความพึงพอใจสูงสุดของลูกค้า

วิสัยทัศน์ โครงการอาหารกลางวัน 1

“มุ่งเน้นการเป็นศูนย์กลางการผลิตและการบริการอาหารที่มีมาตรฐานสากล และเป็นแหล่งฝึกประสบการณ์วิชาชีพที่สมบูรณ์แบบที่สุดในระดับอุดมศึกษาและพัฒนาเพื่อตอบสนองความต้องการและสร้างความพึงพอใจสูงสุดให้แก่ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียอย่างต่อเนื่อง” ซึ่งมีพันธกิจ 5 ประการ ประกอบด้วย

1. เป็นผู้นำระบบการบริหารจัดการองค์กร
2. นำความรู้ ความเชี่ยวชาญ เป็นฐานในการจัดการ
3. นำเทคโนโลยีและอุปกรณ์ที่ทันสมัยมาใช้ในการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
4. บุคลากรมีบุคลิกภาพ มีระเบียบวินัย และความรับผิดชอบ
5. มีการพัฒนาบุคลากรให้มีความรู้ความสามารถในการปฏิบัติงาน

การบริหารงานในปัจจุบัน

โครงการอาหารกลางวัน 1 (ครัวสวนดุสิต) มีแผนธุรกิจ แผนงานและกิจกรรมที่ชัดเจนโดยการบริหารงานภายใต้สำนักกิจการพิเศษ ลักษณะการดำเนินธุรกิจคือ กำหนดรายการอาหารตรงตามความต้องการของลูกค้า ผ่านแผนกการรับสั่งอาหารข้อมูลถูกส่งให้แผนกผลิตอาหารเพื่อวางแผนการผลิต และแจ้งรายการวัตถุดิบกับแผนกจัดซื้อ กระบวนการจัดซื้อผ่านระบบการประมูลด้วยคณะกรรมการที่แต่งตั้งจากรองอธิการบดีฝ่ายกิจการพิเศษ วัตถุดิบผ่านการตรวจสอบคุณภาพ ผ่านกระบวนการตรวจรับ ด้วยพนักงานที่ผ่านการฝึกอบรมและประสบการณ์ วัตถุดิบถูกส่งเข้าห้อง ล้าง หั่น ตัดแต่ง อย่างพิถีพิถัน ส่งถึงขั้นตอนการปรุงประกอบอาหารโดยแม่ครัวที่มีประสบการณ์ ผ่านการตรวจสอบคุณภาพอีกครั้งจากพนักงานควบคุมคุณภาพ ก่อนจัดส่งเพื่อบริการและจัดจำหน่ายภายในครัวสวนดุสิต โดยใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วยอำนวยความสะดวกด้วยระบบชำระเงินทั้งหมด 4 ช่องทาง ดังนี้ ระบบ CASH CARD , สแกน QR Cod ,True Wallet และแอปพลิเคชั่นเป๋าตุง

ศักยภาพการผลิตและการให้บริการอาหารของ โครงการอาหารกลางวัน 1 (ครัวสวนดุสิต)

สามารถผลิตอาหารจำหน่ายให้กับนักเรียน นักศึกษา อาจารย์ เจ้าหน้าที่ ผู้ปกครองและบุคคลภายนอก โดยแบ่งเป็นส่วนพื้นที่ให้บริการดังนี้

1. ครัวสวนดุสิต 1 (อาคาร 12) และ ครัวสวนดุสิต 2 (อาคาร 11) ซึ่งมีผู้ใช้บริการไม่กว่ามื้อละ 1,500 คน หรือ 4,500คน ต่อวัน เปิดให้บริการตั้งแต่ 06.00-17.00 น. ทุกวัน
2. ร้านสตรีทฟู้ด สามารถจัดบริการอาหารได้ไม่ต่ำกว่า 300คน ต่อมื้อ หรือ 900คน ต่อวัน เปิดให้บริการตั้งแต่ 07.00-15.00 น. ทุกวัน
3. ร้าน295Meeting Point สามารถจัดบริการอาหารและเครื่องดื่มได้ ไม่ต่ำกว่า 500 คน ต่อมื้อ หรือ 1,500คน ต่อวัน เปิดให้บริการตั้งแต่ 06.00-16.00 น. ทุกวัน
4. ครัวสวนดุสิตเดลิเวอรี่ บริการสั่งอาหารออนไลน์ สามารถจัดส่งได้ ไม่ต่ำกว่า 100 ออเดอร์ ต่อวัน เปิดให้บริการตั้งแต่ 06.00-17.00 น. ทุกวัน
5. สามารถผลิตอาหารบรรจุกล่องไม่ต่ำกว่า 1,500 กล่อง ต่อมื้อ หรือ 4,500 กล่อง ต่อวัน
6. ผลิตและบริการอาหารอนุบาลโรงเรียนสาธิตอนุบาลละออุทิศและนักเรียนประถมสาธิต ละออุทิศ วันละ 1,200คน
7. บริการอาหารสวัสดิการครูโรงเรียนสาธิตอนุบาลละออุทิศ วันละ 120คน และพี่เลี้ยง วันละ 40 คน

ประโยชน์ของการเขียนกระบวนการปฏิบัติงาน

1. แผนที่บอกเส้นทางการทำงานที่มีจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของกระบวนการ
2. ระบุถึงขั้นตอนและรายละเอียดต่าง ๆ ของกระบวนการ มักจัดทำขึ้นสำหรับงานที่มีความซับซ้อน มีหลายขั้นตอนและเกี่ยวข้องกับหลายคน
3. สามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติงาน
4. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานไว้ใช้อ้างอิง ไม่ให้เกิดความผิดพลาดในการปฏิบัติงาน

ประโยชน์ของการจัดทำคู่มือการปฏิบัติงาน (Work Manual)

1. ใช้ฝึกอบรมบุคลากรใหม่ (การจัดการความรู้)
2. ประหยัดงบประมาณในการฝึกอบรม เนื่องจากหัวหน้างานใช้เป็นคู่มือในการสอนงาน
3. ทำให้การกำหนดหน้าที่การงานชัดเจนไม่ซ้ำซ้อน
4. ใช้ในการควบคุมงานและการติดตามผลการปฏิบัติงานให้มีความผิดพลาดในการทำงานลดน้อยลง
5. เป็นคู่มือในการประเมินผลการปฏิบัติงาน (Performance Review) ของบุคลากร
6. ช่วยในการปรับปรุงงานและออกแบบกระบวนงานใหม่
7. ใช้เป็นฐานในการประกาศเวลามาตรฐานการให้บริการ
8. ได้รับทราบภาระหน้าที่ของตนเองชัดเจนยิ่งขึ้น
9. ได้เรียนรู้งานเร็วขึ้นทั้งตอนที่เข้ามาทำงานใหม่ / หรือตอนที่จะย้ายงานใหม่
10. มีขั้นตอนในการทำงานที่แน่นอน ทำให้การทำงานได้ง่ายขึ้น
11. รู้จักวางแผนการทำงานเพื่อให้ผลงานออกมาตามเป้าหมาย
12. สามารถใช้เป็นแนวทางเพื่อการวิเคราะห์งานให้ทันสมัยอยู่ตลอดเวลา
13. สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เพราะมีสิ่งที่อ้างอิง
14. สร้างความเป็นมืออาชีพในการปฏิบัติงาน

การจัดการ (Management)

“การจัดการ” เป็นคำที่นิยมใช้เกี่ยวกับการทำธุรกิจซึ่งต่างจากคำว่า “การบริหาร” ที่หมายถึง การดำเนินงานหรือปฏิบัติงานของหน่วยงานภาครัฐ ในบางครั้งอาจใช้คำว่า การบริหารจัดการ สำหรับคำว่าการจัดการส่วนใหญ่นิยมใช้ในภาคธุรกิจที่มีวัตถุประสงค์เพื่อแสวงหาผลกำไรเป็นหลัก คำว่าการจัดการหมายถึง อะไรและมีความสำคัญอย่างไรต่อองค์กรธุรกิจ im2market มีคำตอบ

หลักการจัดองค์การ

หลักการจัดองค์การ OSCAR ของ Henri Fayol มาจากคำว่า Objective, Specialization, Coordination, Authority และ Responsibility ซึ่ง Fayol ได้เขียนหลักของการจัดองค์การไว้ 5 ข้อ เมื่อนำเอาตัวอักษรตัวแรกของคำทั้ง 5 มาเรียงต่อกัน จะทำให้สะกดได้คำว่า OSCAR สำหรับรายละเอียด ทั้ง 5 คำจะขอกล่าวไว้ใน " หลักในการจัดองค์การที่ดี "

การจัดการ หมายถึง การจัดการ หรือ Management หมายถึง กระบวนการทำงานหรือกิจกรรมที่กลุ่มบุคคลในองค์กร ร่วมกันทำงานเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามแนวทางที่กำหนดไว้ 5 ขั้นตอนประกอบด้วย การวางแผน

การจัดองค์กร หมายถึง การบังคับบัญชาสั่งการ การประสานงาน และการควบคุมความสำคัญของการจัดการกระบวนการทำงานหรือการจัดการมีความสำคัญต่อองค์กรธุรกิจ เพราะทุกขั้นตอนมีผลต่อความสำเร็จที่จะทำให้เกิดผลกำไรและช่วยให้องค์กรธุรกิจสามารถดำเนินการต่อไปได้นอกจากนี้กระบวนการจัดการยังเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่ต้องรู้จักนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ เนื่องจากแต่ละ องค์กรมีปัจจัยความสำเร็จที่แตกต่างกัน

กระบวนการในการจัดการ

1. การวางแผน การวางแผนหรือ Planning หมายถึงการพิจารณากำหนดแนวทางการทำงานให้ บรรลุเป้าหมาย โดยเกิดจากการใช้ดุลพินิจคาดการณ์ล่วงหน้าเพื่อเป็นแนวทางการการทำงานในอนาคต
2. การจัดองค์การ การจัดองค์การหรือ Organizing หมายถึง การจัดระเบียบหรือโครงสร้างของการ ทำงานภายในองค์กรให้เป็นระบบระเบียบและอยู่ในส่วนประกอบที่เหมาะสม เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์และช่วยให้องค์กรประสบความสำเร็จได้เร็วขึ้น
3. การบังคับบัญชาสั่งการ หรือ Commanding หมายถึง ภาระหน้าที่ของผู้บริหารในการใช้ความสามารถชักจูงหรือหว่านล้อมผู้ใต้บังคับบัญชาให้ปฏิบัติงานตามคำสั่ง จนสามารถทำให้องค์กรบรรลุผลสำเร็จได้
4. การประสานงาน หรือ Coordinating หมายถึง การจัดให้ทรัพยากรบุคคลภายในองค์กรทำงานประสานสัมพันธ์สอดคล้องเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน เพื่อให้การดำเนินงานราบรื่นและบรรลุวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพ
5. การควบคุม หรือ Controlling หมายถึง กระบวนการทำงานเริ่มตั้งแต่การกำหนดมาตรฐาน การแก้ไขการปฏิบัติงานของผู้ใต้บังคับบัญชาตลอดจนการดำเนินงานตามแผน และการประเมินแผนเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

ระเบียบ ข้อปฏิบัติ ของพนักงานแผนกบริการอาหารอนุบาล

1. พนักงานทุกคนต้องแต่งกายให้ถูกต้องตามกฎระเบียบของโครงการอาหารกลางวัน 1
2. ห้ามใช้โทรศัพท์ในขณะปฏิบัติงานโดยเด็ดขาด
3. ห้ามสวมใส่เครื่องประดับทุกชนิดในขณะปฏิบัติงาน
4. ห้ามไว้เล็บยาว และห้ามทาสีเล็บทุกกรณี
5. ทรงผม (เพศชายต้องผมสั้นเรียบร้อย,เพศหญิง ในกรณีผมยาวต้องมัดรวบรวมผมให้เรียบร้อย)
6. ห้ามสวมใส่รองเท้าแตะในขณะปฏิบัติงาน
7. ห้ามก่อการทะเลาะวิวาทในขณะปฏิบัติงาน
8. ห้ามเล่นการพนันทุกประเภทในขณะปฏิบัติงาน
9. ห้ามพนักงานข้องเกี่ยวกับยาเสพติดทุกประเภท
10. ห้ามแสดงกิริยาก้าวร้าวและกิริยาวาจาไม่สุภาพต่อผู้บังคับบัญชาและผู้ใช้บริการ
11. ห้ามทำลายหรือขโมยทรัพย์สินของโครงการอาหารกลางวัน 1 โดยเด็ดขาด
12. ห้ามออกนอกพื้นที่ในขณะปฏิบัติงานโดยไม่ได้รับอนุญาต
13. ขนส่งอาหารอย่าส่งเสียงดัง

หากพนักงานไม่ปฏิบัติตามระเบียบ ข้อบังคับ หรือฝ่าฝืนในทุกกรณี จะต้องรับโทษว่าด้วยกฎระเบียบของโครงการอาหารกลางวัน 1 พนักงานที่ละเมิดในข้อ 9 และข้อ 11 จะถูกยกเลิกจ้างทันทีและดำเนินคดีตามกฎหมาย

การแต่งกายของพนักงานขนส่งอาหารที่ถูกระเบียบ

ชุดขณะปฏิบัติงาน (ขนส่งอาหาร)

ชุดขณะปฏิบัติงาน (โรงล้างภาชนะ)

การแต่งกายของพนักงานบริการอาหารที่ถูกระเบียบ

ชุดก่อนเข้าพื้นที่ปฏิบัติงาน (บริการอาหาร)

ชุดขณะปฏิบัติงาน (บริการอาหาร)

ส่วนที่ 2
การผลิตและบริการอาหารโรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ครัวสวนดุสิต

ความสำคัญของการจัดและบริการอาหารในสถานศึกษา

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย โดยเฉพาะในวัยเจริญเติบโต “เด็ก” ซึ่งเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่ายิ่งถ้าหากเด็กได้รับอาหารที่ไม่มีคุณค่าเพียงพอ ร่างกายเด็ก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กจึงเป็นสถาบันหนึ่งที่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าสถาบันครอบครัว เนื่องจากการจัดบริการกลางวันในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กจำเป็นที่จะต้องจัด “อาหารที่มีประโยชน์ เหมาะสมแก่วัย พอเพียง ปลอดภัย และสอดคล้องกับหลักโภชนาการ” เพราะเด็กเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตสูงสุด จึงต้องการอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วน สะอาด ปลอดภัย โดยอาหารที่ปลอดภัยโดยอาหารที่ปลอดภัยและเหมาะสมที่จะจัดให้เด็ก จะต้องไม่เป็นอาหารที่ทำให้เด็กสำลักง่าย ต้องไม่ลื่นและขนาดไม่เล็ก เช่น ไส้กรอกแผ่นบางกลม ๆ องุ่น เม็ดถั่ว เป็นต้น นอกจากนี้ลักษณะของอาหารพบว่าปัจจุบันมีสารอาหารปนเปื้อนมากมายที่ควรระวัง ตลอดจนกระบวนการผลิต จนถึงการบริโภค อาหารที่มีสารปนเปื้อนและไม่สะอาด สามารถทำให้เกิดอันตรายกับเด็กได้มาก เช่น โรคที่มีอาหารและน้ำเป็นสื่อ โรคพยาธิต่าง ๆ โรคจากอาหารเป็นพิษ พิษจากพืชและสัตว์จากธรรมชาติ และพิษจากสารเคมี ดังนั้นเพื่อการคุ้มครองสุขภาพเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กจึงควรจัดอาหารที่สะอาด ปลอดภัยในเด็ก โดยพิจารณาทุกขั้นตอนในกระบวนการผลิตอาหารและเน้นพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง ได้แก่ การใช้ช้อนกลาง และการล้างมือที่สะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง การดูแลให้เด็กได้รับอาหารและน้ำที่สะอาด ปลอดภัย

สารอาหาร คืออะไร

ในทางโภชนาการ เราแบ่งอาหารออกได้เป็น 6 พวก ตามส่วนประกอบทางเคมี และตามหน้าที่อันพึงมีต่อร่างกาย เรียกสารอาหารหรือธาตุอาหาร ดังนี้

1. ธาตุน้ำตาล ช่วยให้พลังงานและความร้อนแก่ร่างกาย
2. ธาตุไขมัน ช่วนให้พลังงานและความร้อน กับให้กรดไขมันที่จำเป็นแก่ร่างกาย
3. ธาตุเนื้อ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมสิ่งสึกหรอ ช่วยสร้างกำลังเพื่อต้านทานโรค ให้พลังงาน และให้กรดอะมิโนที่จำเป็นแก่ร่างกาย
4. เกลือแร่ มีอยู่หลายสิบชนิดด้วยกัน ช่วยในการสร้างกระดูก ฟัน และเลือด ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอ กับช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ
5. วิตามิน มีอยู่กว่าสิบชนิด แบ่งออกได้เป็น 2 พวกใหญ่ คือ พวกที่ละลายในน้ำและที่ละลายในน้ำมัน ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต และช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ
6. น้ำ มีความสำคัญเกี่ยวกับการทำงานของเซลล์ ช่วยการไหลเวียนของเลือด การย่อยอาหารและการขับถ่าย ช่วยให้ร่างกายชุ่มชื้น ความสำคัญของน้ำต่อร่างกายนั้นมีมาก เพราะเป็นส่วนประกอบถึง 70% ของน้ำหนักตัว จะเห็นได้ง่าย ๆ ว่าในรายที่ท้องร่วง จะทำให้ร่างกายหมดเรี่ยวแรงจนถึงกับตายได้
ทั้งนี้เนื่องจากการที่ร่างกายเสียน้ำและเกลือแร่ที่ละลายอยู่ในน้ำนั่นเอง ฉะนั้นนอกจากเราจะได้รับน้ำจากอาหารต่าง ๆ แล้ว ยังต้องดื่มน้ำอีกวันละหลาย ๆ แก้ว

อาหาร 5 หมู่

เนื่องจากอาหารที่เรากินนั้นมีมากมาย แต่ละชนิดก็มีธาตุอาหารอยู่มากน้อยแตกต่างกันไปตามธรรมชาติ จึงนิยมจัดเข้ารวมไว้เป็นพวกเป็นหมู่ โดยถือเอาความสำคัญที่จะได้รับประโยชน์ของธาตุอาหารเป็นหลัก ดังนี้

1. หมู่ข้าว มีธาตุน้ำตาลเป็นสำคัญ ได้แก่ข้าว ข้าวโพด น้ำตาล เผือก มัน และของหวานต่าง ๆ
2. หมู่เนื้อ มีธาตุเนื้อเป็นสำคัญ นอกจากนี้ยังมีเกลือแก่และวิตามินด้วยได้แก่เนื้อสัตว์ นม ไข่ ปลา หอย เลือด อวัยวะเครื่องใน และพวกถั่วนานาชนิด
3. หมู่ไขมัน มีธาตุไขมันเป็นสำคัญ มีวิตามินที่ละลายในไขมันได้ด้วย ได้แก่น้ำมันจากพืชและจากสัตว์ เช่นน้ำมันหมู น้ำมันรำ น้ำมันถั่ว ไข่แดง เนย นม และมะพร้าว
4. หมู่ผัก มีเกลือแร่และวิตามิน
5. หมู่ผลไม้ มีเกลือแร่ วิตามิน และธาตุน้ำตาล

นอกจากนี้ยังมีเครื่องปรุงรสต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้รสชาติหรือกลิ่นของอาหารดีขึ้น เช่น เครื่องเทศ น้ำปลา พริกป่น พริกไทย น้ำส้ม ฯลฯ ถึงแม้ว่าเราจะกินกันไม่มากมายนัก แต่ก็นับว่ามีความสำคัญในการที่ช่วยให้กินอาหารได้มากขึ้น กับช่วยให้ร่างการได้รับธาตุเนื้อ เกลือแร่ และวิตามินบางอย่างด้วย แต่ถ้ากินมากเกินไป เช่นพริกหรือเครื่องเทศ ก็อาจเป็นผลร้าย ทำให้เกิดเป็นโรคแผลของกระเพาะอาหารได้ จึงต้องพึงระวัง และโดยที่ร่างกายของคนเราต้องการสารอาหารหลายอย่าง ซึ่งจะให้ประโยชน์แก่ร่างกายแตกต่างกัน แต่ไม่มีอาหารชนิดใดเพียงชนิดเดียว ที่จะมีสารอาหารต่าง ๆ ในปริมาณที่เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ดังนั้นในวันหนึ่ง ๆ เราจึงต้องกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อให้ได้ธาตุอาหารครบถ้วน

โภชนาการกับเด็กปฐมวัย

การได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและเพียงพอต่อความต้องการจะช่วยให้ร่างกายเด็กเจริญเติบโตได้เต็มศักยภาพ คุณพ่อคุณแม่จึงควรให้ความสำคัญกับการเลือกโภชนาการที่เหมาะสมให้กับลูกในวัยระหว่าง 1-6 ปีหรือวัยก่อนเรียน เด็กควรได้รับอาหารมื้อหลัก 3 มื้อที่มีคุณค่าครบ 5 หมู่และหลากหลาย อาหารว่างไม่เกินวันละ 2 มื้อ และอย่าลืมให้เด็กดื่มนมวันละ 2 - 3 แก้ว โภชนาการที่เหมาะสมเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมพัฒนาการของลูก โดยเฉพาะเด็กวัยอนุบาลคือ 16 ปี ซึ่งมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งร่างกายและสมอง โดยเฉพาะพัฒนาการทางสมองในช่วง 3 ขวบปีแรก การให้เด็กได้รับอาหารที่เหมาะสม มีคุณค่าทางโภชนาการที่ครบถ้วนเพียงพอ จึงเป็นการวางรากฐานชีวิตที่ดีสำหรับเด็กทั้งปัจจุบันและอนาคต (รศ.นพ.สังคม จงพิพัฒน์วณิชย์ หัวหน้าหน่วยโภชนาการ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

การเติบโตของเด็กมีปัจจัยหลายด้าน ทั้งด้านพันธุกรรม ฮอร์โมน ภาวะโภชนาการ โรคทางกาย และสภาพแวดล้อมการเลี้ยงดู คุณพ่อคุณแม่สามารถตรวจสอบการเจริญเติบโตของเด็กได้โดยวัดความยาวหรือส่วนสูง น้ำหนัก และวัดเส้นรอบศีรษะ ร่วมกับการดูขนาดของกระหม่อม ขนาดเส้นรอบอก และการขึ้นของฟัน อาหารหลักและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของเด็กวัย 0 - 6 ปี มีความสำคัญเป็นอย่างมากต่อการพัฒนาการทางสมองและร่างกายทุกๆ ส่วน และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ถูกหลักโภชนาการมักช่วยป้องกันโรคในเด็ก ไม่ให้เจ็บป่วยบ่อย ซึ่งจะมีผลทำให้การเรียนรู้และพัฒนาการที่สมวัยของเด็ก นอกจากกรรมพันธุ์และการเลี้ยงดูแล้ว อาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะช่วยพัฒนาให้เด็กมีร่างกายแข็งแรง สมองแจ่มใส และอารมณ์ที่เบิกบาน ดังนั้น อาหารเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็กอย่างมาก จากการวิจัยพบว่าเด็กปฐมวัยมีแนวโน้ม

น้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มมากขึ้น แต่ยังไม่ได้มาตรฐาน มากกว่า 1 ใน 10 ของเด็กในวัยนี้ยังมีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ นอกจากนี้จากการสำรวจสถานการณ์เด็กในประเทศไทย พ.ศ.2548 - 2549 แสดงให้เห็นว่ามากกว่า 1 ใน 10 ของเด็กปฐมวัยยังมีภาวะเตี้ยอยู่ และประมาณ 9% มีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ การปรับโปรแกรมอาหารของเด็กรวมถึงคุณค่าของสารอาหารที่เด็กได้รับมีความสัมพันธ์กับการเจริญเติบโต การสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการในปี 2546 พบว่าเด็กไทยทั้งชายและหญิงอายุ 0 - 5 ปี แม้ว่าจะมีแนวโน้มน้ำหนักเฉลี่ยและส่วนสูงเฉลี่ยเพิ่มมากขึ้นแต่ยังคงน้อยกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้

จากข้อมูลการสำรวจดังกล่าว จะเห็นได้ว่าเด็กจำเป็นต้องได้รับอาหารที่ครบถ้วนตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาจนถึงอายุ 6 ปี อาหารเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะเด็กวัยนี้เป็นวัยกำลังโต การได้รับประทานอาหารที่ถูกสัดส่วนจะช่วยวางรากฐานที่ดีสำหรับอนาคตของเด็กได้

อาหารที่เหมาะสมในแต่ละช่วงชีวิตของวัยเด็ก

การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคนทุกวัย อย่างไรก็ดีความต้องการอาหารในแต่ละช่วงอายุมีความแตกต่างกัน เช่น วัยเด็กต้องการพลังงานสูงเพื่อการเจริญเติบโต เมื่ออายุมากขึ้นร่างกายต้องมีการควบคุมน้ำหนักเพื่อรักษาสุขภาพให้แข็งแรง บทความนี้ได้ให้แนวทางในการเลือกอาหารที่เหมาะสมในแต่ละช่วงชีวิตตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ จนถึงวัยสูงอายุ

วัยทารก

ทารกแรกเกิดถึง 6 เดือน ยังไม่ต้องการอาหารใด ๆ นอกจากนมแม่หรือนมผงดัดแปลงสำหรับทารก ทารกบางคนอาจแพ้นมวัวที่อยู่ในนมผง ดังนั้นหากสงสัยว่าทารกแพ้นมวัวให้รีบปรึกษาแพทย์ทันที นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารกเพราะนมแม่ประกอบด้วยสารอาหารต่างๆ ที่ทารกต้องการอย่างครบถ้วน แต่เมื่อทารกอายุครบ 6 เดือน สารอาหารในนมแม่อาจไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ดังนั้น จึงควรเริ่มให้อาหารอื่นๆ นอกจากการให้นมแม่ ซึ่งเรียกว่าเข้าช่วงการหย่านม (Weaning) นั่นเอง การเริ่มหย่านมนั้นขึ้นกับพัฒนาการของเด็ก ซึ่งมีความแตกต่างกันในแต่ละคน โดยอาจเริ่มให้อาหารที่มีลักษณะของความเป็นเนื้ออาหารเพื่อกระตุ้นให้ทารกรู้จักการบดเคี้ยว แต่ห้ามเติมเกลือลงในอาหารเนื่องจากไตของทารกยังไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ และเช่นเดียวกันห้ามทารกดื่มน้ำผึ้งจนกว่าจะอายุครบหนึ่งขวบ เนื่องจากในน้ำผึ้งอาจมีแบคทีเรียที่อาจเป็นอันตรายต่อทารกได้อย่างไรก็ตามทารกยังคงต้องการนมแม่หรือนมผง ไปพร้อมกับการให้อาหารอื่น ๆ จนกว่าอายุครบ 1 ขวบ ปริมาณที่ให้ก็ขึ้นอยู่กับปริมาณอาหารที่ทารกสามารถรับประทานได้ อย่าพยามยามให้ทารกรับประทานอาหารมากเกินความต้องการ

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของทารกตามอายุที่ควรได้รับ ที่มา : สุขภาพคนไทย 2551

อายุ	อาหารเสริม
แรกเกิดถึง 4 เดือน	กินนมแม่อย่างเดียวจนถึงอายุ 6 เดือน
4 เดือน	ข้าวบดละเอียดผสมน้ำต้มกระดูก น้ำต้มผัก น้ำต้มตับใส่ไข่แดงต้มสุกขนาด 1 ช้อน ผสมกับตับ กล้วยน้ำว้าสุกครูดปริมาณ 1-2 ช้อนชาแล้วค่อยเพิ่มจนถึง ? ถ้วยแล้วให้กินนมแม่ร่วมด้วย
5 เดือน	ควรเพิ่มปลาต้มสุกและผักต้มเปื่อยประมาณ ? ถ้วย
7 เดือน	ควรเพิ่มผักผลไม้และอาหารว่างและสามารถให้รับประทานเนื้อไข่ทั้งฟองได้ โดยปริมาณอาหารทั้งหมดคือ 1 ถ้วยสามารถแทนนมได้ 1 มื้อ
8-9 เดือน	สามารถทานอาหารหยาบได้มากขึ้นและให้อาหารแทนนมได้ 2 มื้อ
10-12 เดือน	สามารถทานอาหารหยาบได้มากขึ้นโดยไม่ต้องบด ให้อาหารแทนนมได้ 3 มื้อ

สำหรับช่วงอายุ 1 - 5 ปี เป็นช่วงของการเจริญเติบโตทั้งร่างกายและสมอง โดยเฉพาะใน 2 ขวบปีแรก สมองจะมีการพัฒนาการและเจริญอย่างรวดเร็วมากจนถึง 80% ของสมองที่โตเต็มวัย ดังนั้นอาหารที่เด็กก่อนวัยเรียนจึงมีความสำคัญมาก การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และครบถ้วน ทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมันและเกลือแร่จะส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการทั้งทางร่างกายและสติปัญญาที่สมบูรณ์พร้อม

ตารางแสดงอาหารของเด็กก่อนวัยเรียน (อายุ 1-5 ปี) ที่มา : สุขภาพคนไทย 2551

อาหาร	ปริมาณที่ควรได้รับ
เนื้อสัตว์ต่างๆ และเครื่องในสัตว์	วันละ 5-6 ช้อนแกง
ตับ	สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
ไข่	วันละ 1 ฟองกินทุกวัน
น้ำนมหรือนมถั่วเหลืองแทนได้	วันละ 2 - 3 แก้ว
ข้าวหรือธัญพืชอื่นๆ	วันละ 4 - 5 ทัพพี
ผักสีเขียวหรือผักสีอื่น ๆ	วันละ 2 - 3 ทัพพีหรืออาจเป็น 1/2 - 1 ทัพพีในแต่ละมื้อ
ผลไม้	ควรให้รับประทานทุกวัน วันละ 2 - 3 ชิ้น เช่น กล้วย 1 ผล มะละกอสุก 1 เสี้ยว
ไขมัน	น้ำมันพืชวันละ 2 ช้อนโต๊ะในรูปของการผัดหรือการทอด

วัยเด็ก

เด็กมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จึงต้องการอาหารที่ให้สารอาหารและพลังงานสูง เด็กวัยหัดเดิน (Toddlers) ยังไม่สามารถรับประทานอาหารได้มากนัก ดังนั้นจึงควรป้อนอาหารมื้อเล็ก ๆ และของว่างที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ผลไม้ชิ้นเล็ก ๆ แครอทหรือแตงกวาหั่น ซึ่งสามารถป้อนได้เรื่อย ๆ ทั้งวัน เมื่อเด็กอายุครบ 5 ขวบก็สามารถให้เด็กรับประทานอาหารทั่วไปเหมือนสมาชิกอื่น ๆ ในครอบครัวได้ แต่ห้าม

เติมเกลือในอาหารเด็ก สิ่งสำคัญคือเด็กต้องได้รับโปรตีนและแคลเซียมที่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของกระดูกและกล้ามเนื้อ นมและผลิตภัณฑ์จากนมเป็นแหล่งอาหารที่ดีที่ให้ทั้งโปรตีนและแคลเซียมที่จำเป็นสำหรับเด็ก เด็กอายุ 1 - 3 ขวบต้องการนมอย่างน้อย 8 ออนซ์ต่อวัน (หรือเท่ากับ 240 มิลลิลิตรต่อวัน) นมที่ดีที่สุดสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ คือ นมครบส่วน (Whole milk) หรือผลิตภัณฑ์จากนมไขมันเต็ม (Full fat dairy product) ซึ่งสามารถให้พลังงานเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เด็กต้องการอาหารที่หลากหลายและพ่อแม่ต้องพยายามทำให้เวลาบนโต๊ะอาหารเป็นเวลาที่มีความสุขของครอบครัว หลีกเลี่ยงการให้เด็กรับประทานอาหารสำเร็จรูปหรืออาหารประเภทจานด่วน (Fast food) เพื่อพัฒนาให้เด็กมีพฤติกรรมการกินเพื่อสุขภาพตั้งแต่ยังเล็กและมีความคุ้นเคยกับอาหารเพื่อสุขภาพว่าเป็นอาหารที่ควรกินตามปกติเป็นประจำ พ่อแม่ต้องพยายามคิดหาวิธีกระตุ้นให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์บางชนิดซึ่งเด็กไม่ชอบ และเมื่อเด็กโตขึ้นก็จะผ่านปัญหานี้ไปได้ หรืออาจดัดแปลงอาหารสุขภาพให้เด็กกินได้ง่ายขึ้น เช่น ผสมผักปนเข้าไปในมันบด เป็นต้นเมื่อเด็กโตขึ้น พ่อแม่ต้องสอนให้เห็นถึงความสำคัญของอาหารสุขภาพและชี้ให้เห็นประโยชน์และโทษของอาหารแต่ละชนิดต่อร่างกาย

อาหารที่มีประโยชน์ในการพัฒนาการเจริญเติบโตของสมองของเด็กวัย 2 - 6 ปี

- ตับ ไข่แดง เลือด จะช่วยเพิ่มความจำและสมาธิ เพราะมีธาตุเหล็กสูง
- ปลา (เนื้อปลา น้ำมันปลา) ช่วยพัฒนาการความจำและเสริมสร้างการเจริญเติบโตของปลายประสาทที่เรียกว่าเดนไดรต์ (dendrite) ซึ่งมีหน้าที่ช่วยเชื่อมโยงสัมพันธ์เรื่องราวที่เด็กได้เรียนรู้จากเรื่องหนึ่งไปสู่อีกเรื่องหนึ่ง คือ จะสนับสนุนให้เด็กได้เรียนรู้ง่ายและรวดเร็ว
- ผัก ผลไม้ ผักสีเขียว และเหลืองแดง ให้วิตามินซี เพื่อนำไปสร้างเยื่อบุต่าง ๆ ทั่วร่างกาย รวมทั้งยังให้วิตามินเอทำให้เซลล์ประสาททำงานเต็มที่ ซึ่งส่งผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อพัฒนาการของสมอง นอกจากนี้ในอาหารจำพวกผักและผลไม้ยังมีวิตามินและเกลือแร่จำพวกต่าง ๆ ที่จะช่วยในการทำงานของเซลล์สมองในการเปลี่ยนน้ำตาลกลูโคสให้เป็นพลังงาน ถ้าขาดจะทำให้เซลล์สมองมีการทำงานลดลง ทำให้ส่งผลต่อการเรียนรู้ของเด็ก
- ปลา เนื้อสัตว์ นม มีแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น เหล็ก ทองแดง แมกนีเซียม สังกะสี ฟอสฟอรัส ซึ่งมีผลต่อการทำงานของสมอง
- อาหารทะเลและเกลือเสริมไอโอดีน แร่ธาตุไอโอดีนมีความสำคัญต่อระดับ IQ คือป้องกัน IQ ต่ำ และ โรคเอ๋ออีกด้วย
- ผักตระกูลกะหล่ำ (ทำให้สุก) และน้ำนมแม่ สามารถยับยั้งการเกิดอนุมูลอิสระที่จะทำลายเซลล์สมองได้

ข้อแนะนำสำหรับพ่อแม่เพื่อช่วยให้เด็กเล็กรับประทานอาหารได้ง่าย

1. ให้เด็กได้รับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ ถ้าหิวมากอาจให้ผลไม้ก่อน แล้วจึงให้อาหารมื้อหลัก
2. จัดอาหารให้น่ารับประทาน ตกแต่งจานให้สวยงาม มีสีสันเพื่อดึงดูดความสนใจของเด็ก ขนาดชิ้นอาหารควรพอดีคำ นุ่มเคี้ยวง่าย ควรตักอาหารและแบ่งอาหารให้พอดีกับที่เด็กจะรับประทานหมด และเป็นกำลังใจให้คำชมเชยทุกครั้งที่เด็กรับประทานอาหารหมด พ่อแม่ควรจัดวางผักและผลไม้บนโต๊ะอาหารทุกครั้ง

3. พ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างในการรับประทานอาหารที่ดีให้แก่ลูก ไม่เลือกอาหารและสนุกกับการรับประทานอาหาร
4. สร้างบรรยากาศที่ดีในการรับประทานอาหารมื้อหลัก อาจมีนิทานประกอบการรับประทานอาหาร สร้างความเพลิดเพลินและจูงใจให้ลูกรับประทานอาหารได้มากขึ้น

การได้อาหารที่เพียงพอและถูกสัดส่วนเป็นสิ่งจำเป็นที่สุดสำหรับมนุษย์ เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรง ประเทศใดก็ตามที่ประชาชนที่กินดี ย่อมมีภาวะโภชนาการที่สมบูรณ์และได้เปรียบ มีขุมพลังในการพัฒนาประเทศ ถ้าหากประชาชนสนใจและเข้าใจในเรื่องโภชนาการ สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันของตนเองและครอบครัวแล้ว จะเป็นกำลังสำคัญในการแก้และลดปัญหาทุพโภชนาการ ที่ประเทศไทยเราประสบอยู่

วัยรุ่น

วัยรุ่น เป็นวัยที่มีการพัฒนาและการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ดังนั้นจึงต้องการอาหารที่ให้สารอาหารและพลังงานสูง เด็กวัยนี้มักรับประทานอาหารได้มาก แต่สิ่งสำคัญคือต้องมั่นใจว่าเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารมากกว่าขนมหวานหรืออาหารไขมันสูง เช่น น้ำอัดลม เค้ก ขนมปัง ซึ่งมีแคลลอรี่สูงแต่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ ส่วนประกอบอาหารของวัยรุ่นที่สำคัญ คือ อาหารประเภทแป้งเป็นพื้นฐาน อุดมด้วยผลไม้และผัก และมีผลิตภัณฑ์โปรตีนและนมในปริมาณปานกลาง นอกจากนี้พวกเขายังสามารถรับประทานอาหารเพื่อเพิ่มพลังงานได้จากขนมขบเคี้ยวที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น ถั่ว ลูกเกดหรือ น้ำผลไม้ปั่นระหว่างมื้ออาหาร รูปร่างเป็นสิ่งสำคัญที่คนวัยนี้ให้ความสำคัญ แต่ก็ไม่ควรใช้วิธีอดอาหารในการควบคุมน้ำหนัก วิธีที่ดีที่สุดในการควบคุมน้ำหนักคือ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างสมดุลและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สิ่งสำคัญอีกประการสำหรับวัยรุ่น คือการรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กอย่างเพียงพอ โดยเฉพาะเพศหญิงซึ่งสูญเสียธาตุเหล็กไปพร้อมประจำเดือน อาหารที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็กได้แก่ เนื้อแดง ปลา (โดยเฉพาะปลาซาดีน) พืชตระกูลถั่วและธัญพืช

ข้อปฏิบัติเบื้องต้น 10 ประการ สำหรับผู้สัมผัสสอาหารเพื่อให้อาหารมีความปลอดภัยในการบริโภค

ข้อปฏิบัติที่ 1 ต้องควบคุมอุณหภูมิของตู้เย็นไว้ที่ 4 องศาเซลเซียส หรือต่ำกว่าเพื่อช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียให้ช้าลง

ข้อปฏิบัติที่ 2 เก็บอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว และยังไม่ได้นำไปรับประทานหรืออาหารที่บูดเสียง่าย ในตู้เย็นทันทีภายใน 2 ชั่วโมง เพื่อลดการบูดเสียของอาหาร และควรบริโภคให้หมดภายใน 2 - 3 วัน

ข้อปฏิบัติที่ 3 ผ้าเช็ดโต๊ะ หรือผ้าทำความสะอาด และฟองน้ำหรือใยสังเคราะห์ที่ใช้ล้างจาน หรือทำความสะอาดในห้องครัว ควรซักทำความสะอาดด้วยผงซักฟอกหรือน้ำยาซักผ้าและอาจใช้ปูนคลอรีนผสมน้ำแล้วแช่ผ้าเช็ดโต๊ะหรือฟองน้ำภายหลังการซัก เพื่อเป็นการฆ่าเชื้อโรค เพราะผ้าเช็ดโต๊ะหรือฟองน้ำเป็นแหล่งสะสมของแบคทีเรียจำนวนมากหากดูแลรักษาไม่ดีจะก่อให้เกิดการปนเปื้อนและการแพร่ของเชื้อโรคได้

ข้อปฏิบัติที่ 4 ต้องล้างทำความสะอาดเขียงสำหรับการเตรียมอาหารด้วยน้ำยาล้างจานหรือน้ำยาทำความสะอาดและน้ำทุกครั้ง ภายหลังการใช้งานและยกระหว่างอาหารสด อาหารที่ปรุงสุกแล้ว

ข้อปฏิบัติที่ 5 การปรุงเนื้อสัตว์ ต้องปรุงให้สุกข้างในชิ้นเนื้อ โดยใช้ความร้อนไม่ต่ำกว่า 72 องศาเซลเซียส เพื่อฆ่าเชื้อโรคและแบคทีเรียให้หมดไป สังเกตชิ้นเนื้อสัตว์จะแห้งไม่มีน้ำเลือดจากเนื้อสัตว์นั้น ๆ คงเหลืออยู่

ข้อปฏิบัติที่ 6 การปรุงอาหารพวกไข่ ต้องปรุงให้สุกอย่างทั่วถึงเพราะไข่ดิบหรือไข่ที่ปรุงไม่สุกอาจมีเชื้อซัลโมเนลลา ปนเปื้อนอยู่อาจทำให้เจ็บป่วยได้ จึงควรปรุงไข่ให้สุกอย่างทั่วถึงก่อนนำมาบริโภค

ข้อปฏิบัติที่ 7 ทำความสะอาดพื้นผิวที่สัมผัสบนโต๊ะบริเวณที่ใช้ในการเตรียมปรุงประกอบอาหารด้วยน้ำหรือน้ำร้อนและน้ำยาทำความสะอาดหรือผงซักฟอกเป็นประจำ

ข้อปฏิบัติที่ 8 การล้างทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ใช้แล้ว ต้องทำภายใน 2 ชั่วโมง หลังการใช้เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการสะสมของแบคทีเรียจำนวนมากบนภาชนะนั้น ๆ และควรคว่ำให้แห้งบนตะแกรงสูงจากพื้นไม่ควรใช้ผ้าเช็ด

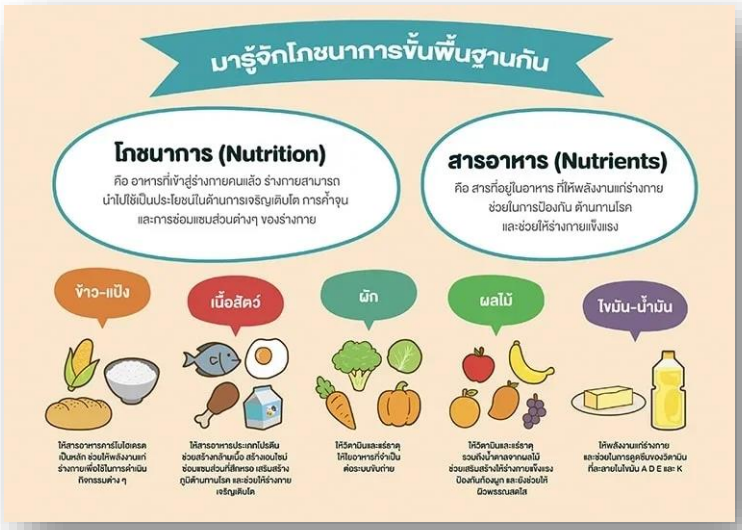
ข้อปฏิบัติที่ 9 การละลายอาหารแช่แข็งจำพวกเนื้อสัตว์ ไก่ ปลา ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำที่กำหนดไว้บนภาชนะบรรจุโดยการละลายน้ำแข็งในตู้เย็นหรือไมโครเวฟ หรือในน้ำเย็นซึ่งต้องเปลี่ยนน้ำทุก 30 นาทีเพื่อให้อาหารยังคงมีความเย็นอยู่และน้ำนั้นไม่เป็นแหล่งสะสมของเชื้อแบคทีเรียและนำอาหารนั้น ๆ ไปปรุงทันทีที่ละลายน้ำแข็งออกหมด

ข้อปฏิบัติที่ 10 การล้างมือที่ถูกสุขลักษณะ ต้องล้างมือด้วยน้ำ และสบู่ทุกครั้ง ก่อนเตรียมปรุง จำหน่ายอาหารหลังหยิบจับเนื้อสดและหลังออกจากห้องสุขา

โภชนาการขั้นพื้นฐานที่เหมาะสม มีอะไรบ้าง

โภชนาการ (Nutrition) คือ อาหารที่เข้าสู่ร่างกายคนแล้วสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ในด้านการเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ที่นำมาประกอบเป็นอาหารเป็นเมนูที่มีประโยชน์

สารอาหาร (Nutrients) คือ สารที่อยู่ในอาหาร ที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันและร่างกายให้แข็งแรง เช่น คาร์โบไฮเดรต ที่มาจากข้าว - แป้ง หรือ วิตามิน ที่มาจาก ผัก - ผลไม้



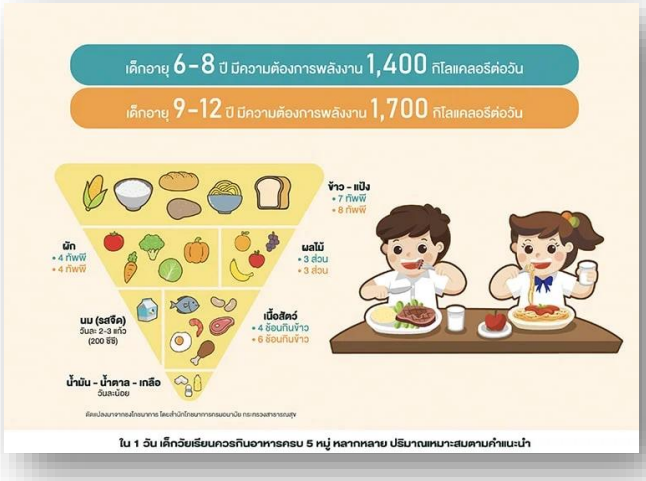
ใน 1 วันเด็กวัยประถมศึกษาควรทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และปริมาณเหมาะสม คือ

อายุ 6 - 8 ปี : มีความต้องการพลังงาน 1,400 กิโลแคลอรีต่อวัน

คำแนะนำ : ใน 1 วัน ควรทานอาหารปริมาณดังนี้ (ข้าว-แป้ง 7 ทัพพี / ผัก 4 ทัพพี / ผลไม้ 3 ทัพพี / นมจืด วันละ 2-3 แก้ว / เนื้อสัตว์ 4 ช้อนกินข้าว และน้ำมัน-น้ำตาล-เกลือ วันละเล็กน้อย)

อายุ 9 – 12 ปี : มีความต้องการพลังงาน 1,700 กิโลแคลอรีต่อวัน

คำแนะนำ : ใน 1 วัน ควรทานอาหารปริมาณดังนี้ (ข้าว-แป้ง 8 ทัพพี / ผัก 4 ทัพพี / ผลไม้ 3 ทัพพี / นมจืด วันละ 2-3 แก้ว / เนื้อสัตว์ 6 ช้อนกินข้าว และน้ำมัน-น้ำตาล-เกลือ วันละเล็กน้อย)



การบริการอาหาร ตามหลักโภชนาการสมวัยในแต่ละวัน ของ ครัวสวนดุสิต

ระดับชั้นอนุบาล 1- 3

ข้าว / เส้นแป้ง 60.5 ช. เนื้อสัตว์สุก 20 ช. ผลไม้ 40 ช.

ระดับชั้นบ้านหนูน้อย + สาธิต

ข้าว / เส้นแป้ง 30 ช. เนื้อสัตว์สุก 15 ช. ผลไม้ 20 ช.

การศึกษาพิเศษ

ข้าว / เส้นแป้ง 75 ช. เนื้อสัตว์สุก 15 ช. ผลไม้ 20 ช.

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

ข้าว / เส้นแป้ง 75 ช. เนื้อสัตว์สุก 40 ช. ผลไม้ 80 ช.

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

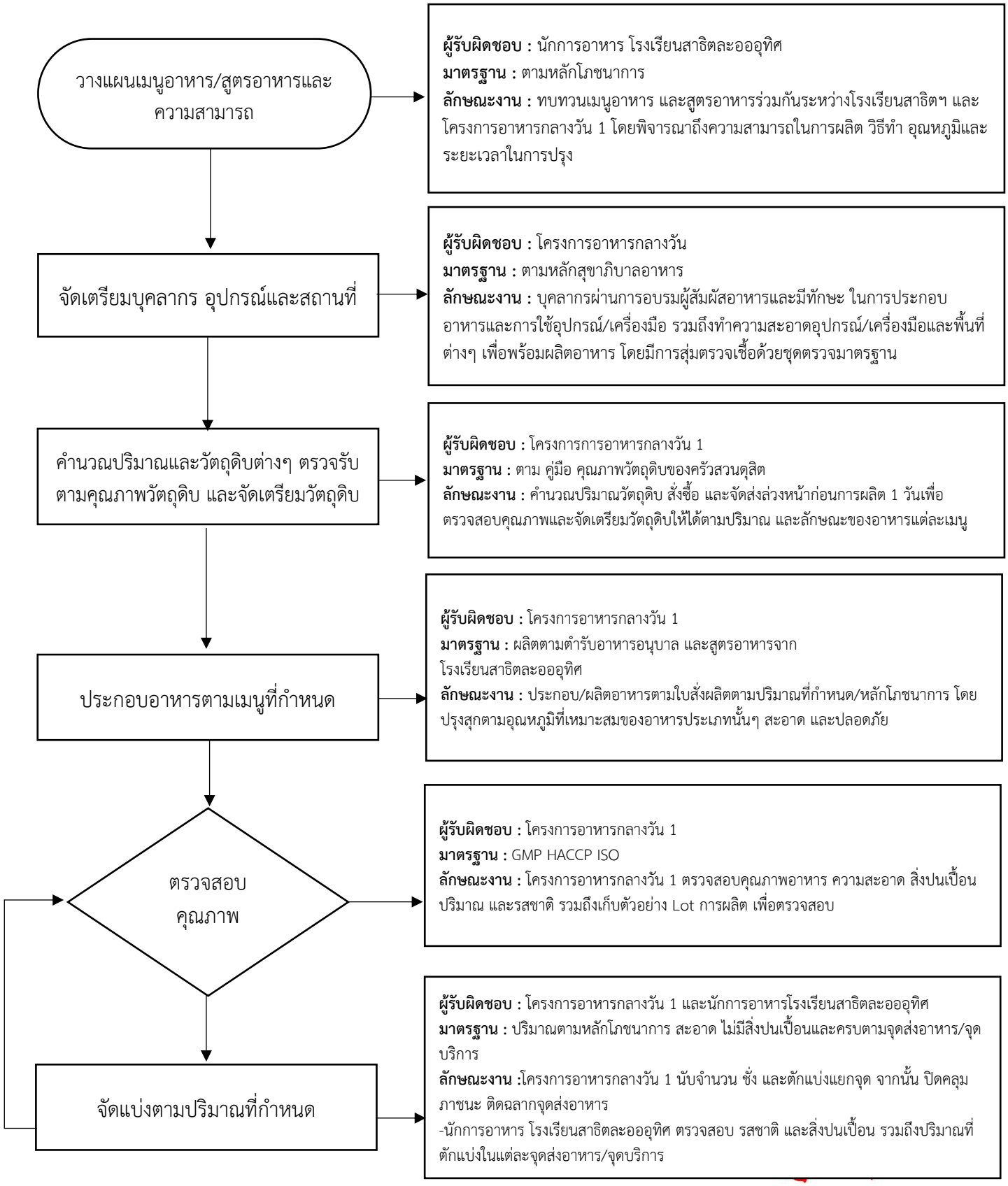
ข้าว / เส้นแป้ง 85 ช. เนื้อสัตว์สุก 40 ช. ผลไม้ 80 ช.

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 - 6

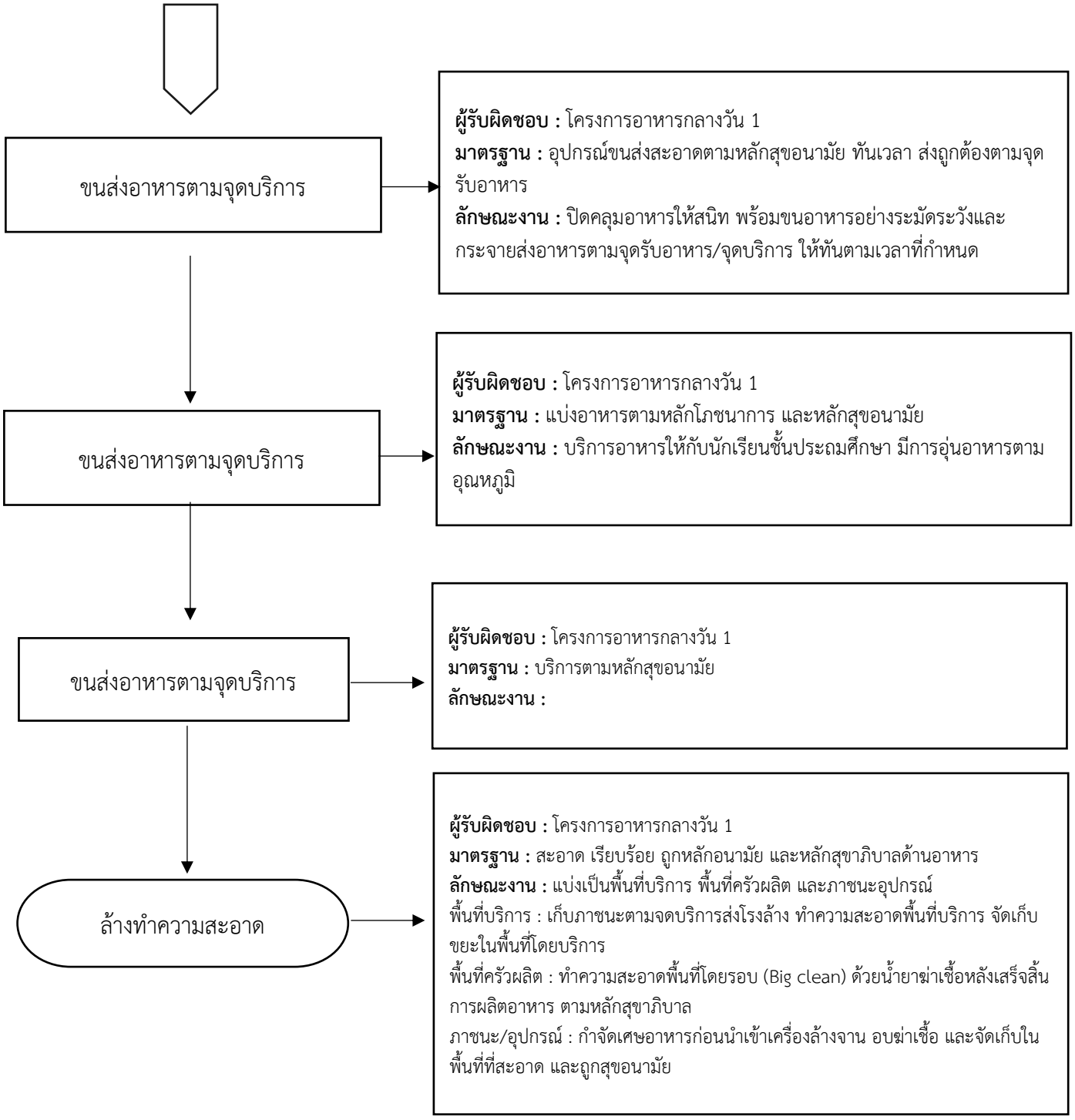
ข้าว / เส้นแป้ง 110 ช. เนื้อสัตว์สุก 40 ช. ผลไม้ 80 ช.

ส่วนที่ 3

ผังกระบวนการ / งานผลิตและบริการ
ขั้นตอน การผลิตอาหาร และการบริการอาหารให้กับโรงเรียนสาธิตละอออุทิศ



ขั้นตอน การผลิตอาหาร และการบริการอาหารให้กับโรงเรียนสาธิตละอออุทิศ (ต่อ)



แนวปฏิบัติในการผลิต และการบริการอาหารโรงเรียนละออออุทิศ
เพื่อป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น

1.การจัดการวัตถุดิบ : เกณฑ์การคัดเลือก ตรวจสอบคุณภาพ การตรวจรับ การจัดเก็บ และการจัดเตรียม ก่อนการประกอบอาหาร

2.เครื่องมือ/อุปกรณ์ : สะอาด พร้อม และเพียงพอต่อการใช้งาน

3.บุคลากร : ผ่านการตรวจสุขภาพ มีใบผู้สัมผัสอาหาร ถูกสุขอนามัย/สุขาภิบาลอาหาร มีทักษะ ในการประกอบอาหารและการบริการ มีความรู้ในการใช้เครื่องมือ/อุปกรณ์

4.การประกอบอาหาร : เตรียมวัตถุดิบ/ขั้นตอน และวิธีการปรุงตามสูตร ปรุงสุก/สะอาด/
ประมาณ 2 ชั่วโมง ปลอดภัย QC (คุณภาพ รสชาติ เก็บตัวอย่าง)

5.จัดแบ่ง : นับ ชั่ง แยกตามจุด ตรวจสอบโดยนักโภชนาการ
ประมาณ 40 นาที ปิดคลุมภาชนะ ติดฉลาก พร้อมส่งมอบ

6.ขนส่ง : ส่งตามจุดบริการและเวลาที่กำหนด อุปกรณ์ขนส่ง
ประมาณ 20 นาที สะอาด และเพียงพอ พนักงานขนส่งถูกหลักสุขอนามัย

7.แบ่งอาหารตามห้อง : ตักแบ่งอาหารตามหลักสุขอนามัย มีการเผื่อเวลาในการ
ประมาณ 15 นาที รับประทานอาหารโดยแบ่งเป็น บ้านหนูน้อย อนุบาล และชั้นประถม มีการอุ่นอาหาร/อุณหภูมิที่เหมาะสม

8.บริการในชั้นประถม : บริการตามหลักสุขอนามัย (พนักงานบริการ พื้นที่
ประมาณ 15นาที ภาชนะ และอุปกรณ์ มีการอุ่นอาหาร/อุณหภูมิที่เหมาะสม

9.ล้างทำความสะอาด : ภาชนะ อุปกรณ์ พื้นที่บริการ พื้นที่ครัวผลิต

เงื่อนไขเวลา ของอาหารปรุงสุก (4 ชั่วโมง)

โภชนาการในทุกๆเดือน เพื่อเด็กๆจะได้รับสารอาหารที่เพียงพอในแต่ละมื้อ ซึ่งความต้องการทางด้านคุณค่าด้านโภชนาการ จะแตกต่างกันในแต่ละวัย เราจึงต้องวางแผนอาหารและโภชนาการให้ครบทุกวัย

ซึ่งพอได้รับรายการอาหารกลางวันและว่างบ่ายโรงเรียนสาธิตระอออุทิศ ก็จะนำมาประชุมหารือ และวางแผนการผลิตกรณีมีเมนูใหม่ซึ่งไม่เคยผลิตมาก่อนจะดำเนินการทดลองสูตรจนได้มาตรฐานกรณีเมนูเก่าที่เคยทำแล้วนำข้อบกพร่องจากครั้งก่อนที่เคยทำมาแล้วปรับแก้ไขในส่วนที่ผิดพลาด เพื่อให้อาหารในแต่ละเดือนออกมาครบสมบูรณ์ต่อเด็กในแต่ละวัยมากที่สุด แล้วหลังจากนั้น จะส่งต่อไปที่แผนกผลิตอาหาร

ระดับชั้นบ้านหนูน้อย

- อายุระหว่าง 1 ปี 3 เดือน – 1 ปี 11 เดือน

ระดับชั้นบ้านสาธิต

- อายุระหว่าง 2 ปี – 2 ปี 11 เดือน

ระดับชั้นอนุบาล 1

- อายุระหว่าง 3 ปี – 4 ปี

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

- อายุระหว่าง 5 ปี 6 เดือน – 7 ปี

* โดยนับอายุวันเกิด ถึง วันที่ 1 มิถุนายน

ตัวอย่าง รายการเมนูอาหาร โรงเรียนสาธิตอนุบาลละอออุทิศ เดือนมิถุนายน 2567

วันที่	บ้านหนูน้อย	อนุบาล/กศพ.	ประถม 1-6
อังคาร	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)
4 มิ.ย.67	ข้าวสวย+ไก่ย่าง	ข้าวสวย+ไก่ย่าง+น้ำจิ้มแจ่ว	ข้าวสวย+ไก่ย่าง+น้ำจิ้มแจ่ว
	ซุปกะหล่ำปลี	ซุปกะหล่ำปลี	ซุปกะหล่ำปลี
	ฝรั่ง	ฝรั่ง	ฝรั่ง
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	มินิชาลาเปาไส้ครีม+นมรสจืด	มินิชาลาเปาไส้ครีม+นมรสจืด	ชาลาเปาไส้ครีม+นมรสจืด
พุธ	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)
5 มิ.ย.67	ผัดฮ่องเต้หมู + ดับ	ผัดฮ่องเต้หมู + ดับ	ผัดฮ่องเต้หมู + ดับ
	ซุปผักกาดขาว	ซุปผักกาดขาว	ซุปผักกาดขาว
	เฉาก๊วย	เฉาก๊วย	เฉาก๊วย
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	แซนวิชแฮมชีส+นมชมพูเย็น	แซนวิชแฮมชีส+นมชมพูเย็น	แซนวิชแฮมชีส+นมชมพูเย็น
พฤหัสบดี	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)
6 มิ.ย.67	ข้าวสวย+ผัดกะเพราหมูสับ+ไข่ดาว	ข้าวสวย+ผัดกะเพราหมูสับ+ไข่ดาว	ข้าวสวย+ผัดกะเพราหมูสับ+ไข่ดาว
	ซุปฟัก	ซุปฟัก	ซุปฟัก
	แคนตาลูป	แคนตาลูป	แคนตาลูป
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	ไอครีมเยลลี่	ไอครีมเยลลี่	ไอครีมเยลลี่

วันที่	บ้านหนูน้อย	อนุบาล/กศพ.	ประถม 1-6
ศุกร์	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)
7 มิ.ย.67	ฟูซิลี่คาโบนาร่า+เบคอน+ไส้กรอกไก่	ฟูซิลี่คาโบนาร่า+เบคอน+ไส้กรอกไก่	ฟูซิลี่คาโบนาร่า+เบคอน+ไส้กรอกไก่
	ฟรุ๊ตสลัด	**ฟรุ๊ตสลัด**	**ฟรุ๊ตสลัด**
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	เค้กช็อคโกแลตหน้านิ่ม+นมรส	**เค้กช็อคโกแลตหน้านิ่ม+นมรสจืด**	
จันทร์	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)
10 มิ.ย. 67	ข้าวสวยผสมข้าวกล้อง	ข้าวสวยผสมข้าวกล้อง	ข้าวสวยผสมข้าวกล้อง
	ปลากระพงชุบเกล็ดขนมปัง+ซอสมะเขือเ	ปลาชุบแป้งทอด+ซอสมะเขือเทศ	ปลาชุบแป้งทอด+ซอสมะเขือเทศ
	ผัดกับเนยบล็อคโคลี่+แครอท	บล็อคโคลี่+แครอท	บล็อคโคลี่+แครอท
	ซุปใสเห็ดเข็มทองใส่ไข่	ซุปใสเห็ดเข็มทองใส่ไข่	ซุปใสเห็ดเข็มทองใส่ไข่
	แตงโม	**แตงโม**	**แตงโม**
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	แยมโรล+นมรสจืด	**แยมโรล+นมรสจืด**	**แยมโรล+นมรสจืด**
อังคาร	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)
11 มิ.ย 67	บะหมี่น้ำลูกชิ้น+หมูสับ	บะหมี่คลุกลูกชิ้น+หมูสับ	บะหมี่คลุกลูกชิ้น+หมูสับ
	เกี๊ยวทอด	ซุปหัวไชเท้า	ซุปหัวไชเท้า
	ส้ม	**ส้ม**	**ส้ม**
	ว่างบ่าย	**ว่างบ่าย**	**ว่างบ่าย**
	ขนมปังฟักทอง +ไมโล	**ขนมปังฟักทอง +ไมโล**	**ขนมปังฟักทอง +ไมโล**
พุธ	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)
12 มิ.ย 67	ข้าวมันไก่+เลือด+แตงกวา	ข้าวมันไก่+เลือด+แตงกวา	ข้าวมันไก่+เลือด+แตงกวา
	ซุปฟัก	ซุปฟัก	ซุปฟัก
	มะละกอสุก	**มะละกอสุก**	**มะละกอสุก**
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	พายกรอบ+ นมรสจืด	**พายกรอบ+ นมรสจืด**	**พายกรอบ+ นมรสจืด**
พฤหัสบดี	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)
13 มิ.ย. 67	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กหมูตุ๋น+ลูกชิ้น	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กหมูตุ๋น+ลูกชิ้น	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กหมูตุ๋น+ลูกชิ้น
	วุ้นสามสี	**วุ้นสามสี**	**วุ้นสามสี**
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	ข้าวต้มไก่	**ข้าวต้มหมู**	**ข้าวต้มหมู**
ศุกร์	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)
14 มิ.ย. 67	ข้าวญี่ปุ่น	ข้าวญี่ปุ่น	ข้าวญี่ปุ่น
	หมูญี่ปุ่น+ไข่คน	หมูญี่ปุ่น+ไข่คน	หมูญี่ปุ่น+ไข่คน
	ซุปสาหร่ายวากาเมะ	ซุปสาหร่ายวากาเมะ	ซุปสาหร่ายวากาเมะ
	สาลี่	**สาลี่**	**สาลี่**
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	ขนมปังอบชีส+นมรสจืด	**ขนมปังอบชีส+นมรสจืด**	**ขนมปังอบชีส+นมรสจืด**

วันที่	บ้านหนูน้อย	อนุบาล+กศพ	ประถม1-6
จันทร์	ข้าวสวย +ไข่ตุ๋นหมูสับ	ข้าวสวย +ไข่ตุ๋นหมูสับ	ข้าวสวย +ไข่ตุ๋นหมูสับ
17 มิ.ย 67	ต้มจับฉ่ายหมูสับ	ต้มจับฉ่ายหมูชิ้น	ต้มจับฉ่ายหมูชิ้น
	แตงโม	แตงโม	แตงโม
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	เค้กส้ม+นมรสจืด	เค้กส้ม+นมรสจืด	เค้กส้ม+นมรสจืด
อังคาร	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)
18 มิ.ย 67	สปาเก็ตตี้หมูซอสมะเขือเทศ	สปาเก็ตตี้หมูซอสมะเขือเทศ	สปาเก็ตตี้หมูซอสมะเขือเทศ
	ผักกาดหอม	ผักกาดหอม	ผักกาดหอม
	กล้วยหอม	กล้วยหอม	กล้วยหอม
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	ข้าวเหนียว+หมูฝอย	ข้าวเหนียว+หมูฝอย	ข้าวเหนียว+หมูฝอย
พุธ	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)
19 มิ.ย 67	ข้าวสวยผสมข้าวไรซ์	ข้าวสวยผสมข้าวไรซ์	ข้าวสวยผสมข้าวไรซ์
	หมูซีอิ้ว+ แตงกวา	หมูซีอิ้ว+ แตงกวา	หมูซีอิ้ว+ แตงกวา
	แกงจืดวุ้นเส้นไก่สับ	แกงจืดวุ้นเส้นไก่สับ	แกงจืดวุ้นเส้นไก่สับ
	แคนตาลูป	แคนตาลูป	แคนตาลูป
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	ทองม้วน+นมรสจืด	ทองม้วน+นมรสจืด	ทองม้วน+นมรสจืด
พฤหัสบดี	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)
20 มิ.ย 67	ราเมงหมูอบ+ไข่ต้ม	ราเมงหมูอบ+ไข่ต้ม	ราเมงหมูอบ+ไข่ต้ม
	วุ้นกะทิ	วุ้นกะทิ	วุ้นกะทิ
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	ข้าวต้มกุ้ง	ข้าวต้มกุ้ง	ข้าวต้มกุ้ง
ศุกร์	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)
21 มิ.ย 67	ข้าวสวย+แฮมเบิร์กหมู	มินิเบอร์เกอร์หมู	เบอร์เกอร์หมู
	ซุปหอมใหญ่	เฟรนช์ฟรายส์	เฟรนช์ฟรายส์
	แอปเปิ้ล	แอปเปิ้ล	แอปเปิ้ล
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	นักเก็ตทอด	นักเก็ตทอด	นักเก็ตทอด

ขั้นตอนที่ 2 การผลิตอาหาร

การผลิตอาหาร จะแบ่งออกเป็น 6 แผนก ซึ่งในแต่ละแผนก ก็จะมีหน้าที่เจาะจงที่ชัดเจน ในการทำอาหาร ได้แก่

1 นักโภชนากร
2 แผนกบริการอาหารอนุบาล
3 แผนกรับสั่งอาหาร
4 แผนกจัดซื้อและสโตร์
5 แผนกผลิตอาหาร
6 แผนกตรวจสอบ(QC)

1. นักโภชนาการ

รายละเอียดงาน

วางแผนเมนูอาหารกลางวัน และ อาหารว่างแต่ละเดือน ก่อนนำมาประชุมร่วมกับแผนกบริการอนุบาล(โครงการอาหารกลางวัน 1) เพื่อหารือหรือเปลี่ยนแปลงเมนู ให้เหมาะสมแต่ละเดือน

มาตรฐานคุณภาพงาน

ตามความเหมาะสมของวัตถุดิบ ปริมาณอาหารตามโภชนาการในแต่ละวัย หน้าที่หลักของนักโภชนากร คือ การกำหนดรายการอาหารและปริมาณการจัดเสริฟให้เหมาะสมกับเด็กตามช่วงวัยร่วมตรวจสอบคุณภาพวัตถุดิบ กระบวนการผลิตและรสชาติ ความสะอาดปลอดภัย ปริมาณที่เหมาะสมและเพียงพอ ประเมินภาวะโภชนาการของเด็กตามแผน

2. แผนกบริการอาหารอนุบาล โครงการอาหารกลางวัน 1

รายละเอียดงาน

เมื่อประชุมและหาข้อสรุปได้แล้วกับทีมนักโภชนาการ จึงนำมาวางแผนในการจัดเตรียมอุปกรณ์และสถานที่ในการให้บริการอาหารต่อปริมาณเด็กในแต่ละระดับชั้น

มาตรฐานคุณภาพงานบริการ

อุปกรณ์และสถานที่สะอาดและเพียงพอ บริการอาหารทันเวลาสะอาดและปลอดภัย

3. แผนกรับสั่งอาหาร

โดย.. แผนกรับสั่งอาหาร โครงการอาหารกลางวัน 1

รายละเอียดงาน

เมื่อทางแผนกบริการอาหารอนุบาลได้ทำการ คำณวนปริมาณและวัตถุดิบต่างๆแล้ว จึงส่งต่อมายังแผนกรับสั่งอาหารเพื่อทำการออกใบสั่งอาหารและวัตถุดิบ ส่งต่อไปยังทีมจัดซื้อและสโตร์ และทีมผลิตอาหาร ตามลำดับ

มาตรฐานคุณภาพงาน

ปริมาณวัตถุดิบต้องสอดคล้องกับ จำนวนของนักเรียนที่จะต้องบริการตามหลักโภชนาการ

4. แผนกจัดซื้อและสโตร์

โดย.. แผนกจัดซื้อและสโตร์ โครงกรอาหารกลางวัน 1

รายละเอียดงาน

เมื่อทางแผนกบริการอาหารอนุบาลได้ทำการ คำณวนปริมาณและวัตถุดิบต่างๆแล้ว จึงส่งต่อมายังแผนกรับสั่งอาหารเพื่อทำการออกใบสั่งอาหารและวัตถุดิบ ส่งต่อไปยังทีมจัดซื้อและสโตร์ทำหน้าที่สั่งซื้อวัตถุดิบและตรวจรับส่งมอบทีมผลิตอาหาร ตามลำดับ

มาตรฐานคุณภาพงาน

ปริมาณและคุณภาพวัตถุดิบตรงตามความต้องการทันเวลาใช่งาน

5. แผนกผลิตอาหาร

โดย.. หัวหน้าส่วนงาน ครัวผลิตอาหารอนุบาล โครงการอาหารกลางวัน 1

รายละเอียดงาน

แผนกผลิตอาหารเมื่อได้ ใบสั่งอาหารจากแผนกรับสั่งอาหารมาแล้ว ทำการจัดเตรียมวัตถุดิบและผลิตอาหารตามปริมาณที่กำหนดผลิตตามตำหรับอาหารอนุบาล (กม 207) ตามวันเวลาที่กำหนดไว้

หน้าที่ของแผนกผลิตอาหาร

ลำดับแรก นักโภชนาการ จะทำการวางเมนูอาหาร 1 เดือน หลังจากนั้นจะทำการประชุมหารือเพื่อคิดคำนวณปริมาณอาหาร และ จัดวางแผนการสั่งวัตถุดิบและอาหารว่าง

หลังจากนั้นจะทำการออกใบสั่งอาหาร เพื่อนำสั่งซื้ออาหารกับแผนกจัดการอาหาร แล้วนำไปตรวจสอบกับแผนกตรวจสอบ(QC)

เมื่อแผนกตรวจสอบได้ทำการตรวจสอบแล้วผ่านหลักอนามัยแล้ว จะทำการส่งต่อไปที่แผนกส่งมอบอาหาร แต่ถ้ายังไม่ผ่านหลักอนัย หรือ มีส่วนอะไรที่ผิดพลาด จะทำการส่งกลับไปที่ แผนกผลิตอาหารเพื่อผลิตอาหารใหม่ให้ถูกหลักอนามัย แล้วจึงจะทำการส่งมอบต่อไปยังแผนกส่งมอบอาหาร

มาตรฐานคุณภาพงาน

อาหารสุกสะอาดปลอดภัยเสร็จทันตามเวลาส่งมอบ

6. แผนกตรวจสอบ (QC)

โดย.. แผนกประกันคุณภาพ โครงการอาหารกลางวัน 1

รายละเอียดงาน

ทางทีมงานประกันคุณภาพ ตรวจสอบตั้งแต่ การรับวัตถุดิบการจัดเตรียม การผลิตอาหาร จนถึงกระบวนการส่งมอบ เพื่อควบคุณคุณภาพ ความสะอาด สิ่งปนเปื้อน รวมไปถึงรสชาติของอาหาร และปริมาณบรรจุภาชนะติดป้ายถูกต้องในแต่ละจุดบริการ

มาตรฐานคุณภาพงาน

ตรวจตามหลัก GMP & HACCP & ISO

ขั้นตอนที่ 3 การส่งมอบอาหาร

โดย.. แผนกบริการอาหารอนุบาลโครงการอาหารกลางวัน 1

รายละเอียดงาน

เมื่อแผนกประกันคุณภาพได้ทำการตรวจสอบแล้ว จึงส่งมอบให้กับทีมจัดส่งเพื่อกระจายตามจุดบริการที่ทางโรงเรียนอนุบาลสาธิตได้กำหนดไว้ รวมไปถึงตามระยะเวลาที่กำหนด ตั้งแต่เวลา 8.00 - 10.00 น. (อาหารกลางวัน) 12.00 – 13.00 น. (อาหารว่างบ่าย) ซึ่งมีกระบวนการขนส่งอาหารเพื่อการส่งมอบ ดังนี้

- พนักงานขนส่งอาหารจะต้องแต่งกายสุภาพเรียบร้อย สวมชุดตามที่กำหนด สวมหมวกและถุงมือทุกครั้งขณะขนส่งอาหาร

- อาหารที่ออกจากครัวผลิตจะต้องแร็ปและปิดฝาให้มิดชิดเพื่อป้องกันการปนเปื้อน ภาชนะที่ใส่อาหารจะต้องสะอาดไม่มีสิ่งปนเปื้อน

- อาหารจะต้องถูกจัดเรียงบนรถเข็นที่จัดเตรียมไว้ เพื่อให้ง่ายต่อการขนส่งอาหารไปตามจุดบริการ ให้ตรงตามเวลาที่กำหนดไว้

มาตรฐานคุณภาพงาน

การแรปปิดคลุมอาหารให้สนิทและขนส่งอาหารไปยังจุดบริการทันเวลาและถูกต้อง

ขั้นตอนที่ 4 การล้าง/จัดเก็บ

โดย.. แผนกบริการอาหารอนุบาลโครงการอาหารกลางวัน 1

รายละเอียดงาน

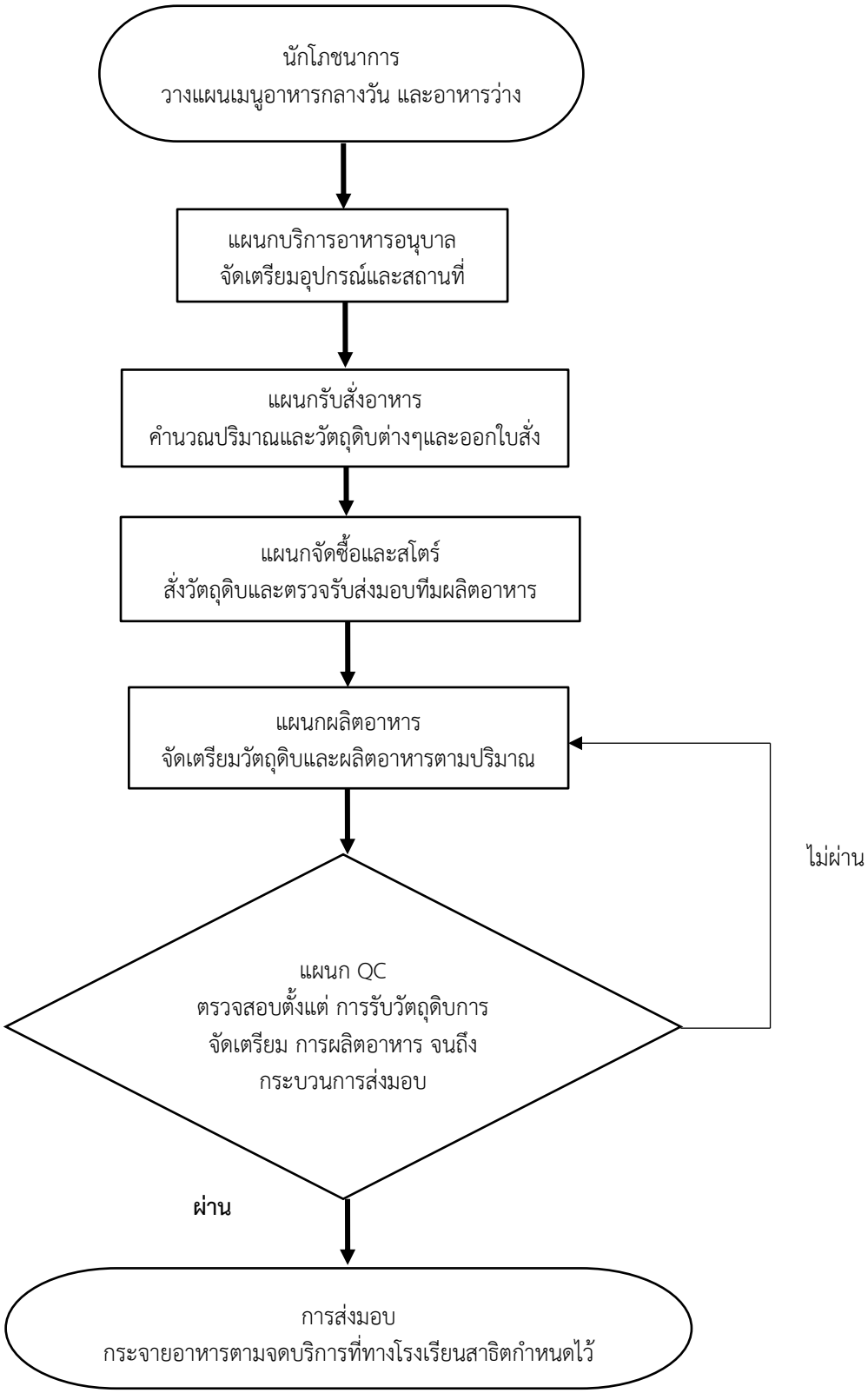
เริ่มจากพื้นที่บริเวณโรงล้างภาชนะด้วยเครื่องอัตโนมัติ ต้องสามารถรองรับการล้างภาชนะได้ในปริมาณ 1500 ใบ/ชั่วโมง มีพนักงานปฏิบัติงานประจำ จำนวน 4 คน เข้าปฏิบัติงาน ตั้งแต่เวลา 07.00 - 16.00 น. โดยพนักงานที่ปฏิบัติงานภายในโรงล้างภาชนะอัตโนมัติจะต้องทำความสะอาดทุกวัน โดยจะมีหัวหน้าแผนกและเจ้าหน้าที่งานอนามัยและสุขาภิบาลเข้าตรวจความสะอาดทุกวัน ทั้งนี้ ครัวสวนดุสิต ยังคำนึงถึงบ่อดักไขมัน เป็นสำคัญ เพราะจะส่งผลให้สภาพแวดล้อมเป็นไปตามหลักสุขาภิบาล จึงจัดให้มีบ่อดักไขมัน บริเวณโรงล้างภาชนะอัตโนมัติ เพื่อดักไขมันซึ่งอาจจะส่งผลให้น้ำเสีย พนักงานดูแลโรงล้างจะต้องทำการตักบ่อดักทุกวัน ส่งผลให้กระบวนการล้างภาชนะถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลตามไปด้วย

โดยมีขั้นตอนการล้างภาชนะ ดังนี้

- พนักงานจะต้องนำภาชนะมาล้างยังโรงล้างภาชนะด้วยเครื่องล้างภาชนะอัตโนมัติ และจัดเก็บภาชนะเพื่อใช้ต่อไป

- การล้างภาชนะทุกครั้งจะต้องมีความระมัดระวัง ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องน้ำยาสารเคมีที่ใช้เฉพาะกับ เครื่องล้างอัตโนมัติ หากไม่ระวังอาจก่อให้เกิดอันตราย ต้องสวมอุปกรณ์ที่ใช้ในการล้างทุกครั้ง
- เมื่อล้างภาชนะด้วยเครื่องล้างอัตโนมัติเสร็จสิ้นแล้ว เก็บภาชนะที่ล้างแล้ว ให้เรียบร้อยเพื่อนำภาชนะไปส่งให้กับจุดบริการ เพื่อใช้ในการจัดอาหารให้กับเด็กต่อไป

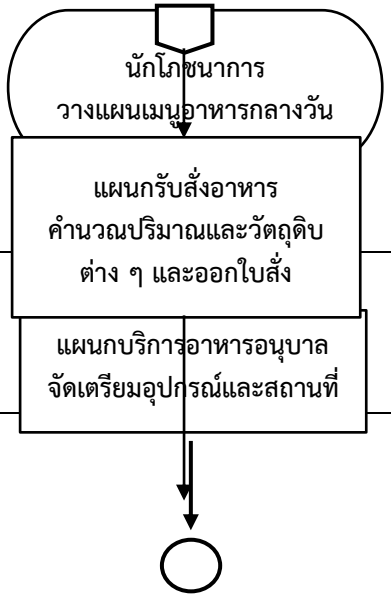
ผังกระบวนการ/ งาน การผลิตอาหาร

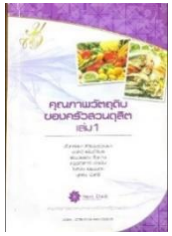


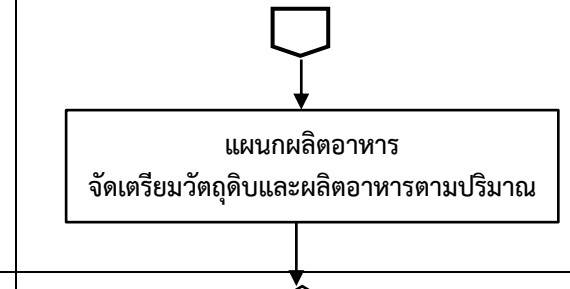
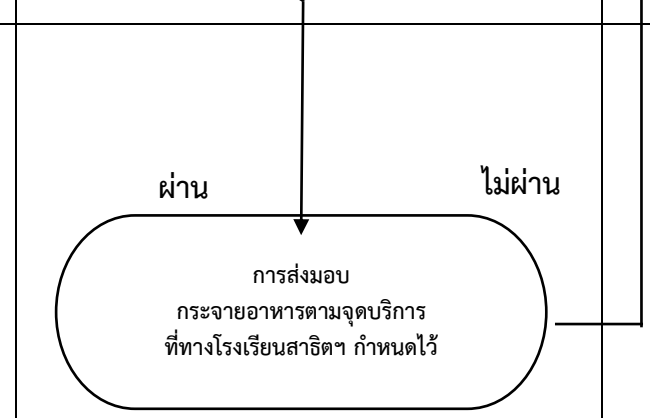
ชื่อกระบวนการ การผลิตอาหาร

ข้อกำหนดสำคัญของกระบวนการ โครงการอาหารกลางวัน 1 (ครัวสวนดุสิต) มีการผลิตอาหาร ที่ครอบคลุมการตรวจสอบ วัตถุดิบ กำลังคน และสามารถกำหนดเวลาในการผลิตอาหารได้ตามความต้องการของลูกค้า

ตัวชี้วัดสำคัญของกระบวนการ (ทำได้ตามตามข้อกำหนดสำคัญของกระบวนการ)

ที่	ผังกระบวนการ	ระยะเวลา	รายละเอียดงาน	มาตรฐานคุณภาพงาน	เอกสารที่เกี่ยวข้อง	ผู้รับผิดชอบ
1 3		ทุกๆสิ้นเดือน -	- เมื่อทางแผนกบริการอาหารกลางวันได้ทำการแต่งเมนูอาหารกลางวัน ประจำเดือนก่อน จึงส่งต่อให้กับแผนกบริการอาหารกลางวัน เพื่อทำการคำนวณปริมาณและวัตถุดิบต่างๆ ที่ต้องใช้ในการประกอบอาหาร ตามเมนูที่ได้ทำการแต่งไว้ล่วงหน้า - เมื่อประชุมและทำข้อสรุปเสร็จสิ้นแล้ว จึงส่งต่อให้กับแผนกรับสั่งอาหาร เพื่อทำการคำนวณปริมาณและวัตถุดิบต่างๆ ที่ต้องใช้ในการประกอบอาหาร ตามเมนูที่ได้ทำการแต่งไว้ล่วงหน้า - เมื่อประชุมและทำข้อสรุปเสร็จสิ้นแล้ว จึงส่งต่อให้กับแผนกบริการอาหารอนุบาล เพื่อทำการเตรียมอุปกรณ์และสถานที่ ให้เหมาะสมกับเมนูอาหารที่ได้ทำการแต่งไว้ล่วงหน้า	- ปริมาณวัตถุดิบต้องเหมาะสมของใบสั่งอาหาร ตามเมนูที่ได้ทำการแต่งไว้ล่วงหน้า - ปริมาณวัตถุดิบต้องเหมาะสมของใบสั่งอาหาร ตามเมนูที่ได้ทำการแต่งไว้ล่วงหน้า - ปริมาณวัตถุดิบต้องเหมาะสมของใบสั่งอาหาร ตามเมนูที่ได้ทำการแต่งไว้ล่วงหน้า	- ใบรายการอาหารกลางวันและอาหารว่าง ประจำเดือน - ใบรายการอาหารกลางวันและอาหารว่าง ประจำเดือน - ใบรายการอาหารกลางวันและอาหารว่าง ประจำเดือน	ทีมโภชนาการ โรงเรียนสาธิตดุสิตออ โครงการอาหารกลางวัน 1 แผนกบริการอาหาร อนุบาล โครงการอาหาร กลางวัน 1
2		-				

4	**แผนกจัดซื้อและสโตร์ สั่งวัตถุดิบและตรวจรับส่งมอบ ทีมผลิตอาหาร**	-	- เมื่อทางแผนกรับสั่งอาหารได้ทำการเขียนใบขอซื้อวัตถุดิบทางทีมจัดซื้อและสโตร์ ทำการวางแผนการสั่งซื้อ วัตถุดิบไปยังซับพลายเออร์ ตามวันและเวลา - วัตถุดิบจะต้องสั่งมาก่อนวันที่จะทำ 1 วัน เพื่อทำการจัดเตรียมวัตถุดิบ	- ยึดตามหนังสือ คุณภาพวัตถุดิบของครัวสวนดุสิต เล่ม 1		แผนกจัดซื้อและสโตร์ โครงกรอาหารกลางวัน 1

ที่	ผังกระบวนการ	ระยะเวลา	รายละเอียดงาน	มาตรฐานคุณภาพงาน	เอกสารที่เกี่ยวข้อง	ผู้รับผิดชอบ
5		-	- แผนกผลิตอาหารเมื่อได้ ใบสั่งอาหารจากแผนกรับสั่งอาหารมาแล้ว ทำการจัดเตรียมวัตถุดิบและผลิตอาหารตามปริมาณที่กำหนด ตามวันเวลาที่กำหนดไว้	- ผลิตตามตำหรับอาหารอนุบาล (กม 207) - ความสะอาดของพื้นที่ผลิตอาหาร - สุขลักษณะส่วนบุคล	- ใบสั่งอาหาร/มอบหมาย/ตรวจสอบคุณภาพ (บท 207)	หัวหน้าส่วนงานครัวผลิตอาหารอนุบาล โครงการอาหารกลางวัน 1
6		-	- ทางทีมงานประกันคุณภาพตรวจสอบตั้งแต่ การรับวัตถุดิบ การจัดเตรียม การผลิตอาหาร จนถึงกระบวนการส่งมอบ เพื่อควบคุณคุณภาพ ความสะอาด สิ่งปนเปื้อน รวมไปถึงรสชาติของอาหาร และปริมาณที่จะส่งมอบให้แต่ละชั้นเรียน	- ตามหลัก GMP & HACCP & ISO - ความสะอาด - รสชาติ - สิ่งแปลกปลอม - สุขลักษณะส่วนบุคล	- ผลการตรวจสอบทางกายภาพ(บท 215) - ผงการตรวจสอบทางเคมี (บท 216) - ผลการตรวจสอบทางจุลชีววิทยา (บท 217)	แผนกประกันคุณภาพ โครงการอาหารกลางวัน 1
7			- เมื่อแผนกประกันคุณภาพได้ทำการตรวจสอบแล้ว จึงส่งมอบให้กับทีมจัดส่งเพื่อกระจายจุดตามที่ทางโรงเรียนสาธิตฯ ได้กำหนดเอาไว้ รวมไปถึงตามระยะเวลาที่กำหนด ตั้งแต่เวลา 8.00-10.00 น.(อาหารกลางวัน) 12.00 – 13.00 น. (อาหารว่างบ่าย)	- การแรปปิดคลุมอาหารให้สนิดและรถขนส่งที่สะอาด		แผนกบริการอาหารอนุบาลโครงการอาหารกลางวัน 1

ะเอียดของผังงาน

การจัดซื้อและตรวจรับวัตถุดิบ

การจัดและการตัดแต่งวัตถุดิบ

ล้างทำความสะอาดและตัดแต่ง

เตรียมตัวในการทำอาหาร

จัดอาหารลงจาน ตามปริมาณที่กำหนด

ดำเนินการส่งอาหารตามสถานที่

น้องอนุบาลมารับอาหารพร้อมรับประทาน

ส่งอาหารให้เด็กอนุบาล

เตรียมการจัดส่งของหวาน

บริการอาหารว่างบ่ายตามจุดต่าง ๆ

การส่งมอบและการบริการ

การส่งมอบและการบริการ มีหน้าที่เจาะจงชัดเจน ได้แก่

1. ครัวผลิตอาหาร
2. การขนส่งอาหาร
3. การบริการอาหาร

1. ครัวผลิตอาหาร

โดย.. แผนกหน้าผลิตอาหารโครงการอาหารกลางวัน 1

รายละเอียดงาน

ครัวผลิตอาหารตามเวลาและปริมาณที่กำหนด

มาตรฐานคุณภาพงาน

- ติดป้ายระบุสถานที่แต่ละชั้นเรียนที่กำหนดให้ถูกต้อง
- หากอาหารชนิดไหนต้องบอกประเภทและจำนวนชิ้น ต้องระบุข้อมูลให้ชัดเจน

2. แผนกขนส่งอาหาร

โดย.. แผนกขนส่งอาหารโครงการอาหารกลางวัน 1 และ พนักงานบริการอนุบาลสาธิตลออออุทิศขนส่งตามจุดส่งมอบ

รายละเอียดงาน

อาหารเสร็จสิ้นตามระยะเวลาส่งมอบและส่งถูกจุดบริการ เมื่ออาหารส่งถึงจุดบริการอาหารประเภทซุปต่างๆ จะต้องอุ่นร้อนโดยทันที

มาตรฐานคุณภาพงาน

- ความสะอาด สุขลักษณะส่วนบุคล
- ความสะอาดของพื้นที่

หน้าที่แผนกส่งมอบและผลิตอาหาร

เมื่อได้รับวัตถุดิบจากการตรวจสอบให้ถูกต้องตามหลักอนามัยมาแล้ว ก็จะนำเข้าสู่ครัวทำอาหาร เพื่อทำอาหารตามที่นักโภชนาการ และ คณะได้ทำการคิดเมนูมาให้ ตามสัดส่วนที่นักโภชนาการได้มอบให้มา

หลังจากนั้นจะทำการส่งอาหารตามจุด โดยแยกการส่งออกเป็น 4 สถานที่ ได้แก่ อาหารแก่บ้านหนูน้อย/บ้านสาธิต อนุบาล 1-3 ประถมศึกษา 1-3 ประถมศึกษา 4-6 โดยจะมีการนำส่ง ตอนเช้า และ ว่างบ่าย

หากการนำส่งได้ไม่ครบตามจำนวน ก็จะทำการแจ้งเรื่องไปยังครัวผลิตอาหาร เพื่อผลิตอาหารออกมาให้ครบตามจำนวนถูกต้อง

3. การบริการ

โดย.. พนักงานบริการโครงการอาหารกลางวัน 1 และพนักงานบริการโรงเรียนสาธิตละอออุทิศ

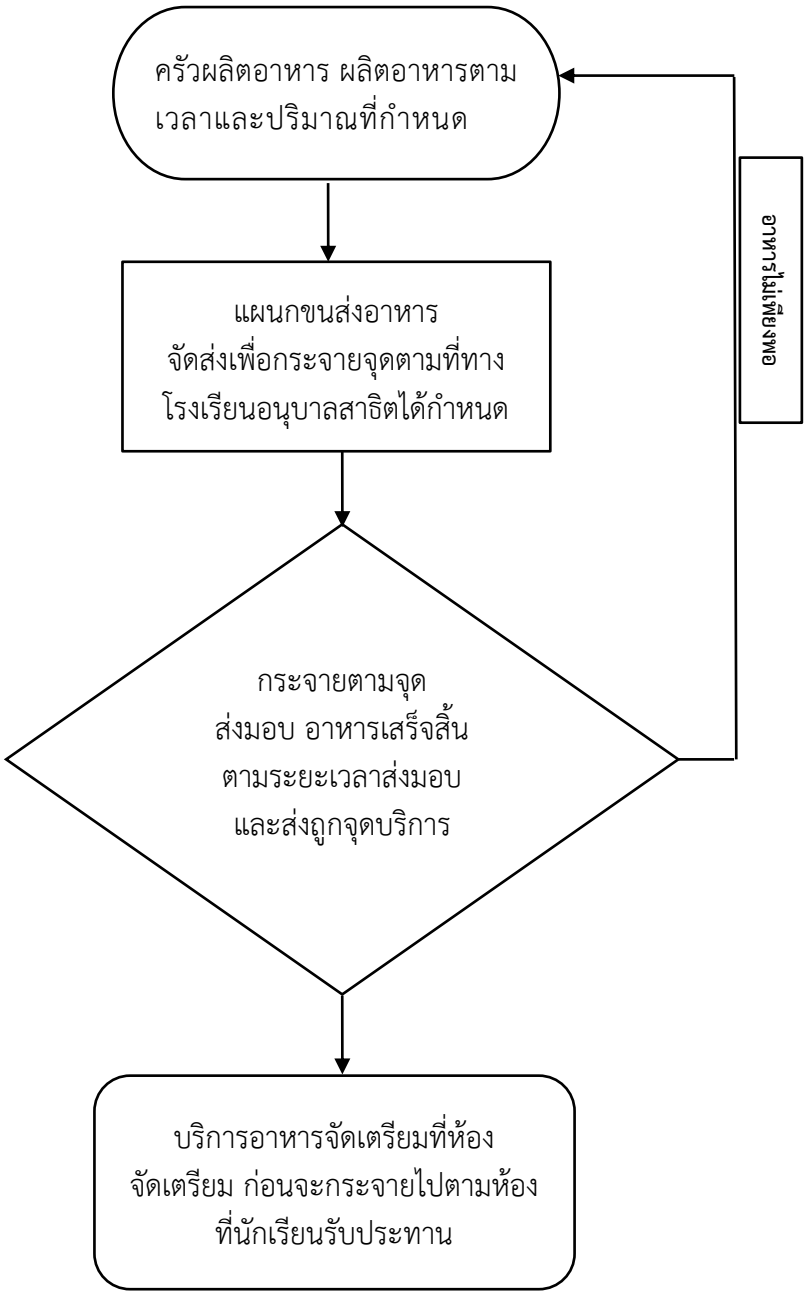
รายละเอียดงาน

การบริการอาหารแตกต่างจากการบริการอาหารในอดีตเนื่องด้วยสถาการณ์ COVID-19 จึงมีรายละเอียดที่เพิ่มมากขึ้น โดยการจัดเตรียมที่ห้องจัดเตรียม ก่อนจะกระจายไปตามห้องที่นักเรียนรับประทาน และเว้นระยะห่าง 2 เมตร

มาตรฐานคุณภาพงาน

- ความสะอาด ความปลอดภัยและสุขลักษณะที่ถูกต้อง
- การแลปปิดคลุมอาหารแต่ละจานก่อนส่งมอบให้กับนักเรียน
- จุดบริการของการบริการ
  - อาคาร 8 ชั้น 4
  - อาคาร 7 ชั้น 5
  - อาคาร 31 ชั้น 1
  - อาคาร 31 ชั้น 3
  - อาคาร 31 ขั้น 4

ผังกระบวนการ/งาน การส่งมอบอาหาร

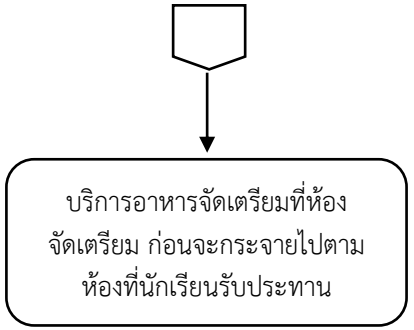


ชื่อกระบวนการ การส่งมอบอาหาร

ข้อกำหนดสำคัญของกระบวนการ โครงการอาหารกลางวัน 1 (ครัวสวนดุสิต) มีการส่งมอบอาหารได้อย่างถูกต้อง และมีคุณภาพตรงตามความต้องการของลูกค้า

ตัวชี้วัดสำคัญของกระบวนการ (ทำได้ตามตามข้อกำหนดสำคัญของกระบวนการ)

ที่	ผังกระบวนการ	ระยะเวลา	รายละเอียดงาน	มาตรฐานคุณภาพงาน	เอกสารที่เกี่ยวข้อง	ผู้รับผิดชอบ
1	ครัวผลิตอาหาร ผลิตอาหารตามเวลาและปริมาณที่กำหนด	8.00 - 10.00	- ครัวผลิตอาหารตามเวลาและปริมาณที่กำหนด	- การแรปปิดคลุมอาหารให้สนิดและรถขนส่งที่สะอาด	- ใบสั่งอาหาร/มอบหมาย/ตรวจสอบคุณภาพ (บท 207)	แผนกหน้าผลิตอาหารโครงการอาหารกลางวัน 1
2	แผนกขนส่งอาหาร จัดส่งเพื่อกระจายจุดตามที่ทางโรงเรียนอนุบาลสาธิตได้กำหนด	9.00 - 10.00	-เมื่อแผนกประกันคุณภาพได้ทำการตรวจสอบแล้ว จึงส่งมอบให้กับทีมจัดส่งเพื่อกระจายจุดตามที่ทางโรงเรียนอนุบาลสาธิตได้กำหนดเอาไว้ รวมไปถึงตามระยะเวลาที่กำหนด ตั้งแต่เวลา 8.00-10.00 น.	- ติดป้ายระบุสถานที่แต่ละชั้นเรียนที่กำหนดให้ถูกต้อง - หากอาหารชนิดไหนต้องบอกประเภทและจำนวนชิ้น ต้องระบุข้อมูลให้ชัดเจน	- ไม่พบเอกสารที่เกี่ยวข้อง	แผนกขนส่งอาหารโครงการอาหารกลางวัน 1
3	กระจายตามจุดส่งมอบ อาหารเสร็จสิ้นตามระยะเวลาส่งมอบ และส่งถูก	9.00 - 10.00	-อาหารเสร็จสิ้นตามระยะเวลาส่งมอบและส่งถูกจุดบริการ เมื่ออาหารส่งถึงจุดบริการอาหารประเภทซุปต่างๆ จะต้องอุ่นร้อนโดยทันที	- ความสะอาด สุขลักษณะส่วนบุคคล - ความสะอาดของพื้นที่	- ไม่พบเอกสารที่เกี่ยวข้อง	แผนกขนส่งอาหารโครงการอาหารกลางวัน 1 และ พนักงานบริการอนุบาลสาธิตละอออุทิศ

ที่	ผังกระบวนการ	ระยะเวลา	รายละเอียดงาน	มาตรฐานคุณภาพงาน	เอกสารที่เกี่ยวข้อง	ผู้รับผิดชอบ
4		10.00 - 12.00	- การบริการอาหารแตกต่างจากการบริการอาหารในอดีตเนื่องด้วยสถาการณ์ COVID-19 จึงมีรายละเอียดที่เพิ่มมากขึ้น โดยการจัดเตรียมที่ห้องจัดเตรียมก่อนจะกระจายไปตามห้องที่นักเรียนรับประทาน และเว้นระยะห่าง 2 เมตร	- ความสะอาด ความปลอดภัยและสุขลักษณะที่ถูกต้อง - การแลปิดคลุมอาหารแต่ละจานก่อนส่งมอบให้กับนักเรียน	- ไม่พบเอกสารที่เกี่ยวข้อง	พนักงานบริการโครงการอาหารกลางวัน 1 และ พนักงานบริการโรงเรียนสาธิตละอออุทิศ

เมื่อแผนกประกันคุณภาพได้ทำการตรวจสอบแล้ว จึงส่งมอบให้กับทีมจัดส่งเพื่อกระจายจุดตามที่ทางโรงเรียนอนุบาลสาธิตได้กำหนดเอาไว้ รวมไปถึงตามระยะเวลาที่กำหนด ตั้งแต่เวลา 8.00-10.00 น.(อาหารกลางวัน) 12.00 – 13.00 น. (อาหารว่างบ่าย)

4. **การล้าง/จัดเก็บ**

การล้างจัดเก็บ แบ่งแยกหน้าที่ออกเป็น 4 หน่วยงาน ได้แก่

1. แผนกขนส่งอาหาร
2. แผนกเก็บภาชนะ
3. แผนกล้างทำความสะอาด
4. แผนกตรวจสอบอุปกรณ์
5. แผนกจัดแยกขยะ

แผนกขนส่งอาหาร

แผนกขนส่งอาหารและฝ่ายบริการอาหารอนุบาลโครงการอาหารกลางวัน 1

รายละเอียดงาน

เมื่อเสร็จสิ้นเวลารับทานอาหารเที่ยงทีมขนส่งอาหารขึ้นไปจัดเก็บภาชนะตามจุดบริการอาหาร

มาตรฐานคุณภาพงาน

ความสะอาด และสุขลักษณะ

เก็บภาชนะตามจุดบริการ

แผนกขนส่งอาหารและฝ่ายบริการอาหารอนุบาลโครงการอาหารกลางวัน 1

รายละเอียดงาน

แผนกขนส่งอาหารเก็บภาชนะตามจุดให้บริการและทำความสะอาดรวมไปถึงเก็บเศษอาหารและขยะที่เกี่ยวข้อง

มาตรฐานคุณภาพงาน

ความสะอาด และสุขลักษณะ

ล้างทำความสะอาด

แผนกขนส่งอาหารและฝ่ายบริการอาหารอนุบาลโครงการอาหารกลางวัน 1

รายละเอียดงาน

แผนกขนส่งอาหารทำความสะอาดอุปกรณ์แบะกำจัดเศษอาหารก่อนนำเข้าเครื่องล้างภาชนะ

มาตรฐานคุณภาพงาน

ความสะอาด และสุขลักษณะ

ตรวจสอบอุปกรณ์

แผนกขนส่งอาหารและฝ่ายบริการอาหารอนุบาลโครงการอาหารกลางวัน 1

รายละเอียดงาน

เมื่อทำการล้างทำความสะอาดเสร็จสิ้น ตรวจสอบอีกครั้งก่อนส่งมอบตามจุดบริการ
หากตรวจสอบพบว่าไม่สะอาดให้ทำการล้างใหม่โดยทันที

มาตรฐานคุณภาพงาน

ความสะอาด และสุขลักษณะ

ส่งมอบตามจุดบริการ

แผนกขนส่งอาหารและฝ่ายบริการอาหารอนุบาลโครงการอาหารกลางวัน 1

รายละเอียดงาน

เมื่อผ่านการตรวจสอบเสร็จสิ้น แผนกขนส่งอาหารส่งมอบภาชนะตามจุดที่ให้บริการ
เมื่อได้รับภาชนะจากทีมขนส่งอาหารแล้วนั้น ฝ่ายบริการอาหารเช็ดทำความสะอาดอีกครั้งก่อนจัดเก็บ

มาตรฐานคุณภาพงาน

ความสะอาด และสุขลักษณะ

จัดการขยะและคัดแยก

แผนกขนส่งอาหารและฝ่ายบริการอาหารอนุบาลโครงการอาหารกลางวัน

รายละเอียดงาน

จัดการแยกขยะแต่ละชนิดออกจากกัน เศษอาหาร พลาสติก และขยะประเภทอื่นก่อนนำมาทิ้ง
ล้างทำความสะอาดห้องล้าง จบงาน

มาตรฐานคุณภาพงาน

ความสะอาด และสุขลักษณะ

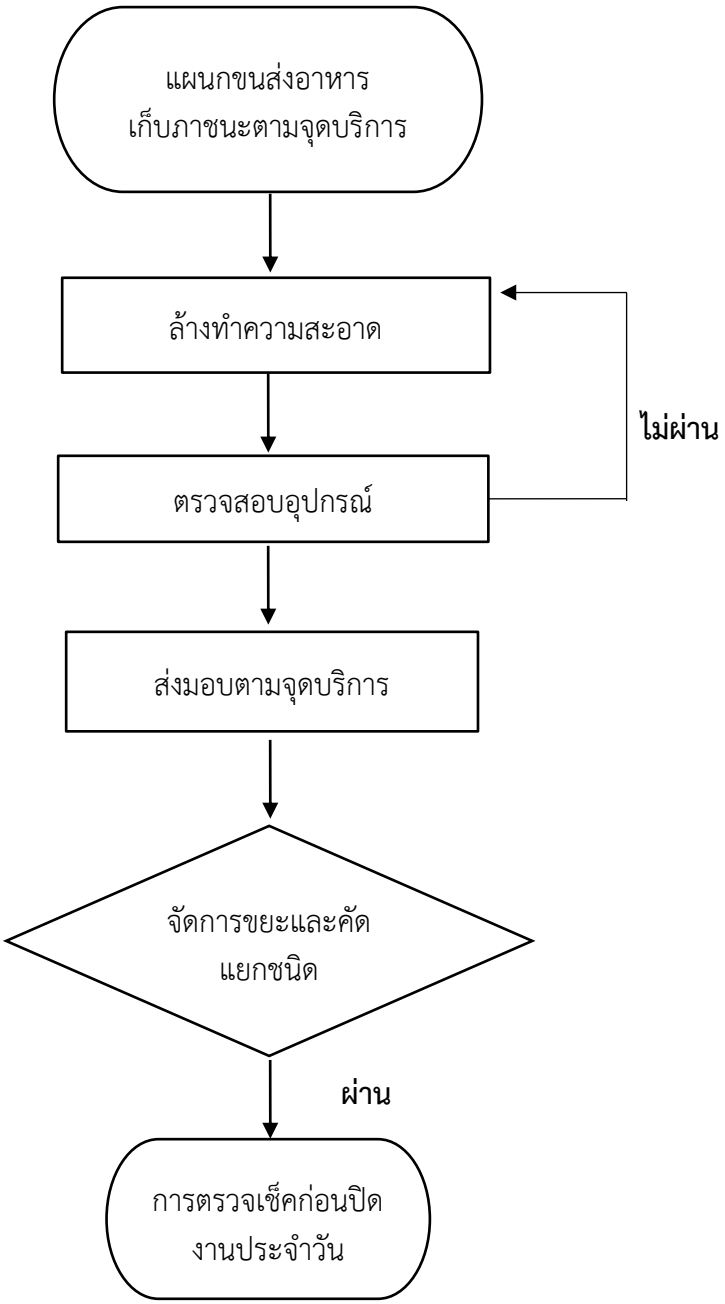
หน้าที่แผนกล้างจัดเก็บ

เมื่อเสร็จสิ้นการรับประทาน ก็จะนำเก็บจานอาหารและนำเศษอาหารไปทิ้ง หลังจากนั้นจะนำจาน ช้อนและส้อม ไปล้าง ณ จุดล้างจาน

หลังจากนั้น จะนำอุปกรณ์ที่ล้างเสร็จเรียบร้อยแล้ว นำไปตรวจสอบ แล้วนำภาชนะไปเก็บ แต่หากตรวจสอบแล้วยังพบว่า ยังมีสิ่งตกค้าง หรือ ยังสะอาดไม่เพียงพอ ก็จะนำไปล้างใหม่ก่อนนำมาตรวจสอบอีกครั้ง

หลังจากนั้นจะนำเศษอาหาร ขยะ มาแยกทิ้งตามประเภทของขยะ แล้วทำความสะอาดห้องล้างจาน เป็นอันเสร็จสิ้นกระบวนการ

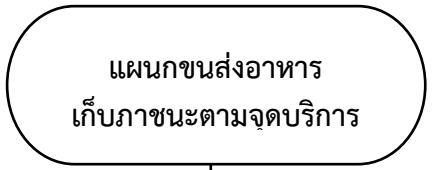
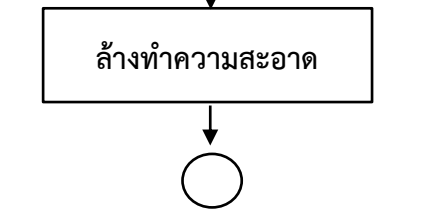
ผังกระบวนการ/ งาน การล้าง/จัดเก็บ

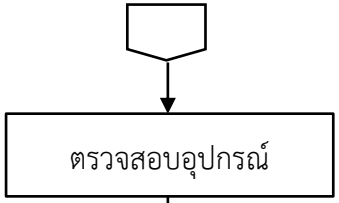
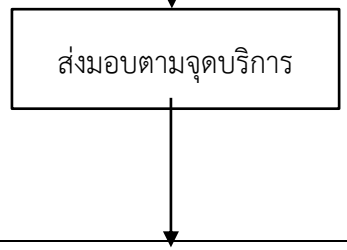
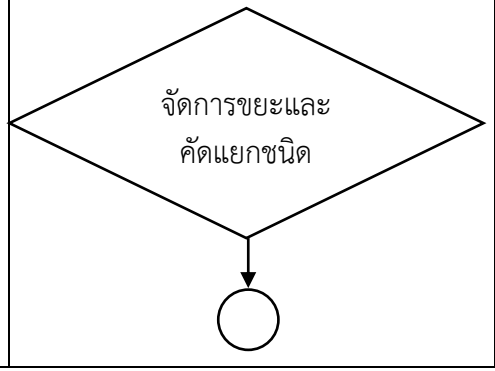


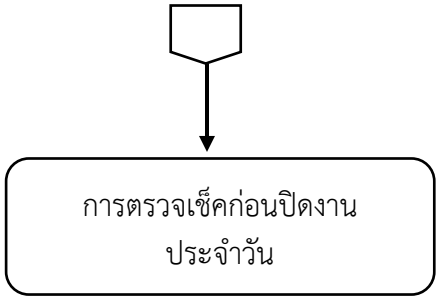
ชื่อกระบวนการ การล้าง/จัดเก็บ

ข้อกำหนดสำคัญของกระบวนการ โครงการอาหารกลางวัน 1 (ครัวสวนดุสิต) สามารถชะล้าง และจัดเก็บได้ถูกต้องตามมาตรฐาน GMP และ/หรือ งานสุขาภิบาล

ตัวชี้วัดสำคัญของกระบวนการ (ทำได้ตามตามข้อกำหนดสำคัญของกระบวนการ)

ที่	ผังกระบวนการ	ระยะเวลา	รายละเอียดงาน	มาตรฐานคุณภาพงาน	เอกสารที่เกี่ยวข้อง	ผู้รับผิดชอบ
1		12.00-16.00 น.	- -แผนกขนส่งอาหารเก็บภาชนะตามจุดให้บริการและทำความสะอาดรวมไปถึงเก็บเศษอาหารและขยะที่เกี่ยวข้อง	- ความสะอาด	-	แผนกขนส่งอาหาร โครงการอาหารกลางวัน 1
3		12.00-16.00 น.	-แผนกขนส่งอาหารทำความสะอาดอุปกรณ์แบะกำจัดเศษอาหารก่อนนำเข้าเครื่องล้างภาชนะ	- ความสะอาด	-	แผนกขนส่งอาหาร โครงการอาหารกลางวัน 1

ที่	ผังกระบวนการ	ระยะเวลา	รายละเอียดงาน	มาตรฐานคุณภาพงาน	เอกสารที่เกี่ยวข้อง	ผู้รับผิดชอบ
4		12.00 - 16.00 น.	- เมื่อทำการล้างทำความสะอาดเสร็จสิ้น ตรวจสอบอีกครั้งก่อนส่งมอบตามจุดบริการ - หากตรวจสอบพบว่าไม่สะอาดให้ทำการล้างใหม่โดยทันที	- ความสะอาด	-	แผนกขนส่งอาหารโครงการอาหารกลางวัน 1
5		12.00 - 16.00 น.	- เมื่อผ่านการตรวจสอบเสร็จสิ้น แผนกขนส่งอาหารส่งมอบภาชนะตามจุดที่ให้บริการ - เมื่อได้รับภาชนะจากทีมขนส่งอาหารแล้วนั้น ฝ่ายบริการอาหารเช็ดทำความสะอาดอีกครั้งก่อนจัดเก็บ	- ความสะอาด	-	แผนกขนส่งอาหารและฝ่ายบริการอาหารอนุบาลโครงการอาหารกลางวัน 1
6		16.00 น.	- จัดการแยกขยะแต่ละชนิดออกจากกัน เศษอาหาร พลาสติก และขยะประเภทอื่นก่อนนำมาทิ้ง - ล้างทำความสะอาดห้องล้างจบงาน	- ความสะอาด และสุขลักษณะ	-	แผนกขนส่งอาหารโครงการอาหารกลางวัน 1

ที่	ผังกระบวนการ	ระยะเวลา	รายละเอียดงาน	มาตรฐานคุณภาพงาน	เอกสารที่เกี่ยวข้อง	ผู้รับผิดชอบ
7		16.00 น.	- ตรวจเช็คความสะอาดภาชนะอุปกรณ์ - ตรวจเช็คความสะอาดสถานที่ล้าง - ตรวจเช็คเครื่องมือเพื่อเตรียมพร้อมความในวันถัดไป	- ความสะอาดและสุขลักษณะ	-	หัวหน้าสำนักงานบริการอนุบาล

น้องอนุบาลเก็บอุปกรณ์รับประทานอาหาร

น้องอนุบาลแยกทิ้งเศษอาหาร และ
จัดเก็บอุปกรณ์รับประทานอาหาร

นำอุปกรณ์รับประทานอาหาร
ไปยังที่ทำความสะอาด

ทำความสะอาดอุปกรณ์ทานอาหาร

เอกสารอ้างอิง

ผลการตรวจสอบทางจุลชีววิทยา (บท 217)

	ผลการตรวจสอบทางจุลชีววิทยา

วันที่เก็บตัวอย่าง.....เวลา.....น วันที่วิเคราะห์.....เวลา.....น

ตัวอย่าง	การตรวจสอบ SI-2		การตรวจสอบ การ Swab test				
	เกณฑ์การตัดสิน		เกณฑ์การตัดสิน				ผลการ
	+Positive	-Negative	C	+1	+2	+3	ตรวจสอบ
พนักงาน							
1.							☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน
2.							☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน
3.							☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน
4.							☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน
ภาชนะ-อุปกรณ์							
1.							☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน
2.							☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน
3.							☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน
4.							☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน
เกณฑ์การยอมรับ			พิจารณาตามคู่มือการใช้ชุดทดสอบ				

วิธีการตรวจสอบ ☐ ชุดทดสอบกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
☐ การทดสอบด้วยวิธีมาตรฐาน Conventional Method

สรุปผลการตรวจสอบ

.....

.....

.....

วิธีการแก้ไข

.....

.....

เอกสารไม่ควบคุม

ตรวจสอบโดย..... รับทราบโดย.....

ผลการตรวจสอบทางเคมี (บท 216)

Suan Dusit	ผลการตรวจสอบทางเคมี

วันที่เก็บตัวอย่าง ..... เวลา.....
วันที่วิเคราะห์ ..... เวลา.....
ปริมาณที่เก็บตัวอย่าง .....

ตัวอย่างอาหาร	ประเภทชุดทดสอบ / ผลการตรวจสอบ								หมายเหตุ
	.....		.....		.....		.....		
	ผ่าน	ไม่ผ่าน	ผ่าน	ไม่ผ่าน	ผ่าน	ไม่ผ่าน	ผ่าน	ไม่ผ่าน	

วิธีการตรวจสอบ ปฏิบัติตามคู่มือ ชุดทดสอบกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
สรุปผลการตรวจสอบ
.....
.....
วิธีการแก้ไข
.....
.....

เอกสารไม่ควบคุม

ตรวจสอบโดย ..... รับทราบโดย .....

ใบสั่งอาหาร/มอบหมาย/ตรวจสอบคุณภาพ (บท207)

โครงการละอออพลัส LA-OR PLUS มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

เมนู ข้าวหอมมะลิผสมข้าวกล้อง แดงกวาผัดไข่ ต้มยำไก่ มะละกอสุก LA-OR Plus

วันที่ 2 กรกฎาคม 2563 วันพฤหัสบดี ข้าวเพื่อสุขภาพ กับข้าว 2 อย่าง : 2 คน

No.	Menu	Ingrediants	Quantity	Unit	Methods
ลำดับ	เมนู	ส่วนผสม	ปริมาณ	หน่วย	วิธีทำ
1	ข้าวหอมมะลิผสมข้าวกล้อง		110	กรัม	**วิธีทำแดงกวาผัดไข่**
2	แดงกวาผัดไข่	แดงกวา	60	กรัม	1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช และกระเทียมลงผัดให้มีกลิ่นหอม
		ไข่ไก่ เบอร์ 4	2	ฟอง	2. ใส่แดงกวาลงไปผัดจนสุก ใส่ไข่ไก่ แล้วปรุงรสด้วย
		กระเทียมสับ	2	กรัม	น้ำตาลทราย ซอสปรุงรส และน้ำมันหอย ผัดให้เข้ากัน
		น้ำมันพืช	6	กรัม	จัดเสิร์ฟ
		น้ำตาลทราย	2	กรัม	**วิธีทำต้มยำไก่**
		ซอสปรุงรส	4	กรัม	1. ต้มน้ำสต๊อกไก่ให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ต้มต่อจนเดือด
		น้ำมันหอย	4	กรัม	ใส่สะโพกไก่ เลือดไก่ พอไก่สุก ใส่เห็ดฟาง ต้มต่อจนสุก
					2. ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำมะนาว ใส่ผักชีฝรั่ง จัดเสิร์ฟ
3	ต้มยำไก่	น้ำสต๊อกไก่	200	มล.	
		สะโพกไก่หั่นชิ้น	20	กรัม	
		เลือดไก่หั่นเต๋า	20	กรัม	
		เห็ดนางฟ้าซอย	10	กรัม	
		ตะไคร้ทุบ	1	ต้น	
		ใบมะกรูด	2	ใบ	
		ข่าแก่หั่นแว่น	2	แว่น	
		ผักชีฝรั่ง	2	ใบ	
		น้ำปลา	4	กรัม	
		น้ำมะนาวสด	2	กรัม	
4	ผลไม้	มะละกอสุก	120	กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการ

โปรตีน

คาร์โบไฮเดรต

ไขมัน

ผลการตรวจสอบทางกายภาพ(บท 215)

Suan Dusit	ผลการตรวจสอบกายภาพ

เดือน.....

ลำดับ	วันที่	รายการ	การตรวจสอบ	การพิจารณา		ข้อเสนอแนะ/การแก้ไข	ผู้ตรวจสอบ
				ผ่าน	ไม่ผ่าน		
1		ตรวจรับวัตถุดิบ					
2		ขั้นตอนการจัดเตรียม					

เอกสารไม่ควบคุม

ใบรายการอาหารกลางวันและอาหารว่าง ประจำเดือนมิถุนายน- กรกฎาคม 2567

วันที่	บ้านหนูน้อย	อนุบาล+กศพ	ประถม1-6
จันทร์	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)
24 มิ.ย. 67	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย
	ผัดบวบหมูสับ	ผัดบวบหมูสับ	ผัดบวบหมูสับ
	ซุปมันฝรั่งไก่	ต้มข่าไก่	ต้มข่าไก่
	องุ่น	องุ่น	องุ่น
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	เค้กกล้วยหอม+นมรสจืด	เค้กกล้วยหอม+นมรสจืด	เค้กกล้วยหอม+นมรสจืด
อังคาร	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)
25 มิ.ย. 67	บะหมี่ผักน้ำลูกชิ้นปลา+หมูสับ	บะหมี่ผักน้ำลูกชิ้นปลา+หมูสับ	บะหมี่ผักน้ำลูกชิ้นปลา+หมูสับ
	ข้าวโพดคลุกเนย	ข้าวโพดคลุกเนย	ข้าวโพดคลุกเนย
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	ข้าวต้มหมู	ข้าวต้มหมู	ข้าวต้มหมู
พุธ	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)
26มิ.ย. 67	ข้าวผัดรถไฟหมูสับ	ข้าวผัดรถไฟหมูชิ้น	ข้าวผัดรถไฟหมูชิ้น
	แกงจืดผักสามสี	แกงจืดผักสามสี	แกงจืดผักสามสี
	ฝรั่ง	ฝรั่ง	ฝรั่ง
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	ขนมปังสังขยา	ขนมปังสังขยา	ขนมปังสังขยา
พฤหัสบดี	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)
27 มิ.ย. 67	ก๋วยจั๊บน้ำข้น	ก๋วยจั๊บน้ำข้น	ก๋วยจั๊บน้ำข้น
	เต้าหู้+หมู+ไข่+เลือด	เต้าหู้+หมู+ไข่+เลือด	เต้าหู้+หมู+ไข่+เลือด
	ลอดช่องน้ำกะทิ	ลอดช่องน้ำกะทิ	ลอดช่องน้ำกะทิ
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	ขนมจีบกุ้ง	ขนมจีบกุ้ง	ขนมจีบกุ้ง
ศุกร์	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)
28 มิ.ย. 67	ข้าวหมูแดง+กุนเชียง	ข้าวหมูแดง+หมูกรอบ	ข้าวหมูแดง+หมูกรอบ
	ซุปหัวไชเท้า	ซุปหัวไชเท้า	ซุปหัวไชเท้า
	แคนตาลูป	แคนตาลูป	แคนตาลูป
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	ชอฟคุกกี้+นมรสจืด	ชอฟคุกกี้+นมรสจืด	ชอฟคุกกี้+นมรสจืด

วันที่	บ้านหนูน้อย	อนุบาล+กศพ	ประถม1-6
จันทร์	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)
1 ก.ค. 67	ข้าวสวย	ข้าวสวย	ข้าวสวย
	ไข่เจียวทรงเครื่อง	ไข่เจียวทรงเครื่อง	ไข่เจียวทรงเครื่อง
	แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ	แกงส้ม	แกงส้ม
	มะละกอสุก	มะละกอสุก	มะละกอสุก
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	โดนัทแฟนซี+นมรสจืด	โดนัทแฟนซี+นมรสจืด	โดนัทแฟนซี+นมรสจืด
อังคาร	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)
2 ก.ค. 67	บะหมี่หยกน้ำลูกชิ้น+หมูสับ	บะหมี่หยกน้ำลูกชิ้น+หมูสับ	บะหมี่หยกน้ำลูกชิ้น+หมูสับ
	กวางตุ้งลวก	กวางตุ้งลวก	กวางตุ้งลวก
	วุ้น3สี	วุ้น3สี	วุ้น3สี
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	ข้าวเหนียวไก่หวาน	ข้าวเหนียวไก่หวาน	ข้าวเหนียวไก่หวาน
พุธ	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)
3 ก.ค. 67	ข้าวสวยผสมข้าวกล้อง	ข้าวสวยผสมข้าวกล้อง	ข้าวสวยผสมข้าวกล้อง
	ผัดดอกกะหล่ำกุ้ง	ผัดดอกกะหล่ำกุ้ง	ผัดดอกกะหล่ำกุ้ง
	ไข่พะโล้	ไข่พะโล้	ไข่พะโล้
	กล้วยหอม	กล้วยหอม	กล้วยหอม
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	ขนมไข่แม่ไน้+นมรสจืด	ขนมไข่แม่ไน้+นมรสจืด	ขนมไข่แม่ไน้+นมรสจืด
พฤหัสบดี	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)
4 ก.ค. 67	เส้นหมี่กรอบราดหน้าหมูชิ้นเล็กๆ	เส้นหมี่กรอบราดหน้าหมูชิ้นเล็กๆ	เส้นหมี่กรอบราดหน้าหมูชิ้น
	กะหล่ำปลี+แครอท+ข้าวโพดอ่อน	กะหล่ำปลี+แครอท+ข้าวโพดอ่อน	กะหล่ำปลี+แครอท+ข้าวโพดอ่อน
	เฉาก๊วย	เฉาก๊วย	เฉาก๊วย
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	ไส้กรอกลวก	ไส้กรอกลวก	ไส้กรอกลวก
ศุกร์	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)	นมรสจืด(เช้า)
5 ก.ค. 67	ข้าวสวยผสมข้าวไรซ์	ข้าวสวยผสมข้าวไรซ์	ข้าวสวยผสมข้าวไรซ์
	ไก่ย่างเกาหลี+ไข่ต้ม	ไก่ย่างเกาหลี+ไข่ต้ม	ไก่ย่างเกาหลี+ไข่ต้ม
	กะหล่ำปลี+แครอท(ผัดน้ำมันงา)	กะหล่ำปลี+แครอท(ผัดน้ำมันงา)	กะหล่ำปลี+แครอท(ผัดน้ำมันงา)
	ซุปสาหร่ายเกาหลี	ซุปสาหร่ายเกาหลี	ซุปสาหร่ายเกาหลี
	แอปเปิ้ล	แอปเปิ้ล	แอปเปิ้ล
	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย	ว่างบ่าย
	คอร์นดอก+นมรสจืด	คอร์นดอก+นมรสจืด	คอร์นดอก+นมรสจืด

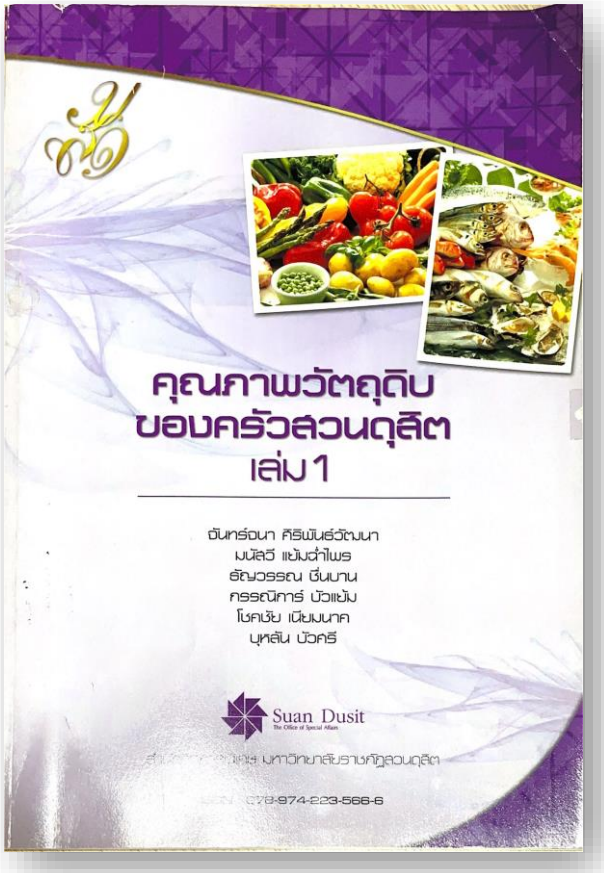
การจัดการ อาหารกลางวันนักเรียน ให้เหมาะสมตามหลักโภชนาการของเด็กๆ ในแต่ละช่วงวัย สืบค้น 28 กันยายน 2565, จาก https://www.nestleprofessional.co.th/school/food-nutrition-for-kids

จันทร์จนา ศิริพันธ์วัฒน. มนัสวี แย้มฉ่ำไพร ธัญวรรณ ชื่นบาน กรรณิการ์ บัวแย้ม โชคชัย เนียมนาค บุหลัน บัวศรี. คุณภาพวัตถุดิบของครัวสวนดุสิต เล่ม 1. สำนักกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต. กรุงเทพฯ 2552.

โรงพยาบาลทักษิณ. อาหารในแต่ละช่วงวัยของชีวิต. สืบค้น 28 กันยายน 2565, จาก https://www.thaksinhospital.com/thaksin/hot.php?id=93

อาจารย์วิภารัตน์ อิ่มรัมย์ (31 สิงหาคม 2561). โภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัยสำคัญอย่างไร. สืบค้น 28 กันยายน 2565, จาก http://dspace.bru.ac.th/xmlui/handle/123456789/4707

ภาคผนวก


คุณภาพวัตถุดิบ
ของครัวสวนดุสิต
เล่ม 1
จันทร์จนา คีรีพันธ์วัฒนา
มนัสวี แย้มสำไพร
รัญวรรณ ชื่นบาน
กรรณิการ์ บัวแย้ม
โชคชัย เนียมนาค
บุหลัน บัวศรี
Suan Dusit
The Office of Special Affairs
978-974-223-566-6

ชื่อเรื่อง : คู่มือการปฏิบัติงานบริการอาหาร (ฉบับปรับปรุง) โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

โดย : โครงการอาหารกลางวัน 1 (ครัวสวนดุสิต) สำนักกิจการพิเศษ

จำนวนหน้า : 55 หน้า

พิมพ์ครั้งที่ 1 : สิงหาคม 2567

จำนวนจัดพิมพ์ : 300 เล่ม

ราคา : ไม่จำหน่าย

จัดทำโดย : สำนักงานมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

พิมพ์ที่ : ศูนย์บริการสื่อและสิ่งพิมพ์กราฟฟิกไซต์
295 ถนนนครราชสีมา แขวงดุสิต
เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10300
โทร. 02 244 5420 - 5

ISBN : 000 – 000 – 000 – 000 - 0