



ระบบประเมิน
ตำรับอาหาร โดยโรงเรียน
Thai School RECIPES





ระบบประเมินค่ารับอาหารโดยโรงเรียน
Thai School RECIPES

การใช้งานระบบ (1)

ใช้งานผ่านระบบ Thai School Lunch ที่
<https://www.thaischoollunch.in.th>

Thai School Lunch
ระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ

สำหรับอาหาร ติดต่อเรา THAI SCHOOL RECIPES

สถานศึกษาในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) และกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น (สถ.) ที่ยังไม่ได้ทำการลงทะเบียนยืนยันตัวตนจะไม่สามารถใช้งานระบบ Thai School Lunch และ KidDiary ได้ ขอให้ลงทะเบียนให้แล้วเสร็จ เพื่อที่ท่านจะได้รับบัญชีใช้งานของโรงเรียน (ชื่อบัญชีใหม่) สำหรับเข้าใช้บริการ KidDiary Platform

สำหรับสถานศึกษาสังกัดอื่นๆ ทางทีมงานจะเปิดให้ลงทะเบียนในลำดับต่อไป

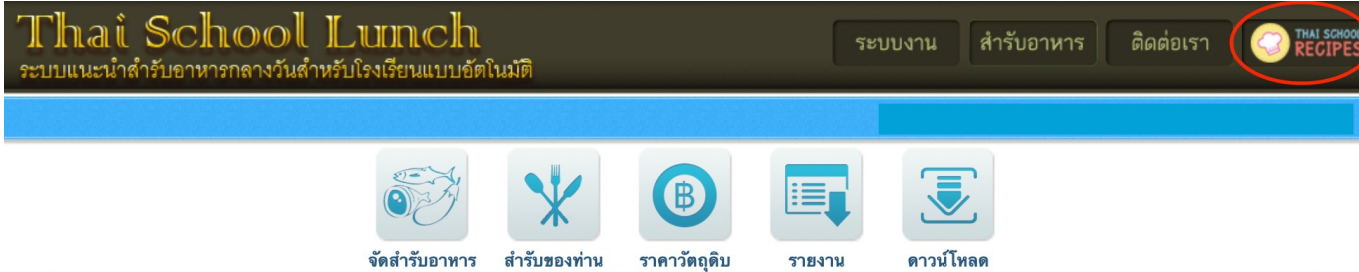
เข้าสู่ระบบ TSL ลงทะเบียนยืนยันตัวตน

ร่วมพัฒนาโดย



ระบบประเมินค่ารับอาหารโดยโรงเรียน Thai School RECIPES

การเข้าใช้งานระบบ (2)



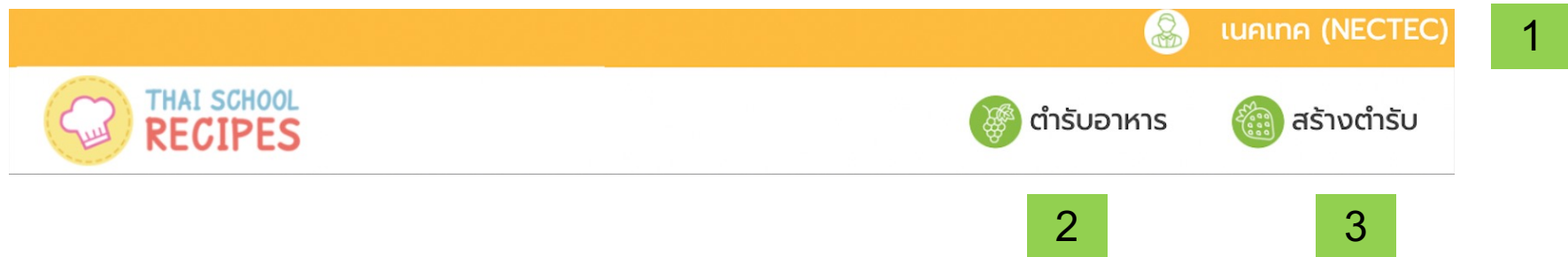
กดปุ่ม (icon) ระบบ
Thai School Recipes
ที่มุมบนด้านขวามือ

รูปแบบการจัดชุดสำหรับอาหารกลางวันหมุนเวียน 5 วันทำการต่อสัปดาห์ (จันทร์-ศุกร์)

รายการ	ความถี่ / สัปดาห์
ข้าว และ กับข้าว	ไม่น้อยกว่า 4 ครั้ง
อาหารจานเดียว	ไม่ควรเกิน 1 ครั้ง
ผลไม้	ทุกวัน หรือ ไม่น้อยกว่า 3 ครั้ง
ขนมหวาน	ไม่ควรเกิน 2 ครั้ง
ปลา หรือผลิตภัณฑ์จากปลา เช่น ลูกชิ้นปลา	อย่างน้อย 1 ครั้ง
เนื้อสัตว์ เช่น ไก่ หมู เนื้อหรือผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์	อย่างน้อย 2 ครั้ง
ไข่	1-2 ฟอง (ต่อ สัปดาห์ ต่อคน)
ตับ เลือด ปลาเล็กปลาน้อยที่กินได้ทั้งก้าง	1 ครั้ง
ถั่วเมล็ดแห้ง เมื่อกวน	อย่างละ 1 ครั้ง
น้ำตาล (ไม่ควรเกิน 3 ช้อนชา ต่อ 1 ครั้ง ต่อ คน)	ไม่ควรเกิน 15 ช้อนชา หรือ 60 กรัม (ต่อ สัปดาห์ ต่อคน)
น้ำมันพืช (1-2 ช้อนชา ต่อ 1 ครั้ง ต่อ คน) ถ้าเป็นน้ำกะทิ (1-2 ช้อนกินข้าว ต่อ 1 ครั้ง ต่อ คน)	5 ครั้ง
เมนูอาหารที่ใช้น้ำมันหรือกะทิมาก เช่น ข้าว-กวยเตี๋ยวผัด หรือ แกงกะทิ ควรจัดคู่กับผลไม้ เช่น ฝรั่ง ส้ม หรือ ผลไม้ตามฤดูกาล	
เมนูที่ให้คุณค่าสารอาหารน้อย เช่น ข้าวต้ม กวยเตี๋ยวน้ำ หรือ ต้มจืดต่าง ๆ ควรจัดคู่กับขนมที่มีกะทิ เช่น พักทองแกงบวด ถั่วดำต้มกะทิ ฯลฯ	
สามารถดาวน์โหลด แบบบันทึกส่วนประกอบเมนูอาหารกลางวัน โรงเรียน สำหรับกรอกข้อมูลอาหารกลางวันที่โรงเรียนต้องการ แล้วส่งต่อไปกับสถาบัน โภชนาการ เพื่อพิจารณาเพิ่มในฐานข้อมูลของระบบต่อไป	



เมนูการใช้งานทั้งหมดของระบบ ประกอบไปด้วย



1

แสดงชื่อโรงเรียนที่กำลังใช้งาน

2

เมนู ตำรับอาหาร แสดงรายชื่อตำรับทั้งหมดของโรงเรียน

3

เมนู สร้างตำรับ แสดงหน้าจอการสร้างตำรับใหม่



ระบบประเมินตำรับอาหารโดยโรงเรียน Thai School RECIPES

การสร้างตำรับใหม่ (1)

เนคเทค (NECTEC)



ตำรับอาหาร



สร้างตำรับ

สร้างตำรับ

ชื่อตำรับ

ประเภทอาหาร

ข้าว เส้น ขนมปัง

จำนวนเสิร์ฟ (คน)

อนุบาล

ประถม

มัธยม

คุณค่าโภชนาการต่อ เด็กประถม 1 คน

0

พลังงาน (Kcal)

0

โปรตีน (g)

0

ไขมัน (g)

0

แคลเซียม (mg)

0

ธาตุเหล็ก (mg)

0

ใยอาหาร (g)

0

วิตามินเอ (RE)

0

วิตามินบี 1 (mg)

0

วิตามินบี 2 (mg)

0

วิตามินซี (mg)

0

โซเดียม (mg)

0

น้ำตาล (g)

ส่วนผสมและเครื่องปรุง



วัตถุดิบ

ค้นหาวัตถุดิบ

ปริมาณ

หน่วย

ขั้นตอนการปรุง







บันทึก



การสร้างตำรับใหม่ (2)

1. เลือกเมนู สร้างตำรับ

 เนคเทค (NECTEC)

 ตำรับอาหาร  **สร้างตำรับ**

2. ใส่ข้อมูล ชื่อตำรับ เลือกประเภทของอาหาร และใส่จำนวนเสิร์ฟ (จำนวนนักเรียนแยกแต่ละระดับชั้น) โดยต้องเลือกใส่อย่างน้อย 1 ระดับชั้น

ชื่อตำรับ

ประเภทอาหาร

ข้าว เส้น ขนมปัง

▼

จำนวนเสิร์ฟ (คน)

อนุบาล

ประถม

มัธยม



การสร้างตำรับใหม่ (3)

3. การเพิ่มข้อมูลส่วนผสมและเครื่องปรุงของตำรับ

ส่วนผสมและเครื่องปรุง



4

วัตถุดิบ

ค้นหาวัตถุดิบ

1

ปริมาณ

2

หน่วย

3

3.1 พิมพ์ชื่อวัตถุดิบในช่อง (1)

ระบบจะแนะนำชื่อวัตถุดิบตามคำค้นขึ้นมาให้เลือก ผู้ใช้งานสามารถกดเลือกวัตถุดิบที่ต้องการได้ทันที

3.2 ใส่ปริมาณวัตถุดิบในช่อง (2)

ปริมาณวัตถุดิบที่ใส่ในช่อง (2) นี้ คือ ปริมาณที่ซื้อ โดยต้องใส่ปริมาณให้สอดคล้องตามหน่วยที่ปรากฏในช่อง (3) เท่านั้น

3.3 กดปุ่ม [+] (4)

เพื่อเพิ่มแถวข้อมูลวัตถุดิบรายการถัดไปเรื่อย ๆ จนครบ



การสร้างตำรับใหม่ (4)

4. การลบข้อมูลวัตถุดิบของตำรับ

หมูสับ	3	kg	-
ไข่ไก่ ขนาดกลาง(เบอร์2)	100	ฟอง 50 กรัม (เบอร์ 2)	-

ระหว่างการเพิ่มวัตถุดิบของตำรับ ผู้ใช้งานสามารถลบวัตถุดิบที่ไม่ต้องการได้โดยกดปุ่ม [-] ทำรายการวัตถุดิบที่ต้องการลบ

5. การเพิ่ม/ลบข้อมูลขั้นตอนการปรุง

ขั้นตอนการปรุง



ล้างแครอทให้สะอาด แล้วหั่นเต๋า

ลวกเนื้อไก่ให้สุกแล้วพักรอไว้



กดปุ่ม [+] เพื่อเพิ่มแถวข้อมูลขั้นตอนการปรุง และกดปุ่ม [-] ทำแถวขั้นตอนที่ต้องการลบ

6. กดปุ่ม บันทึก

บันทึก



การสร้างตำรับใหม่ (5)

คุณค่าโภชนาการต่อ เด็กประถม 1 คน

456.2	24.1	30.7	299.3	2	1.6
พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	ใยอาหาร (g)
215.3	0.2	0.6	11.8	815.3	11
วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)


ระหว่างการสร้างตำรับใหม่ ระบบจะคำนวณและแสดงคุณค่าโภชนาการต่อเด็กประถม 1 คน
ในทุก ๆ ครั้งที่ผู้ใช้งานมีการเปลี่ยนแปลงข้อมูลวัตถุดิบที่ใช้ในตำรับ





ระบบประเมินตำรับอาหารโดยโรงเรียน Thai School RECIPES


การดูรายการตำรับ (1)

1. เลือกเมนู ตำรับอาหาร
































 **THAI SCHOOL RECIPES**

 **เนคเทค (NECTEC)**

 **ตำรับอาหาร**

 **สร้างตำรับ**

2. ระบบจะแสดงรายการตำรับทั้งหมดที่โรงเรียนสร้างไว้ขึ้นมา

							 เนคเทค (NECTEC)
							 ตำรับอาหาร  สร้างตำรับ
ประเภท	ค้นหาด้วยชื่อตำรับของท่าน		สารอาหาร	แก้ไข	ลบ	พิมพ์	วันที่สร้าง
อาหารประเภทไข่อายุ 6-12 ปี	ไข่เจียวทรงเครื่อง ABC						30/01/66
ต้ม/แกงรสเค็ม กลุ่มอายุ 6-12 ปี	ต้มยำปลาгур่อย						30/01/66
อาหารประเภทไข่อายุ 6-12 ปี	ไข่พะโล้ ศูนย์7						30/01/66
อาหารทอด กลุ่มอายุ 6-12 ปี	ปลาบิลทอด						30/01/66
อาหารทอด กลุ่มอายุ 6-12 ปี	หมูทอด (TSL)						30/01/66
อาหารว่าง	แซนวิชทูน่า						30/01/66
เครื่องดื่ม	Strawberry Yogurt						30/01/66



การดูรายการตำรับ (2)

3. กดสัญลักษณ์รูปจานอาหาร



เพื่อเปิด/ปิดข้อมูลปริมาณสารอาหารของตำรับ

อาหารประเภทไข่อายุ 6-12 ปี		ไข่เจียวทรงเครื่อง ABC												30/01/66
ต้ม/แกงรสเผ็ด กลุ่มอายุ 6-12 ปี		ต้มยำปลาгур่อย												30/01/66
	พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)		
อนุบาล	150	22.6	5.1	57	1.9	135.4	0.1	0.4	11.2	0	122.8	0		
ประถม	193.8	29.2	6.6	73.7	2.4	174.9	0.2	0.5	14.4	0	158.6	0		
มัธยม	250.1	37.6	8.5	95.1	3.1	225.6	0.2	0.7	18.6	0	204.6	0		
อาหารประเภทไข่อายุ 6-12 ปี		ไข่พะโล้ ศูนย์7												30/01/66

ระบบจะแสดงปริมาณสารอาหารต่อเด็กนักเรียน 1 คน ของแต่ละระดับชั้น



การค้นหารายการตำรับ

1

ประเภท	ค้นหาด้วยชื่อตำรับของท่าน	สารอาหาร	แก้ไข	ลบ	พิมพ์	วันที่สร้าง
ต้ม/แกงรสเผ็ด กลุ่มอายุ 6-12 ปี	ต้มยำปลาгур่อย					30/01/66
อาหารทอด กลุ่มอายุ 6-12 ปี	ปลาเนื้ทอด					30/01/66
อาหารทอด กลุ่มอายุ 3-5 ปี	ปลาทอด					30/01/66
อาหารผัด กลุ่มอายุ 6-12 ปี	ปลาผัดพริกขี้หนู รุน11					30/01/66
อาหารทอด กลุ่มอายุ 6-12 ปี	ปลาทอด อกท รุน 5					30/01/66

สามารถค้นหาตำรับของโรงเรียนได้โดย ป้อนคำค้นหาลงในช่อง ค้นหาด้วยชื่อตำรับของท่าน (1) จากนั้นกด Enter
ระบบจะแสดงผลลัพท์รายการตำรับออกมา



การแก้ไขรายการตำรับ (1)

1. กดสัญลักษณ์รูปดินสอ



เพื่อเข้าสู่หน้าจอการแก้ไขตำรับ

อาหารจานเดียวข้าว กลุ่มอายุ 6-12 ปี	ข้าวหน้าไข่ต้ม					30/01/66
อาหารผัด กลุ่มอายุ 3-5 ปี	ผัดขิงไก่ อภัยภูเบศร					30/01/66
อาหารทอด กลุ่มอายุ 6-12 ปี	ซี่โครงอ่อนกระเทียมพริกไทย (ไม่ใช้น้ำมัน)					30/01/66

แก้ไขตำรับ

ชื่อตำรับ

ข้าวหน้าไข่ต้ม

ประเภทอาหาร

อาหารจานเดียวข้าว กลุ่มอายุ 6-12 ปี

จำนวนเสิร์ฟ (คน)

อนุบาล 0 ประถม 2 มัธยม 0

คุณค่างานการต่อ เด็กประถม 1 คน

456.2	24.1	30.7	299.3	2	1.6
พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	ใยอาหาร (g)
215.3	0.2	0.6	11.8	815.3	11
วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินบี 6 (mg)	วิตามินซี (mg)	โซเดียม (mg)

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

วัตถุดิบ	ปริมาณ	หน่วย
ข้าวสารเจ้า หุงข้าวสวย	0.02	kg
ต้นหอม	1	ขีด
ไข่รอก หนู	0.1	kg
ไข่ไก่ ขนาดกลาง(เบอร์2)	2	ฟอง 50 กรัม (เบอร์ 2)
นมข้นจืด	0.5	กระป๋อง 385 ml
น้ำมันถั่วเหลือง	0.01	ขวดใหญ่ 1000 ml
ซอสหอยนางรม	0.02	ขวดใหญ่ 800 กรัม

ขั้นตอนการปรุง

บันทึก

ระบบจะมายังหน้าจอการแก้ไขตำรับ
ซึ่งมีลักษณะเช่นเดียวกับหน้าจอ
การสร้างตำรับใหม่



การแก้ไขรายการตำรับ (2)

แก้ไขตำรับ

ชื่อตำรับ

ประเภทอาหาร

จำนวนเสิร์ฟ (คน)
อนุบาล ประถม มัธยม

คุณค่าโภชนาการต่อ เด็กประถม 1 คน

456.2	24.1	30.7	299.3	2	1.6
พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	ใยอาหาร (g)
215.3	0.2	0.6	11.8	815.3	11
วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

วัตถุดิบ	ปริมาณ	หน่วย	
<input type="text" value="ข้าวสารเจ้า หุงข้าวสวย"/>	<input type="text" value="0.02"/>	<input type="text" value="kg"/>	
<input type="text" value="ต้นหอม"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="ขีด"/>	
<input type="text" value="ไส้กรอก หมู"/>	<input type="text" value="0.1"/>	<input type="text" value="kg"/>	
<input type="text" value="ไข่ไก่ ขนาดกลาง(เบอร์2)"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="ฟอง 50 กรัม (เบอร์ 2)"/>	
<input type="text" value="นมข้นจืด"/>	<input type="text" value="0.5"/>	<input type="text" value="กระป๋อง 385 ml"/>	
<input type="text" value="น้ำมันถั่วเหลือง"/>	<input type="text" value="0.01"/>	<input type="text" value="ขวดใหญ่ 1000 ml"/>	
<input type="text" value="ซอสหอยนางรม"/>	<input type="text" value="0.02"/>	<input type="text" value="ขวดใหญ่ 800 กรัม"/>	

ขั้นตอนการปรุง

บันทึก

ผู้ใช้งานสามารถแก้ไข ชื่อตำรับ จำนวนเสิร์ฟ สามารถเพิ่ม/ลบ รายการวัตถุดิบของตำรับ เพิ่ม/ลบขั้นตอนการปรุง
ได้ด้วยวิธีเดียวกับการสร้างตำรับใหม่ (โปรดดูจากหัวข้อการสร้างตำรับใหม่) จากนั้นกดปุ่ม

เพื่อบันทึกข้อมูลการแก้ไขตำรับ



การลบรายการตำรับ

1. กดสัญลักษณ์รูปถังขยะ ในแถวของตำรับที่ต้องการลบ



อาหารจานเดียวข้าว กลุ่มอายุ 6-12 ปี	ข้าวหน้าไข่นุ่ม					30/01/66
อาหารผัด กลุ่มอายุ 3-5 ปี	ผัดขิงไก่ อภัยภูเบศร					30/01/66
อาหารทอด กลุ่มอายุ 6-12 ปี	ซีโรงอ่อนกระเทียมพริกไทย (ไม่ใช้น้ำมัน)					30/01/66

2. ระบบจะขึ้นข้อความยืนยันการลบ

ยืนยันการลบตำรับ

Cancel

OK

หาก ต้องการลบ

กดปุ่ม OK

OK

หาก ไม่ต้องการลบ

กดปุ่ม Cancel

Cancel



การพิมพ์รายการตำรับ (1)

1. กดสัญลักษณ์รูปเครื่องพิมพ์ ในแถวของตำรับที่ต้องการพิมพ์



อาหารจานเดียวข้าว กลุ่มอายุ 6-12 ปี	ข้าวหน้าไข่ต้ม					30/01/66
อาหารผัด กลุ่มอายุ 3-5 ปี	ผัดขิงไก่ อภัยภูเบศร					30/01/66
อาหารทอด กลุ่มอายุ 6-12 ปี	ซี่โครงอ่อนกระเทียมพริกไทย (ไม่ใช้น้ำมัน)					30/01/66

2. ระบบจะแสดงข้อมูล เกี่ยวกับตำรับขึ้นมา

ข้าวหน้าไข่ต้ม

ประเภท อาหารจานเดียวข้าว กลุ่มอายุ 6-12 ปี
จำนวนเสิร์ฟ อนุบาล 0 คน ประถม 2 คน มัธยม 0 คน

คุณค่าโภชนาการต่อเด็ก 1 คน

	พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
อนุบาล	353.1	18.7	23.8	231.7	1.5	166.6	0.2	0.5	9.1	1.3	631	8.5
ประถม	456.2	24.1	30.7	299.3	2	215.3	0.2	0.6	11.8	1.6	815.3	11
มัธยม	588.5	31.1	39.7	386.1	2.6	277.7	0.3	0.8	15.2	2.1	1051.7	14.2

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

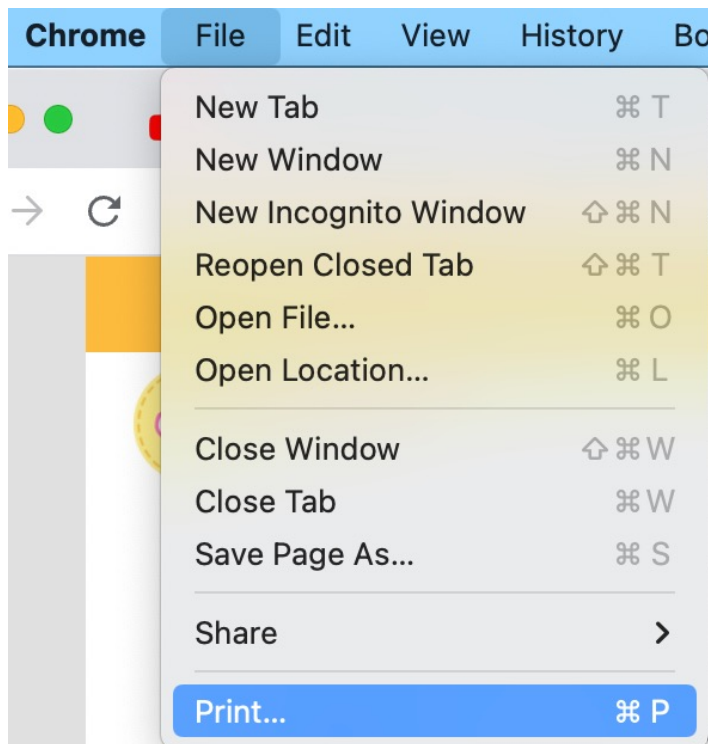
วัตถุดิบ	ปริมาณ	หน่วย
ข้าวสารเจ้า หุงข้าวสวย	0.02	kg
ต้นหอม	1	ขีด
ไข่ไก่ 1 ฟอง	0.1	kg
ไข่ไก่ ขนาดกลาง(เบอร์2)	2	ฟอง 50 กรัม (เบอร์ 2)
นมข้นจืด	0.5	กระป๋อง 385 ml
น้ำมันถั่วเหลือง	0.01	ขวดใหญ่ 1000 ml
ซอสหอยนางรม	0.02	ขวดใหญ่ 800 กรัม

ขั้นตอนการปรุง

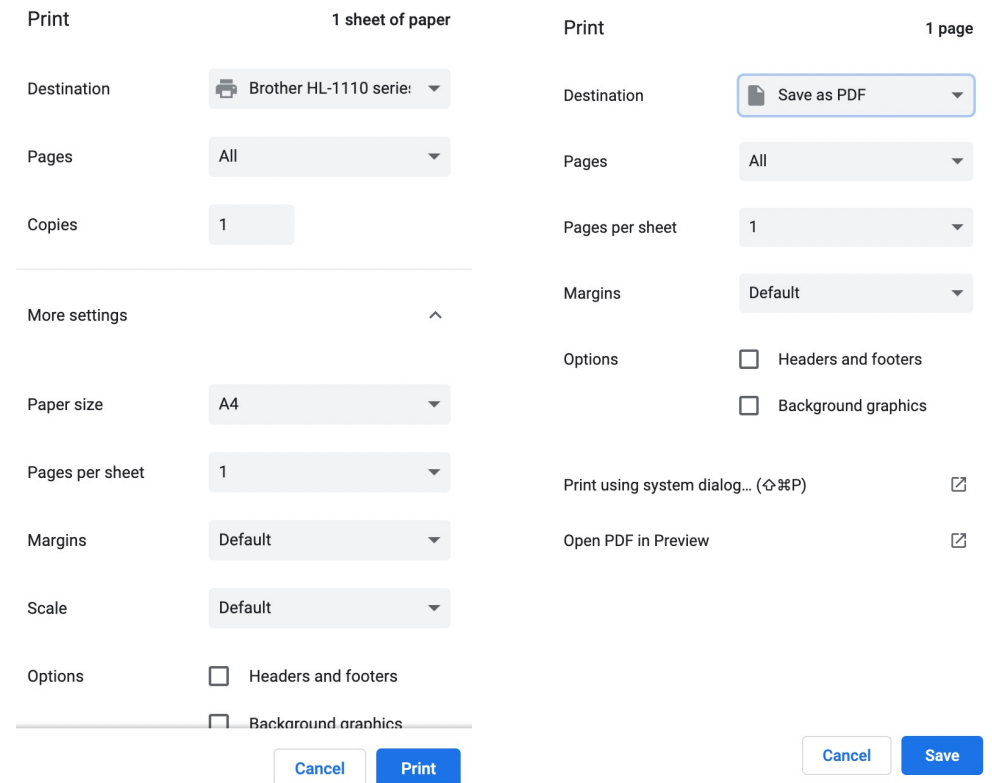


การพิมพ์รายการตำรับ (2)

3. ไปที่เมนู Print หรือ พิมพ์ ของเว็บเบราว์เซอร์



4. เลือกเครื่องพิมพ์หรือเลือกบันทึกเป็นไฟล์ PDF



5. กดปุ่มพิมพ์ หรือ บันทึก



ระบบประเมินตำรับอาหารโดยโรงเรียน
Thai School RECIPES



ทีมวิจัยการวิเคราะห์พฤติกรรมมนุษย์ (HBA)

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (เนคเทค)

112 อุทยานวิทยาศาสตร์ประเทศไทย ถนนพหลโยธิน

ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง

จังหวัดปทุมธานี 12120

โทรศัพท์ 02-5646900 ต่อ 2545

โทรสาร 02-5646901-2

email: ThaiSchoolLunch@nectec.or.th

ผู้ร่วมพัฒนาระบบ



สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

999 พุทธรณทล สาย 4 ตำบลศาลายา

อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170

โทรศัพท์ 0-2800-2380 ต่อ 314

โทรสาร 0-2441-9344

email: inmuschoollunch@hotmail.com