

ระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ

Thai School Lunch



ทีมวิจัยการวิเคราะห์พฤติกรรมมนุษย์ (HBA)
หน่วยวิจัยวิทยาการข้อมูลและการวิเคราะห์ (DSARU)
ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

ปรับปรุงข้อมูล วันที่ 18 มิถุนายน 2568

NECTEC
a member of NSTDA



สถาบันโภชนาการ

การเข้าใช้งานระบบ (1)

เปิดโปรแกรมเว็บเบราว์เซอร์ แล้วไปยัง website ของระบบที่

<https://www.thaischoollunch.in.th/>

จากนั้นกดปุ่ม เข้าสู่ระบบ TSL



ร่วมพัฒนาโดย

การใช้งานระบบ (2)



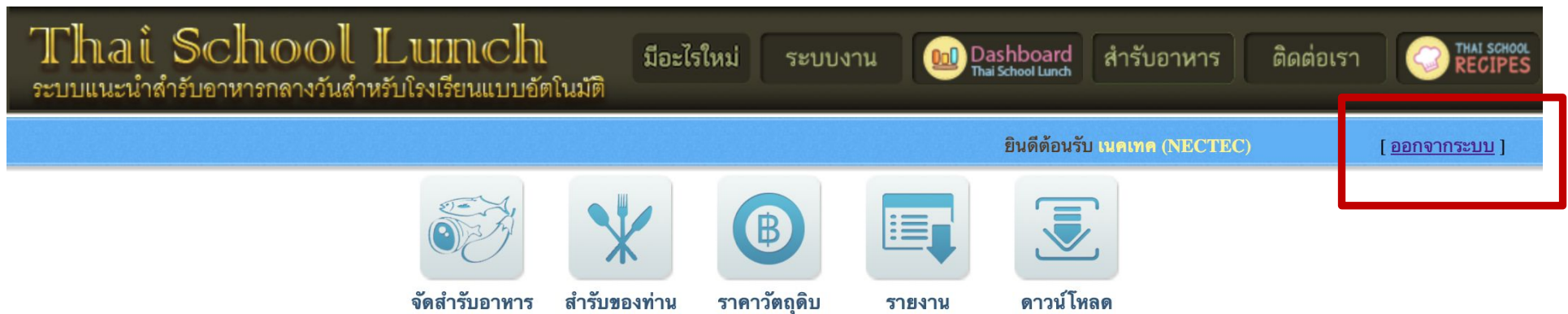
รหัสสถานศึกษา 10 หลัก

รหัสผ่าน

เข้าสู่ระบบ

1. ใส่ชื่อผู้ใช้งาน (รหัสสถานศึกษา 10 หลัก)
2. ใส่รหัสผ่าน
3. กดปุ่ม เข้าสู่ระบบ

การออกจากระบบ



*** เมนู ออกจากระบบ จะปรากฏเมื่อมีการ login เข้าใช้งานระบบแล้ว

ระบบงาน (1)

ระบบงาน เป็นเมนูรวมของฟังก์ชันหลักทั้งหมดของระบบ
ประกอบไปด้วย



จัดสำหรับอาหาร



สำหรับของท่าน



ราคาวัตถุดิบ



รายงาน



ดาวน์โฮลด์

ระบบงาน (2)

- **จัดสำหรับอาหาร** ใช้ในการสร้างสำหรับอาหารประจำวัน
- **สำหรับของท่าน** เป็นรายการสำหรับอาหารที่ผู้ใช้งานสร้างขึ้น
- **ราคาวัตถุดิบ** ใช้สำหรับค้นหาและแก้ไขราคาวัตถุดิบ
- **รายงาน** ใช้สำหรับสร้างรายงานประเมินคุณค่าสารอาหาร
รายงานปริมาณการจัดซื้อวัตถุดิบ และ
รายงานสรุปปริมาณวัตถุดิบ
- **ดาวน์โหลด** เพื่อให้ผู้ใช้งานสามารถดาวน์โหลดเอกสาร
หรือข้อแนะนำต่างๆ

การเปลี่ยนรหัสผ่าน (1)

ไปยังหน้าแรกของระบบ แล้วกดคำว่า ลืมรหัสผ่าน

Thai School Lunch
ระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ

มีอะไรใหม่ Dashboard Thai School Lunch สำหรับอาหาร ติดต่อเรา THAI SCHOOL RECIPES



ระบบ Thai School Lunch จะไม่อนุญาตให้จัด/แก้ไขสำหรับอาหารกลางวันย้อนหลังได้อีกต่อไป โดยสำหรับอาหารวันที่ปัจจุบันสามารถจัด/แก้ไขได้จนถึงเวลา 23.59 น. ในวันเดียวกัน และสำหรับอาหารล่วงหน้ายังสามารถจัด/แก้ไขได้ตามปกติ

เข้าสู่ระบบ TSL ลงทะเบียนยืนยันตัวตน

ลืมรหัสผ่าน

ร่วมพัฒนาโดย

การเปลี่ยนรหัสผ่าน (2)




สับรหัสผ่าน

**** สำหรับผู้ที่ได้รับ SMS ยืนยันการเปิดใช้งานจากระบบแล้วเท่านั้น ****

รหัสชื่อผู้ใช้งาน 10 หลัก

เลขประจำตัวประชาชน

ตั้งรหัสผ่านใหม่

ใส่รหัสผ่านใหม่(อีกครั้ง)

ความยาว 6-15 ตัวอักษร เฉพาะตัวเลขและตัวอักษรภาษาอังกฤษ

ส่งข้อมูล

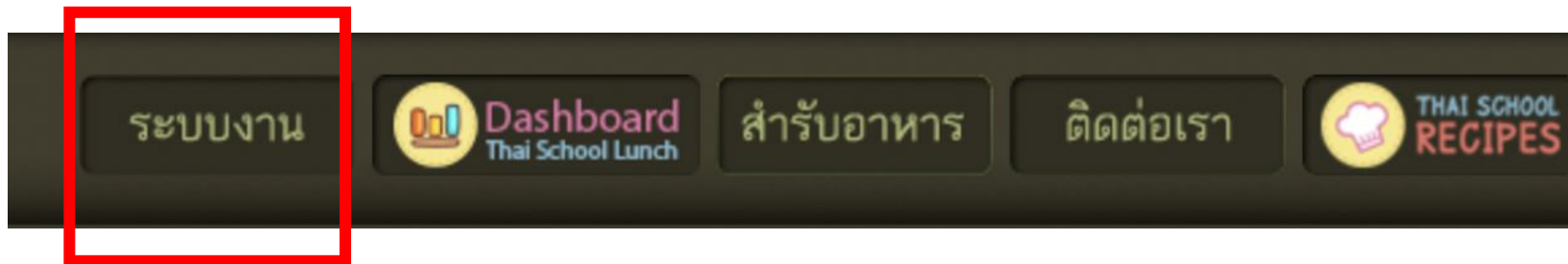
1. ใช้ชื่อผู้ใช้งาน 10 หลัก (รหัสสถานศึกษา)
2. ใส่เลขประจำตัวประชาชน 13 หลักของผู้ที่ได้รับอนุมัติใช้งานระบบ
3. ตั้งรหัสผ่านใหม่
4. ใส่รหัสผ่านใหม่ที่ตัวเองเมื่อสักครู่อีกครั้งเพื่อยืนยัน
5. กดปุ่ม ส่งข้อมูล

ข้อควรระวัง

ขณะทำการเปลี่ยนรหัสผ่าน โปรดตรวจสอบให้แน่ใจทุกครั้งว่าเป็นพิมพ์อยู่ในโหมดภาษาที่ถูกต้อง (TH หรือ EN) 8

การจัดสำรับอาหาร (1)

1. เลือกเมนู ระบบงาน



2. เลือกเมนู จัดสำรับอาหาร



การจัดสำรับอาหาร (2)

3. กดเลือกวันที่ของสำรับ

เลือกวันที่ของสำรับ

กดเลือกวันที่

4. กดเลือกช่วงชั้นที่ต้องการจัด
หากจัดอาหารแบบเดียวกัน
สามารถกดเลือกจัดพร้อมกันได้
ในคราวเดียว

5. ใส่จำนวนนักเรียนที่ต้องการจัด
ในแต่ละช่วงชั้น

6. กดปุ่ม ขั้นต่อไป

เลือกวันที่ของสำรับ

2025-04-21

เลือกช่วงชั้น

(โปรดเลือกช่วงชั้น ที่ยังไม่มีการจัดสำรับ อย่างน้อย 1 ช่วงชั้น)

☒ อนุบาล	จำนวน	22	คน
☒ ประถม	จำนวน	51	คน
☐ มัธยม	จำนวน	7	คน

ขั้นต่อไป

การจัดสำรับอาหาร (3)

จัดสำรับอาหาร > TSL Guest > วันที่ 16/05/2568 > **หลายช่วงชั้น (กรณีจัดพร้อมกันหลายช่วงชั้น ระบบจะคำนวณและแสดงคะแนนของระดับชั้นประถม)**

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	โพแทสเซียม	โซเดียม	น้ำตาล
ยังไม่มีรายการอาหารในสำรับ												

ค้นหาชื่ออาหาร

ประเภท

ทั้งหมด



ค้นหา

หากมีการเลือกจัดหลายช่วงอายุในครั้งเดียว ระบบจะแสดงตัวอย่างคะแนนระหว่างการจัดสำรับเป็นของระดับชั้นประถม

เมื่อบันทึกสำรับ ระบบจะคำนวณคุณค่าสารอาหารและประเมินคุณภาพตามเกณฑ์ของแต่ละช่วงอายุ พร้อมกับนำ “นมโรงเรียน” ออกจากสำรับชั้นมัธยมให้อัตโนมัติ

การจัดสำรับอาหาร (4)

7. เลือกอาหารใส่เข้าสำรับ โดยมีวิธีค้นหา, เพิ่ม/ลบ อาหาร ดังนี้

7.1 การค้นหาอาหาร

7.1.1 ใส่ชื่ออาหารที่ต้องการ

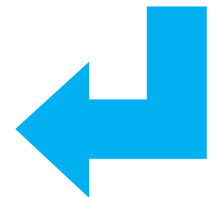
7.1.2 เลือกประเภทอาหารที่ต้องการ

7.1.3 กด Enter หรือ กดปุ่ม ค้นหา

ค้นหาชื่ออาหาร ประเภท ค้นหา

ค้นหาชื่ออาหาร ประเภท ค้นหา

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร
ส้มโอ 1 กลีบใหญ่ 60 กรัม	0.7	0.3	0.2	0.2	0.3	0.1	1.2	0.6	23.5	1.4
ส้มเขียวหวาน 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.4	0.3	0.1	0.2	0.1	0.3	0.9	0.5	5.2	1.6
ส้มเขียวหวาน 1 ผลส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.8	0.5	0.1	0.3	0.3	0.6	1.7	1.0	10.1	3.2
ส้มโอ 1 กลีบกลาง 30 กรัม	0.3	0.2	0.1	0.1	0.2	0.0	0.6	0.3	11.7	0.7
แกงส้มปลากระป๋องผักรวม (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	1.6	4.2	1.2	5.9	5.9	0.5	1.2	3.2	6.9	4.2
แกงส้มไข่ชะอม ดอกแค (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	1.8	4.8	2.6	0.7	4.0	2.9	3.4	8.6	6.6	3.8
แกงส้มปลาช่อน ผักรวม (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	1.6	6.9	1.0	1.6	5.5	0.1	1.8	2.8	4.1	2.6



* หากไม่ใส่คำค้นหา ระบบจะแสดงชื่ออาหารทุกชนิดในประเภทอาหารนั้นๆ ขึ้นมา

การจัดสำรับอาหาร (4.1)

กรณีไม่พบอาหารที่ตรงตามความต้องการ หรือไม่มีอยู่ในระบบ ผู้ใช้งานสามารถเพิ่มสูตรอาหารเฉพาะของตนเองได้ โดยกดที่ไอคอน Thai School Recipes (TSR) ที่มุมบนด้านขวาของหน้าระบบ

Thai School Lunch
ระบบแนะนำสำรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ

มีอะไรใหม่

Dashboard
Thai School Lunch

สำรับอาหาร

ติดต่อเรา

THAI SCHOOL
RECIPES



การจัดสำรับอาหาร (4.2)

การสร้างสูตรอาหารด้วย TSR

1. เลือกเมนู สร้างตำรับ

NECTEC (NECTEC)



 ตำรับอาหาร
  **สร้างตำรับ**

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

ชื่อตำรับ

ประเภทอาหาร

จำนวนเสิร์ฟ (คน)

อนุบาล

ประถม

มัธยม

การจัดสำรับอาหาร (4.2)

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

การจัดสำรับอาหาร (4.2)

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

การจัดสำรับอาหาร (4.3)

สูตรอาหารที่โรงเรียนเพิ่มในระบบ TSR นั้น จะปรากฏเป็นรายการอาหารให้สามารถเลือกจัดเข้าสำรับได้ในหน้าการจัดสำรับอาหาร (ชื่ออาหารสีน้ำเงิน) ตามขั้นตอนการจัดสำรับปกติ

ค้นหาชื่ออาหาร	ประเภท ทั้งหมด ▼ ค้นหา											
อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
หลนถั่วเน่า (ภาคเหนือ)	3.7	5.4	7.2	1.8	8.7	1.4	15.5	7.7	15.5	6.5	67.0	6.9
ห่อหมกทรงเครื่อง (ภาคเหนือ)	1.4	3.1	3.1	0.6	2.0	1.5	3.9	3.9	5.3	1.5	204.7	1.2
อกไก่ผัดเปรี้ยวหวาน (6/3/25)	2.1	6.5	3.5	0.3	2.7	0.4	3.9	3.9	3.8	0.9	173.6	1.9
อกไก่ผัดเปรี้ยวหวาน ปทุม1	2.1	6.5	3.5	0.3	2.7	0.3	3.9	3.9	3.9	0.9	191.3	2.0
อกไก่ผัดเปรี้ยวหวาน	2.1	6.5	3.5	0.3	2.7	0.3	3.9	3.9	3.9	0.9	191.1	2.0
อกไก่ผัดเปรี้ยวหวาน	1.9	6.4	3.5	0.2	2.0	0.3	0.0	3.9	3.2	0.6	47.4	0.5
กระเพาะปลาเส้นหมี่ (ต.ร.บ. ร.ร. สงกต. กรุงเทพฯ)	5.3	9.7	4.3	1.4	11.4	3.8	2.7	5.3	3.2	2.6	572.2	0.9
กล้วยไข่ 1 ผล ส่วนที่กินได้ 40 กรัม	1.1	0.4	0.1	0.0	0.6	0.2	0.6	2.2	2.8	2.5	3.2	7.6
กล้วยไข่ 2 ผล กินได้ 80 กรัม	2.1	0.8	0.1	0.1	1.2	0.3	1.2	4.4	5.6	5.0	6.4	15.1
กล้วยไข่เชื่อมราดกะทิ 1 ผล	2.9	0.5	1.8	0.1	0.9	0.2	0.6	2.2	2.8	2.6	90.5	23.3

การจัดสำรับอาหาร (4.4)

การสร้างสูตรอาหารจากสูตรของ TSL

1. เลือกเมนู สร้างตำรับจาก TSL



ตำรับอาหาร



สร้างตำรับ



สร้างตำรับจาก TSL

สร้างตำรับจาก TSL

2. พิมพ์ค้นหาจากชื่อสูตรของ TSL

3. เมื่อพบสูตรที่ต้องการ กดเลือกที่ชื่อสูตร

ค้นหาจากชื่อตำรับ TSL

ค้นหาจากชื่อตำรับ TSL

กระเพาะปลาเส้นหมี่ (ตำรับ ร.ร.สังกัดกรุงเทพฯ)

กล้วยไข่เชื่อมราดกะทิ 1 ผล

กล้วยบวชชี 1 ผล 1.5 ทัพพี

กล้วยบวชชี 1/2 ผล 1 ทัพพี

กล้วยไข่เชื่อมราดกะทิ 1 ผล

การจัดสำรับอาหาร (4.4)

การสร้างสูตรอาหารจากสูตรของ TSL

สร้างตำรับจาก TSL

ชื่อตำรับ

ประเภทอาหาร

จำนวนเสิร์ฟ (คน)

อนุบาล	ประถม	มัธยม
0	10	0

คุณค่าโภชนาการต่อ เด็กประถม 1 คน

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	คาร์โบไฮเดรต (mg)	วิตามินเอ (mg)	วิตามินบี 1 (mg)
วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

วัตถุดิบ	ปริมาณ	หน่วย	
ใบโหระพา	0.09487666	ยัด	-
พริกเขียว	0.065982405	kg	-
พริกชี้ฟ้า ไม่ระบุสี	0.010526316	ยัด	-
เนื้อหมูสันนอก	0.035	kg	-
หางกะทิ (ใช้กะทิขาวเดียวกับคั้นหัวกะทิ)	0.065	kg	-
เนื้อกะทิขาวคั้น หัวกะทิ-หางกะทิ	0.024978	kg	-
น้ำตาลปึก/ น้ำตาลดิบ	0.004	kg	-
น้ำปลา	0.002666667	ขวดใหญ่ 750 ml	-
ใบมะกรูด	0.01	ยัด	-
น้ำพริกแกงเขียวหวาน	0.05	ยัด	-

ขั้นตอนการปรุง

บันทึกเป็นตำรับใหม่

- ระบบจะดึงปริมาณวัตถุดิบจากสูตรของ TSL มาตั้งต้นให้
- ทำการปรับจำนวนเสิร์ฟ ปรับเปลี่ยนรายการและปริมาณวัตถุดิบตามต้องการ (ปริมาณวัตถุดิบต้องสอดคล้องกับจำนวนเสิร์ฟที่เปลี่ยนไปด้วย)

ต้องปรับจำนวนเสิร์ฟให้ถูกต้อง **ก่อน** จึงค่อยไปปรับปริมาณวัตถุดิบ

- กดบันทึกเป็นตำรับของท่าน

การจัดสำรับอาหาร (5)

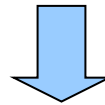
7.2 การเพิ่มอาหารเข้าในสำรับ

7.2.1 ค้นหาอาหารที่ต้องการ

7.2.2 กดที่ชื่ออาหารเพื่อเลือก อาหารนั้นจะปรากฏในสำรับ

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	1.9	3.2	3.8	5.6	0.4	3.8	2.7	14.0	0.0	0.0	90.0	7.4
นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.1	3.4	3.9	6.2	0.4	3.1	2.7	16.0	0.0	0.0	102.0	8.8

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
ข้าวต้มห่ม ใส่เลือด ผักโขม	4.5	5.9	4.6	2.5	7.8	5.8	12.6	5.5	8.9	4.1	763.9	0.3
ข้าวผัดกะเพราไก่ ใส่ตับ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่	5.5	4.9	8.0	0.9	3.3	11.2	2.3	9.0	4.7	2.6	431.6	3.3
ข้าวผัดกะเพราหมู ใส่ตับ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่	5.2	5.6	6.7	0.8	4.7	18.1	17.8	5.2	4.8	2.6	429.7	3.3



อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.16	3.13	3.69	6.28	0.53	3.22	2.67	16.00	0.00	0.00	102.00	8.80
ข้าวผัดกะเพราไก่ ใส่ตับ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่	5.59	4.57	7.48	0.89	4.13	11.52	2.33	9.03	4.80	2.75	431.57	3.31
★★★★★ บันทึกสำรับนี้	7.75	7.70	11.17	7.17	4.66	14.74	5.00	25.03	4.80	2.75	533.57	12.11
แนะนำคะแนน ควรเพิ่ม/ลด (+/-)	+1.25	+1.30	-0.17		+2.34		+2.00		+2.20	+4.25		-4.11

การจัดสำรับอาหาร (6)

7.3 การลบอาหารออกจากสำรับ

7.3.1 กดเครื่องหมาย ที่ท้ายชื่ออาหารที่ต้องการลบ

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล	
นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.16	3.13	3.69	6.28	0.53	3.22	2.67	16.00	0.00	0.00	102.00	8.80	
ข้าวผัดกะเพราไก่ ใส่น้ำมัน ถั่วฝักยาว หอมใหญ่	5.59	4.57	7.48	0.89	4.13	11.52	2.33	9.03	4.80	2.75	431.57	3.31	
 บันทึกสำรับนี้	7.75	7.70	11.17	7.17	4.66	14.74	5.00	25.03	4.80	2.75	533.57	12.11	
แนะนำคะแนน ควรเพิ่ม/ลด (+/-)	+1.25	+1.30	-0.17		+2.34		+2.00		+2.20	+4.25		-4.11	



อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล	
ข้าวผัดกะเพราไก่ ใส่น้ำมัน ถั่วฝักยาว หอมใหญ่	5.59	4.57	7.48	0.89	4.13	11.52	2.33	9.03	4.80	2.75	431.57	3.31	
 บันทึกสำรับนี้	5.59	4.57	7.48	0.89	4.13	11.52	2.33	9.03	4.80	2.75	431.57	3.31	
แนะนำคะแนน ควรเพิ่ม/ลด (+/-)	+3.41	+4.43	+1.52	+6.11	+2.87		+4.67		+2.20	+4.25			

การจัดสำรับอาหาร (7)

8. เมื่อเลือกอาหารได้ครบตามต้องการแล้ว กดปุ่ม บันทึกสำรับนี้

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล	
ข้าวผัดกะเพราไก่ ใส่น้ำมัน ถั่วฝักยาว หอมใหญ่	5.59	4.57	7.48	0.89	4.13	11.52	2.33	9.03	4.80	2.75	431.57	3.31	✗
นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.16	3.13	3.69	6.28	0.53	3.22	2.67	16.00	0.00	0.00	102.00	8.80	✗
ฝรั่ง 1/2 ผล	1.04	0.41	0.06	0.11	0.72	0.09	1.67	3.30	95.75	9.67	8.04	9.65	✗
ซูปโล (หอมใหญ่ มันฝรั่ง แครอท) (ตำรับ ร.ร.อนุบาลกุ๊กไก่ กรุงเทพฯ)	0.52	0.54	0.50	0.22	0.85	0.51	0.47	0.37	3.28	1.61	376.30	0.76	✗
 บันทึกสำรับนี้	9.31	8.65	11.74	7.50	6.23	15.34	7.13	28.70	103.83	14.03	917.90	22.52	
แนะนำคะแนน ควรเพิ่ม/ลด (+/-)		+0.35	-0.74		+0.77						-297.90	-14.52	

จากนั้นระบบจะถามผู้ใช้งานว่าต้องการจัดสำรับอาหารสำหรับวันอื่นต่ออีกหรือไม่

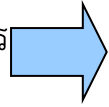
บันทึกสำรับเรียบร้อยแล้ว ต้องการจัดสำรับของวันอื่นต่อหรือไม่?

Cancel OK

หาก ต้องการ กดปุ่ม OK
หาก ไม่ต้องการ กดปุ่ม Cancel

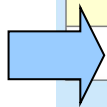
ตัวอย่างส่วนต่างๆ ของหน้าจอการจัดสำรับ

สำหรับอาหาร
ที่กำลังจัด

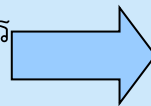


อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล	
ข้าวผัดกะเพราไก่ ใส้ด้บ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่	5.59	4.57	7.48	0.89	4.13	11.52	2.33	9.03	4.80	2.75	431.57	3.31	✗
นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.16	3.13	3.69	6.28	0.53	3.22	2.67	16.00	0.00	0.00	102.00	8.80	✗
ฝรั่ง 1/2 ผล	1.04	0.41	0.06	0.11	0.72	0.09	1.67	3.30	95.75	9.67	8.04	9.65	✗
ซูปใส (หอมใหญ่ มันฝรั่ง แครอท) (ตำรับ ร.ร.อนุบาลกุ๊กไก่ กรุงเทพฯ)	0.52	0.54	0.50	0.22	0.85	0.51	0.47	0.37	3.28	1.61	376.30	0.76	✗
★★★★★ บันทึกสำรับนี้	9.31	8.65	11.74	7.50	6.23	15.34	7.13	28.70	103.83	14.03	917.90	22.52	
แนะนำคะแนน เพิ่ม/ลด เพื่อให้ถึงเกณฑ์	แนะนำคะแนน ควรเพิ่ม/ลด (+/-)												
ผ่าน แปลผลเกณฑ์คะแนนคุณค่าอาหาร ของสำรับที่กำลังจัด	+0.35 -0.74 +0.77 -297.90 -14.52												

แนะนำคะแนน
เพิ่ม/ลด
เพื่อให้ถึงเกณฑ์

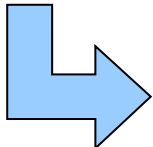


ผ่าน
แปลผลเกณฑ์คะแนนคุณค่าอาหาร
ของสำรับที่กำลังจัด



พลังงาน : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี
โปรตีน : คะแนนพอใช้ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างน้อย ควรปรับปรุง
ไขมัน : คะแนนพอใช้ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก ควรปรับปรุง
แคลเซียม : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี
เหล็ก : คะแนนพอใช้ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างน้อย ควรปรับปรุง
วิตามิน A : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี
วิตามิน B1 : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี
วิตามิน B2 : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี
วิตามิน C : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี
ใยอาหาร : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี
โซเดียม : คะแนนไม่ผ่าน อยู่ในเกณฑ์มากเกินไป ต้องปรับปรุง
น้ำตาล : คะแนนไม่ผ่าน อยู่ในเกณฑ์มากเกินไป ต้องปรับปรุง

พื้นที่สำหรับ
การค้นหาอาหาร



ค้นหาชื่ออาหาร

ประเภท

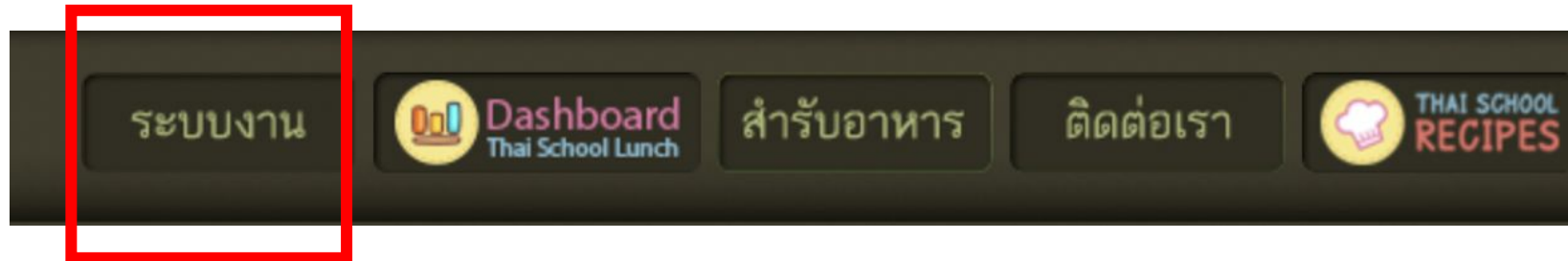
ทั้งหมด

ค้นหา

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
ลอนุดอ จ.สงขลา)	3.4	3.3	0.4	1.7	0.0	1.0	2.0	2.0	7.5	3.3	703.0	7.0
แกงมัสมั่นไก่	3.9	3.9	7.4	1.5	5.8	1.5	4.5	2.1	8.0	6.3	470.7	8.2
แกงมัสมั่นหมู	3.7	4.3	6.7	1.4	6.1	1.5	19.9	1.5	8.0	6.3	474.0	8.2
แกงเลียงไก่ฉีก ใส่บวบ ตำลึง เห็ดฟาง	1.5	4.5	1.9	1.6	3.2	2.6	2.1	3.9	2.2	1.9	519.3	0.3

การดูสารับอาหารของผู้ใช้งาน (1)

1. เลือกเมนู ระบบงาน



2. เลือกเมนู สารับของท่าน



การดูสารอาหารของผู้ใช้งาน (2)

ระบบจะแสดงรายการสำหรับ
อาหาร
ที่มีการจัดไว้ในวันที่ปัจจุบัน

โดยผู้ใช้งานสามารถกดเลือกวันที่
ในปฏิทินทางด้านซ้าย
เพื่อดูข้อมูลสารอาหารในวันอื่น

สำหรับวันที่ **30 พฤษภาคม 2568**

แสดงรายการวัตถุดิบทั้งหมด

◀ พฤษภาคม 2568 ▶

อา.	จ.	อ.	พ.	พฤ.	ศ.	ส.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ช่วงชั้น	อนุบาล/ศพด.	จำนวน (คน)	20	คัดลอก	แก้ไข	ลบ	เพิ่มหมายเหตุ	ดูวัตถุดิบ																																							
คุณภาพ ★★★★☆ หมายเหตุ - ชมพู2 ผล - นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml - ข้าวกล้อง 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย) - ผักต้นอ่อนทานตะวันหมูสับ (ตำรับ ร.ร.บ้านลำแดง จ.อยุธยา)																																															
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th></th> <th>พลังงาน</th> <th>โปรตีน</th> <th>ไขมัน</th> <th>แคลเซียม</th> <th>เหล็ก</th> <th>วิตามิน A</th> <th>วิตามิน B1</th> <th>วิตามิน B2</th> <th>วิตามิน C</th> <th>ใยอาหาร</th> <th>โซเดียม</th> <th>น้ำตาล</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>ผ่าน</td> <td>ผ่าน</td> <td>ค่อนข้างมาก</td> <td>ผ่าน</td> <td>ค่อนข้างน้อย</td> <td>ผ่าน</td> <td>ผ่าน</td> <td>ผ่าน</td> <td>ผ่าน</td> <td>ผ่าน</td> <td>ผ่าน</td> <td>มากเกินไป</td> </tr> <tr> <td>ปริมาณสารอาหาร</td> <td>449.3 (Kcal)</td> <td>16.5 (g)</td> <td>19.2 (g)</td> <td>248.3 (mg)</td> <td>1.2 (mg)</td> <td>62.3 (RE)</td> <td>0.5 (mg)</td> <td>0.6 (mg)</td> <td>44.5 (mg)</td> <td>3.1 (g)</td> <td>329.8 (mg)</td> <td>23.2 (g)</td> </tr> </tbody> </table>		พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล		ผ่าน	ผ่าน	ค่อนข้างมาก	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	มากเกินไป	ปริมาณสารอาหาร	449.3 (Kcal)	16.5 (g)	19.2 (g)	248.3 (mg)	1.2 (mg)	62.3 (RE)	0.5 (mg)	0.6 (mg)	44.5 (mg)	3.1 (g)	329.8 (mg)	23.2 (g)	ผลคุณค่าสารอาหารเฉพาะสำหรับอาหาร ร่วมกับ นม 40% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563							
	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล																																			
	ผ่าน	ผ่าน	ค่อนข้างมาก	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	มากเกินไป																																			
ปริมาณสารอาหาร	449.3 (Kcal)	16.5 (g)	19.2 (g)	248.3 (mg)	1.2 (mg)	62.3 (RE)	0.5 (mg)	0.6 (mg)	44.5 (mg)	3.1 (g)	329.8 (mg)	23.2 (g)																																			

ช่วงชั้น	ประถม	จำนวน (คน)	96	คัดลอก	แก้ไข	ลบ	เพิ่มหมายเหตุ	ดูวัตถุดิบ																																							
คุณภาพ ★★★★☆ หมายเหตุ - ชมพู2 ผล - นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml - ต้นหอมสุก 1 ช้อนเล็ก - ข้าวกล้อง 2.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับประถม โดยกรมอนามัย) - ผักต้นอ่อนทานตะวันหมูสับ (ตำรับ ร.ร.บ้านลำแดง จ.อยุธยา)																																															
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th></th> <th>พลังงาน</th> <th>โปรตีน</th> <th>ไขมัน</th> <th>แคลเซียม</th> <th>เหล็ก</th> <th>วิตามิน A</th> <th>วิตามิน B1</th> <th>วิตามิน B2</th> <th>วิตามิน C</th> <th>ใยอาหาร</th> <th>โซเดียม</th> <th>น้ำตาล</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>ผ่าน</td> <td>ผ่าน</td> <td>ค่อนข้างมาก</td> <td>ผ่าน</td> <td>ค่อนข้างน้อย</td> <td>ผ่าน</td> <td>ผ่าน</td> <td>ผ่าน</td> <td>ผ่าน</td> <td>ผ่าน</td> <td>ผ่าน</td> <td>มากเกินไป</td> </tr> <tr> <td>ปริมาณสารอาหาร</td> <td>601.7 (Kcal)</td> <td>22.3 (g)</td> <td>25.3 (g)</td> <td>260.3 (mg)</td> <td>2.3 (mg)</td> <td>249.8 (RE)</td> <td>0.7 (mg)</td> <td>0.7 (mg)</td> <td>47.7 (mg)</td> <td>4.1 (g)</td> <td>447.6 (mg)</td> <td>23.9 (g)</td> </tr> </tbody> </table>		พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล		ผ่าน	ผ่าน	ค่อนข้างมาก	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	มากเกินไป	ปริมาณสารอาหาร	601.7 (Kcal)	22.3 (g)	25.3 (g)	260.3 (mg)	2.3 (mg)	249.8 (RE)	0.7 (mg)	0.7 (mg)	47.7 (mg)	4.1 (g)	447.6 (mg)	23.9 (g)	ผลคุณค่าสารอาหารเฉพาะสำหรับอาหาร ร่วมกับ นม 40% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563							
	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล																																			
	ผ่าน	ผ่าน	ค่อนข้างมาก	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	มากเกินไป																																			
ปริมาณสารอาหาร	601.7 (Kcal)	22.3 (g)	25.3 (g)	260.3 (mg)	2.3 (mg)	249.8 (RE)	0.7 (mg)	0.7 (mg)	47.7 (mg)	4.1 (g)	447.6 (mg)	23.9 (g)																																			

การดูสารอาหารของผู้ใช้งาน (3)

ช่วงชั้น

อนุบาล/ศพด.

จำนวน (คน)

20

คัดลอก

แก้ไข

ลบ

เพิ่มหมายเหตุ

ดูวัตถุดิบ

- หมูทอดกระเทียม ผักเคียง
- ฝรั่ง 1/4 ผล
- นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml
- ข้าวกล้อง 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)
- แอ่งส้มผักรวมปลาช่อน ปลากรอบ

คุณภาพ

★★★★☆

หมายเหตุ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ผ่าน	มากเกินไป	ค่อนข้างมาก	ผ่าน	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	มากเกินไป	มากเกินไป
ปริมาณสารอาหาร	447.5 (Kcal)	25.1 (g)	18.1 (g)	325.0 (mg)	2.1 (mg)	84.9 (RE)	0.7 (mg)	0.7 (mg)	105.4 (mg)	5.5 (g)	777.2 (mg)	18.2 (g)

ผลคุณค่าสารอาหารเฉพาะสำหรับอาหาร ร่วมกับ นม 40% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563

ผู้ใช้งานสามารถจัดการเกี่ยวกับสารอาหารของแต่ละช่วงอายุได้อย่างอิสระ
โดยเลือกปุ่ม ดำเนินการต่างๆ ที่มุมบนด้านขวาของแต่ละสาร

การคัดลอกสำหรับอาหาร (1)

ช่วงชั้น

อนุบาล/ศพด.

จำนวน (คน)

20

คัดลอก

แก้ไข

ลบ

เพิ่มหมายเหตุ

ดูวัตถุดิบ

- หมูทอดกระเทียม ผักเคียง
- ฝรั่ง 1/4 ผล
- นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml
- ข้าวกล้อง 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)
- แอ่งส้มผักรวมปลาช่อน ปลากรอบ

คุณภาพ

★★★★☆

หมายเหตุ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ผ่าน	มากเกินไป	ค่อนข้างมาก	ผ่าน	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	มากเกินไป	มากเกินไป
ปริมาณ สารอาหาร	447.5 (Kcal)	25.1 (g)	18.1 (g)	325.0 (mg)	2.1 (mg)	84.9 (RE)	0.7 (mg)	0.7 (mg)	105.4 (mg)	5.5 (g)	777.2 (mg)	18.2 (g)

ผลคุณค่าสารอาหารเฉพาะสำหรับอาหาร ร่วมกับ นม 40% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563

ผู้ใช้งานไปยังสำหรับที่จะใช้เป็นต้นฉบับ จากนั้นกดปุ่ม คัดลอก

การคัดลอกสำรับอาหาร (2)

เลือกวันที่ของสำรับ

2025-05-20

เลือกช่วงชั้น

(โปรดเลือกช่วงชั้น ที่ยังไม่มีการจัดสำรับ อย่างน้อย 1 ช่วงชั้น)

☒ อนุบาล	จำนวน	22	คน
☐ ประถม	จำนวน	169	คน
☐ มัธยม	จำนวน	19	คน

ขั้นต่อไป

กดเลือกวันที่ และช่วงชั้นที่จะคัดลอกไปวาง

การคัดลอกสำหรับอาหาร (3)

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล	
ฝรั่ง 1/2 ผล	1.04	0.41	0.06	0.11	0.72	0.09	1.67	3.30	95.75	9.67	8.04	9.65	✗
นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.16	3.13	3.69	6.28	0.53	3.22	2.67	16.00	0.00	0.00	102.00	8.80	✗
ข้าวผัดกะเพราไก่ ใส่น้ำมัน ถั่วฝักยาว หอมใหญ่	5.59	4.57	7.48	0.89	4.13	11.52	2.33	9.03	4.80	2.75	431.57	3.31	✗
ไข่ต้ม 1/2 ฟอง	0.54	1.55	1.02	0.34	0.88	3.26	0.67	2.77	0.00	0.00	34.33	0.16	✗
บันทึกสำหรับนี้	9.33	9.66	12.26	7.62	6.26	18.09	7.33	31.10	100.55	12.41	575.94	21.91	
แนะนำคะแนน ควรเพิ่ม/ลด (+/-)			-1.26		+0.74							-13.91	

พลังงาน : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี
โปรตีน : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี
ไขมัน : คะแนนพอใช้ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก ควรปรับปรุง
แคลเซียม : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี
เหล็ก : คะแนนพอใช้ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างน้อย ควรปรับปรุง
วิตามิน A : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี
วิตามิน B1 : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี
วิตามิน B2 : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี
วิตามิน C : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี
ใยอาหาร : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี
โซเดียม : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี
น้ำตาล : คะแนนไม่ผ่าน อยู่ในเกณฑ์มากเกินไป ต้องปรับปรุง

ปรับสำหรับอาหารจนเป็นที่พอใจ จากนั้นกดปุ่ม บันทึกสำหรับนี้

การแก้ไขสำหรับอาหาร (1)

ช่วงชั้น **อนุบาล/ศพด.**

จำนวน (คน)

- หมูทอดกระเทียม ผักเคียง
- ฝรั่ง 1/4 ผล
- นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml
- ข้าวกล้อง 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)
- แกงส้มฝักรวมปลาช่อน ปลากรอบ

คุณภาพ

หมายเหตุ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ผ่าน	มากเกินไป	ค่อนข้างมาก	ผ่าน	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	มากเกินไป	มากเกินไป
ปริมาณ สารอาหาร	447.5 (Kcal)	25.1 (g)	18.1 (g)	325.0 (mg)	2.1 (mg)	84.9 (RE)	0.7 (mg)	0.7 (mg)	105.4 (mg)	5.5 (g)	777.2 (mg)	18.2 (g)

ผลคุณค่าสารอาหารเฉพาะสำหรับอาหาร ร่วมกับ นม 40% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563

ไปยังสำหรับที่ต้องการแก้ไข จากนั้นกดปุ่ม แก้ไข

การแก้ไขสำหรับอาหาร (2)

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล	
ฝรั่ง 1/2 ผล	1.04	0.41	0.06	0.11	0.72	0.09	1.67	3.30	95.75	9.67	8.04	9.65	✗
นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.16	3.13	3.69	6.28	0.53	3.22	2.67	16.00	0.00	0.00	102.00	8.80	✗
ข้าวผัดกะเพราไก่ ใส่น้ำมัน ถั่วฝักยาว หอมใหญ่	5.59	4.57	7.48	0.89	4.13	11.52	2.33	9.03	4.80	2.75	431.57	3.31	✗
ไข่ต้ม 1/2 ฟอง	0.54	1.55	1.02	0.34	0.88	3.26	0.67	2.77	0.00	0.00	34.33	0.16	✗
บันทึกสำหรับนี้	9.33	9.66	12.26	7.62	6.26	18.09	7.33	31.10	100.55	12.41	575.94	21.91	
แนะนำคะแนน ควรเพิ่ม/ลด (+/-)			-1.26		+0.74							-13.91	

ปรับสำหรับอาหารจนเป็นที่พอใจ จากนั้นกดปุ่ม บันทึกสำหรับนี้

* การแก้ไขสำหรับ

- จะทำการแก้ไขสำหรับเดิม ดังนั้นจึงไม่สามารถเปลี่ยนช่วงชั้นและวันที่ได้
- ไม่สามารถแก้ไขสำหรับย้อนหลังได้ (ปุ่มแก้ไขจะหายไป)

การลบสำหรับอาหาร (1)

ช่วงชั้น **อนุบาล/ศพด.**

จำนวน (คน)

- หมูทอดกระเทียม ผักเคียง
- ฝรั่ง 1/4 ผล
- นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml
- ข้าวกล้อง 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)
- แอ่งส้มผักรวมปลาช่อน ปลากรอบ

คุณภาพ

หมายเหตุ

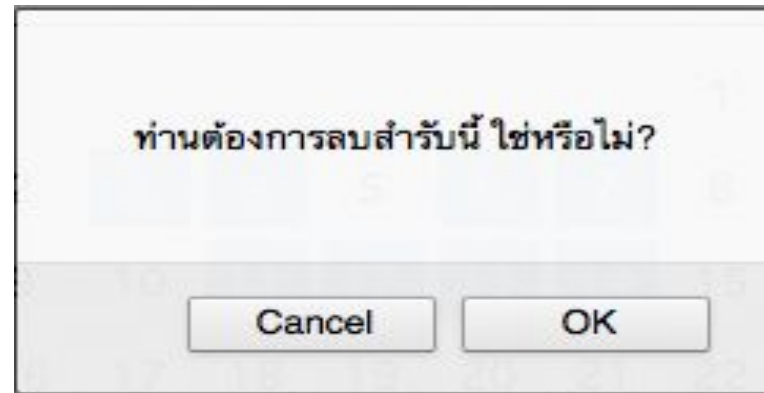
	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ผ่าน	มากเกินไป	ค่อนข้างมาก	ผ่าน	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	มากเกินไป	มากเกินไป
ปริมาณ สารอาหาร	447.5 (Kcal)	25.1 (g)	18.1 (g)	325.0 (mg)	2.1 (mg)	84.9 (RE)	0.7 (mg)	0.7 (mg)	105.4 (mg)	5.5 (g)	777.2 (mg)	18.2 (g)

ผลคุณค่าสารอาหารเฉพาะสำหรับอาหาร ร่วมกับ นม 40% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563

ไปยังสำหรับที่ต้องการลบ จากนั้นกดปุ่ม ลบ

การลบสำหรับอาหาร (2)

ระบบจะให้ผู้ใช้งานยืนยันการลบสำหรับ
หาก ต้องการ ลบ ให้กดปุ่ม OK
หาก ไม่ต้องการ ลบ ให้กดปุ่ม Cancel



* การลบสำหรับ

- ไม่สามารถลบสำหรับย้อนหลังได้ (ปุ่มลบจะหายไป)

การเพิ่มหมายเหตุ (1)

ช่วงชั้น

อนุบาล/ศพด.

จำนวน (คน)

20

คัดลอก

แก้ไข

ลบ

เพิ่มหมายเหตุ

ดูวัตถุดิบ

- หมูทอดกระเทียม ผักเคียง
- ฝรั่ง 1/4 ผล
- นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml
- ข้าวกล้อง 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)
- แอ่งส้มผักรวมปลาช่อน ปลากรอบ

คุณภาพ

★★★★☆

หมายเหตุ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ผ่าน	มากเกินไป	ค่อนข้างมาก	ผ่าน	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	มากเกินไป	มากเกินไป
ปริมาณ สารอาหาร	447.5 (Kcal)	25.1 (g)	18.1 (g)	325.0 (mg)	2.1 (mg)	84.9 (RE)	0.7 (mg)	0.7 (mg)	105.4 (mg)	5.5 (g)	777.2 (mg)	18.2 (g)

ผลคุณค่าสารอาหารเฉพาะสำหรับอาหาร ร่วมกับ นม 40% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563

ไปยังสำหรับที่ต้องการเพิ่มหมายเหตุ จากนั้นกดปุ่ม เพิ่มหมายเหตุ

การเพิ่มหมายเหตุ (2)

[X] ปิดหน้าต่าง

หมายเหตุ

จัดสำหรับเฉพาะชั้นมัธยม

บันทึก

เพิ่มข้อความหมายเหตุที่ต้องการ จากนั้นกดปุ่ม บันทึก

* การเพิ่มหมายเหตุ

- ไม่สามารถเพิ่มหมายเหตุย้อนหลังได้ (ปุ่มเพิ่มหมายเหตุจะหายไป)

การเพิ่มหมายเหตุ (3)

ช่วงชั้น	มัธยม	จำนวน (คน)	19	คัดลอก	แก้ไข	ลบ	เพิ่มหมายเหตุ	ดูวัตถุดิบ				
- หมูทอดกระเทียม ผักเคียง - ข้าวกล้อง 3 ทัพพี (แนะนำสำหรับมัธยม โดยกรมอนามัย) - ฝรั่ง 1/4 ผล - แอ่งส้มผักรวมปลาช่อน ปลากรอบ												
คุณภาพ	★★★★★											
หมายเหตุ	จัดสำหรับเฉพาะชั้นมัธยม											
	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ค่อนข้างน้อย	มากเกินไป	ค่อนข้างน้อย	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	น้อยเกินไป	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	มากเกินไป	มากเกินไป
ปริมาณสารอาหาร	532.9 (Kcal)	31.9 (g)	17.6 (g)	175.5 (mg)	3.2 (mg)	47.4 (RE)	0.9 (mg)	0.2 (mg)	103.7 (mg)	7.5 (g)	1,336.6 (mg)	13.9 (g)

ผลคุณค่าสารอาหารเฉพาะสำหรับอาหาร 30% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563

ข้อความหมายเหตุ จะแสดงในข้อมูลสำหรับอาหารในหน้า สำหรับของท่าน

การดูรายการวัตถุดิบของสำหรับอาหาร (1)

ช่วงชั้น

มัธยม

จำนวน (คน)

19

คัดลอก

แก้ไข

ลบ

เพิ่มหมายเหตุ

ดูวัตถุดิบ

- หมูทอดกระเทียม ผักเคียง
- ข้าวกล้อง 3 ทัพพี (แนะนำสำหรับมัธยม โดยกรมอนามัย)
- ฝรั่ง 1/4 ผล
- แอ่งส้มผักรวมปลาช่อน ปลากรอบ

คุณภาพ

★★★★☆

หมายเหตุ

จัดสำหรับเฉพาะชั้นมัธยม

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ค่อนข้างน้อย	มากเกินไป	ค่อนข้างน้อย	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	น้อยเกินไป	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	มากเกินไป	มากเกินไป
ปริมาณสารอาหาร	532.9 (Kcal)	31.9 (g)	17.6 (g)	175.5 (mg)	3.2 (mg)	47.4 (RE)	0.9 (mg)	0.2 (mg)	103.7 (mg)	7.5 (g)	1,336.6 (mg)	13.9 (g)

ผลคุณค่าสารอาหารเฉพาะสำหรับอาหาร 30% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563

ไปยังสำหรับที่ต้องการดูรายการวัตถุดิบ จากนั้นกดปุ่ม ดูวัตถุดิบ

การดูรายการวัตถุดิบของสำหรับอาหาร (2)

[X] ปิดหน้าต่าง

จำนวนนักเรียน

33

ดูวัตถุดิบ

หากเป็นสำหรับเก่าที่ไม่เคยบันทึกจำนวน
นักเรียนไว้ ระบบจะให้ผู้ใช้งานใส่
จำนวนนักเรียน เพื่อใช้คำนวณปริมาณ

กดปุ่ม ดูวัตถุดิบ



สถาบัน โขนนาการ

โรงเรียน
ช่วงชั้น

TSL Guest
มัธยม

จำนวน (คน)

33

วันที่

19/06/2568

รายงานวัตถุดิบและปริมาณการจัดซื้อ

NECTEC
a member of NSTDA

ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

รายงานนี้เป็นเพียงประมาณการค่าใช้จ่ายวัตถุดิบ มิใช่ เอกสารทางการเงิน หรือใบเสร็จรับเงิน ในการจัดซื้อวัตถุดิบใดๆ ทั้งสิ้น

ลำดับ	อาหาร	ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ซื้อ		ราคาต่อหน่วย	จำนวนเงิน
			จำนวน	หน่วย		
1	หมูทอดกระเทียม ผักเคียง	แตงกวา	0.88	kg	12.00	10.56
		แครอท	1.05	kg	30.00	31.50
		เนื้อหมูสันนอก	1.54	kg	162.50	250.25
		น้ำมันปาล์ม โอเลอิน	0.24	ขวดใหญ่ 1000 ml	46.00	11.04
		น้ำตาลทรายขาว	0.09	kg	22.00	1.98
		กระเทียม หัว	1.06	ขีด	8.00	8.48
		ซอสหอยนางรม	0.11	ขวดใหญ่ 800 กรัม	40.00	4.40
		ซีอิ๊วขาว สูตร 1	0.13	ขวดใหญ่ 700 ml	39.50	5.14
2	ข้าวกล้อง 3 ท็อป (แนะนำสำหรับมัธยม โดยกรมอนามัย)	ข้าวเจ้ากล้องข้าวสาร หุงข้าวสวย	2.26	kg	66.00	149.16
3	ฝรั่ง 1/4 ผล	ฝรั่ง	2.05	kg	35.00	71.75
4	แกงส้มผักรวมปลาช่อน ปลากรอบ	ถััฝักยาวดิบ	0.45	kg	37.50	16.88
		ผักกาดขาว	0.80	kg	17.50	14.00
		ผักบุ้งไทย ต้นขาว	1.07	kg	70.00	74.90
		ปลาช่อน	2.54	kg	145.00	368.30
		ปลาใส่ดินแห้ง	0.42	kg	320.00	134.40
		น้ำมันปาล์ม โอเลอิน	0.09	ขวดใหญ่ 1000 ml	46.00	4.14
		น้ำตาลปี๊ป/ น้ำตาลปี๊บ	0.09	kg	39.00	3.51
		น้ำปลาดี	0.29	ขวดใหญ่ 750 ml	31.00	8.99
		น้ำพริกแกงส้ม	1.32	ขีด	5.50	7.26
		มะขามเปรี้ยว / มะขามเปียก	0.70	ขีด	7.00	4.90
		น้ำประปา น้ำเปล่า	4.39	ลิตร	0.00	0.00
		น้ำประปา น้ำเปล่า	0.28	ลิตร	0.00	0.00
		งบรวมทั้งหมด				
เฉลี่ยต่อคน					35.80	

การดูรายการวัตถุดิบรวมทั้งวัน (1)

สำหรับวันที่ **26 พฤษภาคม 2568**

แสดงรายการวัตถุดิบทั้งหมด

ช่วงชั้น	อนุบาล/ศพด.	จำนวน (คน)	22	คัดลอก	แก้ไข	ลบ	เพิ่มหมายเหตุ	ดูวัตถุดิบ
----------	-------------	------------	----	--------	-------	----	---------------	------------

- นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml
 - เต้าหู้ 1.5 กิโลกรัม
 - ขนมจีนน้ำยากะทิปลาช่อน ลูกชิ้นปลา ผักสด ไข่ต้ม 1/4 ฟอง

คุณภาพ ★★★★☆

หมายเหตุ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ผ่าน	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างมาก	ผ่าน	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	มากเกินไป	มากเกินไป
ปริมาณ สารอาหาร	448.4 (Kcal)	17.7 (g)	19.6 (g)	277.9 (mg)	2.5 (mg)	87.5 (RE)	0.6 (mg)	0.7 (mg)	6.5 (mg)	4.2 (g)	540.1 (mg)	24.1 (g)

ผลคุณค่าสารอาหารเฉพาะสำหรับอาหาร ร่วมกับ นม 40% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563

ผู้ใช้งานสามารถดูปริมาณวัตถุดิบรวมทั้งวัน (จะรวมทุกช่วงชั้นที่มีการจัดสำหรับอาหารในวันนั้น) ไปยังวันที่ของสำหรับที่ต้องการดูรายการวัตถุดิบ จากนั้นกดที่คำว่า **แสดงรายการวัตถุดิบทั้งหมด**

การดูรายการวัตถุดิบรวมทั้งวัน (2)



สถาบันโภชนาการ

โรงเรียน
ช่วงชั้น

รายงานวัตถุดิบและปริมาณการจัดซื้อ

TSL Guest

อนุบาล 22 คน

ประถม 99 คน

มัธยม 11 คน



ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

วันที่ 26/05/68

รายงานนี้เป็นเพียงประมาณการค่าใช้จ่ายวัตถุดิบ มิใช่ เอกสารทางการเงิน หรือใบเสร็จรับเงิน ในการจัดซื้อวัตถุดิบใดๆ ทั้งสิ้น

ลำดับ	วัตถุดิบ	ปริมาณที่ซื้อ		ราคาต่อหน่วย	จำนวนเงิน
		จำนวน	หน่วย		
1	ขนมจีน	11.37	kg	25	284.25
2	ข้าวสารเจ้า หุงข้าวสวย	0.71	kg	61	43.31
3	ลูกเดือย	4.84	ขีด	11.4	55.18
4	มันเทศเหลือง	0.61	kg	17	10.37
5	สาหร่าย เม็ดใหญ่	0.37	kg	96	35.52
6	ถั่วเขียว กระเพาะปลอก / ถั่วทอง	0.49	kg	82	40.18
7	ถั่วแดงหลวง เมล็ดแห้ง	0.49	kg	86	42.14
8	กระชาย	2.27	ขีด	3.5	7.95
9	กะหล่ำปลี	1.31	kg	10	13.10
10	ถั่วงอก	1.14	kg	20	22.80
11	ถั่วมักยาวดิบ	1.17	kg	37.5	43.88
12	ใบแมงลัก	2.54	ขีด	5.5	13.97
13	ผักบุ้งไทย ต้นขาว	0.93	kg	70	65.10
14	เนื้อหมูสันนอก	0.5	kg	162.5	81.25
15	ปลาช่อน	3.76	kg	145	545.20
16	ลูกชิ้นปลา (2)	1.14	kg	103	117.42
17	ไข่ไก่ ขนาดกลาง(เบอร์2)	39.43	ฟอง 50 กรัม (เบอร์ 2)	4.2	165.61
18	นมวัว ยูเอชที รสจืด (นมโรงเรียน)	121	กล่อง	0	0.00
19	กะทิกล่อง	0.88	กล่อง 500 ml	40	35.20
20	หางกะทิ (ใช้มะพร้าวเดียวกับคั้นหัวกะทิ)	10.02	kg	0	0.00
21	เนื้อมะพร้าวชูดคั้น หัวกะทิ-หางกะทิ	4.61	kg	60	276.60
22	น้ำตาลทรายขาว	1.45	kg	22	31.90
23	น้ำตาลปี๊บ/ น้ำตาลขี้ผึ้ง	0.51	kg	39	19.89
24	เกลือป่น	2.75	กรัม	0.008	0.02
25	น้ำปลาดี	0.54	ขวดใหญ่ 750 ml	31	16.74
26	น้ำพริกแกงแดง	6.4	ขีด	5.5	35.20
27	พริกขี้หนู ป่น	1.14	ขีด	17	19.38
28	ใบมะกรูด	0.14	ขีด	5	0.70
29	มะขามเปรี้ยว / มะขามเปียก	0.2	ขีด	7	1.40
30	น้ำประปา น้ำเปล่า	0.08	ลิตร	0	0.00
งบรวมทั้งหมด					2,024.26

การแก้ไขจำนวนนักเรียนของสำรับอาหาร (1)

ช่วงชั้น	อนุบาล/ศพด.	จำนวน (คน)	20	คัดลอก	แก้ไข	ลบ	เพิ่มหมายเหตุ	ดูวัตถุดิบ
----------	-------------	------------	----	--------	-------	----	---------------	------------

- หมูทอดกระเทียม ผักเคียง
 - ฝรั่ง 1/4 ผล
 - นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml
 - ข้าวกล้อง 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)
 - แกงส้มผักรวมปลาช่อน ปลากรอบ

คุณภาพ 
 หมายเหตุ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ผ่าน	มากเกินไป	ค่อนข้างมาก	ผ่าน	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	มากเกินไป	มากเกินไป
ปริมาณสารอาหาร	447.5 (Kcal)	25.1 (g)	18.1 (g)	325.0 (mg)	2.1 (mg)	84.9 (RE)	0.7 (mg)	0.7 (mg)	105.4 (mg)	5.5 (g)	777.2 (mg)	18.2 (g)

ผลคุณค่าสารอาหารเฉพาะสำหรับอาหาร ร่วมกับ นม 40% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563

ไปยังสำรับที่ต้องการแก้ไขจำนวนนักเรียน จากนั้นกดที่ปุ่มตัวเลขจำนวนนักเรียน

การแก้ไขจำนวนนักเรียนของสำรับอาหาร (2)

[X] ปิดหน้าต่าง

แก้ไขจำนวน ระดับชั้นอนุบาล/ศพด.

38

บันทึก

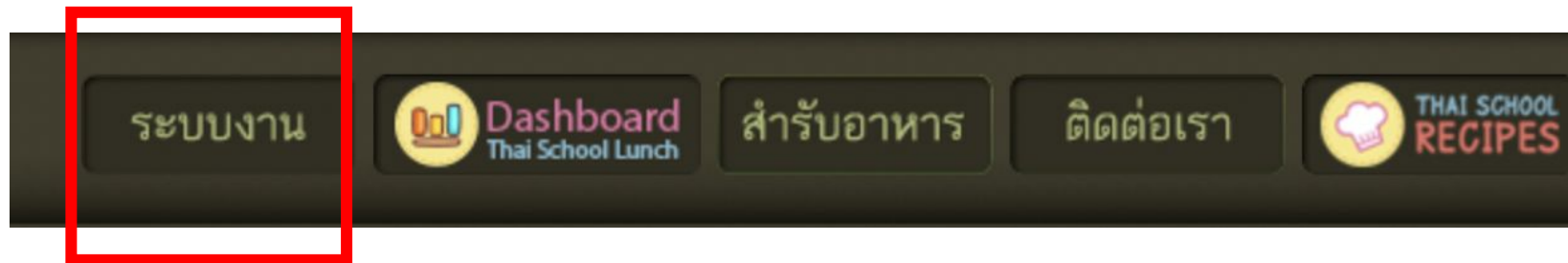
ใส่จำนวนนักเรียน จากนั้นกดปุ่ม บันทึก

* การแก้ไขจำนวนนักเรียนของสำรับ

- ไม่สามารถแก้ไขย้อนหลังได้ (ปุ่มจำนวนนักเรียนจะหายไป)

การแก้ไขราคาวัตถุดิบ (1)

1. เลือกเมนู ระบบงาน



2. เลือกเมนู ราคาวัตถุดิบ



การแก้ไขราคาวัตถุดิบ (2)

3. ใส่ชื่อวัตถุดิบที่ต้องการ

ค้นหาวัตถุดิบ

4. กด Enter หรือ กดปุ่ม ค้นหา

ระบบจะแสดงข้อมูลวัตถุดิบขึ้นมา

วัตถุดิบ	หน่วย	ราคาอ้างอิง ปี 59	ราคาท้องถิ่น	ที่มาราคาท้องถิ่น	ราคา ณ วันที่	
ข้าวสารเจ้า ต้มข้าวต้ม	kg	35	40	ตลาดในเมือง	20/09/56	ปรับราคา
ข้าวสารเจ้า หุงข้าวสวย	kg	35	50	ตลาดโรงสี	22/02/61	ปรับราคา
ข้าวสารเหนียว ทำข้าวคั่ว	kg	35			-	ปรับราคา
ข้าวสารเหนียว นึ่งข้าวเหนียว	kg	35			-	ปรับราคา
ข้าวเจ้ากลองข้าวสาร ต้มข้าวต้ม	kg	50			-	ปรับราคา
ข้าวเจ้ากลองข้าวสาร หุงข้าวสวย	kg	50	55		31/08/61	ปรับราคา

การแก้ไขราคาวัตถุดิบ (3)

วัตถุดิบ	หน่วย	ราคาอ้างอิง ปี 59	ราคาท้องถิ่น	ที่มาราคาท้องถิ่น	ราคา ณ วันที่	
ข้าวสารเจ้า คมข้าวต้ม	kg	35	40	ตลาดในเมือง	20/09/56	ปรับราคา
ข้าวสารเจ้า หุงข้าวสวย	kg	35	50	ตลาดรังสิต	22/02/61	ปรับราคา
ข้าวสารเหนียว ทำข้าวคั่ว	kg	35			-	ปรับราคา
ข้าวสารเหนียว ึ่งข้าวเหนียว	kg	35			-	ปรับราคา
ข้าวเจ้ากลองข้าวสาร คมข้าวต้ม	kg	50			-	ปรับราคา
ข้าวเจ้ากลองข้าวสาร หุงข้าวสวย	kg	50	55		31/08/61	ปรับราคา

ราคาอ้างอิง

ราคาตั้งต้นของระบบ สามารถแก้ไขให้เป็นราคาปัจจุบัน
ของแต่ละพื้นที่ได้ โดยให้ปรับราคาที่ชอบ ราคาท้องถิ่น

ราคาท้องถิ่น

ราคาที่ใช้ใช้งานปรับแก้

ที่มาราคาท้องถิ่น

ข้อมูลแหล่งที่มาของราคาที่ใช้ใช้งานปรับแก้

ราคา ณ วันที่

วันที่ ที่ผู้ใช้งานปรับแก้ราคา

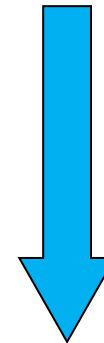
การแก้ไขราคาวัตถุดิบ (4)

วัตถุดิบ	หน่วย	ราคาอ้างอิง ปี 59	ราคาท้องถิ่น	ที่มาราคาท้องถิ่น	ราคา ณ วันที่	
มะเขือยาว	kg	20	25	ตลาดไท	-	ปรับราคา
มะเขือเทศ	kg	35			-	ปรับราคา

5. เปลี่ยนแปลงราคาที่ชอบ ราคาท้องถิ่น

6. ใส่แหล่งอ้างอิงในช่อง ที่มาราคาท้องถิ่น

7. กดปุ่ม ปรับราคา



วัตถุดิบ	หน่วย	ราคาอ้างอิง ปี 59	ราคาท้องถิ่น	ที่มาราคาท้องถิ่น	ราคา ณ วันที่	
มะเขือยาว	kg	20	25	ตลาดไท	18/09/61	ปรับราคา
มะเขือเทศ	kg	35			-	ปรับราคา

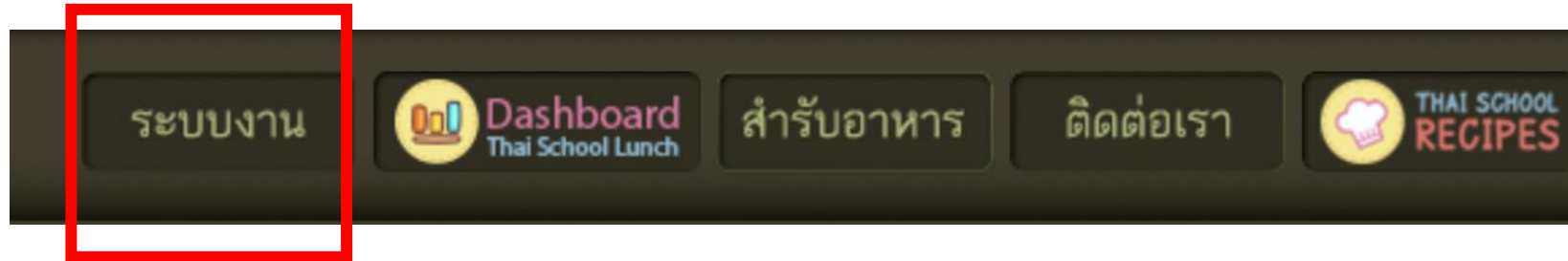
การแก้ไขราคาวัตถุดิบ (5)

เงื่อนไขการปรับแก้ราคาวัตถุดิบ

- ราคาที่ปรับแก้ ต้องสอดคล้องกับหน่วยที่กำหนดให้เท่านั้น
ไม่สามารถเปลี่ยนหน่วยได้
- ราคาใหม่ที่ปรับแก้ จะมีผลต่อสำหรับอาหารในวันที่เดียวกับวันที่ทำการแก้ไขราคา
เป็นต้นไป จนกว่าจะมีการปรับแก้ใหม่อีกครั้ง
ราคาใหม่จะไม่มีผลกับสำหรับอาหารที่ถูกจัดไว้ก่อนหน้าวันที่ปรับแก้ราคา

การสร้างรายงาน

1. เลือกเมนู ระบบงาน



2. เลือกเมนู รายงาน



รายงานการประเมินคุณค่าสารอาหาร (1)

สร้างรายงาน

ประเภทรายงาน

ช่วงชั้น

ช่วงวันที่ ถึง

1. เลือกประเภทรายงาน
2. เลือกช่วงอายุนักเรียน
3. เลือกช่วงวันที่ของรายงาน
4. กดปุ่ม ดูรายงาน

รายงานการประเมินคุณค่าสารอาหาร (2)

ตัวอย่าง รายงานการประเมินคุณค่าสารอาหาร



สถาบันโภชนาการ

โรงเรียน TSL Guest
ช่วงชั้น อนุบาล/ศพด.

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร



ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

ช่วงวันที่ 01/06/2568 ถึง 05/06/2568

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
01/06/68	กล้วยไข่ 2 ผล	2.23	0.73	0.11	0.07	1.24	0.34	1.09	4.00	5.64	5.34	6.37	15.10
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	ไข่ต้ม 1 ฟอง	1.47	4.28	2.81	0.95	3.05	9.04	1.82	7.59	0.00	0.00	68.67	0.31
	ก๋วยจั๊บเครื่องในหมู (ตำรับ ร.ร.วัดกตตาก จ.สุราษฎร์ธานี)	4.84	4.02	3.07	0.90	25.82	32.81	2.25	6.09	2.77	1.85	281.77	2.12
	รวม	11.51	13.35	11.05	10.61	31.01	46.66	8.80	39.50	8.40	7.19	458.81	26.34
03/06/68	แตงไทยสุก 4 ชิ้นพอคำ	0.15	0.07	0.00	0.31	0.14	0.04	1.14	0.45	16.37	0.43	3.27	1.48
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ อนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	แกงส้มมะละกอบลานิล	0.90	3.48	0.23	0.91	3.29	0.66	1.08	3.87	8.96	2.41	432.86	2.78
	ตำแตง ผักสด	0.30	0.48	0.07	0.45	1.94	0.64	0.90	1.68	7.05	2.49	197.33	0.43
	รวม	6.97	9.69	5.55	10.57	7.50	5.80	7.16	28.37	32.38	5.86	766.06	13.53
04/06/68	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล 2 ทัพพี	2.96	2.84	0.20	0.59	6.74	0.09	7.27	1.82	0.84	15.35	80.68	16.98
	ข้าวมันไก่ ดับ เลือด ซุปผัก แตงกวา	5.08	4.67	5.06	0.58	7.83	9.47	2.43	6.72	6.62	2.08	628.76	2.70
	รวม	11.00	11.82	10.33	9.86	15.48	14.02	13.34	30.36	7.46	17.44	811.43	28.48
คะแนนรวม 3 สัปดาห์		29.48	34.85	26.93	31.04	53.99	66.48	29.30	98.22	48.24	30.49	2,036.30	68.35
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		9.83	11.62	8.98	10.35	18.00	22.16	9.77	32.74	16.08	10.16	678.77	22.78

รายงานปริมาณการจัดซื้อวัตถุดิบ (1)

สร้างรายงาน

ประเภทรายงาน รายงานวัตถุดิบและปริมาณการจัดซื้อ

ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี)

ช่วงวันที่ กดเลือกวันที่ ถึง กดเลือกวันที่

จำนวนนักเรียน

ดูรายงาน

1. เลือกประเภทรายงาน
2. เลือกช่วงอายุนักเรียน
3. เลือกช่วงวันที่ของรายงาน
4. ใส่จำนวนนักเรียน
5. กดปุ่ม ดูรายงาน

รายงานปริมาณการจัดซื้อวัตถุดิบ (2)

ตัวอย่าง รายงานปริมาณการจัดซื้อวัตถุดิบ



สถาบันโภชนาการ

โรงเรียน
ช่วงชั้น

รายงานวัตถุดิบและปริมาณการจัดซื้อ

เนคเทค (NECTEC)
ประถม (6-12 ปี)

จำนวน (คน) 100

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

ช่วงวันที่ 04/09/61

ถึง 04/09/61



รายงานนี้เป็นเพียงประมาณการค่าใช้จ่ายวัตถุดิบ มิใช่ เอกสารทางการเงิน หรือใบเสร็จรับเงิน ในการจัดซื้อวัตถุดิบใดๆ ทั้งสิ้น

วันที่	อาหาร	ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ซื้อ		ราคาต่อหน่วย	จำนวนเงิน
			จำนวน	หน่วย		
04/09/2561	ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	ฝรั่ง	6.20	kg	35.00	217.00
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	นมวัวพาสเจอร์ไรส์ รสจืด (นมโรงเรียน)	100.00	ถุง	0.00	0.00
	ข้าวผัดกะเพราหมู ใส่น้ำมัน ถั่วฝักยาว หอมใหญ่	ข้าวสารเจ้า หุงข้าวสวย	5.16	kg	50.00	258.00
		ถั่วฝักยาวดิบ	2.07	kg	30.00	62.10
		ใบกะเพรา	9.49	ขีด	2.50	23.73
		พริกชี้ฟ้า	1.20	ขีด	7.00	8.40
		หอมหัวใหญ่	16.50	ขีด	3.20	52.80
		ตับหมู	0.50	kg	150.00	75.00
		เนื้อหมูสันนอก	3.00	kg	140.00	420.00
		น้ำมันถั่วเหลือง	1.00	ขวดใหญ่ 1000 ml	55.00	55.00
		น้ำตาลทรายขาว	0.20	kg	24.00	4.80
		กระเทียม หัว	2.42	ขีด	6.00	14.52
		ซอสหอยนางรม	0.25	ขวดใหญ่ 800 กรัม	41.50	10.38
		ซีอิ๊วขาว สูตร 1	0.43	ขวดใหญ่ 700 ml	39.00	16.77
		น้ำประปา น้ำเปล่า	2.00	ลิตร	1.00	2.00
จำนวนเงิน						1,220.49
เฉลี่ยต่อคนต่อสัปดาห์						12.20
งบรวมทั้งหมด						1,220.49
งบประมาณเฉลี่ย คน/สัปดาห์						12.20

รายงานสรุปปริมาณวัตถุดิบ (1)

สร้างรายงาน

ประเภทรายงาน

ช่วงชั้น

ช่วงวันที่ ถึง

จำนวนนักเรียน

1. เลือกประเภทรายงาน
2. เลือกช่วงอายุนักเรียน
3. เลือกช่วงวันที่ของรายงาน
4. ใส่จำนวนนักเรียน
5. กดปุ่ม ดูรายงาน

รายงานสรุปปริมาณวัตถุดิบ (2)



สถาบันโภชนาการ

รายงานสรุปปริมาณวัตถุดิบ



ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

โรงเรียน เนคเทค (NECTEC)

ช่วงชั้น ประถม (6-12 ปี)

จำนวน (คน) 200

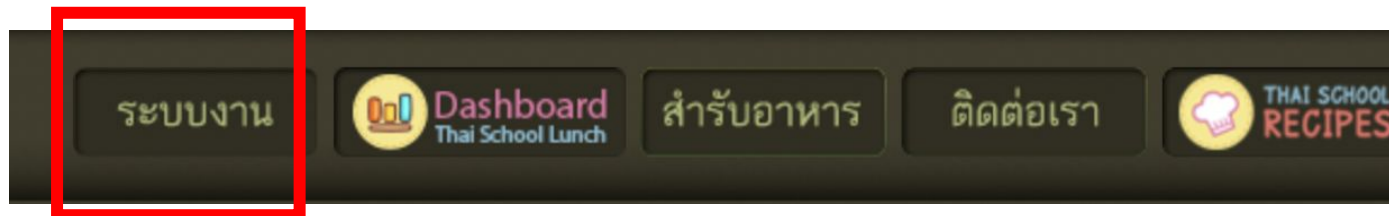
จำนวนสำหรับ 5

ช่วงวันที่ 03/09/61 ถึง 07/09/61

ลำดับ	วัตถุดิบ	ปริมาณที่ใช้	หน่วย
1	ข้าวสารเจ้า	10.3	kg
2	ข้าว โปดเหลือง ต้ม	16	ผักใหญ่ (16x5.5 ซม.) 180 กรัม
3	ข้าวเจ้ากลองข้าวสาร	41.0	kg
4	เผือก	3.7	kg
5	มันแกว / มันสำปะ	21.4	kg
6	ถั่วฝักยาว ดิบ	10.3	kg
7	ใบกะเพรา	3.8	kg
8	ผักกาดขาว	3.7	kg
9	ผักชี	3	ขีด
10	ผักบุ้งไทย ต้นขาว	4.9	kg
11	ผักหวานบ้าน	10.1	kg
12	พริกชี้ฟ้า	6	ขีด
13	พริกชี้ฟ้า แดง	4	ขีด
14	มะเขือเทศ	2.0	kg
15	หอมหัวใหญ่	5.5	kg
16	เห็ดนางฟ้า	7.9	kg
17	มะนาว	104	ผลเล็ก (น้ำ 13 กรัม)
18	ฝรั่ง	24.8	kg
19	ชมพู ทับทิมจันทร์	15.0	kg
20	เนื้อไก่ (เนื้อล้วน)	7.0	kg
21	ตับหมู	2.0	kg

ดาวน์โหลดเอกสาร

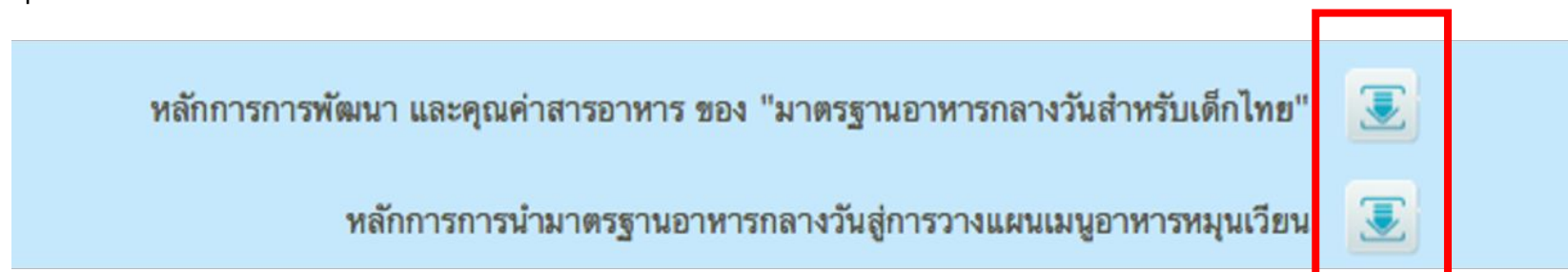
1. เลือกเมนู ระบบงาน



2. เลือกเมนู ดาวน์โหลด



3. กดปุ่มดาวน์โหลดเอกสารที่ต้องการ



การดูสารับอาหารที่ระบบเตรียมให้ (1)

1. เลือกเมนู สารับอาหาร



เลือกช่วงชั้น

เลือกตามผู้จัดสารับ

ค้นหาตามชื่ออาหาร

2. เลือกช่วงอายุของนักเรียน

3. เลือกผู้จัดสารับ

4. กดปุ่ม แสดงรายการสารับอาหาร

การดูสำหรับอาหารที่ระบบเตรียมให้ (2)

สำหรับอาหารที่ระบบเตรียมไว้ให้ ประกอบไปด้วย

สำหรับจากการแนะนำของระบบ เป็นสำหรับอัตโนมัติที่ระบบสร้างขึ้นจาก
การใช้เทคนิคทางปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence)

สำหรับจากสถาบันโภชนาการ เป็นตัวอย่างสำหรับอาหารที่สถาบันโภชนาการ
มหาวิทยาลัยมหิดล จัดเตรียมไว้ให้

การดูสำรับอาหารที่ระบบเตรียมไว้ (3)

หากมีการ Login เข้าใช้งานระบบแล้ว การเลือกดูสำรับที่ระบบเตรียมไว้ให้นั้น ผู้ใช้งานสามารถคัดลอกสำรับอาหารจากตัวอย่างที่เตรียมไว้ให้ได้ที่ โดยการกดปุ่ม คัดลอกสำรับนี้ และทำตามขั้นตอนการคัดลอกสำรับแบบปกติ

รายการสำรับอาหาร

เลือกช่วงชั้น

เลือกตามผู้จัดสำรับ

ค้นหาตามชื่ออาหาร

สำรับอาหารสำหรับนักเรียน อนุบาล/ศพด.

ผู้จัดสำรับ: สำรับอัตโนมัติจากระบบ (2296)													
อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล	
ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.6	0.04	
พุทราลูกยาว 1 ผลเล็ก 27 กรัม ขนาด 2x1.3 นิ้ว	0.72	0.12	0.31	0.31	1.10	0.05	0.50	2.23	5.50	3.81	1.08	4.91	
นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102	8.80	
แกงจืดผักหวานหมูสับ ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี	2.40	6.09	3.49	0.71	3.83	6.33	10.36	3.09	44.60	4.86	349.82	0.24	
คะแนนรวม	8.73	11.88	9.04	9.92	7.07	10.84	14.91	27.68	50.10	9.20	483.5	13.99	

ดูรายการสำรับอื่น

คัดลอกสำรับนี้

ผู้ร่วมพัฒนาระบบ



ทีมวิจัยการวิเคราะห์พฤติกรรมมนุษย์ (HBA)

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (เนคเทค)
112 อุทยานวิทยาศาสตร์ประเทศไทย ถนนพหลโยธิน
ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง
จังหวัดปทุมธานี 12120

โทรศัพท์ 02-5646900 ต่อ 2545
โทรสาร 02-5646772

email: ThaiSchoolLunch@nectec.or.th



สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

999 พุทธมณฑล สาย 4 ตำบลศาลายา
อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170

โทรศัพท์ 0-2800-2380 ต่อ 314
โทรสาร 0-2441-9344

email: inmuschoollunch@hotmail.com



คู่มือการเพิ่มผู้ใช้งาน LINE Chatbot และการถ่ายภาพสำหรับอาหาร TSL

- 1 โรงเรียนทำการเพิ่มชื่อผู้ใช้งานที่รับผิดชอบถ่ายภาพ
- 2 ผู้ใช้งานทำการเพิ่มเพื่อน LINE Chatbot
- 3 ผู้ใช้งานขอรหัสยืนยันจากโรงเรียนเพื่อผูกบัญชีผู้ใช้งาน
- 4 ผู้ใช้งานถ่ายภาพสำหรับอาหารประจำวันผ่าน LINE Chatbot

1

**เพิ่มชื่อผู้ใช้งาน
LINE Chatbot ถ่ายภาพสำหรับอาหาร**

การเพิ่มชื่อผู้ใช้งาน LINE Chatbot ถ่ายภาพสำหรับอาหาร

1. เข้าไปที่เมนู “เพิ่มผู้ใช้งาน”



จัดสำหรับอาหาร



สำหรับของท่าน



ราคาวัตถุดิบ



รายงาน



ดาวน์โหลด



เพิ่มผู้ใช้งาน

2. กดปุ่ม “เพิ่มผู้ใช้งาน LINE Chatbot”

+ เพิ่มผู้ใช้งาน LINE Chatbot

ผู้ใช้งาน LINE Chatbot สำหรับถ่ายภาพสำหรับอาหาร

QRcode LINE Chatbot

		ชื่อ-นามสกุล	โทรศัพท์	ประเภท	ลบ
1	✓			บุคคลภายนอก	ยกเลิกการเชื่อมต่อ
2	✓			บุคลากรโรงเรียน	ยกเลิกการเชื่อมต่อ
3	✓			บุคคลภายนอก	ยกเลิกการเชื่อมต่อ
4	✓			บุคลากรโรงเรียน	ยกเลิกการเชื่อมต่อ

3. ใส่ข้อมูลลงในแบบฟอร์มให้ครบถ้วน จากนั้นกดปุ่ม “บันทึก”

เพิ่มผู้ใช้งาน LINE Chatbot

ชื่อ	
นามสกุล	
หมายเลขโทรศัพท์	
ประเภทผู้ใช้งาน	☒ บุคลากรในโรงเรียน ☐ บุคคลภายนอก
บันทึก	

2

**ผู้ใช้งาน เพิ่มเพื่อน
LINE Chatbot ถ่ายภาพสำหรับอาหาร**

การเพิ่มเพื่อน LINE Chatbot สำหรับถ่ายภาพ

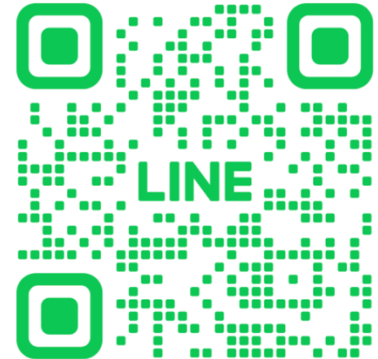
1. โรงเรียนกดปุ่ม “QRcode LINE Chatbot เพื่อแสดง qr code”

+ เพิ่มผู้ใช้งาน LINE Chatbot

ผู้ใช้งาน LINE Chatbot สำหรับถ่ายภาพสำหรับอาหาร

QRcode LINE Chatbot

		ชื่อ-นามสกุล	โทรศัพท์	ประเภท	ลบ
1	✓			บุคคลภายนอก	ยกเลิกการเชื่อมต่อ
2	✓			บุคลากรโรงเรียน	ยกเลิกการเชื่อมต่อ
3	✓			บุคคลภายนอก	ยกเลิกการเชื่อมต่อ
4	✓			บุคลากรโรงเรียน	ยกเลิกการเชื่อมต่อ

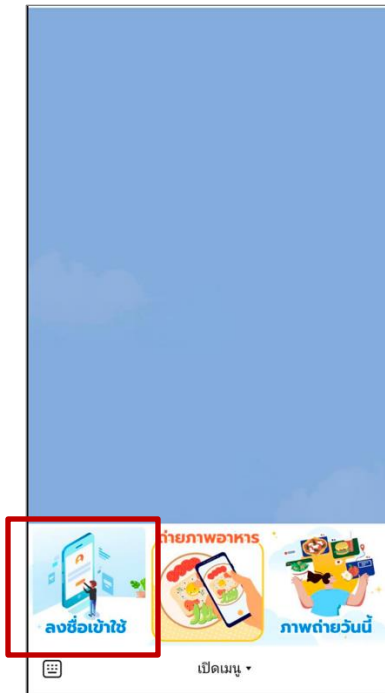


2. จากนั้นให้ผู้ใช้งานเปิดแอปพลิเคชัน LINE สแกนคิวอาร์โค้ด เพื่อเพิ่มเพื่อน

3

**การยืนยันตัวตนเพื่อผูกบัญชี
สำหรับถ่ายภาพสำหรับอาหาร**

การยืนยันตัวตนเพื่อผูกบัญชีสำหรับถ่ายภาพสำหรับอาหาร



1. เมื่อผู้ใช้งาน LINE Chatbot เป็นครั้งแรก ให้กดที่เมนู “ลงชื่อเข้าใช้”
2. ระบบจะถามหา รหัสยืนยัน ซึ่งผู้ใช้งานจำเป็นต้องขอจากโรงเรียนเท่านั้น

ใส่รหัสยืนยัน

ใส่รหัสยืนยัน 6 หลัก ดูจากระบบ Thai School Lunch

ยืนยัน

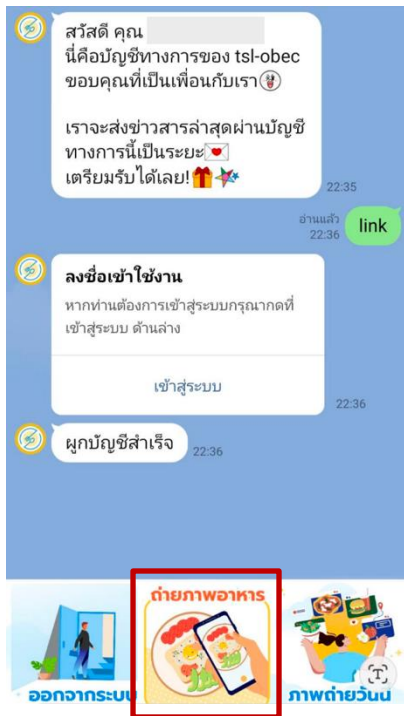
- เมื่อผู้ใช้งานขอรหัสยืนยัน ให้โรงเรียนกดปุ่ม “ขอรหัสยืนยัน” ท้ายรายชื่อผู้ใช้งานที่ต้องการ
- ระบบจะแสดงรหัสยืนยันขึ้นมา ให้โรงเรียนแจ้งแก่ผู้ใช้งานเพื่อนำไปใช้ยืนยันใน LINE Chatbot (รหัสยืนยันมีอายุใช้งาน 5 นาที)



The screenshot shows the 'ผู้ใช้งาน LINE Chatbot สำหรับถ่ายภาพสำหรับอาหาร' (LINE Chatbot Users for Food Photography) screen. It features a table with columns for 'ชื่อ-นามสกุล' (Name-Surname), 'โทรศัพท์' (Phone Number), and 'ประเภท' (Type). The table lists three users, with the first and third marked as confirmed (green checkmarks). The second user is highlighted with a red box around the 'ขอรหัสยืนยัน' (Request Confirmation Code) button. A modal dialog is open, displaying the confirmation code '924963' for the user 'พงษ์ศักดิ์' (Pongsakdi).

	ชื่อ-นามสกุล	โทรศัพท์	ประเภท	Actions
1	✓		บุคลากรโรงเรียน	ยกเลิกการเชื่อม
2			บุคคลภายนอก	ขอรหัสยืนยัน
3	✓		บุคลากรโรงเรียน	ยกเลิกการเชื่อม

Modal Dialog: รหัสยืนยันสำหรับ พงษ์ศักดิ์ คือ 924963



5. เมื่อใส่รหัสยืนยันเรียบร้อยแล้ว ระบบจะทำการผูกบัญชีผู้ใช้งาน เพื่อถ่ายภาพสำหรับอาหารของโรงเรียน

6. จากนั้น เมื่อต้องการถ่ายภาพสำหรับอาหารในแต่ละวัน ให้กดเมนู “ถ่ายภาพอาหาร”



การออกจากระบบ จะมีผลให้ผู้ใช้งานไม่สามารถใช้งาน LINE Chatbot สำหรับถ่ายภาพสำหรับอาหาร ได้อีก

เมื่อออกจากระบบแล้ว หากต้องการใช้งานอีกครั้ง ต้องทำการลงทะเบียนและยืนยันเพื่อผูกบัญชีสำหรับถ่ายภาพสำหรับอาหารใหม่

ดังนั้น หากใช้งานเป็นประจำ ไม่จำเป็นต้องออกจากระบบ ท่านจะสามารถใช้งานได้อย่างต่อเนื่อง

หากต้องการยกเลิกการผูกบัญชี หรือท่านไม่ได้รับผิดชอบการถ่ายภาพสำหรับอาหารแล้ว สามารถออกจากระบบได้โดย กดเมนู “ออกจากระบบ”

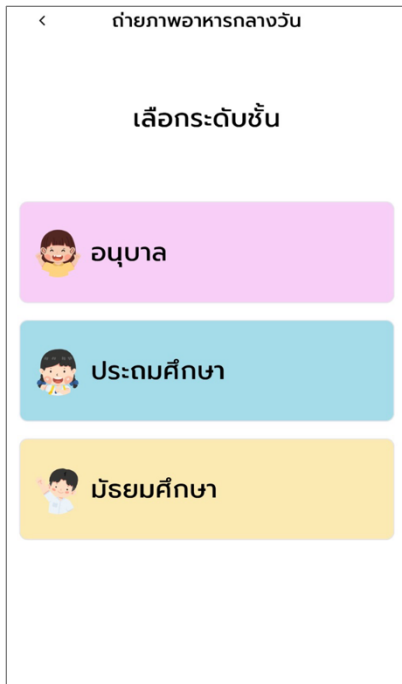
4

การใช้งาน LINE Chatbot สำหรับถ่ายภาพรับอาหาร

1. กดเมนู “ถ่ายภาพอาหาร”



2. เลือกระดับชั้น

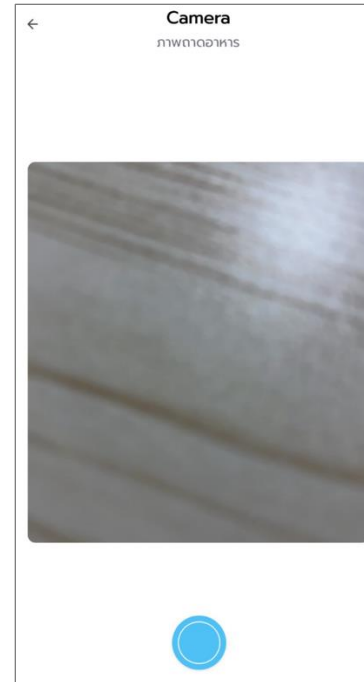
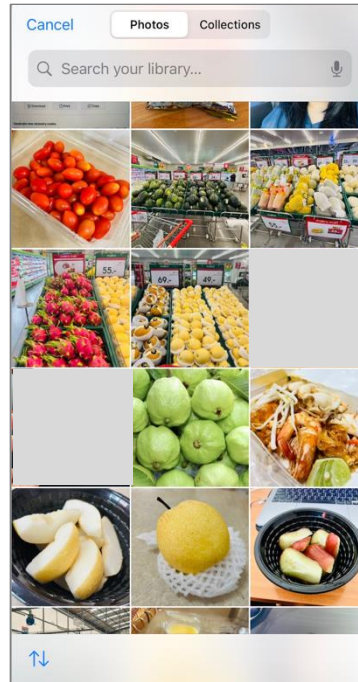
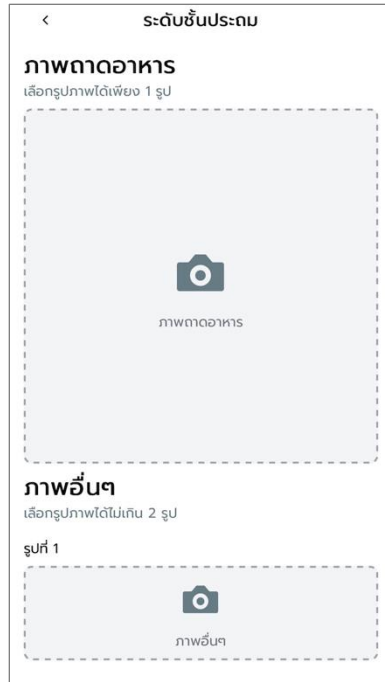


การถ่ายภาพสำหรับอาหารในแต่ละวัน
กำหนดให้

- สามารถถ่ายภาพอาหาร
1 ภาพ/ระดับชั้น
- สามารถถ่ายภาพอื่นๆ ไม่เกิน
2 ภาพ/ระดับชั้น

เมื่อมีการถ่ายภาพมากกว่าที่กำหนด
ระบบจะเลือกใช้ภาพถ่ายล่าสุด

3. กดเลือก ภาพถ่ายตลาดอาหาร หรือ ภาพอื่นๆ



ระบบสามารถเลือกรูปภาพ
จากคลังภาพถ่ายในสมาร์ต
โฟน หรือเปิดกล้องเพื่อ
ถ่ายขณะนั้นได้เช่นกัน

4. ดูพรีวิว กดเลือกภาพ หรือ ใส่ tag เพิ่มเติมสำหรับภาพอื่นๆ จากนั้นกดปุ่ม “ส่งข้อมูล”

พรีวิว

ภาพตาอาหาร

ตัวอย่างรูปภาพ



ช่วงชั้น

☐ อนุบาล ☒ ประถมศึกษา ☐ มัธยมศึกษา

ภาพอื่นๆ

เลือกรูปภาพได้ไม่เกิน 2 รูป

รูปที่ 1



ภาพอื่นๆ

รูปที่ 2



ภาพอื่นๆ

ภาพอื่นๆ

ตัวอย่างรูปภาพ



ช่วงชั้น

☒ อนุบาล ☐ ประถมศึกษา ☐ มัธยมศึกษา

เลือกหมวดหมู่ภาพ

☐ ภายในโรงอาหาร ☐ ภายนอกโรงอาหาร ☐ ภายในครัว

☒ การเตรียมอาหาร ☐ เตรียมแจกอาหาร ☐ อื่นๆ

5. กดเมนู “ภาพถ่ายวันนี้” เมื่อต้องการดูภาพที่ถ่ายไปแล้ว



6. ผู้ใช้งานสามารถกดปุ่ม “เพิ่มรูป” หรือ “ลบรูป” ในหน้า ภาพถ่ายวันนี้ได้เช่นกัน



โรงเรียนสามารถลบภาพถ่ายที่ไม่ต้องการผ่านระบบ TSL ได้ โดยการกดที่รูปภาพอาหารในหน้า สำหรับของท่าน จากนั้นกดปุ่ม **“ลบ”** ภาพที่ไม่ต้องการ

ช่วงชั้น **ประถม** จำนวน (คน) **120** **คัดลอก** **ดูวัตถุดิบ**



- ผรั่ง 1/2 ผล
- นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml
- ไข่ต้ม 1/2 ฟอง
- ก๋วยจั๊บญวน (ทอดสอสก)

คุณภาพ 

หมายเหตุ

	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
	ค่อนข้างน้อย	ค่อนข้างน้อย	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	ค่อนข้างน้อย	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ผ่าน	ค่อนข้างน้อย	มากเกินไป
ปริมาณสารอาหาร	480.0 (Kcal)	18.8 (g)	16.6 (g)	258.5 (mg)	1.9 (mg)	120.1 (RE)	0.4 (mg)	0.7 (mg)	194.5 (mg)	5.7 (g)	351.2 (mg)	19.0 (g)

ผลคุณค่าสารอาหารเฉพาะสำหรับอาหาร ร่วมกับ นม 40% ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563



ข้อควรระวัง – การถ่ายภาพนั้นทำได้วันต่อวัน ไม่สามารถถ่ายภาพย้อนหลังได้ ดังนั้นก่อนกดลบภาพ กรุณาตรวจสอบวันที่ ช่วงชั้น และภาพ ให้แน่ใจก่อนทุกครั้ง เนื่องจากไม่สามารถดึงภาพที่ลบไปแล้วกลับมาได้