

คู่มือการใช้งาน

ระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ

Thai School Lunch



ทีมวิจัยการวิเคราะห์พฤติกรรมมนุษย์ (HBA)
หน่วยวิจัยวิทยาการข้อมูลและการวิเคราะห์ (DSARU)
ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

NECTEC
a member of NSTDA



สถาบันโภชนาการ

การเข้าใช้งานระบบ (1)

เปิดโปรแกรมเว็บเบราว์เซอร์ แล้วไปยัง website ของระบบที่

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

จากนั้นกดปุ่ม เข้าสู่ระบบ TSL



Thai School Lunch
ระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ

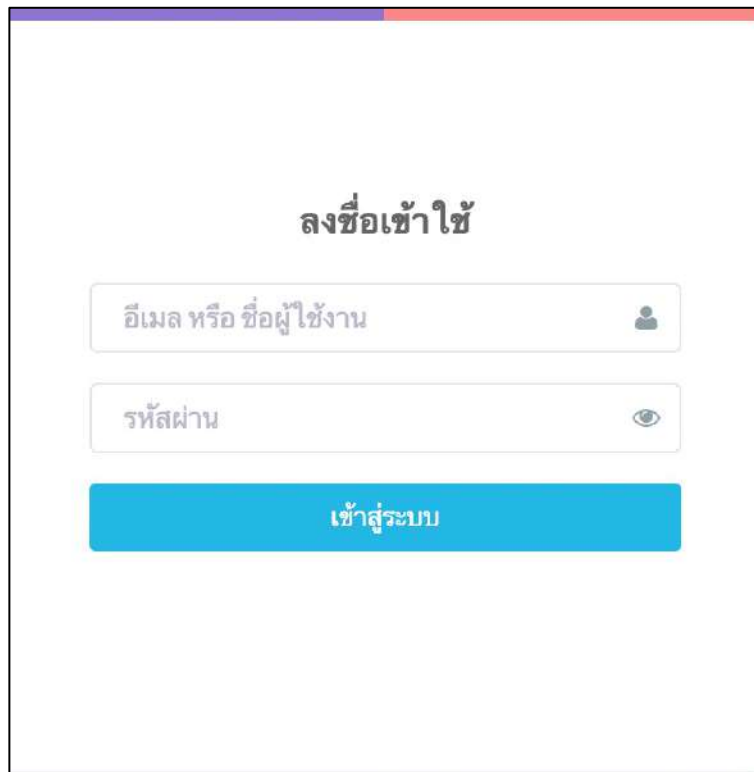
Dashboard Thai School Lunch สำหรับอาหาร ติดต่อเรา THAI SCHOOL RECIPES

สถานศึกษาที่ยังไม่ได้ทำการลงทะเบียนยืนยันตัวตนจะไม่สามารถใช้งานระบบ Thai School Lunch และ KidDiary ได้ ขอให้ลงทะเบียนให้แล้วเสร็จ เพื่อที่ท่านจะได้รับบัญชีผู้ใช้งานของ โรงเรียน (ชื่อบัญชีใหม่) สำหรับเข้าใช้บริการ

เข้าสู่ระบบ TSL

ลงทะเบียนยืนยันตัวตน

การเข้าใช้งานระบบ (2)

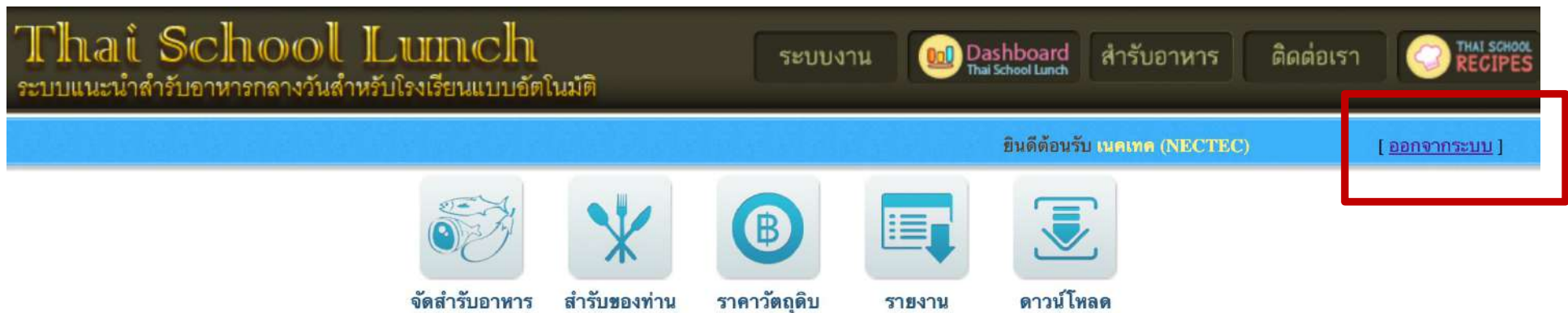


LoginForm with the following elements:

- Title: ลงชื่อเข้าใช้
- Input field 1: Email or Username (อีเมล หรือ ชื่อผู้ใช้งาน) with a user icon.
- Input field 2: Password (รหัสผ่าน) with an eye icon for visibility toggle.
- Submit button: 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



ดาวน์โหลด

ระบบงาน (2)

- **จัดสำรับอาหาร** ใช้ในการสร้างสำรับอาหารประจำวัน
- **สำรับของท่าน** เป็นรายการสำรับอาหารที่ผู้ใช้งานสร้างขึ้น
- **ราคาวัตถุดิบ** ใช้สำหรับค้นหาและแก้ไขราคาวัตถุดิบ
- **รายงาน** ใช้สำหรับสร้างรายงานประเมินคุณค่าสารอาหาร
รายงานปริมาณการจัดซื้อวัตถุดิบ และ
รายงานสรุปปริมาณวัตถุดิบ
- **ดาวน์โหลด** เพื่อให้ผู้ใช้งานสามารถดาวน์โหลดเอกสาร
หรือข้อแนะนำต่างๆ

การเปลี่ยนรหัสผ่าน (1)

ไปยังหน้าแรกของระบบ แล้วกดคำว่า ลืมรหัสผ่าน

Thai School Lunch

ระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ

[Dashboard](#)
Thai School Lunch

[สำหรับอาหาร](#)

[ติดต่อเรา](#)

[THAI SCHOOL RECIPES](#)



สถานศึกษาที่ยังไม่ได้ทำการลงทะเบียนยืนยันตัวตนจะไม่สามารถใช้งานระบบ Thai School Lunch และ KidDiary ได้ ขอให้ลงทะเบียนให้แล้วเสร็จ เพื่อให้ท่านจะได้รับบัญชีผู้ใช้งานของโรงเรียน (ชื่อบัญชีใหม่) สำหรับเข้าใช้บริการ

[เข้าสู่ระบบ TSL](#)[ลงทะเบียนยืนยันตัวตน](#)[ลืมรหัสผ่าน](#)

การเปลี่ยนรหัสผ่าน (2)




สับรหัสผ่าน

**** สำหรับผู้ที่ได้รับ SMS ยืนยันการเปิดใช้งานจากระบบแล้วเท่านั้น ****

รหัสชื่อผู้ใช้งาน 10 หลัก	
เลขประจำตัวประชาชน	
ตั้งรหัสผ่านใหม่	
	ความยาว 6-15 ตัวอักษร เฉพาะตัวเลขและตัวอักษรภาษาอังกฤษ
ใส่รหัสผ่านใหม่(อีกครั้ง)	

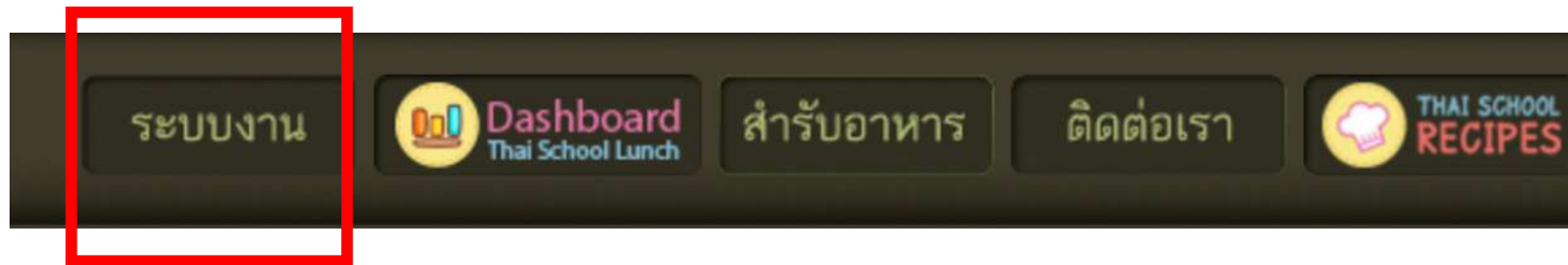
1. ใช้ชื่อผู้ใช้งาน 10 หลัก (รหัสสถานศึกษา)
2. ใส่เลขประจำตัวประชาชน 13 หลักของผู้ที่ได้รับอนุมัติใช้งานระบบ
3. ตั้งรหัสผ่านใหม่
4. ใส่รหัสผ่านใหม่ที่ตัวเองเมื่อสักครู่อีกครั้งเพื่อยืนยัน
5. กดปุ่ม ส่งข้อมูล

ข้อควรระวัง

ขณะทำการเปลี่ยนรหัสผ่าน โปรดตรวจสอบให้แน่ใจทุกครั้งว่าเป็นพิมพ์อยู่ในโหมดภาษาที่ถูกต้อง (TH หรือ EN)

การจัดสำรับอาหาร (1)

1. เลือกเมนู ระบบงาน



2. เลือกเมนู จัดสำรับอาหาร



การจัดสำรับอาหาร (2)

3. เลือกช่วงอายุนักเรียน

4. กดปุ่ม ขั้นต่อไป >>

5. กำหนดวันที่ให้สำรับ

6. กดปุ่ม ขั้นต่อไป >>

เลือกช่วงชั้นปี

ช่วงชั้น

อนุบาล (3-5 ปี)

ขั้นต่อไป >>

เลือกวันที่ของสำรับ

2012-11-27

ขั้นต่อไป >>



จัดสำรับอาหาร > เนคเทค (NECTEC) > อนุบาล (3-5 ปี) > วันที่ 27/11/2555

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร
ยังไม่มีรายการอาหารในสำรับ										

ค้นหาชื่ออาหาร

ประเภท

ค้นหา

การจัดสำรับอาหาร (3)

7. เลือกอาหารใส่เข้าสำรับ โดยมีวิธีค้นหา, เพิ่ม/ลบ อาหาร ดังนี้

7.1 การค้นหาอาหาร

7.1.1 ใส่ชื่ออาหารที่ต้องการ

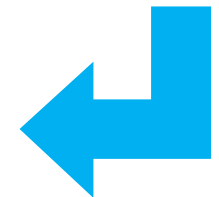
7.1.2 เลือกประเภทอาหารที่ต้องการ

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)

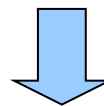
7.2 การเพิ่มอาหารเข้าในสำรับ

7.2.1 ค้นหาอาหารที่ต้องการ

7.2.2 กดที่ชื่ออาหารเพื่อเลือก อาหารนั้นจะปรากฏในสำรับ

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร
ข้าวผัดอนามัย 5 สีใส่ไข่ 1/4 ฟอง	6.5	7.9	6.6	1.0	3.5	2.5	18.8	4.2	6.3	4.8
ข้าวราดหน้าไก่	7.4	6.5	7.8	1.5	3.4	2.2	2.3	6.3	10.4	3.0
ข้าวหมูแดง	5.9	7.0	1.9	0.9	2.8	0.2	19.8	2.4	4.9	1.7
ข้าวผัดกะเพราไก่ใส่ตับถั่วฝักยาวหอมใหญ่	6.3	6.1	7.4	1.0	3.8	11.2	2.3	9.0	5.9	3.0

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร
นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.4	4.0	4.3	6.7	0.5	3.8	2.7	14.0	0.0	0.0
นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.6	4.1	4.4	7.4	0.5	3.1	2.7	16.0	0.0	0.0



จัดสำรับอาหาร > เนคเทค (NECTEC) > ประถม (6-12 ปี) > วันที่ 28/11/2555

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร
ข้าวผัดกะเพราไก่ใส่ตับถั่วฝักยาวหอมใหญ่	6.26	6.05	7.43	1.04	3.80	11.17	2.30	9.00	5.94	3.00
นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00	0.00	0.00
บันทึกสำรับนี้	8.87	10.15	11.87	8.45	4.29	14.29	4.97	25.00	5.94	3.00

การจัดสำรับอาหาร (5)

7.3 การลบอาหารออกจากสำรับ

7.3.1 กดเครื่องหมาย ที่ท้ายชื่ออาหารที่ต้องการลบ

จัดสำรับอาหาร > เนคเทค (NECTEC) > ประถม (6-12 ปี) > วันที่ 28/11/2555

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	
ข้าวผัดกะเพราไก่ใส่ตับถั่วฝักยาวหอมใหญ่	6.26	6.05	7.43	1.04	3.80	11.17	2.30	9.00	5.94	3.00	
นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00	0.00	0.00	
บันทึกสำรับนี้	8.87	10.15	11.87	8.45	4.29	14.29	4.97	25.00	5.94	3.00	



จัดสำรับอาหาร > เนคเทค (NECTEC) > ประถม (6-12 ปี) > วันที่ 28/11/2555

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	
ข้าวผัดกะเพราไก่ใส่ตับถั่วฝักยาวหอมใหญ่	6.26	6.05	7.43	1.04	3.80	11.17	2.30	9.00	5.94	3.00	
บันทึกสำรับนี้	6.26	6.05	7.43	1.04	3.80	11.17	2.30	9.00	5.94	3.00	

การจัดสำรับอาหาร (6)

8. เมื่อเลือกอาหารได้ครบตามต้องการแล้ว กดปุ่ม บันทึกสำรับนี้

จัดสำรับอาหาร > เนคเทค (NECTEC) > ประถม (6-12 ปี) > วันที่ 28/11/2555

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	
ข้าวผัดกะเพราไก่ใส่ตับถั่วฝักยาวหอมใหญ่	6.26	6.05	7.43	1.04	3.80	11.17	2.30	9.00	5.94	3.00	✖
นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00	0.00	0.00	✖
แตงโม 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.27	0.20	0.00	0.07	0.15	0.84	0.55	0.55	2.31	0.46	✖
แกงจืดกะหล่ำปลีแครอทหมูสับลูกชิ้นปลา	1.47	4.55	1.58	1.62	2.16	1.27	5.70	2.46	9.85	3.15	✖
บันทึกสำรับนี้	10.60	14.91	13.45	10.14	6.59	16.40	11.22	28.01	18.09	6.60	

จากนั้นระบบจะถามผู้ใช้งานว่าต้องการจัดสำรับอาหารสำหรับวันอื่นต่ออีกหรือไม่

บันทึกสำรับเรียบร้อยแล้ว ต้องการจัดสำรับของวันอื่นต่อหรือไม่?

Cancel

OK

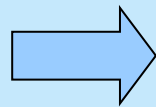
หาก ต้องการ กดปุ่ม OK
หาก ไม่ต้องการ กดปุ่ม Cancel

ตัวอย่างส่วนต่างๆ ของหน้าจอการจัดสำรับ

จัดสำรับอาหาร > เนคเทค (NECTEC) > ประถม (6-12 ปี) > วันที่ 29/11/2555

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	
ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10	0.00	0.50	0.68	0.00	0.64	✗
แกงเผ็ดผักทองใส่ไก่	3.50	4.64	6.70	0.74	3.22	2.15	1.80	4.74	5.87	4.33	✗
นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.37	3.98	4.33	6.69	0.49	3.77	2.67	14.00	0.00	0.00	✗
แตงโม 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	0.53	0.41	0.00	0.14	0.30	1.68	1.10	1.10	4.62	0.91	✗
ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.65	2.03	1.23	0.41	0.82	3.16	0.67	2.78	0.00	0.00	✗
บันทึกสำรับนี้	10.93	13.20	12.53	8.28	5.92	10.77	6.74	23.30	10.49	5.88	

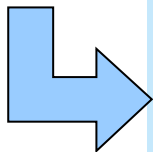
เกณฑ์คะแนนคุณค่าอาหาร
ของสำรับที่กำลังจัด



พลังงาน : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี
 โปรตีน : คะแนนพอใช้ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก ควรปรับปรุง
 ไขมัน : คะแนนพอใช้ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก ควรปรับปรุง
 แคลเซียม : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี
 เหล็ก : คะแนนพอใช้ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างน้อย ควรปรับปรุง
 วิตามิน A : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี
 วิตามิน B1 : คะแนนพอใช้ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างน้อย ควรปรับปรุง
 วิตามิน B2 : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก
 วิตามิน C : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี
 ใยอาหาร : คะแนนพอใช้ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างน้อย ควรปรับปรุง

↑
สำหรับอาหารที่กำลังจัด

พื้นที่สำหรับ
การค้นหาอาหาร



ค้นหาชื่ออาหาร ประเภท ค้นหา

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร
ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.6	2.0	1.2	0.4	0.8	3.2	0.7	2.8	0.0	0.0
ไข่ต้ม 1/4 ฟอง 12 กรัม	0.3	1.0	0.6	0.2	0.4	1.6	0.3	1.4	0.0	0.0
ขนมจีนน้ำยากับไข่ต้มครึ่งฟอง	4.6	6.3	5.2	1.9	4.0	3.7	21.8	5.6	5.8	3.7
ขนมจีนน้ำพริก กับไข่ต้ม 1/4 ฟอง	6.0	7.8	6.1	2.7	7.2	3.1	23.3	6.0	4.8	7.8
ขนมจีนน้ำยากับไข่ต้ม 1/4 ฟอง	4.4	6.7	4.5	1.7	3.6	2.2	21.1	3.6	4.1	3.3
ขนมจีนน้ำยา กับไข่ต้ม 1/4 ฟอง	4.6	6.5	5.0	1.6	3.9	2.3	21.5	4.4	4.7	4.1

การดูสารับอาหารของผู้ใช้งาน (1)

1. เลือกเมนู ระบบงาน



2. เลือกเมนู สารับของท่าน



การดูสารับอาหารของผู้ใช้งาน (2)

3. กดเลือก ช่วงอายุของนักเรียน

อนุบาล (3-5 ปี) | ประถม (6-12 ปี)

ระบบจะแสดงปฏิทิน
ซึ่งมีแถบสีแสดงวันที่ได้จัดสารับไว้แล้ว

4. กดวันที่ในปฏิทิน
เพื่อดูสารับอาหารของวันนั้น

← มีนาคม 2558 →						
อา.	จ.	อ.	พ.	พ.	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				

การดูสารอาหารของผู้ใช้งาน (3)

อนุบาล (3-5 ปี) | ประถม (6-12 ปี)

สำหรับอาหาร อนุบาล (3-5 ปี)

กด ◀ เพื่อเลื่อนดูเดือนก่อนหน้า

มีนาคม 2558						
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				

กด ▶ เพื่อเลื่อนดูเดือนถัดไป

วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร
23/03/58	- ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35	0.00	0.45	0.62	0.00	0.60
	- ฟักทองนึ่งโรยมะพร้าว 60 กรัม 1.5 ทัพพี	0.96	0.67	0.53	0.24	2.10	1.81	1.85	1.70	4.06	5.10
	- นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	5.71	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00
	- แองจิตผักหวาน หมูสับ 2 ทัพพี	1.72	4.06	2.75	1.06	4.14	5.69	9.11	3.37	38.05	5.44
	คะแนนรวม	9.02	11.67	9.19	11.21	8.59	11.52	15.41	29.69	42.11	11.13
	ปริมาณสารอาหาร	360.8	14.6	12.2	261.6	1.7	166.3	0.3	0.6	56.0	3.3
	คุณภาพสำหรับ ★★★★★	(Kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(RE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)

แก้ไขสำหรับ

คัดลอกสำหรับ

ลบสำหรับ

ดูราคาวัตถุดิบ

การคัดลอกสำหรับอาหาร (1)

1. เลือกวันที่ของสำรับที่ต้องการคัดลอก

2. กดปุ่ม คัดลอกสำรับ

มีนาคม 2558						
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				

วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร
23/03/58	- ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35	0.00	0.45	0.62	0.00	0.60
	- พักทองนึ่งโรยมะพร้าว 60 กรัม 1.5 ทัพพี	0.96	0.67	0.53	0.24	2.10	1.81	1.85	1.70	4.06	5.10
	- นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	5.71	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00
	- แองจิตผักหวาน หมูสับ 2 ทัพพี	1.72	4.06	2.75	1.06	4.14	5.69	9.11	3.37	38.05	5.44
	คะแนนรวม	9.02	11.67	9.19	11.21	8.59	11.52	15.41	29.69	42.11	11.13
	ปริมาณสารอาหาร	360.8	14.6	12.2	261.6	1.7	166.3	0.3	0.6	56.0	3.3
	คุณภาพสำรับ ★★★★★	(Kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(RE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)

แก้ไขสำรับ

คัดลอกสำรับ

ลบสำรับ

ดูราคาวัตถุดิบ

การคัดลอกสำรับอาหาร (2)

3. กำหนดวันที่ให้สำรับที่คัดลอกไป

4. กดปุ่ม ขั้นต่อไป >>

เลือกวันที่ของสำรับ

2015-05-18

ขั้นต่อไป >>

5. ระบบจะเข้าสู่หน้าจอเหมือนกับการจัดสำรับอาหารใหม่

6. ผู้ใช้งานทำการเพิ่ม/ลบอาหารตามขั้นตอนการจัดสำรับใหม่

7. กดปุ่ม บันทึกสำรับนี้

คัดลอกสำรับอาหาร > เนคเทค (NECTEC) > อนุบาล (3-5 ปี) > วันที่ 18/05/2558

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	
ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35	0.00	0.45	0.62	0.00	0.60	✖
ผักทองนี้โรยมะพร้าว 60 กรัม 1.5 ทัพพี	0.96	0.67	0.53	0.24	2.10	1.81	1.85	1.70	4.06	5.10	✖
นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	5.71	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	✖
แกงจืดผักหวาน หมูสับ 2 ทัพพี	1.72	4.06	2.75	1.06	4.14	5.69	9.11	3.37	38.05	5.44	✖
บันทึกสำรับนี้	9.02	11.67	9.19	11.21	8.59	11.52	15.41	29.69	42.11	11.13	

การแก้ไขสำหรับอาหาร (1)

1. เลือกวันที่ของสำหรับที่ต้องการแก้ไข
2. กดปุ่ม แก้ไขสำหรับ

มีนาคม 2558						
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				

วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร
23/03/58	- ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35	0.00	0.45	0.62	0.00	0.60
	- พักทองนึ่งโรยมะพร้าว 60 กรัม 1.5 ทัพพี	0.96	0.67	0.53	0.24	2.10	1.81	1.85	1.70	4.06	5.10
	- นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	5.71	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00
	- แกงจืดผักหวาน หมูสับ 2 ทัพพี	1.72	4.06	2.75	1.06	4.14	5.69	9.11	3.37	38.05	5.44
	คะแนนรวม	9.02	11.67	9.19	11.21	8.59	11.52	15.41	29.69	42.11	11.13
	ปริมาณสารอาหาร	360.8	14.6	12.2	261.6	1.7	166.3	0.3	0.6	56.0	3.3
	คุณภาพสำหรับ ★★★★★	(Kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(RE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)

แก้ไขสำหรับ

คัดลอกสำหรับ

ลบสำหรับ

ดูราคาวัตถุดิบ

การแก้ไขสำหรับอาหาร (2)

3. ระบบจะเข้าสู่หน้าจอเหมือนกับการจัดสำหรับอาหารใหม่
4. ผู้ใช้งานทำการเพิ่ม/ลบอาหารตามขั้นตอนการจัดสำหรับใหม่
5. กดปุ่ม บันทึกสำหรับนี้

* การแก้ไขสำหรับ จะทำการแก้ไขสำหรับเดิมของวันที่เลือก
ดังนั้นจึงไม่สามารถเปลี่ยนวันที่ได้

แก้ไขสำหรับอาหาร > เนคเทค (NECTEC) > อนุบาล (3-5 ปี) > วันที่ 23/03/2558

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	
ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35	0.00	0.45	0.62	0.00	0.60	✕
ฟักทองนึ่งโรยมะพร้าว 60 กรัม 1.5 ทัพพี	0.96	0.67	0.53	0.24	2.10	1.81	1.85	1.70	4.06	5.10	✕
นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	5.71	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	✕
แกงจืดผักหวาน หมูสับ 2 ทัพพี	1.72	4.06	2.75	1.06	4.14	5.69	9.11	3.37	38.05	5.44	✕
บันทึกสำหรับนี้	9.02	11.67	9.19	11.21	8.59	11.52	15.41	29.69	42.11	11.13	

การลบสำรับอาหาร (1)

1. เลือกวันที่ของสำรับที่ต้องการลบ

2. กดปุ่ม ลบสำรับ

มีนาคม 2558						
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				

วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร
23/03/58	- ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35	0.00	0.45	0.62	0.00	0.60
	- พักทองนึ่งโรยมะพร้าว 60 กรัม 1.5 ทัพพี	0.96	0.67	0.53	0.24	2.10	1.81	1.85	1.70	4.06	5.10
	- นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	5.71	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00
	- แองจิสดักหวาน หมูสับ 2 ทัพพี	1.72	4.06	2.75	1.06	4.14	5.69	9.11	3.37	38.05	5.44
	คะแนนรวม	9.02	11.67	9.19	11.21	8.59	11.52	15.41	29.69	42.11	11.13
	ปริมาณสารอาหาร	360.8	14.6	12.2	261.6	1.7	166.3	0.3	0.6	56.0	3.3
	คุณภาพสำรับ ★★★★★	(Kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(RE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)

แก้ไขสำรับ

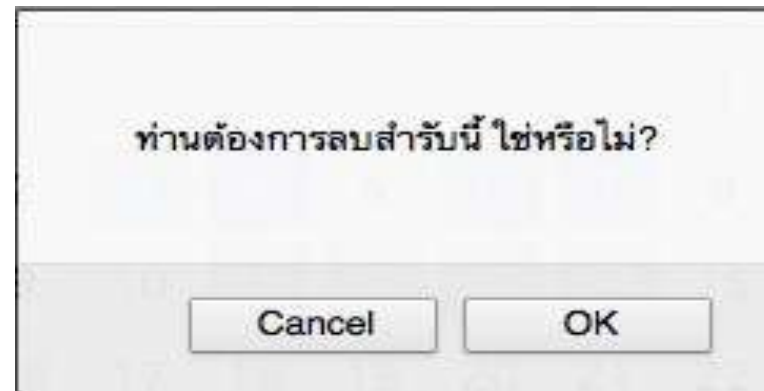
คัดลอกสำรับ

ลบสำรับ

ดูราคาวัตถุดิบ

การลบสำรับอาหาร (2)

3. ระบบจะให้ผู้ใช้งานยืนยันการลบสำรับ
หาก ต้องการ ลบ ให้กดปุ่ม OK
หาก ไม่ต้องการ ลบ ให้กดปุ่ม Cancel



การดูรายการวัตถุดิบของสำหรับอาหาร (1)

1. เลือกวันที่ของสำหรับที่ต้องการดู
2. กดปุ่ม ดูราคาวัตถุดิบ

กรกฎาคม 2561						
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				

วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
25/07/61	- ข้าวเจ้ากล้อง นึ่ง 150 กรัม 2.5 หัฟฟี่	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0.00	6.00	1.00	0.00	4.47	28.50	0.43
	- เต้าหู้ 2 หัฟฟี่	2.60	1.84	0.20	0.59	2.31	0.02	2.20	3.40	0.77	4.66	2.10	16.33
	- นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.59	4.07	4.81	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	- แกงจืดเต้าหู้ขาว ไข่ ไก่ ใส่ผัก แครอท	2.30	4.50	3.81	1.36	4.16	12.65	1.97	7.60	8.93	4.63	438.92	2.53
	คะแนนรวม	11.62	13.00	10.14	9.76	7.69	15.80	12.83	28.00	9.70	13.76	571.51	28.09
	ปริมาณสารอาหาร	600.3	21.1	16.0	297.4	3.2	293.4	0.4	0.8	13.9	6.5	571.5	28.1
	คุณภาพสำหรับ ★★★★★	(Kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(RE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(mg)	(g)

แก้ไขสำหรับ

คัดลอกสำหรับ

ลบสำหรับ

ดูราคาวัตถุดิบ

การดูรายการวัตถุดิบของสำหรับอาหาร (2)



สถาบันโภชนาการ

โรงเรียน
ช่วงชั้น

เนคเทค (NECTEC)
ประถม (6-12 ปี)

จำนวน (คน)

100

วันที่

25/07/2561

รายงานวัตถุดิบและปริมาณการจัดซื้อ

NECTEC
a member of NSTDA

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

[X] ปิดหน้าต่าง

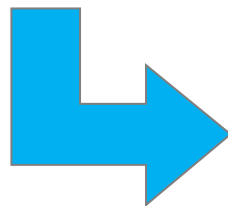
จำนวนนักเรียน

100

ดูรายงาน

3. ใส่จำนวนนักเรียน

4. กดปุ่ม ดูรายงาน



รายงานนี้เป็นเพียงประมาณการค่าใช้จ่ายวัตถุดิบ มิใช่ เอกสารทางการเงิน หรือ ใบเสร็จรับเงิน ในการจัดซื้อวัตถุดิบใดๆ ทั้งสิ้น

ลำดับ	อาหาร	ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ซื้อ		ราคาต่อหน่วย	จำนวนเงิน		
			จำนวน	หน่วย				
1	ข้าวเจ้ากล้อง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	ข้าวเจ้ากล้องข้าวสาร หุงข้าวสวย	5.70	kg	50.00	285.00		
2	เต้าหู้ 2 ทัพพี	ลูกเต๋อย	5.00	ขีด	15.00	75.00		
		สาหร่าย เม็ดใหญ่	0.50	kg	90.00	45.00		
		ถั่วเขียว กะเทาะเปลือก / ถั่วทอง	0.50	kg	82.00	41.00		
		ถั่วแดงหลวง เมล็ดแห้ง	0.50	kg	86.00	43.00		
		น้ำตาลทรายขาว	1.60	kg	24.00	38.40		
3	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	นมวัว ยูเอชที รสจืด (นมโรงเรียน)	100.00	กล่อง	0.00	0.00		
4	แกงจืดเต้าหู้ขาว ไข่ ใส่ผัก แครอท	เต้าหู้ขาว อ่อน หลอด	13.64	หลอด (220 กรัม)	10.00	136.40		
		ผักชีจีน/ ชีจีน	18.98	ขีด	6.00	113.88		
		ต้นหอม	2.14	ขีด	4.50	9.63		
		แครอท	4.77	kg	25.00	119.25		
		ต้นไก่	0.50	kg	120.00	60.00		
		เนื้อไก่ ส่วนสะโพก(มีกระดูก)	2.50	kg	75.00	187.50		
		เกลือ ป่น	50.00	กรัม	0.01	0.50		
		พริกไทย ขาว ป่น	10.00	กรัม	0.48	4.80		
		ซีอิ๊วขาว สูตร 2	0.29	ขวดใหญ่ 700 ml	38.50	11.17		
		กระเทียมเจียว กรอบแห้ง	2.00	ขีด	10.00	20.00		
ซีโครงไก่ 1 โครง ตัมน้ำซุปลได้ 2 ลิตร					6.50	โครง (1 โครง ตัมน้ำซุปลได้ 2 ลิตร)	10.00	65.00
งบรวมทั้งหมด					1,255.53			
เฉลี่ยต่อคน					12.56			

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 นึ่งข้าวเหนียว	kg	35			-	ปรับราคา
ข้าวเจ้ากลองข้าวสาร คมข้าวต้ม	kg	50			-	ปรับราคา
ข้าวเจ้ากลองข้าวสาร หุงข้าวสวย	kg	50	55		31/08/61	ปรับราคา

ราคาอ้างอิง

ราคาท้องถิ่น

ที่มาราคาท้องถิ่น

ราคา ณ วันที่

ราคาตั้งต้นของระบบ สามารถแก้ไขให้เป็นราคาปัจจุบัน
ของแต่ละพื้นที่ได้ โดยให้ปรับราคาที่ช่อง ราคาท้องถิ่น
ราคาที่ใช้ใช้งานปรับแก้
ข้อมูลแหล่งที่มาของราคาที่ใช้ใช้งานปรับแก้
วันที่ ที่ผู้ใช้งานปรับแก้ราคา

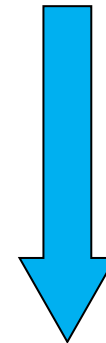
การแก้ไขราคาวัตถุดิบ (4)

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

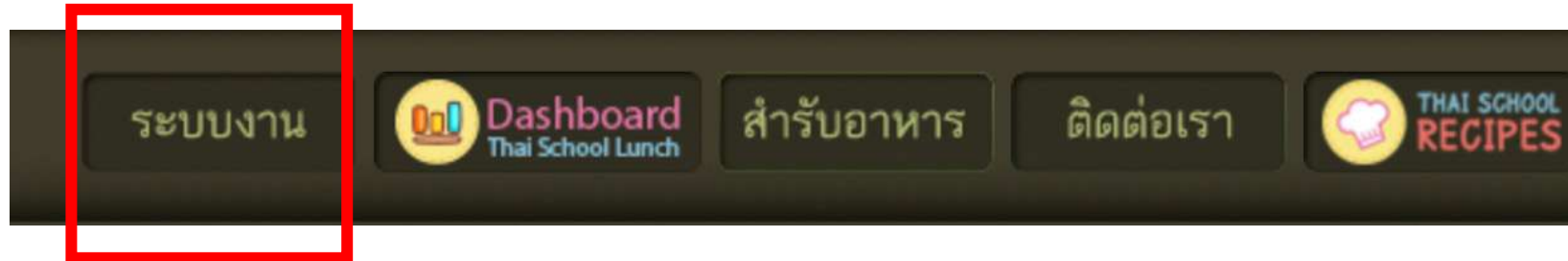
การแก้ไขราคาวัตถุดิบ (5)

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

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร



โรงเรียน เนคเทค (NECTEC)

ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี)

ช่วงวันที่ 15/11/2555 ถึง 30/11/2555

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
21/11/55	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35	0.00	0.45	0.62	0.00	0.60
	สาหร่าย 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.61	0.18	0.08	0.04	0.25	0.00	0.83	0.83	1.65	4.13
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00
	ผักกะหล่ำปลี หมูสับ 1 ทัพพี	2.84	6.49	5.54	0.64	5.89	13.61	28.41	4.40	8.02	2.28
	รวม	9.49	13.44	11.39	9.66	8.48	18.46	33.69	26.84	9.67	7.01
22/11/55	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35	0.00	0.45	0.62	0.00	0.60
	มะม่วงดิบ 1/6 ผล ส่วนที่กินได้ 30 กรัม	0.64	0.19	0.05	0.07	0.32	0.06	1.05	0.30	6.76	2.17
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00
	แตงกวา 1.5 ซ่อนกินข้าว 15 กรัม	0.09	0.10	0.01	0.13	0.30	0.04	0.30	0.38	1.35	0.50
	ไข่เจียวทรงเครื่อง ใส่ผักทอง ตำลึง (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.77	5.83	6.03	0.87	3.70	6.90	15.55	6.01	2.74	1.92
	รวม	9.54	12.89	11.85	10.04	6.67	11.85	21.35	28.30	10.86	5.19
คะแนนรวม 2 สำหรับ		19.02	26.33	23.24	19.70	15.15	30.31	55.04	55.14	20.53	12.20
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)		9.51	13.17	11.62	9.85	7.58	15.15	27.52	27.57	10.27	6.10

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

เนคเทค (NECTEC)
ประถม (6-12 ปี)

จำนวน (คน) 100

ช่วงวันที่ 04/09/61

ถึง 04/09/61

รายงานวัตถุดิบและปริมาณการจัดซื้อ



ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

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
		น้ำปลา 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

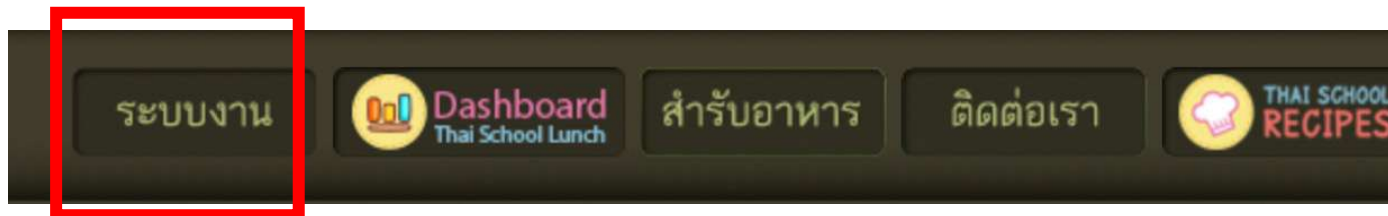
ช่วงวันที่ 03/09/61

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	ถั่วฝักยาวดิบ	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	พริกชี้ฟ้าแดง	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

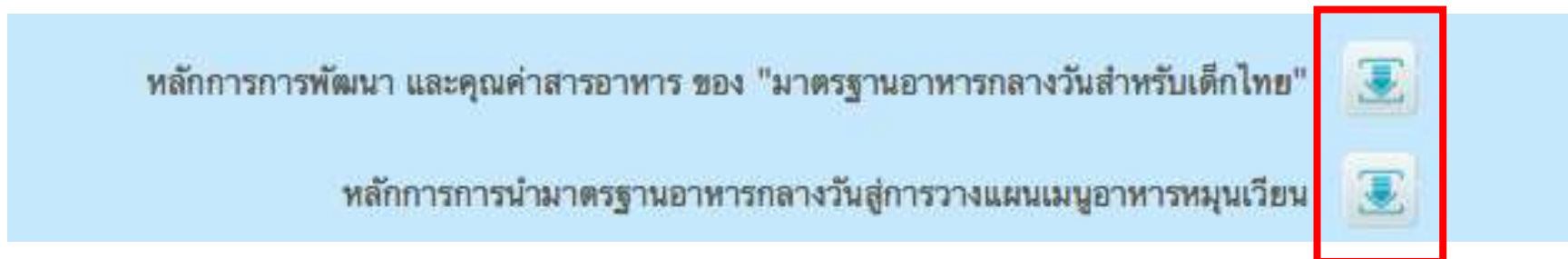
1. เลือกเมนู ระบบงาน



2. เลือกเมนู ดาวน์โหลด



3. กดปุ่มดาวน์โหลดเอกสารที่ต้องการ



การดูสารับอาหารที่ระบบเตรียมให้ (1)

1. เลือกเมนู สารับอาหาร



เลือกช่วงชั้น

เลือกตามผู้จัดสารับ

ค้นหาตามชื่ออาหาร

2. เลือกช่วงอายุของนักเรียน

3. เลือกผู้จัดสารับ

4. กดปุ่ม แสดงรายการสารับอาหาร

การดูรับประทานอาหารที่ระบบเตรียมให้ (2)

รับประทานอาหารที่ระบบเตรียมไว้ให้ ประกอบไปด้วย

สำหรับจากการแนะนำของระบบ เป็นสำหรับอัตโนมัติที่ระบบสร้างขึ้นจากการใช้เทคนิคทางปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence)

สำหรับจากสถาบันโภชนาการ เป็นตัวอย่างสำหรับอาหารที่สถาบันโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดล จัดเตรียมไว้ให้

สำหรับจากโรงเรียน เป็นสำหรับอาหารที่ถูกสร้างขึ้นจากโรงเรียนต่างๆ ที่ใช้งานร่วมกันในระบบ

การดูสารับอาหารที่ระบบเตรียมให้ (3)

หากมีการ Login เข้าใช้งานระบบแล้ว การเลือกดูสารับที่ระบบเตรียมไว้ให้นั้น ผู้ใช้งานสามารถคัดลอกสารับอาหารจากตัวอย่างที่เตรียมไว้ให้ได้ทันที โดยการกดปุ่ม คัดลอกสารับนี้ และทำตามขั้นตอนการคัดลอกสารับแบบปกติ

รายการสารับอาหาร

เลือกช่วงชั้น

อนุบาล (3-5 ปี)

เลือกตามผู้จัดสารับ

สารับจากการแนะนำของระบบ

ค้นหาตามชื่ออาหาร

แสดงรายการสารับอาหาร

สารับอาหารสำหรับนักเรียน อนุบาล (3-5 ปี)

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร
ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35	0.00	0.45	0.62	0.00	0.60
กล้วยเล็บมือนาง 2 ผลส่วนที่กินได้ 66 กรัม	1.19	0.95	0.10	0.28	4.29	0.30	0.99	1.32	3.97	3.18
นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	5.71	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00
ลูกชิ้นกุ้ง 2.5 ซม. 3 ลูก 25 กรัม	1.44	2.54	2.50	0.32	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
แกงจืดผักหวาน หมูสับ 2 ทัพพี	1.72	4.06	2.75	1.06	4.14	5.69	9.11	3.37	38.05	5.44
คะแนนรวม	10.68	14.49	11.27	11.58	11.91	10.00	14.55	29.31	42.02	9.21

คุณภาพโดยรวมของสารับนี้ ★★★★★

แปลความหมายคะแนน

ส่งดูรายการสารับอื่น

คัดลอกสารับนี้

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 พุทธรณทล สาย 4 ตำบลศาลายา
อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170

โทรศัพท์ 0-2800-2380 ต่อ 314

โทรสาร 0-2441-9344

email: inmuschoollunch@hotmail.com