

คู่มือระบบการจัดเมนูอาหารกลางวัน Thai Scholl Lunch

1. เข้าที่เว็บไซต์ <http://sizethailand.org/lunch/>

เนื่องจากมีโรงเรียนจำนวนมากได้ติดต่อมาที่ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (เนคเทค) เรื่องการขยายผลและการกำหนดให้ทุกโรงเรียนเข้ามาจัดเมนูอาหารให้เสร็จภายในวันที่ 16 พ.ค. 56 นั้น

2. ใส่ ชื่อผู้ใช้ และ รหัสผ่าน คลิกเลือก เข้าสู่ระบบ

3. ดูที่หน้าแรก รูปแบบการจัดชุดสำหรับอาหารกลางวันหมุนเวียน 5 วันทำการต่อสัปดาห์ (จันทร์ – ศุกร์)



จัดสำหรับอาหาร



สำหรับของท่าน



ราคาวัตถุดิบ



รายงาน



ดาวน์โหลด



ข้อมูลผู้ใช้งาน

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	2-3 ฟอง (ต่อ สัปดาห์ ต่อคน)
ตับ เลือด ปลาเล็กปลาน้อยที่กินได้ทั้งก้าง	1 ครั้ง
ถั่วเมล็ดแห้ง เผือกมัน	อย่างละ 1 ครั้ง
น้ำตาล (ไม่ควรเกิน 3 ช้อนชา ต่อ 1 ครั้ง ต่อ คน)	ไม่ควรเกิน 15 ช้อนชา หรือ 60 กรัม (ต่อ สัปดาห์ ต่อคน)

4. เลือก เมนู ราคาวัตถุดิบ ค้นหาวัตถุดิบเพื่อแก้ไขราคาวัตถุดิบ

แก้ไขราคาวัตถุดิบ

ค้นหาวัตถุดิบ ค้นหา

วัตถุดิบ	หน่วย	ราคาอ้างอิงปี 55	ราคาท้องถิ่น	ที่มาราคาท้องถิ่น	ราคา ณ วันที่	
ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก สด	Kg	25	<input type="text"/>	<input type="text"/>	-	ปรับราคา
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่, สด	Kg	20	<input type="text"/>	<input type="text"/>	-	ปรับราคา
ขนมจีน	Kg	30	<input type="text"/>	<input type="text"/>	-	ปรับราคา
ขนมไข่	ชิ้น	2	<input type="text"/>	<input type="text"/>	-	ปรับราคา

ใส่ชื่อ วัตถุดิบ ที่ต้องการค้นหา ตัวอย่างเช่น ค้นหา เนื้อหมู [พิมพ์ข้อความ] กด ค้นหา

แก้ไขราคาวัตถุดิบ

ค้นหาวัตถุดิบ เนื้อหมู ค้นหา

วัตถุดิบ	หน่วย	ราคาอ้างอิงปี 55	ราคาท้องถิ่น	ที่มาราคาท้องถิ่น	ราคา ณ วันที่	
เนื้อหมูสันนอก	Kg	110	<input type="text"/>	<input type="text"/>	-	ปรับราคา
เนื้อหมู	Kg	100	<input type="text"/>	<input type="text"/>	-	ปรับราคา

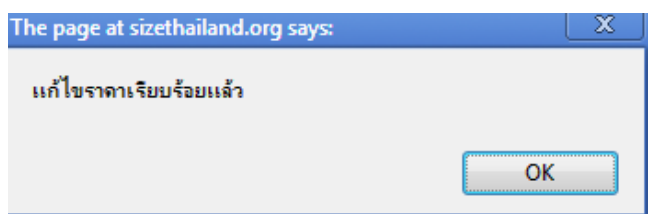
กรอก ราคาท้องถิ่น กรอก ที่มาของราคาท้องถิ่น เลือก ปรับราคา

แก้ไขราคาวัตถุดิบ

ค้นหาวัตถุดิบ เนื้อหมู ค้นหา

วัตถุดิบ	หน่วย	ราคาอ้างอิงปี 55	ราคาท้องถิ่น	ที่มาราคาท้องถิ่น	ราคา ณ วันที่	
เนื้อหมูสันนอก	Kg	110	<input type="text" value="120"/>	<input type="text" value="ลพบุรี"/>	-	ปรับราคา
เนื้อหมู	Kg	100	<input type="text"/>	<input type="text"/>	-	ปรับราคา



ระบบจะแจ้ง แก้ไขราคาเรียบร้อยแล้ว กด OK



5. คลิกเลือก เมนู จัดสำหรับอาหาร

ยินดีต้อนรับ คุณ 131_1234

จัดสำหรับอาหาร สำหรับของท่าน ราคาวัตถุดิบ รายงาน ดาวน์โหลด ข้อมูลผู้ใช้งาน

เลือกช่วงชั้นปี ช่วงชั้น  อนุบาล(3-5 ปี)/ประถม(6-12 ปี)  ชั้นต่อไป

เลือกช่วงชั้นปี

ช่วงชั้น

กดเลือกวันที่ คลิกเลือก ชั้นต่อไป

เลือกวันที่ของสำหรับ

กดเลือกวันที่

May 2013

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
			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	

เลือกวันที่ของสำหรับ

คลิกที่ ประเภท ทั้งหมด

ประเภท

อาหาร พลังงาน โปรตีน ไขมัน แคลเซียม เหล็ก วิตามิน A วิตามิน B1 วิตามิน B2 วิตามิน C โยอาหาร


ยังไม่มีรายการอาหารในสำหรับ

ค้นหาชื่ออาหาร ประเภท ค้นหา

- ทั้งหมด
- ข้าว เส้น ขนบมิ่ง
- เครื่องดื่ม
- อาหารว่าง
- ขนม ของหวาน
- ผลไม้
- นม
- ขนมขบเคี้ยว

www.sizethailand.com


เลือกประเภทของอาหาร

ลำดับที่ 1 ให้เลือก นม เป็นอันดับแรก  ค้นหา

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร
นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.1	5.1	5.6	8.7	1.0	4.8	4.0	21.0	0.0	0.0
นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.4	5.3	5.7	9.7	1.0	4.0	4.0	24.0	0.0	0.0

ให้คลิกเลือก ประเภทของนมมา 1 รายการ เมื่อเลือกแล้ว จะปรากฏหน้าต่างด้านล่าง

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร
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
บันทึกสำรับนี้	3.35	5.28	5.71	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00

ลำดับที่ 2 ได้แก่ ให้คลิกเลือก ข้าว เส้น ขนมปัง  ค้นหา

ประเภท

ในระบบจะปรากฏข้อมูลประเภทของ ข้าว เส้น ขนมปัง มาให้เพื่อเลือก

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร
ข้าวสาร เจ้า 30 กรัมหุงเป็นข้าวต้มได้ 2 ทัพพี	2.7	1.6	0.2	0.1	1.8	0.0	1.1	0.3	0.0	0.6
ข้าวสาร เจ้า 45 กรัมหุงเป็นข้าวต้มได้ 3 ทัพพี	4.1	2.4	0.3	0.2	2.7	0.0	1.6	0.5	0.0	0.9
ข้าวสาร กล้อง 30 กรัมหุงเป็นข้าวต้มได้ 2 ทัพพี	2.7	1.8	0.5	0.2	1.5	0.0	4.4	0.6	0.0	2.8
ข้าวสาร กล้อง 45 กรัมหุงเป็นข้าวต้มได้ 3 ทัพพี	4.1	2.7	0.8	0.2	2.3	0.0	6.5	0.9	0.0	4.2
ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.0	1.7	0.2	0.2	1.4	0.0	0.5	0.6	0.0	0.6

เลือก ประเภทของข้าวมา 1 รายการ ยกตัวอย่างเช่น เลือก ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี เมื่อเลือกแล้ว จะปรากฏหน้าต่างด้านล่าง โดยมีรายการตามที่ได้เลือกไว้

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร
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
ข้าวเจ้ากล้อง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.20	2.02	0.95	0.30	0.90	0.00	5.40	0.90	0.00	4.20
บันทึกสำรับนี้	6.55	7.30	6.66	9.99	1.90	4.02	9.40	24.90	0.00	4.20

ลำดับที่ 3 ได้แก่ อาหารประเภทกับ ตัวอย่างเช่น เลือก ต้มจืด/แกงรสไม่เผ็ด กลุ่มอายุ 3-5 ปี

ค้นหาชื่ออาหาร ประเภท

จะปรากฏรายการอาหารประเภท ต้มจืด/แกงรสไม่เผ็ด กลุ่มอายุ 3-5 ปี มาให้เลือก โดยให้เลือกมา 1 รายการ

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร
แกงจืดเต้าหู้หัวผักกาดไก่ ตับ 2 ทัพพี	1.6	4.2	2.8	1.1	7.2	7.9	2.5	6.9	4.2	2.9
แกงจืดผักกาดขาวแครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี	1.4	4.6	2.0	1.8	3.2	0.7	8.6	4.5	7.7	3.5
ต้มจืดถั่วงอก 1.5 ทัพพี	2.2	5.3	3.6	2.5	7.7	1.7	10.5	6.7	6.9	4.5

เมื่อเลือกแล้ว จะปรากฏหน้าต่างด้านล่างโดยมีรายการตามที่ได้เลือกไว้ เมื่อเลือกอาหารมาได้ 3 ประเภทแล้วให้โรงเรียนสังเกต ด้านล่างต่อจากประเภทของอาหารที่เป็นตัวเลข ซึ่งจะแสดงค่าของสารอาหารในภาพรวมในแต่ละรายการ โดย หมายถึง

สารอาหารที่แสดงค่าเป็นตัวเลขสีแดง จะมีค่าคะแนนอยู่ในระดับพอใช้ ซึ่งต้องมีการเพิ่มหรือปรับปรุงสารอาหารให้อยู่ในระดับคะแนนผ่าน ซึ่งจะแสดงเป็นตัวเลขสีเขียว ดังรูปภาพด้านล่าง

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	
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	✘
ข้าวเจ้ากล้อง ึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.20	2.02	0.95	0.30	0.90	0.00	5.40	0.90	0.00	4.20	✘
แกงจืดเต้าหู้หัวผักกาดไก่ ดับ 2 ทัพพี	1.64	4.24	2.80	1.15	7.16	7.95	2.53	6.89	4.20	2.89	✘
	8.19	11.53	9.46	11.14	9.06	11.96	11.93	31.79	4.20	7.09	

พลังงาน : คะแนนพอใช้ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างน้อย ควรปรับปรุง

โปรตีน : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี

ไขมัน : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี

แคลเซียม : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี

เหล็ก : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี

วิตามิน A : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี

วิตามิน B1 : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี

วิตามิน B2 : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก

วิตามิน C : คะแนนพอใช้ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างน้อย ควรปรับปรุง

ใยอาหาร : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี

จากรายการอาหารที่เลือก ปรากฏค่า พลังงาน และวิตามิน C อยู่ในระดับ พอใช้ ซึ่งต้องมีการเพิ่มสารอาหารโดยเลือกประเภทอาหารเพิ่ม

ลำดับที่ 4 ให้เลือก ประเภทของอาหารเพิ่มเติม จากตัวอย่างเลือก ผลไม้

เมื่อเลือกอาหาร ครบแล้ว ให้เลือก บันทึกสำหรับนี้

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	
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	✘
ข้าวเจ้ากล้อง ึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.20	2.02	0.95	0.30	0.90	0.00	5.40	0.90	0.00	4.20	✘
แกงจืดเต้าหู้หัวผักกาดไก่ ดับ 2 ทัพพี	1.64	4.24	2.80	1.15	7.16	7.95	2.53	6.89	4.20	2.89	✘
แก้วมังกร 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.91	0.62	0.50	0.07	0.58	0.00	0.00	0.00	3.07	3.50	✘
บันทึกสำหรับนี้	9.09	12.15	9.96	11.21	9.63	11.97	11.93	31.79	7.27	10.59	

พลังงาน : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี

โปรตีน : คะแนนพอใช้ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก ควรปรับปรุง

ไขมัน : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี

แคลเซียม : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี

เหล็ก : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี

วิตามิน A : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี

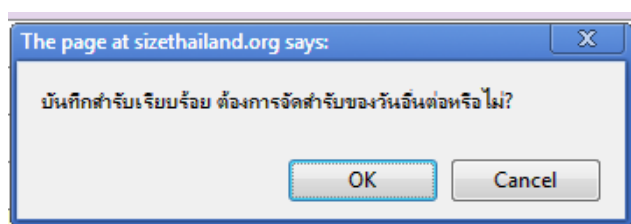
วิตามิน B1 : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี

วิตามิน B2 : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก

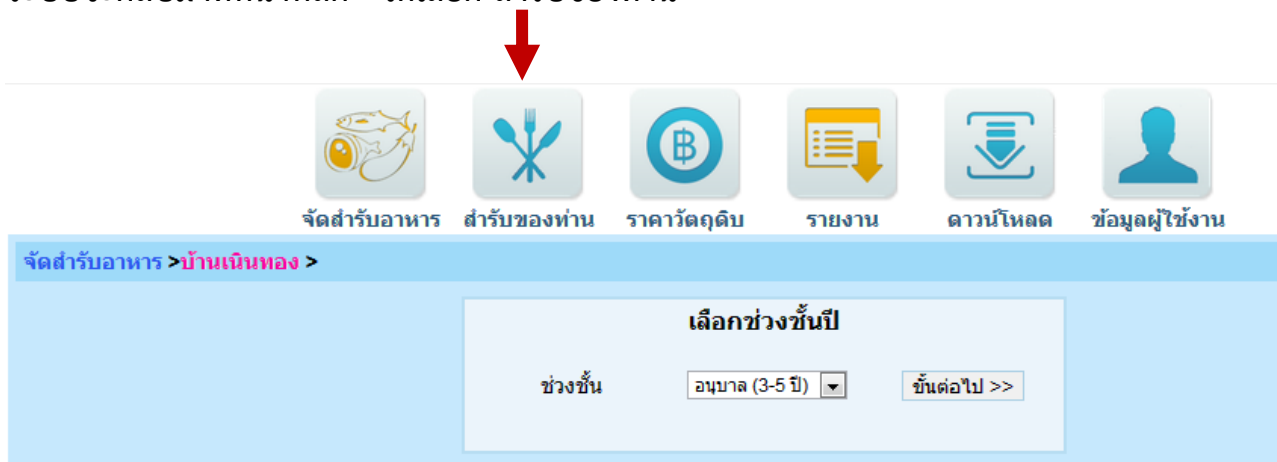
วิตามิน C : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี

ใยอาหาร : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี

ระบบจะสอบถาม ให้เลือก OK



6. ระบบจะกลับมาที่หน้าหลัก ให้เลือก สำหรับของท่าน



เลือกวันที่ ที่ได้จัดสำหรับอาหารไปแล้ว เพื่อดูรายละเอียดทั้งหมด

อนุบาล (3-5 ปี) | ประถม (6-12 ปี)

สำหรับอาหาร อนุบาล (3-5 ปี)

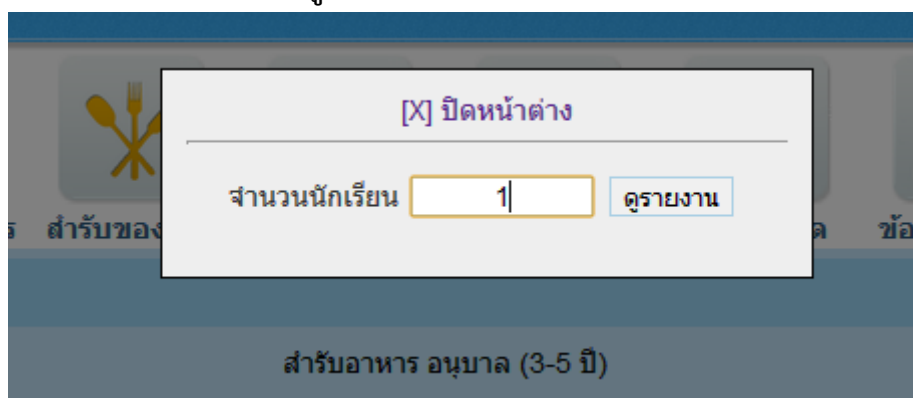
มิถุนายน 2556

อ.	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						

วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร
03/06/56	- ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.20	2.02	0.95	0.30	0.90	0.00	5.40	0.90	0.00	4.20
	- แก้วมังกร 3 ชั้นพอสา 55 กรัม	0.91	0.62	0.50	0.07	0.58	0.00	0.00	0.00	3.07	3.50
	- 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
	- แกงจืดเต้าหู้หัวผักกาดไก่ สับ 2 ทัพพี	1.64	4.24	2.80	1.15	7.16	7.95	2.53	6.89	4.20	2.89
	รวม	9.09	12.15	9.96	11.21	9.63	11.97	11.93	31.79	7.27	10.59

แก้ไขสำหรับ คัดลอกสำหรับ ลบสำหรับ ดูราคาวัตถุดิบ

ในหน้าต่างดังกล่าว โรงเรียนสามารถทำรายการได้ คือ แก้ไขสำหรับ คัดลอกสำหรับ ลบสำหรับและดูราคาวัตถุดิบ กรณีดูราคาวัตถุดิบ ให้คลิกเลือก และ ใส่จำนวนคนที่รับประทานอาหาร โดยจะยกตัวอย่าง 1 คน เมื่อใส่จำนวนแล้ว ให้คลิกเลือก ดูรายงาน



ปรากฏรูปร่างด้านล่าง



สถาบันโภชนาการ

โรงเรียน
ช่วงชั้น

บ้านเนินทอง
อนุบาล (3-5 ปี)

จำนวน (คน)

1

วันที่

03/06/2556

รายงานวัตถุดิบและปริมาณการจัดซื้อ

NECTEC¹
a member of NSTDA

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

ลำดับ	อาหาร	ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ซื้อ		ราคาต่อหน่วย	จำนวนเงิน
			จำนวน	หน่วย		
1	ข้าวเจ้ากล้อง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	ข้าวเจ้ากล้อง, ข้าวสาร หุงข้าวสวย	0.03	Kg	37.00	1.11
2	แก้วมังกร 3 ชิ้นพอดี 55 กรัม	แก้วมังกร, ผล	0.07	Kg	27.00	1.89
3	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	นมวัว, ยูเอชที, รสจืด (200 ml)	1.00	กล่อง	0.00	0.00
4	แกงจืดเต้าหู้หัวผักกาดไก่ สับ 2 ทัพพี	เต้าหู้ขาว, อ่อน, หลอด (220 g)	0.24	หลอด	7.50	1.80
		ผักคีนฉ่าย / ซิฉิน	0.08	ขีด	8.00	0.64
		ต้นหอม	0.02	ขีด	4.00	0.08
		หัวผักกาด, ไซเท้า	0.03	Kg	24.00	0.72
		สับไก่	0.00	Kg	75.00	0.00
		เนื้อไก่	0.02	Kg	75.00	1.50
	ซีอิ้วขาว (700 ml)	0.00	ขวดใหญ่	38.50	0.00	
งบรวมทั้งหมด						7.74
เฉลี่ยต่อคน						7.74

7. ในกรณีการจัดสำหรับอาหาร นักเรียนประถม(6-12 ปี) ให้ดำเนินการแบบเดียวกับระดับชั้นอนุบาล
8. เมนู รายงาน สามารถดูรายงานการจัดสำหรับอาหารของโรงเรียน ได้
คลิกเลือก ช่วงชั้น/ ช่วงวันที่เริ่มต้น และวันที่สิ้นสุดของการจัดสำหรับอาหาร
คลิกเลือก ดูรายงาน



จัดสำหรับอาหาร



สำหรับของท่าน



ราคาวัตถุดิบ



รายงาน



ดาวน์โหลด



ข้อมูลผู้ใช้งาน

สร้างรายงาน

สร้างรายงาน

ประเภทรายงาน

ช่วงชั้น

ช่วงวันที่ ถึง



สถาบันโภชนาการ

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร



ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

โรงเรียน บ้านเนินทอง
ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี)

ช่วงวันที่ 27/05/2556 ถึง 31/05/2556

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
27/05/56	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ทัพพี	2.00	1.10	0.14	0.15	0.90	0.00	0.30	0.41	0.00	0.40
	ผักทองแกงบวด 2 ทัพพี	4.48	1.23	5.84	0.97	14.36	2.01	1.50	1.50	3.76	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
	แกงจืดสาขิงไข่เจียว 2 ทัพพี	2.85	6.36	5.96	2.00	5.88	15.98	3.94	11.44	5.05	4.25
	รวม	12.38	13.82	17.50	11.86	22.14	22.83	9.74	34.35	8.81	8.78
28/05/56	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ทัพพี	2.00	1.10	0.14	0.15	0.90	0.00	0.30	0.41	0.00	0.40
	มันแกว 8 ชิ้นพอส่า 100 กรัม	0.88	0.72	0.08	0.39	2.50	0.07	1.50	0.50	6.77	15.67
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00
	ไข่ไข่เจียวใส่แตงกวา (ไม่ใส่พริก) 1 ทัพพี	3.64	5.78	8.13	1.49	4.59	8.73	2.90	9.40	5.57	2.17
	รวม	9.56	12.73	13.90	10.78	8.99	13.65	8.70	31.31	12.34	18.23
29/05/56	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 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 90 กรัม	1.80	0.36	0.14	0.35	0.50	0.13	1.80	2.25	20.19	7.23
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00
	ไข่พะโล้ เลือด ไส้หวัดอากาศ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.27	5.36	3.68	1.46	21.10	4.27	2.31	5.49	3.06	4.00
	รวม	10.11	12.49	9.58	10.79	23.95	9.24	8.56	29.35	23.25	11.83
30/05/56	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ทัพพี	2.00	1.10	0.14	0.15	0.90	0.00	0.30	0.41	0.00	0.40
	ผักทองแกงบวด 1.5 ทัพพี	3.36	0.92	4.38	0.73	10.77	1.50	1.13	1.13	2.82	3.10
	มะม่วงแก้วสุก 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 80 กรัม	1.86	0.38	0.06	1.17	1.20	4.40	1.34	2.23	16.76	4.27
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00
	ต้มยำไก่ใส่เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	1.90	4.09	3.28	0.63	3.23	0.30	1.77	10.37	3.21	2.17
รวม	12.16	11.62	13.42	11.42	17.09	11.05	8.53	35.13	22.79	9.94	
31/05/56	เงาะ 4 ผล ส่วนที่กินได้ 76 กรัม	1.46	0.61	0.06	0.26	0.76	0.00	0.76	3.04	21.47	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
	กล้วยเดี่ยวเส้นใหญ่ผ่าทูลิบ ลูกชิ้นหมู 2 ทัพพี	5.48	8.62	5.11	1.53	10.00	15.18	21.94	4.79	8.56	4.00
	รวม	10.00	14.35	10.73	10.54	11.76	20.02	26.70	28.83	30.03	8.13
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		54.21	65.00	65.13	55.39	83.93	76.80	62.23	158.98	97.23	56.91
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		10.84	13.00	13.03	11.08	16.79	15.36	12.45	31.80	19.45	11.38

9. หน้าเมนูหลัก คลิกเลือกที่ สำหรับอาหาร




Thai School Lunch


ระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ

หน้าแรก
ระบบงาน
สำหรับอาหาร
ติดต่อเรา
ผู้ดูแลเขต
ออกจากระบบ


ยินดีต้อนรับ คุณ 131_1234




จัดสำหรับอาหาร




สำหรับของท่าน



ราคาวัตถุดิบ



รายงาน



ดาวน์โหลด



ข้อมูลผู้ใช้งาน

สร้างรายงาน

สร้างรายงาน

ประเภทรายงาน รายงานการประเมินคุณค่าสารอาหาร

ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี)

ช่วงวันที่ กคเลือกวันที่ ถึง กคเลือกวันที่

ดูรายงาน

เพื่อเลือกรายการสำหรับอาหาร จากเลือกตามผู้จัดสำหรับ ซึ่งในระบบจะมีสำหรับให้เลือกดู 3 ประเภท คือ

9.1 สำหรับจากการแนะนำของระบบ

9.2 สำหรับจากสถาบันโภชนาการ

9.3 สำหรับจากโรงเรียน

เมื่อเลือกประเภทแล้ว ให้คลิกเลือก แสดงรายการสำหรับอาหาร

ตัวอย่างเลือก 9.1 สำหรับจากการแนะนำของระบบ ซึ่งด้านล่างสุด ผู้ดูสามารถ เลือกดูรายการสำหรับอื่น ๆ ได้ และสามารถคัดลอกสำหรับอาหารดังกล่าวไปใช้ได้

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
มะละกอสุก 10 ชิ้นพอส่า 100 กรัม	1.03	0.40	0.08	0.35	1.05	2.80	2.00	2.50	27.07	5.50
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
ต้มกะทิสายบัว ใส่ปลาหูหนึ่ง 2 ทัพพี	2.14	5.13	3.08	2.95	7.01	0.29	2.27	2.67	2.80	2.37
คะแนนรวม	9.51	12.46	9.07	13.23	10.41	7.10	8.72	29.79	29.87	8.47

ตัวอย่างเลือก 9.3 สำหรับจากโรงเรียน

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
ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.81	0.35	0.05	0.09	0.68	0.05	1.24	2.48	71.99	8.70
นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00
ผักเป็รียวหวานไก่ ดับ 1 ทัพพี	3.24	5.08	6.77	0.99	6.06	12.81	2.79	9.81	5.47	2.40
คะแนนรวม	10.09	12.20	12.59	10.05	9.09	17.72	8.48	33.91	77.47	11.70

