

ภาคผนวก ค

ตัวอย่างรายการอาหารกลางวันในโรงเรียน

รายการอาหาร	เครื่องปรุง	ปริมาณ/คน (กรัม)	วิธีปรุง
ข้าวสวย	ข้าวสาร	60	ใส่น้ำในข้าวสาร ซาวให้ทั่ว รินน้ำทิ้งแล้วเติมน้ำประมาณเกือบ 1 ½ เท่าของ ข้าวสาร นึ่งในรังถึงประมาณ 20 นาที
ผัดเปรี้ยวหวาน	เนื้อไก่	40	ไก่ เต้าหู้ ถั่วงอกและหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมพอกำแดงควา หอมใหญ่ มะเขือเทศ พริกหยวกถั่วงอก และหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมพอกำ ตั้งกระทะใส่น้ำมันเจียวกระเทียมพอกำใส่น้ำตาล น้ำส้มสายชูใส่ทั้งหมด ปิดฝาสักครู่ พอผักสุกได้ที่ นำแป้งผสมน้ำเล็กน้อยคนให้เข้ากันเทใส่กระทะจนน้ำปรุงข้นตามต้องการยกลง
	เต้าหู้	60	
	แตงกวา	35	
	หอมใหญ่	10	
	มะเขือเทศ	20	
	พริกหยวก	5	
	กระเทียม	1	
	น้ำมัน	15	
	น้ำตาลทราย	10	
	น้ำส้มสายชู	5	
แป้งมัน	1		
สับปะรดลอยแก้ว	สับปะรด	50	ปอกสับปะรด หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็ก ๆ ตั้งน้ำให้เดือดใส่สับปะรดและน้ำตาลทรายใส่เกลือเล็กน้อย เคี่ยวสักครู่รับประทานกับน้ำแข็ง
	น้ำตาลทราย	20	
	เกลือป่น	เล็กน้อย	

ให้พลังงาน 606 กิโลแคลอรี โปรตีน 18 กรัม

รายการอาหาร	เครื่องปรุง	ปริมาณ/คน (กรัม)	วิธีปรุง
ข้าวสวย	ข้าวสาร	60	ใส่น้ำในข้าวสาร ชาวให้ทั่ว รินน้ำทิ้งแล้ว เติมน้ำประมาณเกือบ 1 ½ เท่าของข้าวสาร นึ่งในรังถึงประมาณ 20 นาที
ปลาทุ้มส้ม	ปลาทุ้ม	67	ล้างปลาทุ้ม คั่วไล่ไอน้ำออก ตัดหางออกล้างให้ หมดเมือก
	หัวหอมเล็ก	4	
	กะปิ	2	โขลกรากผักชี พริกไทย หอม และกะปิให้ ละเอียด ละลายกับน้ำใส่หม้อตั้งไฟ ใส่น้ำ มะขามเปียก น้ำตาล น้ำปลา พอเดือด
	พริกไทย	เล็กน้อย	
	รากผักชี	เล็กน้อย	ใส่ปลาทุ้ม จิ้งชอยจนปลาสุก และเดือดอีกครั้ง ใส่ต้นหอม ผักชี ตัดเป็นท่อน ยกลง
	น้ำปลา	6	
	น้ำตาลมะพร้าว	10	
	น้ำมะขามเปียก	4	
	จิ้งชอย	3	
	ต้นหอม	5	
	ผักชี	1	
มันเทศแกงขาด	มันเทศเหลือง	80	ปอกเปลือกมันเทศ ล้างน้ำ หั่นเป็นชิ้นพอคำ
	มะพร้าว	25	คั้นมะพร้าวให้ได้กะทิข้นๆ นำกะทิและ มันเทศขึ้นตั้งไฟ ต้มจนมันเทศสุก เติมน้ำตาลพอเดือด ยกลง
	น้ำตาลมะพร้าว	25	

ให้พลังงาน 636 กิโลแคลอรี โปรตีน 22 กรัม

รายการอาหาร	เครื่องปรุง	ปริมาณ/คน (กรัม)	วิธีปรุง
ข้าวสวย	ข้าวสาร	60	ใส่น้ำในข้าวสาร ซาวให้ทั่ว รินน้ำทิ้งแล้ว เติมน้ำประมาณเกือบ 1 ½ เท่าของข้าวสาร นึ่งในรังถึงประมาณ 20 นาที
ไข่พะโล้กับหมูสาม ชั้น	ไข่เป็ด	60	ต้มไข่จนสุก ปอกเปลือกพักไว้
	น้ำมันหมู	1.5	หมูสามชั้นหั่นชิ้นพอคำ
	น้ำตาล	7	โหลกกระเทียมและรากผักชีเตรียมไว้
	พริกไทย	0.3	ตั้งน้ำมัน ผัดน้ำตาลจนเป็นสีน้ำตาลไหม้
	กระเทียม	2	ปรุงรสด้วยพริกไทย กระเทียมรากผักชีที่
	รากผักชี	3.3	โหลกไว้ปรุงด้วยน้ำปลา ใส่หมูสามชั้นและ
	หมูสามชั้น	20	ไข่ต้มตั้งไฟจนเดือดยกลง
	น้ำปลา	10	
ถั่วแดงต้มน้ำตาล	ถั่วแดง	40	แช่ถั่วแดง 1 คืน
	น้ำตาลทราย	30	นำถั่วแดงมาเติมน้ำใส่ภาชนะยกขึ้นตั้งไฟจน ถั่วแดงสุกนุ่ม จึงเติมน้ำตาลทราย คนจน ละลาย เมื่อเดือดอีกครั้งจึงยกลง

ให้พลังงาน 800 แคลอรี โปรตีน 18 กรัม

รายการอาหาร	เครื่องปรุง	ปริมาณ/คน (กรัม)	วิธีปรุง
ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	150	เคล้าเส้นก๋วยเตี๋ยวกับซีอิ้วดำให้ทั่ว
	ถั่วงอก	50	ล้างถั่วงอกพักไว้ ล้างเนื้อหมูหั่น
	เนื้อหมู	20	เป็นชิ้นพอคำ ตั้งกระทะใส่น้ำมัน
	ไข่เป็ด	14	เจียวกระเทียมพอหอมใส่เต้าเจี้ยว
	น้ำมัน	10	ใส่น้ำมันลงผัดพอสุก ตอกไข่ใส่
	กระเทียม	2	คนให้เข้ากันปรุงรสด้วยน้ำปลา
	ซีอิ้วดำ	7.5	น้ำตาล
	เต้าเจี้ยว	5	ใส่เส้นก๋วยเตี๋ยวลงผัดในกระทะสัก
	น้ำปลา	2.4	ครู่ ใส่ถั่วงอกพอสลด ยกลง
	น้ำตาล	3	รับประทานร้อนๆ
เต้าส่วน	ถั้วเขียวเลาะเปลือก	30	แช่ถั้ว 1 คืน นึ่งในรังถึงจนสุกนุ่ม
	แป้งมัน	5	คั้นมะพร้าวให้ได้กะทิข้นๆ เติม
	มะพร้าว	10	เกลือเตรียมไว้ ตั้งน้ำให้เดือด ใส่
	น้ำตาลทราย	20	น้ำตาลทราย จนละลายเติมแป้งมัน
	เกลือป่น	เล็กน้อย	ละลายน้ำจนข้นเหนียวได้ที่ใส่ถั้ว
			ที่นึ่งไว้ยกขึ้น โรยหน้าด้วยกะทิ
			ก่อนรับประทาน

ให้พลังงาน 548 กิโลแคลอรี โปรตีน 18 กรัม

รายการอาหาร	เครื่องปรุง	ปริมาณ/คน (กรัม)	วิธีปรุง
ข้าวสวย	ข้าวสาร	60	ใส่น้ำในข้าวสาร ซาวให้ทั่ว รินน้ำทิ้งแล้ว เติมน้ำประมาณเกือบ 1 ½ เท่าของ ข้าวสาร นึ่งในรังถึงประมาณ 20 นาที
แกงเทโพ	ผักบุ้งไทย	100	คั้นมะพร้าวแยกหัวและหางกะทิ ล้าง ผักบุ้งไทย หั่นเป็นท่อนขนาด 1 นิ้ว ล้าง หมูสามชั้น หั่นเป็นชิ้นพอคำ ล้าง ลูกมะกรูดผ่าครึ่ง มะขามเปียกคั้นน้ำพัก ไว้ ตั้งกระทะผัดน้ำพริกกับหัวกะทิใส่ หมูสามชั้นและเนื้อถั่วเหลือง ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาล มะกรูดบิบน้ำและใส่ไป ทั้งผล น้ำมะขามเปียกเติมกะทิทั้งหมด ตั้งไฟให้เดือดใส่ผักบุ้งสักครู่ ยกลงโรย ด้วยใบมะกรูด
	หมูสามชั้น	10	
	มะพร้าว	50	
	ลูกมะกรูด	30	
	มะขามเปียก	4	
	น้ำพริกแกงคั่ว	5	
	เนื้อถั่วเหลือง	10	
	น้ำปลา	9	
	น้ำตาลมะพร้าว	8	
	ใบมะกรูด	0.4	
นมถั่วเหลือง	1 แก้ว	250 ซี ซี	

ให้พลังงาน 528 กิโลแคลอรี โปรตีน 15 กรัม

ที่มา: กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2537)