



เมนูอาหารสำหรับเด็ก ปฐมวัย



ชื่อ	ประเภท	วัตถุดิบ	เมนู
สุริยา วาแม	เครื่องดื่ม	อ้อย	น้ำอ้อยเกล็ดหิมะ
โรสวดี เจ๊ะหะ	อาหารเพื่อสุขภาพ	ข้าวโพด	สลัดข้าวโพด
นุรีดา ยาการิยา	อาหารจานเดียว	ฟักทอง	ข้าวผัดฟักทอง
อามีเนาะ ปาแซ	ขนมพื้นบ้าน	ใบเตย	ขนมจูน
สุรีนา มะเซ็ง	ขนมหวาน	มะพร้าว น้ำหอม	วุ้นมะพร้าว น้ำหอม
นุรีดา ซือนิ	อาหารคาว	ฟักเขียว	ไก่ต้มฟัก
ฮายาดี มะยาเฮะ	อาหารทานเล่น	เห็ดนางฟ้า	เห็ดห้อยเง

เมนูเครื่องดื่ม

เครื่องดื่ม...

น้ำอ้อยเกล็ดหิมะ



วิธีทำ

1. ทำน้ำเชื่อม และปล่อยให้เย็น
2. ใส่ น้ำอ้อย เกล็ด น้ำมะนาว คนให้เข้ากัน
3. นำไปปั่นรวมกับน้ำแข็งที่เตรียมไว้
4. เทใส่กระติก พาชนะเก็บความเย็นต่างๆ



ส่วนผสม (สำหรับ ๒ แก้ว)

1. น้ำอ้อยคั้นสด 3 ถ้วย
- น้ำเชื่อม 1 ช้อนโต๊ะ
- เกลือป่น 1/2 ช้อนชา
5. น้ำแข็งบดตามชอบ



คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	55.5	กิโลแคลอรี
โปรตีน	1.8	กรัม
ไขมัน	0.2	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	0.7	กรัม
ใยอาหาร	-	กรัม
วิตามิน A	66.9	ไมโครกรัม
วิตามิน B1	0.1	มิลลิกรัม
วิตามิน B2	0.1	มิลลิกรัม
วิตามิน C	0.4	มิลลิกรัม
แคลเซียม	0.1	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.1	มิลลิกรัม



เมนูอาหารเพื่อสุขภาพ

ส่วนผสม ปริมาณ 10 ที่ หน่วย

ข้าวโพด - 1 ช้อน กะหล่ำปลี - 100 กรัม
 ไข่ - 1-2 ช้อน ผักชีฝรั่ง - ไม่กี่ก้าน
 ชีส - 50 กรัม มายองเนส - 1-2 ช้อนโต๊ะ
 แดงกวา - 1-2 ช้อน น้ำ - 1 ช้อนชา
 เกลือ - เพื่อลิ้มรส

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่

คุณค่าทางโภชนาการ ปริมาณ 1 ที่ หน่วย

พลังงาน	360	กิโลแคลอรี
โปรตีน	3.27	กรัม
ไขมัน	1.35	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	18.7	กรัม
ใยอาหาร	2	กรัม
วิตามิน A	9	ไมโครกรัม
วิตามินบี	1 0.155	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.055	มิลลิกรัม
วิตามินบี 3	1.17	มิลลิกรัม
วิตามินบี 5	0.117	มิลลิกรัม
วิตามินซี	6.8	มิลลิกรัม
ธาตุเหล็ก	0.82	มิลลิกรัม



นางสาวโรสวดี เจ๊ะหะ

004

สลัดข้าวโพด



วิธีทำ

1. ก่อนที่คุณจะเริ่มต้นในการเตรียมความพร้อมสลัดกับข้าวโพดไข่ชีสและไส้กรอกจะต้องเคี้ยวจนไข่สุกและข้าวโพด
2. เตรียมความพร้อมสลัดในฤดูหนาวที่คุณสามารถใช้ข้าวโพดแช่แข็งซึ่งสามารถจัดหาได้ง่ายในฤดูกาล
3. ล้างไข่กรอบคลุมด้วยน้ำเย็นเพิ่มเกลือเล็กน้อยและปรุงผ่านความร้อนปานกลาง 5-7 นาที
4. ข้าวโพดสดทำความสะอาดของใบและปรุงอาหารจนการเตรียมความพร้อม ชั่งของน้ำหนัก 20 นาที
5. สลัดไข่, ไส้กรอกและข้าวโพดเพิ่มแดงกวาสด - แดงกวาหั่นบาง ๆ เช่นเดียวกับผลิตภัณฑ์อื่น ๆ
6. หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าผักชีฝรั่งสดและล้างผักชีฝรั่งสลัดของเหลวส่วนเกินและสับละเอียด
7. สลัดกะหล่ำปลี, และข้าวโพดสามารถเพิ่มบิตของหัวหอม

เมนูอาหารจานเดียว

เมนูข้าวผัด ผักทอง

ส่วนผสม

ข้าวสวย 2 ถ้วยตวง
ถั่วแดงต้มสุก 1/2 ถ้วยตวง
ผักทองหั่นชิ้นพอคำ 1/2 ถ้วยตวง
ข้าวโพดอ่อนหั่นแฉ่ง 1/2 ถ้วยตวง
เนื้อไก่หั่น 1/2 ถ้วยตวง

น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว 3 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชพอร้อน ใส่เนื้อไก่ลงผัด ใส่
ผักทอง ข้าวโพดอ่อน ถั่วแดง คลุกเคล้าให้เข้ากัน

- ใส่ข้าวสวยลงผัด ผัดรวมด้วย ซีอิ้วขาว น้ำตาลทราย
ผัดให้เข้ากัน ชิมรส

- จัดเสิร์ฟ รับประทานคู่กับหน่อไม้ฝรั่งและผักกาดขาว



คุณค่าทาง โภชนาการ

พลังงานและสารอาหารจาก Pumpkin, raw (
ผักทอง)

Search Engine

ข้อมูลโภชนาการ, แคลอรี, พลังงาน และสาร
อาหาร ใน ผักทอง ในปริมาณ 100g มี
พลังงานทั้งหมด 26 กิโลแคลอรี, โปรตีน 1
กรัม, คาร์โบไฮเดรต 6.5 กรัม, ไขมัน 0.1
กรัม เราสามารถดูรายละเอียดข้อมูลอื่นๆ เช่น
เกลือโซเดียม, คอเลสเตอรอล, วิตามิน, ไขมัน
อิ่มตัว, ไขมันไม่อิ่มตัว, น้ำตาล, กากใย
อาหาร ฯลฯ



จัดทำโดย

นางสาวนุรีดา ยาการิยา
571501321039

เมนูขนมพื้นบ้าน



ขนมจู้จูน



คุณค่าทางโภชนาการ

1. โปรตีน
2. ไขมัน

ส่วนผสม

- | | |
|---------------|-------------|
| 1. แป้งสาลี | 1 ก.ก |
| 2. น้ำใบเตย | ใส่พอประมาณ |
| 3. น้ำตาลทราย | 1/2 ก.ก |



ขนมจู้จูนเป็นของพื้นเมืองภาคใต้ ต้องกินกันสดๆ ร้อนๆ ถึงจะอร่อย กรอบนอกนุ่มใน ปัจจุบันไม่ค่อยจะมีคนทำขายกัน วันก่อนทดลองทำดูเล่นๆ แล้วเอาไปให้พี่สาวซิม หลานชายและหลานสาว อายุสิบกว่าปี ไม่รู้จักขนมจู้จูน หลานสาวเรียกว่าขนมไข่ดาว ชาวบ้านส่วนใหญ่มักจะทำกันในวันงานเทศกาลทำบุญ เช่น งานทำบุญเดือนสิบของชาวปักษ์ใต้ เมื่อก่อนนั้นชาวบ้านจะทำขนมจู้จูนโดยเอาข้าวสารเจ้ามาล้างให้ สะอาด

วิธีทำ

1. ผสมแป้งสาลีและให้เข้ากัน เติมน้ำลงไปทีละน้อยจนนวดแป้งให้เข้ากัน เติมน้ำตาลทราย นวดให้แป้งและน้ำตาลผสมกันดีพักไว้อย่างน้อย 30 นาที ตั้งทิ้งไว้ข้ามคืนก็จะดี
2. นำกระทะตั้งไฟเติมน้ำมัน ใช้ไฟอ่อน เมื่อน้ำมันร้อนจึงใส่แป้งทอดให้เหลือง กลับอีกด้านหนึ่ง เมื่อได้ที่เอามาขึ้น พักไว้ในตะแกรงวางบนกระดาษซับน้ำมัน

นางอามีเนาะ ปาแซ รหัส 5715013230

เมนูขนมหวาน

จุ่นมะพร้าวน้ำหอม



ส่วนผสม

1. วุ้นผง 1 ช้อนตวง
2. น้ำมะพร้าว น้ำหอม 3 ถ้วย
3. เนื้อมะพร้าว น้ำหอม 3 ลูก
4. เกลือ 1/4 ช้อนชา
5. ลูกมะพร้าว 3 ลูก (ไว้ใส่เป็นพิมพ์)
6. น้ำตาลทราย 1/2 กก



วิธีทำ

นำส่วนผสมทุกอย่างตั้งไฟกลาง
จนน้ำเดือดๆ จนน้ำตาลทรายละลาย
จนน้ำใส พอเดือดปิดไฟ นำไปใส่พิมพ์
ได้ตามต้องการ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่

คุณค่าทางโภชนาการ	ปริมาณ 1 ที่	หน่วย
พลังงาน	64.7	กิโลแคลอรี
โปรตีน	-	กรัม
ไขมัน	-	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	16.2	กรัม
ใยอาหาร	0.1	กรัม
วิตามิน A	5.5	ไมโครกรัม
วิตามิน B1	-	มิลลิกรัม
วิตามิน B2	-	มิลลิกรัม
วิตามิน C	0.1	มิลลิกรัม
แคลเซียม	1.4	มิลลิกรัม
เหล็ก	-	มิลลิกรัม

จัดทำโดย นางสาวรณิศา อู๋ซึ้ง รหัส 571501321036



เมนูอาหารดาว

เมนูอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย ไก่ต้มผัก



ส่วนผสมไก่ต้มผัก

- 1.เนื้อไก่ สับชิ้น 500 กรัม
- 2.ผักเขียว ปลูกเปลือก เอาเม็ดออก หั่นเป็นชิ้นขนาดหนึ่งนิ้ว 300 กรัม
- 3.น้ำ (หรือน้ำสต็อกไก่) 6 ถ้วย
- 4.รากผักชี ทูบพอบบ 4 ราก
- 4.กระเทียม ปลูกเปลือก ทูบพอบบ 3-4 กลีบ
- 5.พริกไทย บี้พอบบๆ ½ ช้อนชา
- 6.เกลือป่น ½ ช้อนชา
- 7.ซีอิ๊วขาว สำหรับปรุงรส
- 8.ผักชีซอย สำหรับแต่งหน้า

คุณค่าโภชนาการปริมาณ 1 ที่ หน่วย
พลังงาน 36.7 กิโลแคลอรี
โปรตีน 2.7 กรัม
ไขมัน 1.5 กรัม
คาร์โบไฮเดรต 2.9 กรัม
ใยอาหาร 1.0 กรัม
วิตามิน B1 0.1 มิลลิกรัม
วิตามิน C 17.8 มิลลิกรัม
แคลเซียม 11.8 มิลลิกรัม
เหล็ก 0.6 มิลลิกรัม



วิธีทำไก่ต้มผัก

- 1.ใส่ น้ำ รากผักชี กระเทียม พริกไทย และเกลือป่น ในหม้อตั้งไฟร้อน
- 2.รองนํ้าซุบเริ่มเดือด ใส่เนื้อสะโพกไก่ลงไป ปรับไฟพอนํ้าซุบเดือดเบาๆ ปิดฝา เคี่ยวนํ้าซุบประมาณ 30 นาที หรือนึ่งเนื้อสะโพกนึ่ง
- 3.ใส่ ผักเขียว ลงไป ปรับไฟพอนํ้าซุบเดือดเบาๆ เคี่ยวต่อประมาณ 15-20 นาที หรือนึ่งกระทั่งผักเขียวสุก
- 3.ปรุงรสตามชอบด้วย ซีอิ๊วขาว
- 4.ตักไก่ต้มผักใส่ถ้วยเสิร์ฟ โรยหน้าด้วยผักชี



จัดทำโดย
น.ส.นุรีดา ชื่อนิ
รหัส 571501321040

เมนูอาหารทานเล่น

เมนูเห็ดหทัยขิงเจ



ส่วนผสม



เห็ดนางฟ้า



น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ



น้ำมันพืช



ซีอิ๊วขาว



น้ำเปล่า



งาขาว 1/2 ช้อนโต๊ะ



เมนูสุดอร่อย

ต้องให้คนที่ยังไม่เคยชิม





1. ฉีดเห็ดนางฟ้าเป็นเส้นๆ หลังจากนั้นนำเห็ดที่ฉีด อบประมาณ 20 นาที

2. ตั้งกะทะเทน้ำมัน จากนั้นนำเห็ดที่อบเสร็จแล้ว ลงกะทะทอด ใช้เวลาทอดประมาณ 3-5 นาทีเท่านั้น ตักขึ้นพักไว้

3. ตั้งกะทะใหม่ ใส่ น้ำเปล่าเล็กน้อย ตามด้วยน้ำตาลปี๊บพอน้ำตาลปี๊บละลายก็ใส่ซีอิ๊วขาว เคี่ยวต่อสักครู่หนึ่ง

4. นำเห็ดที่ทอดเสร็จแล้ว ลงไปคลุก ตบท้ายด้วยโรยงาขาวเทลงให้ทั่ว



น.ส.สายาตี มหยาสะ

รหัส 037