



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ขนมปังเพื่อสุขภาพแบบไร้แป้ง

Stone Age Cereal

โดย

| | | |
|----------------|------------|------------|
| นางสาว ภัทรกมล | จันทร์โคตร | 5804400039 |
| นางสาว นาขวัญ | ดิษฐ์ผล | 5804400097 |
| นางสาว นริศรา | ธรรมมงคล | 5804400099 |

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชาสหกิจศึกษา

ภาควิชา การโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2561

หัวข้อโครงการ ขนมห้างเพื่อสุขภาพแบบไร้แป้ง
Stone Age Cereal


รายชื่อผู้จัดทำ นางสาว ภัทรกมล จันทร์โคตร
นางสาว นาขวัญ ดิษฐผล
นางสาว นริศรา ธรรมมงคล

ภาควิชา การโรงแรมและการท่องเที่ยว

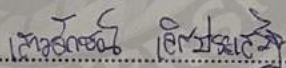
อาจารย์ที่ปรึกษา ดร.นันทิรา ภูขาว สนใจ

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ประจำปีภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2561

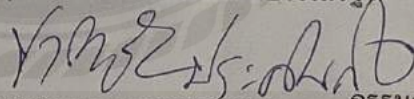
คณะกรรมการการสอบโครงการ


.....อาจารย์ที่ปรึกษา

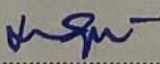
(ดร.นันทิรา ภูขาว สนใจ)


.....พนักงานที่ปรึกษา

(นางสาวเสาวลักษณ์ เลิศประเสริฐ)


.....กรรมการกลาง

(อาจารย์ชาญชัย ประคินกิจ)


.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร. มารุจ ลิ้มปะวัตนะ)

ชื่อโครงการ : ขนมปังเพื่อสุขภาพแบบไร้แป้ง
 หน่วยกิต : 5
 ผู้จัดทำ : น.ส. ภัทรกมล จันทร์โคตร
 น.ส. นาขวัญ ดิษฐผล
 น.ส. นริศรา ชรรम्मงคล
 อาจารย์ที่ปรึกษา : ดร. นันทิรา ภูขาว สนใจ
 ระดับการศึกษา : ปริญญาตรี
 สาขาวิชา : การโรงแรม
 คณะ : ศิลปศาสตร์
 ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา : 2/2561

บทคัดย่อ

จากการที่ได้ออกปฏิบัติงานสหกิจศึกษาในแผนกครัวของโรงแรมโนโวเทล กรุงเทพมหานคร ฟินิกส์ สีลม คณะผู้จัดทำได้ทำการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับขนมปังเพื่อสุขภาพแบบไร้แป้ง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. เพื่อศึกษาวัตถุดิบต่างๆของครัวเบเกอรี่และครัวเย็น 2. เพื่อเพิ่มรายการอาหารสุขภาพให้กับทางโรงแรม จากการที่คณะผู้จัดทำได้สอบถามพนักงานที่ปรึกษา และได้หาข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ของธัญพืช และส่วนผสมต่างๆ จึงได้ทดลองสูตรหลาย ผลการทดลองครั้งแรก คือ ขนมปังสุกไม่ทั่วกันและมีรสชาติเค็มเกินไป ผลการทดลองทำครั้งแรกพบว่าพนักงานครัวมีความพึงพอใจ ร้อยละ 66.67 ไม่พึงพอใจร้อยละ 33.33 จึงได้ทำการปรับสูตร และได้ทำการทดลองใหม่อีกครั้ง โดยเพิ่มเวลาในการอบมากขึ้นและลดปริมาณเกลือเพื่อให้ขนมปังมีรสชาติที่ดี ในที่สุดคณะผู้จัดทำได้ค้นพบสูตรที่ลงตัวที่ ผลการสัมภาษณ์การทดลองรอบที่สองพบว่าผู้ตอบ ชื่นชอบในความคิดสร้างสรรค์ที่คณะผู้จัดทำได้นำเอาวัตถุดิบที่มีอยู่ในโรงแรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์ และทำให้เกิดมูลค่าเพิ่ม มีความพึงพอใจในรสชาติและหน้าตาของขนมปังเพื่อสุขภาพแบบไร้แป้ง และ กล่าวว่ามันสามารถทำประโยชน์ให้กับทางโรงแรมได้

คำสำคัญ : ธัญพืช อาหารสุขภาพ อาหารไร้แป้ง

Project Title : Stone Age Cereal
Credits : 5
By : Ms. Pattarakmol Chankhot
Ms. Nakraun Dittapol
Ms.Naritsara Thammongkol
Advisor : Dr.Nantira Pookhao Sonjai
Degree : Bachelor of Arts
Major : Hotel
Faculty : Liberal Arts
Semester / Academic year : 2 /2018

Abstract

As part of the Cooperative Education Program, the researchers worked as staff in the kitchen of Novotel Bangkok Fenix Silom Hotel, and had explored information about healthy food for creating a new menu item named 'Stone Age Cereal'. Therefore, this project aimed to 1) study the ingredients used in the bakery and cold kitchens; and 2) create a healthy menu item for the hotel. From interviewing staff and searching information about healthy ingredients, the researchers had conducted and tested various recipes. The result of the first trial was that the bread was unevenly baked and came out too salty, while the level of satisfactions towards first trial were as follow; 66.67 % of the respondents satisfied with the project; 33.33 % of the respondents dissatisfied with the project. Thus, the researchers had increase the baking time and reduced salt for the second trial. Finally, the researcher could find an appropriate recipe for Stone Age Cereal. The level of satisfaction of the second trial showed that the respondents were impressed with the creativity in using available ingredients for increasing the value, and they also satisfied with the taste and appearance. The respondents believed that this project could be beneficial for the hotel.

Keywords: cereal ,healthy food ,flourless food

Approved by

.....

กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgement)

การที่ผู้จัดทำได้ปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรม Novotel Bangkok Fenix Silom ตั้งแต่วันที่ 7 มกราคม ถึง 29 เมษายน 2562 ส่งผลให้คณะผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆอันมีค่ามากมายมหาศาล สำหรับรายงานสหกิจศึกษาฉบับสำเร็จลงได้ด้วยดีจากความร่วมมือและสนับสนุนจากหลายฝ่าย ดังนี้

1. นาย กษกุล ลีลากร ตำแหน่ง Executive Sous Chef
2. นางสาว เสาวลักษณ์ เลิศประเสริฐ ตำแหน่ง Commis
3. ดร. นันทิรา ภูขาว สนใจ ตำแหน่ง อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา

และบุคคลท่านอื่นๆที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการทำรายงาน

คณะผู้จัดทำ ขอขอบพระคุณทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ยกย่องในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนการให้การดูแลและให้ความเข้าใจในชีวิตการทำงานจริง ซึ่งคณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

| | หน้า |
|---|------|
| จดหมายนำส่ง | ก |
| กิตติกรรมประกาศ | ข |
| บทคัดย่อ | ค |
| Abstract | ง |
| บทที่ 1 บทนำ | |
| 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา | 1 |
| 1.2 วัตถุประสงค์ | 1 |
| 1.3 ขอบเขตของโครงการ | 1 |
| 1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ | 2 |
| บทที่ 2 การทบทวนเอกสาร/วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง | |
| 2.1 อัลมอนต์ | 3 |
| 2.2 เมล็ดพืชทอง | 5 |
| 2.3 เมล็ดทานตะวัน | 6 |
| 2.4 แฟล็กชีด | 7 |
| 2.5 งาคำ | 8 |
| 2.6 เมล็ดเจีย | 9 |
| 2.7 งาขาว | 10 |
| 2.8 ไข่ไก่ | 11 |
| 2.9 น้ำมันมะกอก | 12 |
| 2.10 เกลือ | 13 |
| บทที่ 3 รายละเอียดการปฏิบัติงาน | |
| 3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ | 14 |
| 3.2 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์การให้บริการหลักขององค์กร | 15 |
| 3.3 รูปแบบการจัดองค์การและการบริหารงานองค์กร | 21 |
| 3.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย | 21 |
| 3.5 พนักงานที่ปรึกษาและตำแหน่งพนักงานที่ปรึกษา | 24 |

สารบัญ (ต่อ)

| | หน้า |
|--|------|
| 3.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน | 25 |
| 3.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน | 25 |
| 3.8 อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้ | 26 |
| บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงาน | |
| 4.1 รายละเอียดการทำโครงการ | 27 |
| 4.2 กลุ่มตัวอย่างผู้ทดลอง | 31 |
| 4.3 ผลการทดลอง | 32 |
| 4.4 การคำนวณต้นทุน | 33 |
| บทที่ 5 สรุปผลรายงานและข้อเสนอแนะ | |
| 5.1 สรุปผลโครงการหรืองานวิจัย | 34 |
| 5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจ | 34 |
| บรรณานุกรม | |
| ภาคผนวก ก ภาพการปฏิบัติงาน | |
| ภาคผนวก ข บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา | |
| ภาคผนวก ค บทความวิชาการ | |
| ภาคผนวก ง ไปสเตอร์ | |
| ภาคผนวก จ แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา | |
| ภาคผนวก ฉ ประวัติผู้จัดทำ | |

สารบัญรูปภาพ

| | หน้า |
|--|------|
| รูปภาพที่ 2.1 แสดงภาพอัลมอนด์ | 4 |
| รูปภาพที่ 2.2 แสดงภาพเมล็ดพืชทอง | 5 |
| รูปภาพที่ 2.3 แสดงภาพเมล็ดทานตะวัน | 6 |
| รูปภาพที่ 2.4 แสดงภาพเมล็ดช็อค | 7 |
| รูปภาพที่ 2.5 แสดงภาพงาดำ | 8 |
| รูปภาพที่ 2.6 แสดงภาพเมล็ดเจีย | 9 |
| รูปภาพที่ 2.7 แสดงภาพงาขาว | 10 |
| รูปภาพที่ 2.8 แสดงภาพไข่ไก่ | 11 |
| รูปภาพที่ 2.9 แสดงภาพน้ำมันมะกอก | 12 |
| รูปภาพที่ 2.10 แสดงภาพเกลือ | 13 |
| รูปภาพที่ 3.1 แสดงภาพโรงแรมโนโวเทล สิลม | 14 |
| รูปภาพที่ 3.2 แสดงภาพแผนที่โรงแรม | 15 |
| รูปภาพที่ 3.3 แสดงภาพห้องสุพีเรียร์ | 16 |
| รูปภาพที่ 3.4 แสดงภาพห้องคัลเลอร์ | 17 |
| รูปภาพที่ 3.5 แสดงภาพห้องสวีท | 17 |
| รูปภาพที่ 3.6 แสดงภาพห้องฟิตเนส | 18 |
| รูปภาพที่ 3.7 แสดงภาพสระว่ายน้ำ | 18 |
| รูปภาพที่ 3.8 แสดงภาพห้องอาหารเดอะสแควร์ | 19 |
| รูปภาพที่ 3.9 แสดงภาพห้องอาหารสตोनบาร์ | 19 |
| รูปภาพที่ 3.10 แสดงภาพห้องประชุมเดอะ ลิฟวิ่ง รูม | 20 |
| รูปภาพที่ 3.11 แสดงภาพห้องประชุมเอ็กเซ็กคูทีฟ | 20 |
| รูปภาพที่ 3.12 แสดงภาพแผนผังองค์กร | 21 |
| รูปภาพที่ 3.13 แสดงภาพนักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา | 21 |
| รูปภาพที่ 3.14 แสดงภาพพนักงานที่ปรึกษา | 24 |
| รูปภาพที่ 3.15 แสดงภาพพนักงานที่ปรึกษา | 25 |

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

| | หน้า |
|--|------|
| รูปภาพที่ 4.1 แสดงภาพการเตรียมและตวงวัตถุดิบ | 27 |
| รูปภาพที่ 4.2 แสดงภาพวิธีการทำขนมปัง | 28 |
| รูปภาพที่ 4.3 แสดงภาพการผสมวัตถุดิบ | 29 |
| รูปภาพที่ 4.4 แสดงภาพการเทส่วนผสมลงพิมพ์ | 29 |
| รูปภาพที่ 4.5 แสดงภาพการใช้อุปกรณ์ | 30 |
| รูปภาพที่ 4.6 แสดงภาพการนำขนมปังออกมาพักไว้ | 30 |
| รูปภาพที่ 4.7 แสดงภาพขนมปังที่เสร็จแล้ว | 31 |



สารบัญตาราง

| | หน้า |
|----------------------------------|------|
| ตารางที่ 3.1 แสดงขั้นตอนการทำงาน | 26 |
| ตารางที่ 4.1 แสดงผลการทดลอง | 32 |
| ตารางที่ 4.2 แสดงการคำนวณต้นทุน | 33 |



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ประวัติความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ขนมปัง เป็นอาหารที่ทำจากแป้งสาลีที่ผสมกับน้ำและยีสต์ หรือผงฟู นอกจากนี้ยังมีการใช้ส่วนผสมอื่น ๆ เพื่อแต่งสี รสชาติและกลิ่น แตกต่างกันไปตามแต่ละประเภทของขนมปัง และแต่ละประเทศที่ทำ โดยการนำส่วนผสมมาตีให้เข้ากันและนำไปอบ ขนมปังมีหลายประเภท เช่น ขนมปังฝรั่งเศส ขนมปังไรย์ หรือแม้กระทั่งเพรดเซล ของจีนชื่อประเทศเยอรมนี เป็นต้น

ในปัจจุบันสถานที่ต่างๆไม่ว่าจะโรงแรมหรือร้านอาหาร ในมือเช้าจะมีขนมปังไว้ให้ทานคู่กับแยม เนย หรือไข่แล้วแต่ความชอบของแต่ละบุคคลและในการออกปฏิบัติงานสหกิจศึกษาครั้งที่ โรงแรม Novotel Bangkok Fenix Silom ได้มีการออกไลน์บุฟเฟต์แบบABF (American breakfast) ซึ่งจะมีขนมปังหลายแบบให้ลูกค้าที่มาทานอาหารของโรงแรมได้เลือก คณะผู้จัดทำจึงได้ตัดสินใจที่ทำขนมปังเพื่อสุขภาพแบบไร้แป้งเพราะทางโรงแรมยังไม่มีขนมปังสูตรนี้และในปัจจุบันคนหันมาดูแลสุขภาพและเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากขึ้น

ลูกค้าที่มาทานอาหารของโรงแรมโนโวเทล ฟินิกซ์ สีลม ส่วนมากจะเป็นชาวต่างชาติและชาวมุสลิม รวมถึงคนไทย ทางคณะผู้จัดทำจึงได้คิดค้นสูตรขนมปังเพื่อสุขภาพ สูตรมังสวิรัตที่เน้น โปรตีน ธัญพืช ขึ้นมา เพื่อให้ลูกค้าที่มาทานอาหารที่ห้องอาหารของทางโรงแรมได้มีตัวเลือกที่หลากหลายเพราะสูตรนี้เราจะไม่มีใส่แป้ง ไม่มีกลูเตนและไม่ใส่น้ำตาลและยังเป็นการนำวัตถุดิบที่มีอยู่ในครัวมารังสรรค์รายการอาหารสุขภาพแบบใหม่ให้ทางโรงแรม เพื่อนำมาต่อยอดและเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการโดยการนำธัญพืช ผลไม้ มาเพื่อเพิ่มประโยชน์ต่อผู้บริโภคและสามารถนำมาออกมาไลน์บุฟเฟต์แบบ ABF ของทางโรงแรมได้ซึ่งเป็นการใช้วัตถุดิบต่างๆที่อยู่ให้คุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.2.1 เพื่อศึกษาวัตถุดิบต่างๆของครัวเบเกอร์และครัวเย็น
- 1.2.2 เพื่อเพิ่มรายการอาหารสุขภาพแบบใหม่ให้กับทางโรงแรม

1.3 ขอบเขตของโครงการ

- 1.3.1 ขอบเขตการศึกษา การนำวัตถุดิบที่มีอยู่มารังสรรค์รายการอาหารสุขภาพขึ้นมาใหม่
- 1.3.2 ขอบเขตด้านประชากร พนักงานในครัวของห้องอาหาร The Square

โรงแรม Novotel Bangkok Fenix Silom

- 1.3.3 ขอบเขตด้านเวลา 31 มกราคม พ.ศ. 2562 – 29 เมษายน พ.ศ. 2562
- 1.3.4 ขอบเขตด้านพื้นที่ โรงแรม Novotel Bangkok Fenix Silom 2

1.4 ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำโครงการ

1.4.1 โรงแรมโนโวเทล กรุงเทพ ฟินิกซ์ สีลมได้รายการอาหารสุขภาพแบบใหม่

1.4.2 ลูกค้าชาวมุสลิมและลูกค้าที่ทานมังสวิรัตมีความพึงพอใจมากขึ้นเนื่องจากได้ทานอาหารมังสวิรัตที่หลากหลาย



บทที่ 2

ทบทวนเอกสาร

ในการศึกษาทำวิจัยเมนูขนมปังเพื่อสุขภาพแบบไร้แป้ง คณะผู้จัดทำได้ศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับโครงการดังกล่าวเพื่อทำการทบทวนเอกสารและข้อมูลต่างๆที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

จากการที่คณะผู้จัดทำได้ศึกษาและสอบถามพนักงานที่ปรึกษาว่าควรใช้ธัญพืชชนิดใดบ้างและได้หาข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ของธัญพืชต่างๆว่ามีประโยชน์อย่างไร เช่น ช่วยบำรุงผิวและชะลอวัย ช่วยป้องกันโรคหัวใจและความดันโลหิต ช่วยควบคุมน้ำตาลในเลือดและได้ทำการทดลองทำขนมปังว่าควรใช้วัตถุดิบในการทำเท่าไร จึงได้สูตรขนมปังเพื่อสุขภาพแบบไร้แป้งออกมา ดังนี้

2.1 อัลมอนด์

2.2 เมล็ดฟักทอง

2.3 เมล็ดทานตะวัน

2.4 แพล็กซีด

2.5 งาดำ

2.6 เมล็ดเจีย

2.7 งาขาว

2.8 ไข่ไก่

2.9 น้ำมันมะกอก

2.10 เกลือ

2.1 อัลมอนด์

เว็บไซต์เมดไทย (2014) กล่าวเกี่ยวกับอัลมอนด์ว่า อัลมอนด์หรือ แอลมอน แอลมอน แอลมอน อัลมอล (Almond – ออกเสียงในภาษาอังกฤษจะอ่านว่า อามินด์ หรือ แอมินด์โดยไม่มีเสียงตัวแอล แต่สำหรับในภาษาไทยเราจะนิยมอ่านและสะกดว่าอัลมอนด์ หรือแอลมอนด์ มากกว่า อัลมอนด์ชื่อวิทยาศาสตร์ *Prunus dulcis* (Mill.) D.A. Webb (ชื่อทางวิทยาศาสตร์ *Prunus amygdalus* Batsch) จัดอยู่ในวงศ์กุหลาบ (ROSACEAE) และเป็นพืชพื้นเมืองในตะวันออกกลางและเอเชียใต้ต้นอัลมอนด์ เป็นไม้ผลัดใบ สูงประมาณ 4-10 เมตร ใบเป็นขอบห้อยยาวประมาณ 3-5 นิ้ว ดอกอัลมอนด์มีสีขาวหรือชมพูอ่อน มีกลีบ 5 กลีบ ผลอัลมอนด์ ผลดิบเป็นสีเขียว เมื่อแก่จะเป็นสีน้ำตาลในผลมีเมล็ดเดี่ยว มีเปลือกชั้นนอกอยู่และมีเปลือกแข็งหุ้มเมล็ด โดยเมล็ดสามารถนำมารับประทานได้และอัลมอนด์นั้นจะขายทั้งแบบพร้อมเปลือกและแบบไม่มีเปลือก หรือนำไปผ่านน้ำร้อนเพื่อให้



เปลือกอ่อนและเมล็ดยังเป็นสีขาว ถั่วอัลมอนต์ เป็นถั่วที่มีคุณค่าทางสารอาหารต่อร่างกายสูงกว่าถั่วชนิดอื่น ๆ มาก และยังคิด 1 ใน 10 ของสุดยอดอาหารเพื่อสุขภาพอีกด้วย



รูปที่ 2.1 อัลมอนต์

ที่มา : <https://medthai.com/อัลมอนต์/>

2.1.1 ประโยชน์ของอัลมอนต์

1. อัลมอนต์มีประโยชน์ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระและช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันภายในร่างกาย
2. ช่วยในการชะลอวัยและการเกิดริ้วรอยแห่งวัยได้ดี
3. ประโยชน์ของอัลมอนต์ ช่วยเพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย
4. ช่วยในการบำรุงระบบประสาทและช่วยเพิ่มสติปัญญาและทำให้มีสมาธิมากขึ้น
5. ช่วยในการทำงานของระบบสมอง ช่วยป้องกันการเกิดโรคอัลไซเมอร์
6. ช่วยเสริมสร้างเซลล์และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกาย
7. ช่วยบำรุงและเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ช่วยลดความเสี่ยงของโรคกระดูกพรุน
8. การรับประทานอัลมอนต์เป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจวายได้ถึง 50%
9. ในเปลือกอัลมอนต์มีฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) ที่สามารถทำงานร่วมกับวิตามินอี การช่วยปกป้องผนังหลอดเลือด จึงทำให้ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ (งานวิจัยจาก Tufts University)

2.2 เมล็ดฟักทอง

เว็บบไซต์เมดไทย (2013) กล่าวเกี่ยวกับเมล็ดฟักทองว่า นอกจากเนื้อสีเหลืองของฟักทองที่มากคุณค่าและความอร่อย สามารถนำมาประกอบอาหารทั้งคาวและหวาน เมล็ดฟักทองยังนิยมนำมารับประทานเป็นอาหารว่างเคี้ยวเพลิน หรือนำมาสกัดเป็นน้ำมันจากเมล็ดฟักทองก็ได้ ด้านคุณค่าทางสารอาหารนั้นอุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นวิตามินเอ วิตามินบี3 โปรตีน แคลเซียม ธาตุเหล็ก สังกะสี เส้นใยอาหาร และมีคอเลสเตอรอลเป็นศูนย์ ภายในเมล็ดฟักทองอาจมีสรรพคุณเพิ่มการขับปัสสาวะ ดีต่อผู้ป่วยที่มีอาการปัสสาวะลำบาก รวมทั้งสารที่อาจช่วยฆ่าพยาธิในลำไส้ได้ และมีการนำมารับประทานในฐานะอาหารทางเลือกเพื่อการรักษาโรคไต ต่อมลูกหมากโต โรคระบบทางเดินปัสสาวะ และอื่น ๆ อีกมาก



รูปที่ 2.2 เมล็ดฟักทอง

ที่มา : <https://www.pobpad.com>

2.2.1 ประโยชน์ของเมล็ดฟักทอง

1. ช่วยทำให้ผิวสวย เนื่องจากฟักทองอุดมไปด้วยวิตามินซี วิตามินอีและยังมีสารเบต้าแคโรทีน ซึ่งเป็นสารอาหารที่สำคัญที่มีประโยชน์ต่อผิว
2. ช่วยเรื่องสายตา สารเบต้าแคโรทีน วิตามินซี วิตามินอี สามารถช่วยป้องกันสายตาและลดการเสี่ยงเป็นโรคเกี่ยวกับตาได้
3. ช่วยเรื่องระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย วิตามินมีส่วนสำคัญในการช่วยทำงานของระบบภูมิคุ้มกันเพื่อต่อสู้กับโรค

4. ช่วยโรกระบบทางเดินปัสสาวะ เมล็ดพืชทองจะผลดีต่อผู้ป่วยโรคผิดปกติต่อระบบทางเดินปัสสาวะ จึงนำมาใช้ในการบรรเทาอาการปัสสาวะลำบาก

5. พืชทองช่วยลดน้ำหนัก พืชทองถือเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยสารอาหาร และพืชทองยังให้พลังงานแคลอรีที่ต่ำ พืชทองยังเป็นแหล่งของใยอาหารและมีไฟเบอร์ที่ดี ช่วยลดความอยากอาหารได้ด้วย

6. ช่วยเรื่องการนอนหลับ กรดอะมิโนทริปโตฟาน ในเมล็ดพืชทองมีปริมาณสูงมาก สามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการนอนหลับของเราได้ การกินกรดอะมิโนทริปโตฟานวันละ 1 กรัม สามารถช่วยให้หลับดีขึ้น

2.3 เมล็ดทานตะวัน

ธิดารัตน์ จันทร์ตอน (2019) กล่าวเกี่ยวกับเมล็ดทานตะวันว่าผลทานตะวันหรือเมล็ดทานตะวัน ผลเป็นผลแห้งและมีจำนวนมากอยู่ตรงฐานดอก ผลขนาดใหญ่จะอยู่วงรอบนอก ส่วนผลที่อยู่ใกล้กับกึ่งกลางจะมีขนาดเล็ก ผลมีลักษณะเป็นรูปรีและแบนนูน ด้านหนึ่งมน อีกด้านหนึ่งแหลม ผลมีขนาดประมาณ 6-17 มิลลิเมตร เปลือกหุ้มผลแข็ง เปลือกผลเป็นสีเทาเข้มหรือสีดำและเป็นลาย ภายในผลมีเมล็ดสีเหลืองอ่อนเพียง 1 เมล็ด ลักษณะเรียวยาว และในเมล็ดพบว่ามีน้ำมันเป็นจำนวนมาก โดยผลหรือเมล็ดทานตะวันจะแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ ได้แก่ เมล็ดที่ใช้สกัดทำน้ำมัน (ผลเล็ก สีดำ เปลือกบาง), เมล็ดที่ใช้กิน (ผลใหญ่ เปลือกหนาไม่ติดกับเนื้อในเมล็ด) และเมล็ดที่ใช้สำหรับเลี้ยงนกหรือไก่ มีคุณค่าทางสารอาหาร หรือคุณค่าทางโภชนาการ ก็มีอยู่มากมายเช่นเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นวิตามินต่างๆ เช่น วิตามินเอ วิตามินอี วิตามินบี 2 รวมไปถึงสารอาหารอื่นๆ อย่างโปรตีน ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส และแคลเซียมอีกด้วย



รูปที่ 2.3 เมล็ดทานตะวัน

ที่มา : <https://medthai.com/ทานตะวัน/>

2.3.1 ประโยชน์ของเมล็ดทานตะวัน

1. เป็นแหล่งของโปรตีน เมล็ดทานตะวันมีโปรตีนค่อนข้างสูงและยังมีธาตุเหล็กใกล้เคียงไข่แดงกับตับ
2. ลดไขมันในหลอดเลือด เมล็ดทานตะวันมีไขมันอิ่มตัวสูงและกรดไขมันชนิดนี้ช่วยลดไขมันในหลอดเลือดและช่วยทำให้เม็ดเลือดแดงสมบูรณ์
3. บำรุงสายตา วิตามินอีในเมล็ดทานตะวันมีส่วนช่วยป้องกันไม่ให้ออกซิเจนทำปฏิกิริยากับกรดไขมันไม่อิ่มตัวภายในแก้วตา
4. บรรเทาอาการเหน็บชา ในเมล็ดทานตะวันมีทั้งแมกนีเซียมและวิตามินบี 2 ที่ช่วยบำรุงเส้นประสาทและเส้นเลือด
5. ช่วยขับถ่าย ในเมล็ดทานตะวันมีไฟเบอร์พอสมควร การกินเมล็ดทานตะวันจะมีช่วยช่วยในเรื่องขับถ่าย
6. บำรุงดูแลผิวพรรณ เมล็ดทานตะวันเป็นพืชที่มีวิตามินอีค่อนข้างมาก วิตามินมีส่วนสำคัญทำให้ผิวพรรณดูฟ่องใส ชุ่มชื้นและช่วยต้านอนุมูลอิสระ

2.4 แฟล็กซีด (Flaxseed)

บริษัท อมรินทร์ฟู้ดส์ตั้งแอนด์ฟู้ดส์ซึ่ง จำกัดมหาชน (2015) กล่าวเกี่ยวกับแฟล็กซีดว่า มีลักษณะคล้ายๆ กับเมล็ดงา แต่จะมีขนาดใหญ่กว่าและผิวนอกจะเงาเป็นมัน รสชาติคล้ายถั่ว มีรสมัน หวานเล็กน้อย มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ที่สำคัญ เมล็ดแฟล็กซีดอุดมไปด้วยสาร โอเมก้า 3 ที่ปกติจะพบในปลาทะเลน้ำลึก



รูปที่ 2.4 แฟล็กซีด

ที่มา : <http://segrean.lnwshop.com>

2.4.1 ประโยชน์ของแฟล็กซีด

1. ช่วยกระดูกแข็งแรง เพราะ โอเมก้า 3 จะช่วยลดการสูญเสียมวลกระดูก ลดการเสื่อมของกระดูก
2. ป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด การทานเมล็ดแฟล็กซีดเป็นประจำ สามารถลดคอเลสเตอรอลในเลือดได้ เพราะเมล็ดแฟล็กซีดมีใยอาหารที่ละลายน้ำได้และละลายน้ำไม่ได้ ซึ่งสามารถจับคอเลสเตอรอลออกจากร่างกาย
3. ช่วยควบคุมน้ำตาลในเลือด เพราะในเมล็ดแฟล็กซีดมีใยอาหารอยู่มากซึ่งจะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่
4. โรคแพ้ภูมิตัวเอง การกินเมล็ดแฟล็กซีดช่วยให้ไตของผู้ป่วยโรคแพ้ภูมิตัวเองดีขึ้น
5. ด้านการอักเสบ กรดไขมันในโอเมก้า 3 จะช่วยเร่งสารกระตุ้นการอักเสบขึ้น สารนี้จะลดการทำงานของสารกระตุ้นการอักเสบที่เกิดจากอาหารกลุ่มไขมันได้

2.5 งาดำ (Black sesame seeds)

เว็บไซต์เมดไทม์ (2013) กล่าวเกี่ยวกับงาดำว่า เป็นพืชที่มีประโยชน์อย่างมากต่อสุขภาพ สามารถรับประทานเป็นประจำอย่างต่อเนื่องได้ ช่วยให้สุขภาพแข็งแรง และหากรับประทานเป็นประจำ ร่างกายก็จะแข็งแรงมากกว่าคนที่ไม่ได้รับประทาน ภายในงาดำเต็มไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ มากมาย เช่น วิตามินบีรวม แคลเซียม แมกนีเซียม โพแทสเซียม โซเดียม ฟอสฟอรัส สังกะสี เหล็ก เป็นต้น งาดำยังช่วยบำรุงสุขภาพร่างกายในทุกส่วน และยังช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุนในผู้หญิงวัยทองได้อีกด้วย



รูปที่ 2.5 งาดำ

ที่มา : <https://www.honestdocs.co/black-sesame-benefits/งาดำ>

2.5.1 ประโยชน์ของงาดำ

1. ช่วยบำรุงผิวพรรณและกระดูก งาดำอุดมไปด้วยแคลเซียมและสังกะสีที่ช่วยเสริมสร้างกระดูกและมีวิตามินอีช่วยบำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื้น
2. บำรุงหัวใจ งาดำช่วยให้หัวใจแข็งแรงขึ้นและช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล
3. บรรเทาอาการอักเสบรูมาตอยด์ ธาตุทองแดงที่อยู่ในงาดำมีฤทธิ์ด้านการอักเสบ ช่วยลดอาการการปวดจากโรครูมาตอยด์
4. ช่วยเรื่องโรคมะเร็ง เพราะ งาดำมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง
5. ช่วยบำรุงระบบประสาทและสมอง ป้องกันการเสื่อมของเซลล์ระบบประสาท

2.6 เมล็ดเจีย

เว็บไซต์ sanook.com (2018) กล่าวเกี่ยวกับเมล็ดเจียว่า จัดเป็นพืชในกลุ่มเครื่องเทศตระกูลเดียวกัน "มินต์" และ "กะเพรา" มีถิ่นกำเนิดทางตอนกลางไปจนถึงตอนใต้ของประเทศเม็กซิโกและกัวเตมาลา เป็นพืชที่มีอายุมากกว่า 3,500 ปีก่อนคริสตกาล มีการจัดว่าพืชชนิดนี้เป็น "Super Food" หรืออาหารระดับโลกเลยทีเดียว เนื่องจากว่าเป็นพืชที่ได้รับความนิยมรับประทานไปทั่วโลก เพราะด้วยสรรพคุณที่ช่วยในการลดน้ำหนัก และคุณสมบัติที่อยู่ภายในเมล็ดเล็กๆ นี้



รูปที่ 2.6 เมล็ดเจีย

ที่มา : <https://www.honestdocs.com>

2.6.1 ประโยชน์ของเมล็ดเจีย

1. เมล็ดเจีย มีแคลเซียม ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง ช่วยลดการเสื่อมของกระดูกในผู้สูงอายุ
2. ช่วยเรื่องขับถ่าย เมล็ดเจียมีไฟเบอร์สูงมาก จึงเป็นกากใยอาหารที่ช่วยให้ขับถ่ายง่ายขึ้น เหมาะสำหรับผู้มีปัญหาเรื่องท้องผูก

3. เมล็ดเจียมีโปรตีนสูง ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
4. ช่วยลดความอ้วน เมล็ดเจียช่วยดูดซึมน้ำและผลิตเจลจำนวนมาก ช่วยให้อิ่มนานขึ้น
5. ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ เมล็ดเจียประกอบด้วยสารต้านอนุมูลอิสระมากกว่าบลูเบอร์รี่ถึง 3 เท่า

2.7 งาขาว (White Sesame Seeds)

เว็บไซต์สุขภาพดี (2016) กล่าวเกี่ยวกับงาขาวว่า เป็นสมุนไพรที่เรารู้จักและเคยทานกันงาขาวมีกลิ่นหอมและมีรสหวานมันซึ่งมักจะโรยอยู่ในขนมต่างๆ และนำมาประกอบอาหารได้ งาขาวมีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอยู่มากมาย ในเมล็ดงาขาวนี้จะมีน้ำมันอยู่ถึงร้อยละ 44 – 46 จึงสามารถนำมาสกัดเป็นน้ำมันงาได้อีกด้วย น้ำมันงานี้จะช่วยต่อต้านการเกิดออกซิไดซ์ได้ดี นอกจากนี้ยังนำมาใช้ผลิตสบู่ยา และน้ำมันหล่อลื่น รวมทั้งเป็นส่วนผสมในเครื่องสำอางบางอย่างอีกด้วย ตามหลักโภชนาการแล้วงาขาวจะให้สารอาหารที่น้อยกว่างาดำแต่ก็ถือว่าเป็นธัญพืชอีกหนึ่งชนิดที่หาง่าย



รูปที่ 2.7 งาขาว

ที่มา : : <https://www.xn--12cg1cxchd0a2gzc1c5d5a.net>

2.7.1 ประโยชน์และสรรพคุณของงาขาว

1. บำรุงกระดูก งาขาวมีแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูง ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน
2. ช่วยให้หลับสบาย ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการนอนไม่หลับควรดื่มเครื่องดื่มที่ส่วนผสมของงาขาว
3. ช่วยชะลอริ้วรอย วิตามินอีในงาขาวมีส่วนช่วยคงความอ่อนเยาว์ของผิวหนังและผิวกาย
4. ช่วยลดคอเลสเตอรอล งาขาว จะสกัดน้ำมันออกมาจะมีไขมันอิ่มตัวที่ดีทั้งโอเมก้า 3 และ 6 ที่ลดคอเลสเตอรอลได้
5. ช่วยบำรุงกำลังให้มีแรง ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

2.8 ไข่ไก่

เว็บไซต์ sanook.com (2015) กล่าวเกี่ยวกับไข่ไก่ว่า เป็นอาหารหลักที่หาทานได้ง่าย ถือเป็นอาหารพื้นฐานของทั้งคนไทยและคนต่างชาติทุกเพศทุกวัย ไข่นั้นถือเป็นแหล่งสารอาหารชั้นเยี่ยมที่ร่างกายของเราต้องการ อาจทานวันละหนึ่งฟองหรืออย่างน้อย 3-4 ฟองต่อสัปดาห์ เพื่อให้ร่างกายได้รับคอเลสเตอรอลในแต่ละวันได้อย่างพอดี



รูปที่ 2.8 ไข่ไก่

ที่มา : <https://www.pptvhd36.com>

2.8.1 ประโยชน์ของไข่

1. ไข่ไก่เป็นอาหารที่ดีสำหรับดวงตา เพราะมีสารคาโรทีนอยด์อย่างลูทีนและซีแซนทีน ช่วยลดความเสี่ยงโรคประสาทตาเสื่อม

2. ไข่มีไขมัน โอเมก้า 3 ซึ่งมีความจำเป็นต่อร่างกายและช่วยบำรุงหัวใจ

3. ไข่ จะมีวิตามินดีซึ่งเป็นวิตามินดีที่ได้จากธรรมชาติ

4. บำรุงผมและเล็บ สารอาหารชนิดต่างๆ โดยเฉพาะซัลเฟอร์ช่วยบำรุงและดูแลสุขภาพผมและเล็บ

5. ลดความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด สารอาหารในไข่ช่วยในการป้องกันการแข็งตัวของเลือด

6. ไข่เป็นแหล่งโคลีนที่ดี โคลีนจัดอยู่ในกลุ่มวิตามินบี เป็นสารอาหารที่ช่วยควบคุมการทำงานของสมอง ระบบประสาทและระบบไหลเวียนของเลือด โดยไข่ 1 ฟองจะมีโคลีนมากถึง 300 กรัม

2.9 น้ำมันมะกอก (Olive Oil)

ศิริพร ศรีภูธร (2017) กล่าวเกี่ยวกับน้ำมันมะกอกว่าเป็นน้ำมันธรรมชาติที่สกัดจากผลของต้นมะกอก ผู้คนนิยมนำน้ำมันมะกอกมาใช้ประกอบอาหารหรือเป็นส่วนหนึ่งในอุตสาหกรรมการผลิตหลากหลายรูปแบบ เช่น การผลิตสบู่ พลาสติก น้ำมันนวดวัสดุอุดฟันและล่าสุดได้มีการผลิตน้ำมันมะกอกชนิดบริสุทธิ์พิเศษ (Extra Virgin Olive Oil) ขึ้นมา โดยเชื่อว่ามีคุณสมบัติและประสิทธิภาพสูงกว่าน้ำมันมะกอกทั่วไป เพราะน้ำมันมะกอกชนิดบริสุทธิ์พิเศษมีกระบวนการผลิตที่แตกต่างจากน้ำมันมะกอกทั่วไปคือผ่านการสกัดที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงน้อยที่สุด ทำให้คงคุณค่าและสารอาหารทางโภชนาการที่มีประโยชน์ไว้ได้



รูปที่ 2.9 น้ำมันมะกอก

ที่มา : <https://www.pobpad.com/น้ำมันมะกอก>

2.9.1 ประโยชน์ของน้ำมันมะกอก

1. ต่อด้านอนุมูลอิสระ ภายในน้ำมันมะกอกประกอบไปด้วยสารไลโคปีนจำนวนมาก ซึ่งมีส่วนช่วยในการต้านอนุมูลอิสระและลดสารออกซิเดชัน ทำให้มีสุขภาพผิวดีขึ้น ผิวหนังอ่อนเยาว์
2. ควบคุมความดันโลหิต ประกอบด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3 จำนวนมาก ซึ่งเป็นกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายและร่างกายไม่สามารถผลิตขึ้นเองได้ มีส่วนช่วยควบคุมความดันโลหิต
3. ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคอัลไซเมอร์ ถ้าทานน้ำมันมะกอกเป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคอัลไซเมอร์
4. กระดูกและฟันแข็งแรงขึ้น น้ำมันมะกอกมีส่วนประกอบของแคลเซียม ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ลดความเสี่ยงเป็นโรคกระดูกพรุน

5. แก้ปัญหาผิวแตกลาย สามารถนำน้ำมะกอกมาทาเพื่อลดความแห้งตึงของผิวหนัง ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดผิวแตกลายได้มากขึ้น

2.10 เกลือ

เว็บไซต์สุขภาพดี (2016) กล่าวเกี่ยวกับเกลือว่า เป็นอีกหนึ่งวัตถุดิบหลักที่ใช้ในการปรุงอาหาร โดยเกลือเป็นสารให้ความเค็มที่มีกลิ่นอ่อนๆหากเทียบกับน้ำปลาหรือซอส เกลือจึงนิยมนำมาประกอบอาหารหลากหลายชนิดไม่ว่าจะเป็นต้ม ผัด แกง หรือแม้กระทั่งนำมาตัดรสชาติของเครื่องดื่มน้ำหรือของหวาน โดยนอกจากใช้รับประทานแล้ว “เกลือ” ยังสามารถนำมาใช้ประโยชน์อย่างอื่นได้อีกมากมาย



รูปที่ 2.10 เกลือ

ที่มา : <https://sukkaphap-d.com>

2.10 ประโยชน์ของเกลือ

1. ป้องกันโรคคอพอก สาเหตุหลักคือขาดไอโอดีน โดยไอโอดีนนี้จะพบมากในอาหารทะเลและเกลือสมุทร
2. ป้องกันผื่นผุ สามารถใช้เกลือถูตามซอกฟันเพื่อลดคราบหินปูนซึ่งปัจจุบันนิยมใช้เกลือนำมาเป็นส่วนผสมในการทำยาสีฟัน
3. ลดอาการคอแห้งด้วยการดื่มน้ำผสมเกลือ
4. เกลือเป็นสมุนไพรโบราณช่วยในการถอนพิษและทำให้เลือดเย็น
5. แช่ผลไม้ไม่ดำคล้ำ เพียงแค่เกลือไปละลายในน้ำแล้วนำผลไม้ไปแช่จะช่วยทำให้ผลไม้ไม่ดำได้
6. ใช้ปรับรสชาติอาหาร นิยมนำมาปรับรสชาติอาหารและเครื่องดื่มน้ำ โดยเฉพาะน้ำผลไม้ที่มีรสชาติโดดจนเกินไป

บทที่ 3
รายละเอียดการปฏิบัติงาน

3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ

ชื่อสถานประกอบการ Novotel Fenix Silom Hotel Bangkok

ที่ตั้งสถานประกอบการ 320 ถนน สีลม แขวง สุริยวงส์ เขต บางรัก กรุงเทพมหานคร 10500

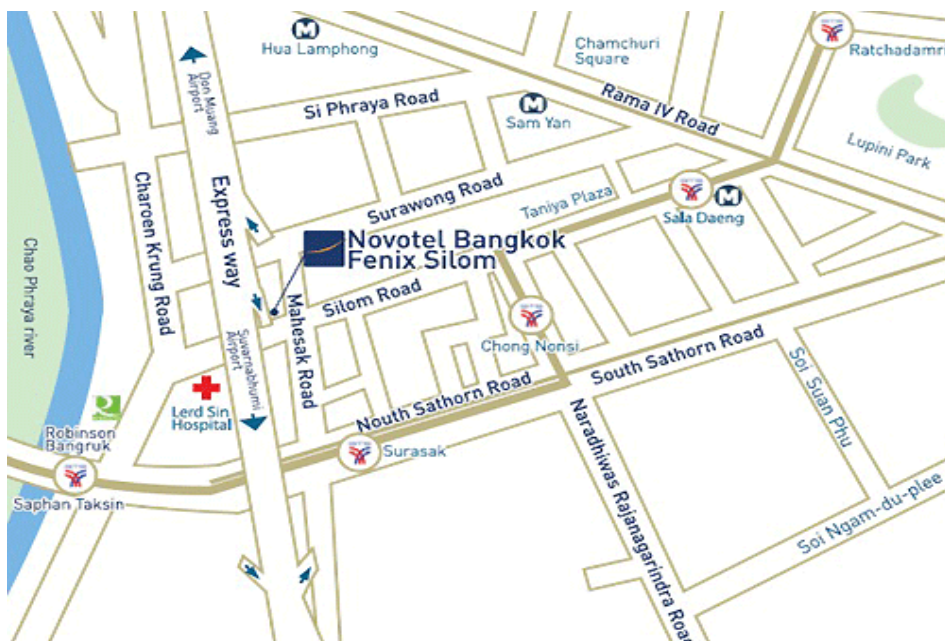
เบอร์โทร 02 206 9100

แฟกซ์ 02 206 9200



รูปที่ 3.1 โรงแรมโนโวเทล สีลม

ที่มา <https://www.accorhotels.com/th/hotel-7172-novotel-bangkok-fenix-silom/index.shtml>



รูปที่ 3.2 แผนที่โรงแรมโนโวเทล สิลอม
ที่มา <http://www.misterbuffet.com>

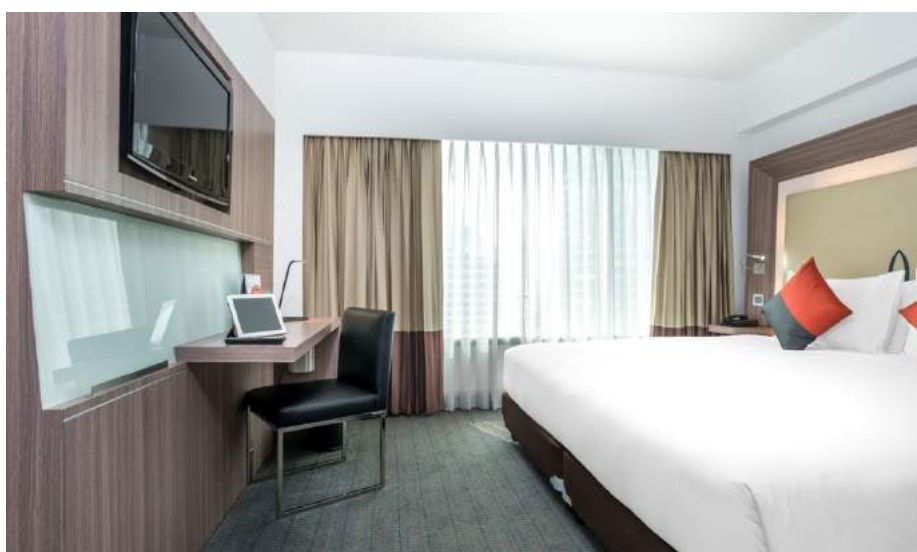
3.2 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์การให้บริการหลักขององค์กร

โรงแรมโนโวเทล กรุงเทพฯ ฟีนิกซ์ สิลอม ตั้งอยู่ใจกลางย่านธุรกิจสีลม เดินทางสะดวกด้วยท่าเลที่อยู่ใกล้กับสถานีรถไฟฟ้ามหานคร สายสีลม 2 สถานี ได้แก่ สถานีสุรศักดิ์ และ สถานีสะพานตากสิน อีกทั้งยังเป็นโรงแรมย่านสีลมที่ตั้งอยู่ไม่ไกลจากท่าเรือสาทร เหมาะเป็นอย่างยิ่งต่อการล่องเรือชมวิถีชีวิตและมรดกทางวัฒนธรรมในย่านเมืองเก่าของกรุงเทพมหานครได้อย่างสะดวกสบาย นอกจากนี้ โรงแรมยังตั้งอยู่ติดกับทางด่วนศรีรัช จึงสามารถเชื่อมต่อการเดินทางด้วยรถยนต์คู่พื้นที่อื่นๆของเมืองได้อย่างสมบูรณ์แบบ ด้วยทำเลที่ตั้งอันเป็นศูนย์กลางทางธุรกิจของกรุงเทพฯ การเข้าพักในโรงแรมสีลมแห่งนี้สามารถตอบโจทย์ทุกความต้องการของนักเดินทางได้อย่างดีเยี่ยม โดยหากคุณเดินทางมากรุงเทพฯ ในทริปธุรกิจ คุณจะพบว่าโรงแรมแห่งนี้ รายล้อมไปด้วยอาคารสำนักงาน ธนาคาร สถานทูต และสถาบันการเงินสำคัญๆมากมาย หรือหากคุณเดินทางมาในทริปพักผ่อนส่วนตัว คุณก็จะพบว่าโรงแรมของเราอยู่ไม่ไกลจากสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญของกรุงเทพฯ ทั้งวิถีชีวิตและห้างสรรพสินค้าที่ตั้งอยู่ในบริเวณถนนสีลมและเจริญกรุงและสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญอื่นๆริมแม่น้ำเจ้าพระยา

ที่สำคัญ คุณยังจะได้สัมผัสกับประสบการณ์การกินดื่มที่หลากหลายในสไตล์คนท้องถิ่น ตั้งแต่ร้านอาหารสไตล์โมเดิร์น ไปจนถึงร้านสตรีทฟู้ดเจ้าเด็ดที่อยู่คู่กับถนนสีลมมาอย่างยาวนาน สำหรับท่านที่ชื่นชอบสีสันยามค่ำคืน โรงแรมของเราตั้งอยู่ไม่ไกลจากตลาดนัดและสถานที่ท่องเที่ยวหลากหลายแห่ง เราพร้อมต้อนรับคุณด้วยห้องพักสไตล์ร่วมสมัยและสิ่งอำนวยความสะดวกที่ครบครันเพื่อการพักผ่อนอันสมบูรณ์แบบ เรามีห้องพักให้บริการทั้งหมด 216 ห้อง ประกอบด้วยห้องซูพีเรียร์ ห้องดีลักซ์ และห้องสวีท ภายในห้องมาพร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย อาทิเช่น ฟรีไวไฟอินเทอร์เน็ต มินิบาร์ และเครื่องชงชา/กาแฟ อีกทั้งภายในห้องพักยังสามารถมองเห็นวิวเมืองกรุงเทพมหานครได้อีกด้วย

3.2.1 ประเภทห้องพัก

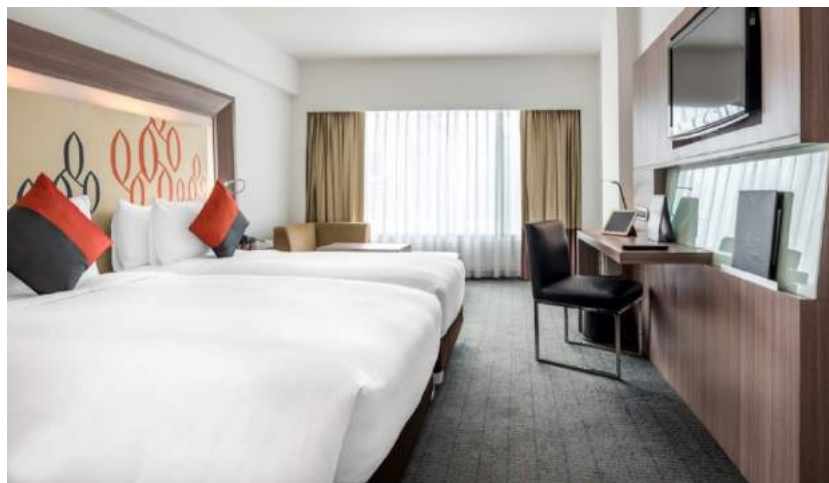
ห้องซูพีเรียร์ ของโรงแรมโนโวเทล กรุงเทพ ฟินิกซ์ สีลม มีขนาด 28 ตารางเมตร และมีทั้งหมด 156 ห้องเลือกได้ทั้งเตียงเดี่ยวและเตียงคู่ เหมาะสำหรับผู้เข้าพักหนึ่งถึงสองท่าน เราอำนวยความสะดวกให้คุณในห้องพักด้วย อินเทอร์เน็ตแบบไร้สาย (WiFi) ไร้ค่า โทรทัศน์ โต๊ะทำงาน มินิบาร์ เครื่องใช้ส่วนตัวต่างๆ เช่น สบู่ เจลอาบน้ำ และแชมพู หากคุณต้องการเครื่องใช้เพิ่มเติม คุณสามารถแจ้งพนักงานของเราได้ตลอด



รูปที่ 3.3 ห้องซูพีเรียร์

ที่มา <https://www.novotelbangkoksilom.com/th/guest-rooms/>

ห้องดีลักซ์ ของโรงแรมโนโวเทล กรุงเทพฯ ฟินิกซ์ สีลม มีขนาด 32 ตารางเมตร และมีให้เลือกทั้งเตียงเดี่ยวและเตียงคู่ เหมาะสำหรับผู้เข้าพักผู้ใหญ่สองท่าน และเด็กอายุไม่เกิน 16 ปี สองท่าน เราอำนวยความสะดวกให้คุณในห้องพักด้วย อินเทอร์เน็ตแบบไร้สาย (WiFi) โซฟา โต๊ะทำงาน มินิบาร์และตู้น้ิรภัย



รูปที่ 3.4 ห้องดีลักซ์

ที่มา <https://www.novotelbangkoksilom.com/th/guest-rooms/deluxe-room>

ห้องสวีท ของโรงแรมโนโวเทล กรุงเทพฯ ฟินิกซ์ สีลม มีขนาด 54 ตารางเมตร เหมาะสำหรับการเข้าพักของผู้ใหญ่ถึงสองท่าน และเด็กอายุต่ำกว่า 16 ปี สองท่าน ประกอบด้วยห้องนอน ห้องนั่งเล่น ห้องอาบน้ำอันกว้างขวางพร้อมอ่างอาบน้ำและห้องอาบน้ำฝักบัวแยกส่วนกัน



รูปที่ 3.5 ห้องสวีท

ที่มา <https://www.novotelbangkoksilom.com/th/guest-rooms/suite>

3.2.2 ห้องอำนวยความสะดวก



รูปที่ 3.6 ห้องฟิตเนสในโรงแรมโนโวเทล
ที่มา <https://www.novotelbangkoksilom.com/th/>



รูปที่ 3.7 สระว่ายน้ำในโรงแรมโนโวเทล
ที่มา <https://www.novotelbangkoksilom.com/th/>

3.2.3 ห้องอาหารภายในโรงแรมโนโวเทล



รูปที่ 3.8 ห้องอาหารเคอะสแควร์

ที่มา <https://www.novotelbangkoksilom.com/th/>



รูปที่ 3.9 ห้องอาหารสโตนบาร์

ที่มา <https://www.novotelbangkoksilom.com/th/>

3.2.4 ห้องประชุมภายในโรงแรมโนโวเทล

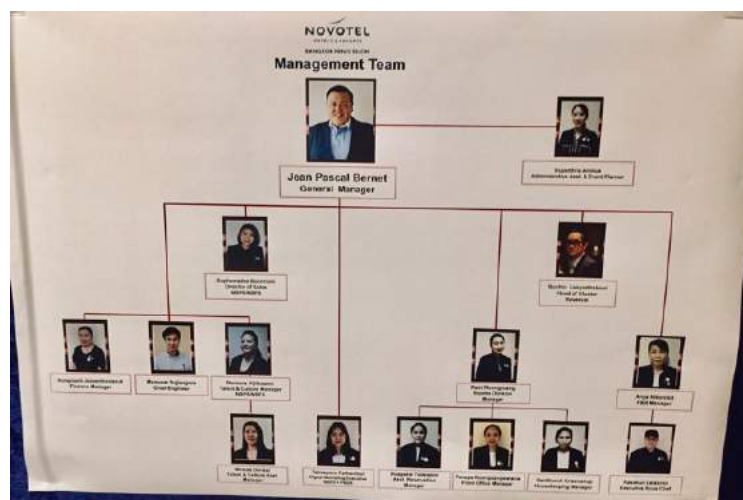


รูปที่ 3.10 ห้องประชุม เดอะ ลิฟวิ้ง รুম
ที่มา <https://www.novotelbangkoksilom.com/th/>



รูปที่ 3.11 ห้องประชุมเอ็กเซ็กคูทีฟ
ที่มา <https://www.novotelbangkoksilom.com/th/>

3.3 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารงานองค์กร



รูปที่ 3.12 แผนผังองค์กร

3.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย



รูปที่ 3.13 นักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา นางสาวภัทรกมล จันทรโคตร

ชื่อ นางสาว : ภัทรกมล จันทรโคตร

รหัสนักศึกษา : 580440039

ปฏิบัติงานแผนก : แผนกครัวเบเกอรี่ (Bakery Kitchen)

หน้าที่ที่ได้รับมอบหมายในการปฏิบัติงาน

- จัดไลน์บุฟเฟต์ Lunch และ Dinner
- เก็บไลน์บุฟเฟต์ Breakfast และ Lunch

- แต่งหน้าเล็กและทำขนมมัพฟิน
- เตรียมวัตถุดิบสำหรับทำขนม
- ตีแป้งแพนเค้ก
- เติมนมในไลน์บุฟเฟ่ต์ถ้าขนมหมด
- ผัดสปาเก็ตตี้บุฟเฟ่ต์ Dinner
- เดินดูไลน์บุฟเฟ่ต์
- ตัดกุ้งและล้างซีฟู้ดสำหรับออกไลน์บุฟเฟ่ต์



รูปที่ 3.13 นักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา นางสาวนาขวัญ ดิษฐผล

ชื่อ นางสาว : นานาขวัญ ดิษฐผล

รหัสนักศึกษา : 580440097

ปฏิบัติงานแผนก : แผนกครัวเย็น (Cold Kitchen)

หน้าที่ที่ได้รับมอบหมายในการปฏิบัติงาน

- จัดไลน์บุฟเฟ่ต์ Lunch และ Dinner
- เก็บไลน์บุฟเฟ่ต์ Breakfast และ Lunch
- ตักแยมและบิบนอย
- ทำน้ำสลัด
- หั่นเครื่องทำน้ำแข็งคำ
- ตัดกุ้งและล้างซีฟู้ด
- เดินดูไลน์บุฟเฟ่ต์
- เติมนมในไลน์บุฟเฟ่ต์
- ล้างดอกบัวและใบชะพลู



รูปที่ 3.13 นักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา นางสาวนริศรา ชธรรมมงคล

ชื่อ นางสาว : นริศรา ชธรรมมงคล

รหัสนักศึกษา : 580440099

ปฏิบัติงานแผนก : แผนกครัวไทย (Thai Kitchen)

หน้าที่ที่ได้รับมอบหมายในการปฏิบัติงาน

- จัดไลน์บุฟเฟต์ Lunch และ Dinner
- เก็บไลน์บุฟเฟต์ Breakfast และ Lunch
- เตรียมวัตถุดิบในการทำอาหาร
- ตัดกุ้งและล้างซีฟู้ด
- ทำกุ้งแช่น้ำปลา
- สับมะละกอและแครอท
- ทำหอยทอด
- ทำกุ้งผัดซอส
- ทำยำ

3.5 พนักงานที่ปรึกษาและตำแหน่งพนักงานที่ปรึกษา



รูปที่ 3.14

3.5.1 ชื่อพนักงานที่ปรึกษา : นาย กษกุล ตีลากร

ตำแหน่ง : Executive Sous Chef



รูปที่ 3.15

3.5.2 ชื่อพนักงานที่ปรึกษา : นางสาวเสาวลักษณ์ เลิศประเสริฐ
ตำแหน่ง : commis (Bakery Kitchen)

3.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน

ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน โรงแรมโนโวลเทล กรุงเทพ ฟินิกส์ สีลม เริ่มมาปฏิบัติงานตั้งแต่วันที่ 7 มกราคม 2562 ถึง 29 เมษายน 2562 เป็นระยะเวลา 16 สัปดาห์ ภายใน 1 วันจะทำงาน 10 ชั่วโมง ซึ่งจะปฏิบัติงาน 5 วันต่อสัปดาห์ วันหยุดแล้วแต่ตารางการทำงาน

3.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

- รวบรวมข้อมูลและกำหนดหัวข้อโครงการ ในขณะที่ปฏิบัติงานได้ปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาในการกำหนดหัวข้อโครงการให้ตรงกับส่วนงานที่ได้รับมอบหมาย
- วิเคราะห์การทำโครงการ ได้มีการสอบถามและรวบรวมข้อมูลในการทำโครงการกับอาจารย์ที่ปรึกษากับพนักงานพี่เลี้ยง
- ลงมือปฏิบัติ
- จัดทำเอกสารรวบรวมข้อมูลทำรูปเล่มและสรุปผล

- ตรวจสอบและแก้ไข เมื่อทำรูปเล่มเสร็จแล้วนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบและแก้ไขข้อผิดพลาดในการทำโครงการให้สมบูรณ์

ขั้นตอนการดำเนินงาน

| ขั้นตอนในการดำเนินงาน | ม.ค. 2562 | ก.พ. 2562 | มี.ค. 2562 | เม.ย. 2562 |
|------------------------|-----------|-----------|------------|------------|
| ตั้งหัวข้อของโครงการ | | | | |
| รวบรวมข้อมูลของโครงการ | | | | |
| ลงมือทำโครงการ | | | | |
| ตรวจสอบโครงการ | | | | |
| โครงการเสร็จเรียบร้อย | | | | |

ตารางที่ 3.1 ขั้นตอนการดำเนินงาน

3.8 อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้

- เครื่องคอมพิวเตอร์
- เครื่องปริ้นเตอร์/เครื่องสแกน
- กล้องถ่ายรูป
- โทรศัพท์มือถือ
- โปรแกรม Microsoft Word
- โปรแกรม Microsoft Power Point
- เตอบไฟฟ้าชาร์ป รุ่น EO-60K

บทที่ 4

ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ

โครงการเรื่องขนมปังเพื่อสุขภาพแบบไร้แป้ง (Stone age cereal)

4.1 รายละเอียดการทำโครงการ

จากการค้นคว้า สอบถาม สังเกตและทดลอง ได้มีการทดลองทั้งหมด 3 รอบและใช้ 3 สูตรในการทดลอง จึงได้สูตรที่เหมาะสมกับการทำขนมปังดังนี้

4.1.1 ส่วนผสมและขั้นตอนการทำขนมปังแบบไร้แป้ง (Stone age cereal)



รูปที่ 4.1 เตรียมและตวงวัตถุดิบให้พร้อม

ส่วนผสม

- อัลมอนดิบ 1 ถ้วย
- เมล็ดแฟลกซ์ 1 ถ้วย
- เมล็ดทานตะวัน 1 ถ้วย
- เมล็ดฟักทอง 1 ถ้วย
- งาขาว 1 ถ้วย
- งาดำ 1 ถ้วย
- ไข่ 5 ฟอง
- น้ำมันมะกอก 1/3 ถ้วยตวง
- เกลือ 1/2 ช้อนชา
- เมล็ดเจีย 1 ถ้วย
- ลูกเกด 1 ถ้วย

ขั้นตอนการทำ

1. นำส่วนผสมที่ตวงไว้แล้วมาใส่ในถ้วยผสมวัตถุดิบ



รูปที่ 4.2 แสดงภาพวิธีการทำขนมปัง

2. ผสมวัตถุดิบให้เข้ากัน



รูปที่ 4.3 แสดงภาพการผสมวัตถุดิบ

3. คนให้เป็นเนื้อเดียวกันให้เทส่วนผสมลงในพิมพ์ขนมที่เตรียมไว้ และจัดส่วนผสมให้พอดีกับพิมพ์



รูปที่ 4.4 แสดงภาพการเทส่วนผสมลงในพิมพ์

4. นำขนมเข้าเตาอบที่อุณหภูมิ 180 องศาเซลเซียส 1 ชั่วโมง



รูปที่ 4.5 แสดงภาพการใช้อุปกรณ์

5. นำออกจากเตาอบแล้วพักให้ขนมปังเย็นลงอย่างน้อยสามชั่วโมงหรือทิ้งไว้ข้ามคืนก่อน



รูปที่ 4.6 แสดงภาพการนำขนมปังออกมาพักไว้ให้เย็น

6. หั่นขนมปังบางๆ



รูปที่ 4.7 แสงภาพขนมปังที่เสร็จแล้วพร้อมเสิร์ฟ

4.2 กลุ่มตัวอย่างผู้ทดลอง

จากการทดลองสูตรและสัมผัสภาพลักษณ์พนักงานในแผนกครัวเบเกอรี่ ครัวเย็นและครัวอื่นๆของ โรงแรมโนโวเทลฟินิกซ์ สิลม จำนวน 15 คน ได้ผลดังนี้

ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1 กล่าวว่า ฟังพอใจในรสชาติของขนมปัง มีรสชาติพอดี ไม่ต้องปรับปรุง

ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2 กล่าวว่า ฟังพอใจรสชาติและหน้าตาของขนมปัง

ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3 กล่าวว่า ชอบในรสชาติของขนมปังเพราะเป็นคนชอบทานธัญพืช

ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 4 กล่าวว่า ฟังพอใจเพราะต้องการขนมปังที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 5 กล่าวว่า ฟังพอใจในรสชาติขนมปังเพราะชอบทานขนมปัง

ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 6 กล่าวว่า ฟังพอใจรสชาติเพราะเป็นคนไม่ทานขนมที่มีรสหวาน

ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 7 กล่าวว่า ฟังพอใจในรสชาติเพราะเป็นคนชอบทานมังสวิรัต

ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 8 กล่าวว่า ฟังพอใจในรสชาติและหน้าตาของขนมปังเพราะชอบทานอาหารเพื่อสุขภาพ

ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 9 กล่าวว่า ฟังพอใจในรสชาติเพราะชอบทานธัญพืช

ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 10 กล่าวว่า ฟังพอใจในรสชาติเพราะมีรสชาติไม่หวานและไม่มีส่วนผสมของแป้ง

ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 11 กล่าวว่า ไม่ฟังพอใจในรสชาติเพราะไม่ชอบธัญพืช

ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 12 กล่าวว่า ไม่ฟังพอใจในรสชาติเพราะเป็นคนชอบทานหวาน

ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 13 กล่าวว่า ไม่ฟังพอใจในหน้าตาของขนมปัง

ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 14 กล่าวว่า ไม่พึงพอใจในรสชาติและสีส้มของขนมปัง

ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 15 กล่าวว่า ไม่พึงพอใจในรสชาติเพราะไม่ชอบทานธัญพืช

4.3 ผลการทดลอง

| สูตรที่ 1 | สูตรที่ 2 | สูตรที่ 3 |
|--|--|--|
| - อัลมอนต์คัป 1 ถ้วย - เมล็ดฟักทอง 1 ถ้วย - เมล็ดทานตะวัน 1 ถ้วย - เมล็ดแฟล็กซ์ 1 ถ้วย - งาขาว 1 ถ้วย - งาดำ 1 ถ้วย - เมล็ดเจีย 1 ถ้วย - ลูกเกด 1 ถ้วย - ไข่ไก่ 5 ฟอง - น้ำมันมะกอก 1/3 ถ้วยตวง - เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ | - อัลมอนต์คัป 1 ถ้วย - เมล็ดฟักทอง 1 ถ้วย - เมล็ดทานตะวัน 1 ถ้วย - เมล็ดแฟล็กซ์ 1 ถ้วย - งาขาว 1 ถ้วย - งาดำ 1 ถ้วย - เมล็ดเจีย 1 ถ้วย - ลูกเกด 1 ถ้วย - ไข่ไก่ 5 ฟอง - น้ำมันมะกอก 1/3 ถ้วยตวง - เกลือ ½ ช้อนชา | - อัลมอนต์คัป 1 ถ้วย - เมล็ดฟักทอง 1 ถ้วย - เมล็ดทานตะวัน 1 ถ้วย - เมล็ดแฟล็กซ์ 1 ถ้วย - งาขาว 1 ถ้วย - งาดำ 1 ถ้วย - เมล็ดเจีย 1 ถ้วย - ลูกเกด 1 ถ้วย - ไข่ไก่ 5 ฟอง - น้ำมันมะกอก ½ ถ้วยตวง - เกลือ ½ ช้อนโต๊ะ |
| ผลการทดลองครั้งที่ 1 | ผลการทดลองครั้งที่ 2 | ผลการทดลองครั้งที่ 3 |
| 1. ใช้เวลาในการอบน้อยเกินไป ทำให้ขนมปังสุกไม่ทั่วกัน 2. ใส่เกลือมากเกินไป ทำให้ขนมปังมีความเค็ม | แก้ไขจากการทำครั้งที่ 1 1. เพิ่มเวลาในการอบให้นานกว่าครั้งที่ 1 เพื่อให้ขนมปังสุกทั่วกัน 2. ลดปริมาณเกลือลง ทำให้ขนมปังมีรสชาติที่ดีขึ้น 3. ขนมปังมีความแข็งไป | แก้ไขจากการทำครั้งที่ 2 1. เพิ่มน้ำมันมะกอกเพื่อให้ขนมปังมีความนุ่มขึ้น |

ตารางที่ 4.1 แสดงผลการทดลอง

4.4 การคำนวณต้นทุน

ตารางที่ 4.2 การคำนวณต้นทุน

| ลำดับ | ส่วนผสม | ปริมาณ | ราคา/น้ำหนัก | ต้นทุน (บาท) |
|-------|----------------|--------------------|--------------|-------------------------------|
| 1 | อัลมอนต์ดิบ | 1 ถ้วย (16 g) | 139/200 g | $16 \times 139 / 200 = 11.12$ |
| 2 | เมล็ดแฟลซ์ | 1 ถ้วย (16 g) | 182/350 g | $16 \times 182 / 350 = 8.32$ |
| 3 | เมล็ดทานตะวัน | 1 ถ้วย (16 g) | 28/90 g | $16 \times 28 / 90 = 4.98$ |
| 4 | เมล็ดฟักทอง | 1 ถ้วย (16 g) | 20/25 g | $16 \times 20 / 25 = 12.8$ |
| 5 | งาขาว | 1 ถ้วย (16 g) | 20/100 g | $16 \times 20 / 100 = 3.2$ |
| 6 | งาดำ | 1 ถ้วย (16 g) | 20/100 g | $16 \times 20 / 100 = 3.2$ |
| 7 | เมล็ดเจีย | 1 ถ้วย (16 g) | 60/36 g | $16 \times 60 / 36 = 26.68$ |
| 8 | ลูกเกด | 1 ถ้วย (16 g) | 195/500 g | $16 \times 195 / 500 = 6.24$ |
| 9 | น้ำมันมะกอก | 1/3 ถ้วยตวง (50 g) | 119/250 ml | $50 \times 119 / 250 = 49.58$ |
| 10 | เกลือ | ½ ช้อนชา (8 g) | 11/120 g | $8 \times 11 / 120 = 0.73$ |
| 11 | ไข่ไก่ เบอร์ 2 | 5 ฟอง | 40/10 ฟอง | $5 \times 40 / 10 = 20$ |
| | | 186 g | 1,771 g | รวม = 146.85 |

| ราคาขาย (บาท) | กำไร (บาท) | ต้นทุน (บาท) |
|---------------|------------|--------------|
| 390 | 243.15 | 146.85 |
| 100 % | 62.34 % | 37.66 % |

สรุป

ขนมปังที่ยังไม่ได้หั่นมีความยาว 22 เซนติเมตรและมีความกว้าง 8 เซนติเมตร

ได้ขนมปังที่หั่นแล้วทั้งหมด 13 ชิ้น ขนาดชิ้นละ 1.5 เซนติเมตร ราคาขนมปังทั้งหมด 390 บาท ขาย
ชิ้นละ 30 บาท



บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลโครงการหรืองานวิจัย

5.1.1 สรุปผลโครงการ

จากการที่คณะผู้จัดทำได้ทำขนมปังเพื่อสุขภาพแบบไร้แป้ง (Stone age cereal) นี้มีผู้ชื่นชอบความคิดสร้างสรรค์ที่นำเอาวัตถุดิบที่มีอยู่ในโรงแรมมาทำให้เกิดประโยชน์เป็นเมนูใหม่ คณะผู้จัดทำได้ทำการสัมภาษณ์ โดยเป้าหมายคือ พนักงานในแผนกครัวเบเกอรี่ ครัวเย็นและครัวอื่นๆ ในโรงแรมโนโวลเทล ฟินิกซ์ สี่ลมส่วนมาก ฟังพอใจในรสชาติและหน้าตาของขนมปังเพื่อสุขภาพแบบไร้แป้งและกล่าวว่าเมนูนี้สามารถนำไปเพิ่มและไปปรับใช้ในโรงแรมได้อย่างดี

5.1.2 ปัญหาที่พบในการทำโครงการ

- ครั้งแรกที่ใช้เวลาในการอบขนมปังน้อยเกินไปทำให้ด้านในของขนมปังสุกไม่ทั่วกัน
- ใส่น้ำเกลือมากเกินไป ทำให้ขนมปังมีความเค็ม

5.1.3 การแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะ

- เพิ่มเวลาในการอบขนมปังให้นานกว่าครั้งแรก เพื่อให้ขนมปังสุกทั่วกัน
- ลดเกลือลงทำให้ขนมปังมีรสชาติที่ดีขึ้น

5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจ

5.2.1 ข้อดีของการปฏิบัติงานสหกิจ

ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติงานในโรงแรมและได้ฝึกการทำงานร่วมกันกับผู้อื่นทำให้มีความรับผิดชอบและความอดทนมากขึ้นและสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการฝึกงานไปต่อยอดในชีวิตประจำวันได้ และทำให้เรามีประสบการณ์ในการทำงานเพื่อให้ไปสมัครงานในตำแหน่งที่เราสนใจที่จะทำอีกด้วย

5.2.2 ปัญหาที่พบของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

- เมื่อเริ่มฝึกงานต้องมีการปรับตัวในการทำงานเป็นอย่างมาก
- การทำงานในโรงแรมเวลา เข้า-ออก งานไม่ได้ตรงตามกำหนด
- ไม่มีทักษะในการทำอาหารที่มากพอ
- เวลาในการทำวิจัยมีเวลาน้อยเกินไปเนื่องจาก ไม่สามารถข้อมูลในเวลางานได้เนื่องจากพนักงานทุกคนต้องทำงานอยู่ตลอดเวลา

5.2.3 ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติงาน

- ควรเตรียมความพร้อมและหาความรู้เกี่ยวกับแผนกนั้นก่อนที่ต้องออกปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

- หากพบปัญหาหรือมีข้อสงสัยให้สอบถามพี่เลี้ยงทันที เพื่อความรู้และความสามารถของตนเอง
- จะต้องตื่นตัวอยู่เสมอเพราะเวลาในการทำงานนั้นเราไม่สามารถกำหนดเองได้บางวันอาจมีงานเข้ามาเยอะจึงไม่ได้เลิกตรงเวลา



บรรณานุกรม

กินไข่ไก่อย่างไร ให้ได้ประโยชน์. (2561). วันที่สืบค้น 14 กุมภาพันธ์ 2562,

จาก <https://www.sanook.com>

งาขาว ประโยชน์ของงาขาวเมล็ดเล็กประโยชน์เยอะ. (2559). วันที่สืบค้น 5 กุมภาพันธ์ 2562,

จาก <https://sukkaphap-d.com>

ธิดารัตน์ จันทร์ตอน. (2562). ทานตะวัน. วันที่สืบค้น 3 กุมภาพันธ์ 2562,

จาก <https://www.pharmacy.mahidol.ac.th>

บริษัท อมรินทร์ฟู้ดดิ้งแอนด์ฟัฟลิซซิ่ง จำกัดมหาชน. (2561). *FLAXSEED* อาหารมหัศจรรย์ ด้าน

ความดันโลหิต. วันที่สืบค้น 3 กุมภาพันธ์ 2562, จาก <https://goodlifeupdate.com>

ประโยชน์ของเกลือ มีมากกว่าความเค็ม. (2559). วันที่สืบค้น 9 มีนาคม 2562,

จาก <https://sukkaphap-d.com>

เมดไทย. (2556). งาดำ สรรพคุณและประโยชน์ของงาดำ. วันที่สืบค้น 5 กุมภาพันธ์ 2562,

จาก <https://medthai.com>

เมดไทย. (2556). ประโยชน์ของเมล็ดฟักทอง. วันที่สืบค้น 1 กุมภาพันธ์ 2562,

จาก <https://medthai.com>

เมดไทย. (2557). สรรพคุณและประโยชน์ของอัลมอนด์. วันที่สืบค้น 1 กุมภาพันธ์ 2562,

จาก <https://medthai.com>

เมล็ดเจีย ชาญพีชสำหรับลดความอ้วนได้ผล. (2561). วันที่สืบค้น 7 กุมภาพันธ์ 2562,

จาก <https://www.sanook.com>

โรงแรม โนวเทล แบงค็อก ฟินิกส์ สีลม. (2562). วันที่สืบค้น 15 มีนาคม 2562,

จาก <https://www.novotelbangkoksilom.com>

ศิริพร ศรีภูธร. (2560). วิธีใช้น้ำมันมะกอก. วันที่สืบค้น 19 กุมภาพันธ์ 2562,

จาก <https://www.sirihomemade.com>



ภาคผนวก ก
ภาพการปฏิบัติงาน

ภาพการปฏิบัติงาน



จัดขนมไทยสำหรับออกไลน์บุฟเฟต์



หอยควนนิล้ามัฟฟินสำหรับออกบุฟเฟต์ Breakfast



แต่งหน้าเค้กออกไลน์บุฟเฟ่ต์



จัดไลน์มุมสลักรอบดินเนอร์



จัดไลน์มุมผลไม้ตามฤดูกาล



จัดเรียงคำดอกบัว



ผัดกุ้งผัดซอส



เรียงก๊วยบชีต



จัดออนไอซ์ Dinner



หั่นเครื่องหอมเล็ก



นวดแป้งพิซซ่า



ภาคผนวก ข
บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

บทสัมภาษณ์ของพนักงานที่ปรึกษา

โครงการที่น้องได้ทำน่าจะจะเป็นขนมปังเฮลตี้ มีประโยชน์ต่อโรงแรมคือเพิ่มเมนูอาหารใหม่ๆและช่วยรักษาสุขภาพของลูกค้าได้ด้วยค่ะ



คุณสาวลักษณ์ เลิศประเสริฐ
พนักงานที่ปรึกษา

ลงชื่อ พนักงานที่ปรึกษา
(นางสาวสาวลักษณ์ เลิศประเสริฐ)



ภาคผนวก ค
บทความวิชาการ

ขนมปังเพื่อสุขภาพแบบไร้แป้ง

Stone Age Cereal

ภัทรกมล จันทร์โคตร, นาขวัญ คิชูผล, นริศรา ชรรรมงคล
ภาควิชาการ โรงแรมและการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

38 ถนนเพชรเกษม เขตภาษีเจริญ กทม. 10160

E-mail : Pattarakmol2539@gmail.com

Lovelove9805@hotmail.com

Niritsara1997@gmail.com

บทคัดย่อ

จากการที่ได้ออกปฏิบัติงานสหกิจศึกษาในแผนกครัวของโรงแรมโนโวเทล กรุงเทพมหานคร ฟินิกซ์ สีลม ผู้จัดทำได้ทำการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับขนมปังเพื่อสุขภาพแบบไร้แป้ง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. เพื่อศึกษาวัตถุดิบต่างๆของครัวเบเกอรี่และครัวเย็น 2. เพื่อเพิ่มรายการอาหารสุขภาพให้กับทางโรงแรม จากการที่คณะผู้จัดทำได้สอบถามพนักงานที่ปรึกษา และได้หาข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ของธัญพืช และส่วนผสมต่างๆ จึงได้ทดลองสูตรหลาย ผลการทดลองครั้งแรก คือ ขนมปังสุกไม่ทั่วกันและมีรสชาติเค็มเกินไป ผลการทดลองทำครั้งแรกพบว่าพนักงานครัวมีความพึงพอใจ ร้อยละ 66.67 ไม่พึงพอใจร้อยละ 33.33 จึงได้ทำการปรับสูตร และได้ทำการทดลองใหม่อีกครั้ง โดยเพิ่มเวลาในการอบมากขึ้นและลดปริมาณเกลือเพื่อให้ขนมปังมีรสชาติที่ดี ในที่สุดคณะผู้จัดทำได้ค้นพบสูตรที่ลงตัวที่ ผลการสัมภาษณ์การทดลองรอบที่สองพบว่าผู้ตอบชื่นชอบในความคิดสร้างสรรค์ที่คณะผู้จัดทำ

ได้นำเอาวัตถุดิบที่มีอยู่ในโรงแรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์และทำให้เกิดมูลค่าเพิ่ม มีความพึงพอใจในรสชาติและหน้าตาของขนมปังเพื่อสุขภาพแบบไร้แป้งและ กล่าวว่าเมนูนี้สามารถทำประโยชน์ให้กับทางโรงแรมได้
คำสำคัญ : ธัญพืช/อาหารสุขภาพ/อาหารไร้แป้ง

Abstract

As part of the Cooperative Education Program, the researchers worked as staff in the kitchen of Novotel Bangkok Fenix Silom Hotel and had explored information about healthy food for creating a new menu named 'Stone Age Cereal'. Therefore, this project aimed to 1) study the ingredients used in bakery and cold kitchens; 2) create a healthy menu for the hotel. From interviewing staff and searching information about healthy ingredients, the researchers had conducted and tested various recipes.

The result of the first trial was that the bread was unevenly baked and came out too salty while the level of satisfactions towards first trial were as follow; 66.67 per cent of the respondents satisfied with the project; 33.33 per cent of the respondents dissatisfied with the project. Thus, the researchers had increase the baking time and reduced salt for the second trial. Finally, the researcher could find an appropriate recipe for Stone Age Cereal. The level of satisfaction of the second trial showed that the respondents were impressed with the creativity in using available ingredients for increasing the value and they also satisfied with the taste and appearance. The respondents believed that this project could be beneficial for the hotel.

Keywords: Cereal/Healthy food/ flourless food

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อศึกษาวัตถุดิบต่างๆของครัวเบเกอรี่และครัวเย็น

2. เพื่อเพิ่มรายการอาหารสุขภาพแบบใหม่ให้กับทางโรงแรม

ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำโครงการ

1. โรงแรมโนโวเทล กรุงเทพ ฟินิกซ์ สีลมได้รายการอาหารสุขภาพแบบใหม่

2. ลูกค้าชาวมุสลิมและลูกค้าที่ทานมังสวิรัตมีความพึงพอใจมากขึ้นเนื่องจากได้ทานอาหารมังสวิรัตที่หลากหลาย

ขอบเขตการของโครงการ

1. ขอบเขตการศึกษา การนำวัตถุดิบที่มีอยู่มารังสรรค์รายการอาหารสุขภาพขึ้นมาใหม่

2. ขอบเขตด้านประชากร พนักงานในครัวของห้องอาหาร The Square

โรงแรม Novotel Bangkok Fenix Silom

3. ขอบเขตด้านเวลา 31 มกราคม พ.ศ. 2562 – 29 เมษายน พ.ศ. 2562

4. ขอบเขตด้านพื้นที่ โรงแรม Novotel Bangkok Fenix Silom2

ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

1. รวบรวมข้อมูลและกำหนดหัวข้อโครงการ ในขณะที่ปฏิบัติงานได้ปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาในการกำหนดหัวข้อโครงการให้ตรงกับส่วนงานที่ได้รับมอบหมาย

2. วิเคราะห์การทำโครงการ ได้มีการสอบถามและรวบรวมข้อมูลในการทำโครงการกับอาจารย์ที่ปรึกษากับพนักงานพี่เลี้ยง

3. ลงมือปฏิบัติ

4. จัดทำเอกสารรวบรวมข้อมูลทำรูปเล่มและสรุปผล

5. ตรวจสอบและแก้ไข เมื่อทำรูปเล่มเสร็จแล้วนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบและแก้ไขข้อผิดพลาดในการทำโครงการให้สมบูรณ์

ขั้นตอนการทำขนมปังเพื่อสุขภาพแบบไร้แป้ง (Stone Age Cereal)

ส่วนผสม

อัลมอนดิบ 1 ถ้วย

เมล็ดแฟลกซ์ 1 ถ้วย
 เมล็ดทานตะวัน 1 ถ้วย
 เมล็ดฟักทอง 1 ถ้วย
 เมล็ดเจีย 1 ถ้วย
 งาขาว 1 ถ้วย
 งาดำ 1 ถ้วย
 ลูกเกด 1 ถ้วย
 ไข่ 5 ฟอง
 น้ำมันมะกอก 1/3 ถ้วยตวง
 เกลือ 1/2 ช้อนชา



รูปที่ 4.1 เตรียมและตวงวัตถุดิบให้พร้อม
 วิธีทำ

1. นำส่วนผสมที่ตวงไว้แล้วมาใส่ในถ้วยผสม
 วัตถุดิบ



รูปที่ 4.2 แสดงภาพวิธีการทำขนมปัง

2. ผสมวัตถุดิบให้เข้ากัน



รูปภาพที่ 4.3 แสดงภาพการผสมวัตถุดิบ
 3. คนให้เป็นเนื้อเดียวกันให้ส่วนผสม
 ในพิมพ์ขนมที่เตรียมไว้และจัดส่วนผสมให้
 พอดีกับพิมพ์



รูปภาพที่ 4.4 แสดงภาพการเทส่วนผสม
 พิมพ์

4. นำขนมเข้าเตาอบที่อุณหภูมิ 180 องศา
 เซลเซียส 1 ชั่วโมง



รูปภาพที่ 4.5 แสดงภาพการใช้อุปกรณ์

5. นำออกจากเตาอบแล้วพักให้ขนมปังเย็นลง
อย่างน้อยสามชั่วโมงหรือทิ้งไว้ข้ามคืนก่อน



รูปภาพที่ 4.6 แสดงภาพการนำขนมปัง
ออกมาพักไว้

6. หั่นขนมปังบางๆ



รูปภาพที่ 4.7 แสดงภาพขนมปังที่เสร็จแล้ว
พร้อมเสิร์ฟ

สรุปผลโครงการงาน

จากการที่คณะผู้จัดทำได้ทำขนมปัง
เพื่อสุขภาพแบบ ไร้แป้ง (Stone age cereal)
นี้มีผู้ชื่นชมขอความคิดเห็นสร้างสรรค์ที่นำเอา
วัตถุดิบที่มีอยู่ใน โรงแรมมาทำให้เกิด
ประโยชน์เป็นเมนูใหม่ คณะผู้จัดทำได้ทำการ
สัมภาษณ์ โดยเป้าหมายคือ พนักงานใน
แผนกครัวเบเกอรี่ ครัวเย็นและครัวอื่นๆใน
โรงแรมโนโวเทล ฟินิกส์ สยามส่วนมาก พึง

พอใจในรสชาติและหน้าตาของขนมปังเพื่อ
สุขภาพแบบ ไร้แป้งและกล่าวว่าเมนูนี้
สามารถนำไปเพิ่มและไปปรับใช้ในโรงแรม
ได้อย่างดี

กิจกรรมประกาศ

การที่ผู้จัดทำได้ปฏิบัติงาน ใน
โครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรม Novotel
Bangkok Fenix Silom ตั้งแต่วันที่ 7 มกราคม
ถึง 29 เมษายน 2562 ส่งผลให้คณะผู้จัดทำ
ได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆอันมีค่า
มากมายมหาศาล สำหรับรายงานสหกิจศึกษา
ฉบับสำเร็จลงได้ด้วยดีจากความร่วมมือและ
สนับสนุนจากหลายฝ่าย ดังนี้

1. นาย กษกุล ดีลากร Executive Sous Chef
2. นางสาวเสาวลักษณ์ เลิศประเสริฐ Commis
3. ดร. นันทิรา ภูขาว สนใจ อาจารย์ที่
ปรึกษาสหกิจศึกษา

และบุคคลท่านอื่นๆที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่าน
ที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการทำรายงาน

คณะผู้จัดทำ ขอขอบพระคุณทุกท่าน
ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการ
ให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำรายงาน
ฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนการให้การ
ดูแลและให้ความเข้าใจในชีวิตการทำงานจริง
ซึ่งคณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง
ไว้ ณ ที่นี้ด้วย

บรรณานุกรม

กินไข่ไก่อย่างไร ให้ได้ประโยชน์. (2561).

วันที่สืบค้น 14 กุมภาพันธ์ 2562,

จาก <https://www.sanook.com>

- นางสาว ประโยชน์ของนางสาวเมล็ดเล็ก
ประโยชน์เยอะ. (2559). วันที่สืบค้น
5 กุมภาพันธ์ 2562, จาก
<https://sukkaphap-d.com>
- ธิดารัตน์ จันทร์ตอน. (2562). ทานตะวัน.
วันที่สืบค้น 3 กุมภาพันธ์ 2562, จาก
<https://www.pharmacy.mahidol.ac.th>
- โรงแรมโนโวเทล แบงค็อก ฟินิกซ์ สีลม.
(2562). สืบค้นเมื่อวันที่ 15 มีนาคม
2562, จาก
<https://www.novotelbangkoksilom.com>
- บริษัท อมรินทร์ฟู้ดส์อินดีเพนเด้นท์ฟู้ดส์ จำกัด
จำกัดมหาชน. (2561). FLAXSEED
อาหารมหัศจรรย์ ด้านความดัน
โลหิต. วันที่สืบค้น 3 กุมภาพันธ์
2562, จาก
<https://goodlifeupdate.com>
- ประโยชน์ของเกลือ มีมากกว่าความเค็ม.
(2559). วันที่สืบค้น 9 มีนาคม 2562,
จาก <https://sukkaphap-d.com>
- เมดไทย. (2556). งาดำ สรรพคุณและ
ประโยชน์ของงาดำ. วันที่สืบค้น 5
กุมภาพันธ์ 2562, จาก
<https://medthai.com>
- เมดไทย. (2556). ประโยชน์ของเมล็ด
ฟักทอง. วันที่สืบค้น 1 กุมภาพันธ์
2562, จาก <https://medthai.com>
- เมดไทย. (2557). สรรพคุณและประโยชน์
ของอัลมอนต์. วันที่สืบค้น 1
กุมภาพันธ์ 2562, จาก
<https://medthai.com>
- เมล็ดเจีย ธัญพืชสำหรับลดความอ้วนได้ผล.
(2561). วันที่สืบค้น 7 กุมภาพันธ์
2562, จาก
<https://www.sanook.com>
- โรงแรมโนโวเทล แบงค็อก นิกส์ สีลม.
(2562). วันที่สืบค้น 15 มีนาคม
2562, จาก
<https://www.novotelbangkoksilom.com>
- ศิริพร ศรีภูธร. (2560). วิธีใช้น้ำมันมะกอก.
วันที่สืบค้น 19 กุมภาพันธ์ 2562,
จาก
<https://www.sirihomemade.com>



ภาคผนวก ง

โปสเตอร์



ขนมปังเพื่อสุขภาพแบบไร้แป้ง
Stone Age Cereal



พนักงานที่ปรึกษา นายกษกุล ติลากร
นางสาวเสาวลักษณ์ เลิศประเสริฐ

อาจารย์ที่ปรึกษา ดร.นันทิรา ภูขาว สนใจ

สถานประกอบการ Novotel Bangkok Fenix Silom

ความสำคัญของปัญหา

ลูกค้าที่มาทานอาหารของโรงแรมโนโวเทล ฟินิกซ์ สีลม ส่วนมากจะเป็นชาวต่างชาติและชาวมุสลิม รวมถึงคนไทย ทางคณะผู้จัดทำจึงได้คิดค้นสูตรขนมปังเพื่อสุขภาพ สูตรมังสวิรัตที่เน้น โปรตีน ธัญพืช ขึ้นมาเพื่อให้ลูกค้าที่มาทานอาหารที่ห้องอาหารของทางโรงแรมได้มีตัวเลือกที่หลากหลายเพราะสูตรนี้เราจะไม่ใส่แป้ง ไม่มีกลูเตนและไม่ใส่น้ำตาลและยังเป็นการนำวัตถุดิบที่มีอยู่ภายในครัวมารังสรรค์รายการอาหารสุขภาพแบบใหม่ให้ทางโรงแรม เพื่อนำมาต่อยอดและเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการโดยการนำธัญพืช ผลไม้ มาเพื่อเพิ่มประโยชน์ต่อผู้บริโภคและสามารถนำมาออกมาไลน์บุฟเฟต์แบบ ABF ของทางโรงแรมได้ซึ่งเป็นการใช้วัตถุดิบต่างๆที่อยู่ให้คุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อศึกษาวัตถุดิบต่างๆของครัวเบเกอรี่และครัวเย็น
2. เพื่อเพิ่มรายการอาหารสุขภาพแบบใหม่ให้กับทางโรงแรม

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. โรงแรมโนโวเทล กรุงเทพ ฟินิกซ์ สีลมได้รายการอาหารสุขภาพแบบใหม่
2. ลูกค้าชาวมุสลิมและลูกค้าที่ทานมังสวิรัตมีความพึงพอใจมากขึ้นเนื่องจากได้ทานอาหารมังสวิรัตที่หลากหลาย

ส่วนผสม

1. เม็ดอัลมอนต์ 1 ถ้วย
2. เมล็ดแฟลกซ์ 1 ถ้วย
3. เมล็ดเจีย 1 ถ้วย
4. เมล็ดฟักทอง 1 ถ้วย
5. เมล็ดทานตะวัน 1 ถ้วย
6. ลูกเกด 1 ถ้วย
7. งาขาว 1 ถ้วย
8. งาดำ 1 ถ้วย
9. เกลือ ½ ช้อนชา
10. ไข่ 5 ฟอง
11. น้ำมันมะกอก 1/3 ถ้วยตวง

ขั้นตอนการทำขนมปัง

1. นำส่วนผสมที่ตวงไว้แล้วนำมาใส่ถ้วยผสมวัตถุดิบ
2. ผสมส่วนผสมวัตถุดิบให้เข้ากัน
3. เทส่วนผสมลงในพิมพ์ที่เตรียมไว้
4. นำเข้าเตาอบ อุณหภูมิ 180 องศา 1 ชั่วโมง
5. นำออกจากเตาอบ เพื่อมาพักไว้ให้เย็น
6. หั่นขนมปังเป็นแผ่นบางๆ

สรุปผลโครงการ

จากการที่คณะผู้จัดทำได้ทำขนมปังเพื่อสุขภาพแบบไร้แป้ง (Stone age cereal) นี้มีผู้ชื่นชอบความคิดสร้างสรรค์ที่นำเอาวัตถุดิบที่มีอยู่ในโรงแรมมาทำให้เกิดประโยชน์เป็นเมนูใหม่ คณะผู้จัดทำได้ทำการสัมภาษณ์ โดยเป้าหมายคือพนักงานในแผนกครัวเบเกอรี่ ครัวเย็น และครัวอื่นๆ ในโรงแรมโนโวเทล ฟินิกซ์ สีลมส่วนมาก พึงพอใจในรสชาติและหน้าตาของขนมปังเพื่อสุขภาพแบบไร้แป้งและกล่าวว่าเมนูนี้สามารถนำไปเพิ่มและไปปรับใช้ในโรงแรมได้อย่างดี

ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว
คณะศิลปศาสตร์

- นางสาวภัทรกมล จันทรโคตร 5804400039
นางสาวนาขวัญ ดิษฐผล 5804400097
นางสาวนริศรา ชรรรมงคล 5804400099

ภาคผนวก จ
แบบบันทึกรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา





ภาคผนวก จ
ประวัติผู้จัดทำ

ประวัติคณะผู้จัดทำ



ชื่อ - สกุล : นางสาว ภัทรกมล จันทรโคตร
รหัสนักศึกษา : 5804400039
ภาควิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว
คณะ : ศิลปศาสตร์
ที่อยู่ปัจจุบัน : 45/50 ม. พงษ์ศิริชัย 4 ซ. เพชรเกษม 81
ถ. มาเจริญ แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม
จ. กรุงเทพฯ 10160



ชื่อ - สกุล : นางสาว นาวิญ ดิษฐผล
รหัสนักศึกษา : 5804400097
ภาควิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว
คณะ : ศิลปศาสตร์
ที่อยู่ปัจจุบัน : 29/279 หมู่ที่ 6 ซ. วัดพันท้ายนรสิงห์
ถ. พระรามที่ 2 ต. พันท้ายนรสิงห์ อ. เมืองสมุทรสาคร
จ. สมุทรสาคร 7400



ชื่อ - สกุล : นางสาว นริศรา ธรรมมงคล
รหัสนักศึกษา : 5804400099
ภาควิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว
คณะ : ศิลปศาสตร์
ที่อยู่ปัจจุบัน : 27/24 ซ. เพชรเกษม 28 แยก 24
แขวงคูหาสวรรค์ เขตภาษีเจริญ จ. กรุงเทพฯ 10160







ประวัติคณะผู้จัดทำ



ชื่อ – สกุล : นางสาว กัทธกมล จันทร์โคตร
รหัสนักศึกษา : 5804400039
ภาควิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว
คณะ : ศิลปศาสตร์
ที่อยู่ปัจจุบัน : 45/50 ม. พงษ์ศิริชัย 4 ซ. เพชรเกษม 81 ถ. มาเจริญ
แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม จ. กรุงเทพฯ 10160



ชื่อ – สกุล : นางสาว นาวิญ คิชฐผล
รหัสนักศึกษา : 5804400097
ภาควิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว
คณะ : ศิลปศาสตร์
ที่อยู่ปัจจุบัน : 29/279 หมู่ที่ 6 ซ. วัดพันท้ายนรสิงห์ ถ. พระรามที่ 2
ต. พันท้ายนรสิงห์ อ. เมืองสมุทรสาคร จ. สมุทรสาคร 7400



ชื่อ – สกุล : นางสาว นริศรา ธรรมมงคล
รหัสนักศึกษา : 5804400099
ภาควิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว
คณะ : ศิลปศาสตร์
ที่อยู่ปัจจุบัน : 27/24 ซ. เพชรเกษม 28 แยก 24 แขวงคูหาสวรรค์
เขตภาษีเจริญ จ. กรุงเทพฯ 10160