



รายงานการปฏิบัติงานโครงการสหกิจศึกษา

ชีสเค้กแก้วมังกรเพื่อสุขภาพ

Healthy Pitaya Cheesecake

โดย

นางสาว เพ็ญประภา กัดกุหลาบ 5902000007

นางสาว ภาณุชนา ชูคำโรง 5902000011

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาโครงการ สหกิจศึกษา

ภาควิชา การโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะ ศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2560

หัวข้อโครงการ	ชีสเค้กแก้วมังกรเพื่อสุขภาพ (Healthy Pitaya Cheesecake)	
รายชื่อคณะผู้จัดทำ	นางสาวเพ็ญประภา	กัตติกุลลาบ
	นางสาวภาณุชนาถ	ชูสำโรง
ภาควิชา	การโรงแรมและการท่องเที่ยว	
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์พิมพ์พิชชา	เลิศสกุลผาสุข

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาภาควิชาการ โรงแรมและ
การท่องเที่ยว ประจำปีภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2560

คณะกรรมการการสอบโครงการ

ศิลาห์วิเศษ เติสสุกธนาสุชา อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์พิมพ์พิชชา เติสสุกธนาสุชา)

ชื่อ นก ชื่อคน กิจกรรม..... พนักงานที่ปรึกษา
(คุณศรีธนา พัฒนกิจการสาร)

โรงเรียน จันทบุรี.....กรรมการกลาง
(คุณชั้นขุนรัตน์ มากสวนปาน)

.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักศึกษาศึกษา
(พศ.คร.มารุจ ติมปะวัณณะ)

ชื่อโครงการ : ชีสเค้กแก้วมังกรเพื่อสุขภาพ (Healthy Pitaya Cheesecake)

ชื่อนักศึกษา : นางสาว เพ็ญประภา กัดคุหลาบ

นางสาว ภาณุชนาถ ชูสำโรง

อาจารย์ที่ปรึกษา : พิมพ์พิชา เลิศสกุลผาสุษ

ระดับการศึกษา : ปริญญาตรี

ภาควิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะ : ศิลปศาสตร์

ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา : 3/2560

บทคัดย่อ

ปัจจุบันผู้คนส่วนใหญ่มีความใส่ใจในสุขภาพมากขึ้น โดยเฉพาะทางเลือกในการรับประทานอาหารด้านสุขภาพประเภท ขนมหวาน เบเกอรี่ หรือ รับประทานอาหารว่าง โดยโรงแรม โอบิส กรุงเทพฯ ริเวอร์ไซด์ จะมีการเสิร์ฟไลน์บุฟเฟต์ ในช่วงเวลา อาหารเช้า อาหารเที่ยง และ อาหารเย็น จึงมีจำนวนผลไม้และเบเกอรี่ที่เหลือใช้จากไลน์บุฟเฟต์ปริมาณมาก คณะผู้จัดทำมีวัตถุประสงค์ในการ สร้างสรรค์เมนูใหม่เพื่อสุขภาพ ลดปริมาณวัตถุดิบเหลือใช้จากในครัว ลดต้นทุนวัตถุดิบให้กับโรงแรม โดยนำผลไม้อย่างแก้วมังกรจากครัวเย็น และขนมปังโฮลวีทจากครัวเบเกอรี่ นำมาประยุกต์เป็นเมนูเบเกอรี่เพื่อสุขภาพในเมนู ชีสเค้กแก้วมังกร (Healthy Pitaya Cheesecake) ซึ่งเป็นเมนูเบเกอรี่ที่แปลกใหม่เพราะทำมาจากแก้วมังกรและขนมปังโฮลวีท เป็นวัตถุดิบหลักที่ยังไม่มีผู้นิยมนำมาประกอบอาหารมากนัก หลังจากการทดลองทำเมนูนี้ได้มีการแจกแบบสอบถามให้แก่กลุ่มพนักงานในครัวแบบเจาะจงจำนวน 20 คน ทดลองชิมรสชาติและตอบแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่าความพึงพอใจของพนักงานแผนกครัวของโรงแรม โอบิส กรุงเทพฯ ริเวอร์ไซด์ มีความพึงพอใจต่อ ด้านเมนูสร้างสรรค์และแปลกใหม่ ด้านความสะอาดของอาหาร ด้านภาพลักษณ์โดยรวมของอาหาร ในระดับที่ มากที่สุด รองลงมาเป็น ด้านการแปรรูปเมนูใหม่ ด้านสรรพคุณ ด้านเมนูสุขภาพช่วยควบคุมน้ำหนัก ด้านมีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์ ในระดับ มาก และ ด้านรสชาติ ด้านสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ในระดับ ปานกลาง จึงเป็นที่ยอมรับของโรงแรม โอบิส กรุงเทพฯ ริเวอร์ไซด์ ที่มีเมนูสร้างสรรค์เมนูใหม่เพื่อสุขภาพให้แก่ลูกค้าที่มารับประทานอาหารบุฟเฟต์ของห้องอาหารเทส(Taste)

คำสำคัญ: แก้วมังกร,สุขภาพ,สรรพคุณ

Project Title: Healthy Pitaya Cheesecake

By: Miss Penprapa Kludkularb

Miss Panuchanat Choosumrong

Advisor: Pimpicha Lertsakulpasuk

Degree: Bachelor of Arts

Major: Hotel and Tourism Studies

Faculty: Liberal Arts

Semester/ Academic year: 3/2017

Abstract

Nowadays, most people are more concerned about their health, especially their choice of healthy food, desserts, bakery items or snacks. As Ibis Bangkok Riverside Hotel serves a buffet during breakfast, lunch and dinner, there are plenty of fruit and bakery items left from the buffet. The team has the purpose to create new healthy menu items, reduce the amount of materials left in the kitchen, and reduce the cost of raw materials of the hotel by using Pitaya from the evening kitchen and whole wheat bread from the bakery kitchen as a healthy snack called "Healthy Pitaya Cheesecake", which is an exotic sweet dish made from Pitaya and Whole wheat bread materials that are not very popular to be cooked. Then, the research team prepared Healthy Pitaya Cheesecake for tasting and collected surveys by distributing 20 sets of questionnaires. The results found that the satisfaction of the kitchen staff of the Ibis Bangkok Riverside Hotel were satisfied with the creative and exotic of the menu items, food cleanliness, and overall image of the food at the highest level, followed by the application of menu items, properties, weight control, and the unique smell which were at highest level. In terms of the taste, healthy substances for body were at medium level.

Keywords: Pitaya, Health, Properties

Approved by

.....
.....

กิตติกรรมประกาศ

(Acknowledgement)

การที่คณะผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ ริเวอร์ไซด์ ตั้งแต่วันที่ 14 พฤษภาคม 2561 ถึงวันที่ 31 สิงหาคม 2561 ส่งผลให้คณะผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆ ที่มีความมากมายสำหรับโครงการสหกิจศึกษาระดับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีจากความร่วมมือและสนับสนุนจากหลายฝ่ายดังนี้

- | | | |
|----------------------|---------------|------------------------------------|
| 1. คุณศิริรักษ์ | วัฒนถาวร | ตำแหน่ง ผู้จัดการแผนกทรัพยากรบุคคล |
| 2. คุณปิยะรัตน์ | มติยาภักดิ์ | ตำแหน่ง ผู้จัดการแผนกครัว |
| 3. คุณอุมาภรณ์ | ชะลอเลิศ | ตำแหน่ง กู้ |
| 4. คุณปริยนันท์ | มัลลพิชชกุล | ตำแหน่ง กู้ |
| 5. อาจารย์พิมพ์พิชชา | เลิศสกุลผาสุข | อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ |

และบุคคลท่านอื่นๆที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน

คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนร่วมเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจกับชีวิตการทำงานจริงซึ่งผู้จัดทำ/คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ

นางสาว เพ็ญประภา กลัดกุหลาบ

และ

นางสาว ภาณุชนาถ ชูคำโรง

29 สิงหาคม 2561

สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์	1
1.3 ขอบเขตของโครงการ	1
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
บทที่ 2 ทบทวนเอกสาร/วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	
2.1 ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ	3
2.2 ข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุดิบ	3
บทที่ 3 รายละเอียดการปฏิบัติงาน	
3.1 ชื่อที่ตั้งสถานประกอบการ	12
3.2 ข้อมูลทั่วไปของโรงแรม	12
3.3 ลักษณะการประกอบการผลิตภัณฑการให้บริการหลักขององค์กร	13
3.4 ตำแหน่งและลักษณะงาน	17
3.5 ชื่อและตำแหน่งของพนักงานที่ปรึกษา	19
3.6 ระยะเวลาการปฏิบัติงาน	20
3.7 ขั้นตอนการดำเนินงาน	20
บทที่ 4 ผลการปฏิบัติตามโครงการ	
4.1 รายละเอียดโครงการ	22
4.2 การเตรียมการและการวางแผน	22
4.3 ส่วนผสมที่ใช้ในการทำ	22
4.4 ขั้นตอนการดำเนินงาน	23

สารบัญ(ต่อ)

หน้า

4.5 ต้นทุนและวัตถุดิบ	27
4.6 สรุปผลประเมินความพึงพอใจของผลิตภัณฑ์ Healthy Pitaya Cheesecake	27
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลโครงการ	31
5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	32
บรรณานุกรม	
ภาคผนวก ก ภาพการปฏิบัติงาน	
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม	
ภาคผนวก ค บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา	
ภาคผนวก ง บทความวิชาการ	
ภาคผนวก จ โปสเตอร์	
ภาคผนวก ฉ ประวัติผู้จัดทำ	



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 ขั้นตอนการดำเนินงาน.....	21
ตารางที่ 4.1 ส่วนผสมที่ใช้ในการทำ.....	22
ตารางที่ 4.2 แสดงต้นทุน	27
ตารางที่ 4.3 แสดงค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ.....	29



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปภาพที่ 2.1 แก้วมังกร	4
รูปภาพที่ 2.2 ขนมปิ้งโฮลวีท	5
รูปภาพที่ 2.3 น้ำมันมะพร้าว.....	6
รูปภาพที่ 2.4 น้ำผึ้ง	6
รูปภาพที่ 2.5 มะม่วงหิมพานต์	7
รูปภาพที่ 2.6 นมสดไร้ไขมัน.....	8
รูปภาพที่ 2.7 โยเกิร์ตไร้ไขมัน	9
รูปภาพที่ 2.8 น้ำตาลหญ้าหวาน.....	10
รูปภาพที่ 2.9 มะนาว.....	11
รูปภาพที่ 3.1 โรงแรมไอบิส กรุงเทพ ริเวอร์ไซด์	12
รูปภาพที่ 3.2 โลโก้โรงแรมไอบิส กรุงเทพริเวอร์ไซด์	12
รูปภาพที่ 3.3 แผนที่โรงแรมไอบิส กรุงเทพ ริเวอร์ไซด์	13
รูปภาพที่ 3.4 ห้องสแตนดาร์ดแบบเตียงคู่ 1 เตียง	14
รูปภาพที่ 3.5 ห้องสแตนดาร์ด 2 เตียงเดี่ยว วิวแม่น้ำ	14
รูปภาพที่ 3.6 ห้องแฟมิลี่ 1 เตียงคู่และ 1 เตียง 2 ชั้น.....	15
รูปภาพที่ 3.7 ห้องอาหาร Taste	15
รูปภาพที่ 3.8 ห้องอาหาร Taste	15
รูปภาพที่ 3.9 Lobby Bar.....	16
รูปภาพที่ 3.10 บาร์บริเวณสระน้ำ.....	16
รูปภาพที่ 3.11 รถรับส่ง	16
รูปภาพที่ 3.12 ศาลาไทยบริการนวด.....	17
รูปภาพที่ 4.1 ขั้นตอนการทำ Healthy Pitaya Cheesecake	23
รูปภาพที่ 4.2 ขั้นตอนการทำ Healthy Pitaya Cheesecake	23
รูปภาพที่ 4.3 ขั้นตอนการทำ Healthy Pitaya Cheesecake	24
รูปภาพที่ 4.4 ขั้นตอนการทำ Healthy Pitaya Cheesecake	24
รูปภาพที่ 4.5 ขั้นตอนการทำ Healthy Pitaya Cheesecake	25

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
รูปภาพที่ 4.6 ขั้นตอนการทำ Healthy Pitaya Cheesecake	25
รูปภาพที่ 4.7 ขั้นตอนการทำ Healthy Pitaya Cheesecake	26
รูปภาพที่ 4.8 ขั้นตอนการทำ Healthy Pitaya Cheesecake	26



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันกระแสการรักษาสุขภาพกำลังเป็นที่นิยม ผู้คนส่วนใหญ่จึงหันมาใส่ใจในสุขภาพมากยิ่งขึ้น โดยมีความพิถีพิถันในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย อาทิ เช่น อาหารคลีน อาหารเพื่อสุขภาพ รวมถึงอาหารที่เหมาะสมกับรูปร่างเน้นการควบคุมน้ำหนัก อย่างไรก็ตามความต้องการในการรับประทานอาหารว่างประเภทขนมหวาน หรือเบเกอรี่ ยังเป็นที่นิยมและสามารถหาทานง่ายตามร้านอาหารทั่วไป

โรงแรมไอบิส กรุงเทพ ริเวอร์ไซด์ เป็นโรงแรมที่ตั้งติดอยู่กับแม่น้ำเจ้าพระยารวมถึงอยู่ใกล้กับแหล่งช้อปปิ้งมากมาย ลูกค้าสามารถเดินทางไปยังสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญได้สะดวก อีกทั้งยังให้บริการหลากหลายด้าน เช่น ห้องประชุม ห้องอาหาร โดยจะมีบริการอาหารทั้งช่วงเวลา อาหารเช้า อาหารกลางวัน และอาหารเย็น ซึ่งในแต่ละวันจะมีวัตถุดิบที่เหลือใช้จากในไลน์บุฟเฟต์เป็นจำนวนมากประเภทผลไม้ ขนมปัง และเศษอาหาร ทางคณะผู้จัดทำเล็งเห็นโอกาสในการสร้างสรรค์เมนูเบเกอรี่เพื่อสุขภาพ สำหรับกลุ่มผู้บริโภคที่ต้องการดูแลสุขภาพและผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักแต่ก็ยังมีความต้องการรับประทานอาหารว่างประเภทเบเกอรี่อยู่

ดังนั้นคณะผู้จัดทำได้ขอคำปรึกษาจากพนักงานที่ปรึกษา และอาจารย์ที่ปรึกษาในเรื่องของการสร้างสรรค์เมนูเพื่อสุขภาพ โดยนำวัตถุดิบเหลือใช้จากในครัวเย็นและครัวเบเกอรี่มาประยุกต์ให้เป็นเมนู เบเกอรี่เพื่อสุขภาพ โดยใช้วัตถุดิบหลักคือแก้วมังกรได้นำมาจากครัวเย็นที่เป็นวัตถุดิบเหลือใช้จากการออกไลน์บุฟเฟต์ โดยแก้วมังกรเป็นผลไม้ที่มีสรรพคุณช่วยลดความร้อนในร่างกาย อีกทั้งยังมีส่วนผสมจาก ขนมปังโฮลวีท ที่ได้นำมาจากครัวเบเกอรี่ที่เป็นวัตถุดิบเหลือใช้เช่นกัน โดยขนมปังโฮลวีทมีสรรพคุณช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น จึงสามารถเป็นเมนูที่แปลกใหม่ให้แก่ลูกค้าที่มารับประทานอาหารบุฟเฟต์ของห้องอาหารเทส(Taste)

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.2.1 สร้างสรรค์เมนูใหม่เพื่อสุขภาพให้กับโรงแรม
- 1.2.2 ลดปริมาณวัตถุดิบเหลือใช้จากในครัว
- 1.2.3 ลดต้นทุนวัตถุดิบ

1.3 ขอบเขตของโครงการ

- 1.3.1 ขอบเขตด้านสถานที่: โรงแรม ไอบิส กรุงเทพ ริเวอร์ไซด์
- 1.3.2 ขอบเขตด้านประชากร: พนักงานในแผนกครัวจำนวน 20 คน
- 1.3.3 ขอบเขตด้านเวลา: 14 พฤษภาคม – 31 สิงหาคม พ.ศ. 2560

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.4.1 ได้เมนูแปลกใหม่ไปเสิร์ฟไลน์ฟู้ดอาหารเย็นภายในโรงแรม
- 1.4.2 นำวัตถุดิบเหลือใช้มาสร้างสรรค์เมนูใหม่ให้เกิดประโยชน์กับโรงแรม
- 1.4.3 สามารถลดต้นทุนทางด้านวัตถุดิบโดยการนำแก้วมังกรและขนมอบโฮลวีทมาสร้างสรรค์เป็นเมนูเบเกอรี่เพื่อสุขภาพจัดเสิร์ฟไลน์ฟู้ด



บทที่ 2

การทบทวนเอกสาร / วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการจัดทำโครงงานเรื่อง ชีสเค้กแก้วมังกรเพื่อสุขภาพ (Healthy Pitaya Cheesecake) โดยมีวัตถุประสงค์ในการสร้างสรรค์เมนูใหม่เพื่อสุขภาพให้กับโรงแรม ลดปริมาณวัตถุดิบเหลือใช้จากในครัว และลดต้นทุนวัตถุดิบเพื่อลดต้นทุนทางด้านวัตถุดิบ ดังนั้นคณะผู้จัดทำโครงงานจึงได้มีการทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับโครงงาน ดังนี้

2.1 ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ

อาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง อาหารที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ซึ่งการรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะจะทำให้เรามีสุขภาพที่แข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี แต่ส่วนใหญ่เกิดจากผู้บริโภคมีเป้าหมายที่จะมีสุขภาพที่ดีและมีอายุยืน ผู้บริโภคส่วนใหญ่จะมองว่าหากรับประทานอาหารที่ดีจะมีผลต่อสุขภาพที่ดี แต่ในตรงข้ามหากมีการรับประทานอาหารในปริมาณไม่ถูกต้อง ก็อาจก่อให้เกิดโรคร้ายขึ้น เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น อีกทั้งมีการมองว่าวัยแต่ละวัยก็ควรได้รับอาหารที่ต่างกันไปในแต่ละวัย เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อร่างกายหรือโรคภัยก็ควรที่จะหลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมัน หืออาหารหวานมากเกินไป ก็จะส่งผลที่ดีต่อสุขภาพร่างกายของเรา

2.2 ข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุดิบ

ส่วนผสมในการทำทาร์ทชั้นที่ 1	ปริมาณ
1. ขนบปิ้งโฮลวีท	6แผ่น
2. น้ำผึ้ง	2ช้อนโต๊ะ
3. น้ำมันมะพร้าว	2ช้อนชา

ส่วนผสมในการทำซอสแก้วมังกรชั้นที่ 2	ปริมาณ
1. แก้วมังกรสีแดง	2 ลูก
2. น้ำเปล่า	½ ถ้วยตวง
3. น้ำตาลหญ้าหวาน	2 ช้อนชา
4. ผงวุ้น	2 ช้อนชา

ส่วนผสมชั้นที่ 3	ปริมาณ
1.มะม่วงหิมพานต์	1 ถ้วยตวง
2.โยเกิร์ตไร้ไขมัน	1 ถ้วยตวง
3.นมสดไร้ไขมัน	½ ถ้วยตวง
4.น้ำตาลหญ้าหวาน	2 ช้อนชา
5.มะนาว	1 ลูก
6.เจลาติน	2 ช้อนชา

แหล่งที่มา [https:// MeMeMayKitchen/Page.com](https://MeMeMayKitchen/Page.com)

2.2.1.1 แก้วมังกรสีแดง



รูปภาพที่ 2.1 แก้วมังกร

แหล่งที่มา: <https://amprohealth.com/nutrition/betalain-dragonfruit/>

แก้วมังกร หรือ Pitaya เป็นผลของต้นไม้ที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Hylocereus undatus* (Haw.) (เนื้อสีขาว เปลือกสีแดงอมชมพู) หรือ *H. polyrhizus* (Weber) Britt. & Rose (เนื้อสีแดงเข้มอมม่วง และเปลือกสีแดงอมชมพู) ซึ่งเป็นพืชในวงศ์กระบองเพชร (CACTACEAE) มีถิ่นกำเนิดทางตอนใต้ของประเทศเม็กซิโก และในประเทศไทยมีการปลูกมาตั้งแต่ พ.ศ. 2540 ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของแก้วมังกรคือมีลำต้นเป็นปล้องสามเหลี่ยมแยกเป็น 3 แฉก มีลักษณะอวบน้ำ สีเขียวเข้มปนเทา ซึ่งเป็นส่วนของใบที่เปลี่ยนรูปร่างไป ส่วนลำต้นที่แท้จริงอยู่ในตำแหน่งที่เป็นศูนย์กลางของแฉกทั้ง 3 ที่ลำต้นด้านนอกมีหนาม มีรากทั้งในดินและรากอากาศ ดอกของแก้วมังกรเป็นดอกเดี่ยวขนาดใหญ่ มีเกสรเพศผู้จำนวนมาก มีก้านเกสรเพศเมีย 1 อัน ส่วนของกลีบดอกจะอยู่ด้านบนของรังไข่ เมื่อบานมีลักษณะคล้ายปากแตร โดยจะบานในช่วงหัวค่ำจนถึงเช้า มีกลิ่นหอมอ่อนๆ ผลแก้วมังกรเป็นทรงกลม มีเนื้อหลายเมล็ด (berry) ที่ผลมีกลีบ ภายในผลเมื่อผ่าออกจะมีเนื้อสีขาวขุ่น ชมพูแดง หรือแดงอมม่วง (แล้วแต่นิคม) เมล็ดมีขนาดเล็กสีดำ ลักษณะคล้ายเมล็ดงา

- ประโยชน์ของแก้วมังกร

1. ช่วยบำรุงผิวพรรณให้สดใส ชุ่มชื้น และมีส่วนช่วยชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัย
2. ช่วยดับความร้อนในร่างกาย
3. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
4. ช่วยบรรเทาอาการโรคความดันโลหิต
5. ช่วยในการต่อต้านอนุมูลอิสระ
6. ช่วยกระตุ้นการขับถ่ายในสตรี
7. ช่วยดูดซับสารพิษต่าง ๆ ออกจากร่างกาย
8. แก้อาการท้องผูก
9. ช่วยเสริมวิตามินที่ดีต่อร่างกาย

2.2.1.2 ขนมปังโฮลวีท



รูปภาพที่ 2.2 ขนมปังโฮลวีท

แหล่งที่มา: http://www.foodietaste.com/FoodPedia_detail.asp?id=28

ขนมปังโฮลวีท คือ ขนมปังที่มีส่วนผสมของธัญพืชที่ไม่ขัดสีหรือขัดสีน้อยมาก จึงทำให้ขนมปังชนิดนี้มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและเต็มไปด้วยไฟเบอร์ที่ช่วยทำให้ขับถ่ายคล่องอีกด้วย นอกจากนี้ขนมปังโฮลวีทยังจัดเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เมื่อรับประทานเข้าไป ร่างกายจะค่อย ๆ ดูดซึมเพื่อนำมาใช้เป็นพลังงาน จึงเหมาะสำหรับผู้ที่เป็นเบาหวาน ขนมปังโฮลวีทยังอุดมไปด้วยโพแทสเซียมและฟอสฟอรัส ช่วยบำรุงหัวใจ

- ประโยชน์ของขนมปังโฮลวีท

1. ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น ป้องกันท้องผูก
2. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น
3. ช่วยป้องกันโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน
4. ช่วยต้านอนุมูลอิสระ อุดมไปด้วยวิตามิน

2.2.1.3 น้ำมันมะพร้าว



รูปภาพที่ 2.3 น้ำมันมะพร้าว

แหล่งที่มา: <https://amprohealth.com/magazine/coconut-oil/>

มะพร้าว เป็นไม้ยืนต้นตระกูลปาล์ม ลำต้นมีความสูงตั้งแต่ 5 เมตรขึ้นไปขึ้นอยู่กับสายพันธุ์ ลำต้นกลมไม่มีกิ่งก้าน มีเปลือกหยาบสีน้ำตาลเทา ใบมีลักษณะเป็นใบประกอบติดอยู่กับลำต้น ใบจะประกอบด้วยก้านทาง (Rachis) ขนาดใหญ่สีเขียวอ่อนอยู่ตรงกลางและมีใบแยกย่อยออกมาจากก้านทางสองข้างเรียงต่อกันตั้งแต่โคนใบถึงปลาย ผลอ่อนมีสีเขียว ผลแก่มีสีน้ำตาล ข้างในผลมีเนื้อสีขาวและน้ำมันมะพร้าวเป็นต้นไม้ที่มีประโยชน์อย่างมาก

- ประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าว

1. ลดความอยากอาหาร
2. ช่วยเผาผลาญไขมัน
3. เพิ่มความแข็งแรงของหลอดเลือด
4. ป้องกันโรคเบาหวาน
5. ไม่ก่อมะเร็ง
6. บำรุงผิวพรรณ

2.2.1.4 น้ำผึ้ง



รูปภาพที่ 2.4 น้ำผึ้ง

แหล่งที่มา: <https://health.mthai.com/howto/health-care/4866.html>

น้ำผึ้ง เป็นอาหารหวานที่ผึ้งผลิตโดยใช้น้ำหวานจากดอกไม้ เนื่องจาก ผึ้งเก็บน้ำหวานให้คุณภาพสูง ซึ่งปกติแล้วน้ำผึ้งจะมีกลิ่น รส สี ที่ต่างกันออกไปตามชนิดของพืชนั้น ๆ จึงทำให้

สามารถระบุชนิดของน้ำผึ้งตามชนิดของพืชนั้นได้ ๆ เช่น น้ำผึ้งจากดอกส้ม ดอกกล้วย ดอกลิ้นจี่ ให้ความหวานในอาหารและเครื่องดื่มหลายชนิด

- ประโยชน์ของน้ำผึ้ง

1. ช่วยเพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกาย
2. ช่วยลดความอ้วนและควบคุมน้ำหนัก
3. ช่วยบรรเทาอาการท้องเสียอย่างรุนแรง
4. ช่วยลดอาการเจ็บคอ
5. ช่วยบำรุงผิวพรรณ

2.2.1.5 มะม่วงหิมพานต์



รูปภาพที่ 2.5 มะม่วงหิมพานต์

แหล่งที่มา: <https://www.pobpad.com>

ตามประวัติแล้ว มะม่วงหิมพานต์ เป็นพืชพื้นเมืองของประเทศบราซิล โดยเฉพาะในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและได้มีการแพร่หลายไปยังประเทศอื่นๆ ซึ่งปัจจุบันเติบโตในภูมิภาคเขตร้อน สำหรับประเทศไทยนั้นได้มีการนำเข้ามาปลูกครั้งแรกที่ภาคใต้ของประเทศไทย ครั้งแรกเมื่อราวปี พ.ศ. 2444 โดยพระยารัษฎานุประดิษฐ์มหิศรภักดี (คอซิมบี๊ ณ ระนอง) เราจึงมักคุ้นว่า มะม่วงหิมพานต์มีมากทางภาคใต้ของประเทศไทย

- ประโยชน์ของเมล็ดมะม่วงหิมพานต์

1. เม็ดมะม่วงหิมพานต์มีสรรพคุณช่วยป้องกันโรค
2. เม็ดมะม่วงหิมพานต์ช่วยบำรุงสุขภาพเหงือกและฟัน
3. เม็ดมะม่วงหิมพานต์ป้องกันไขมันอุดตันในเส้นเลือด เพราะมีกรดไลโนเลอิก
4. เม็ดมะม่วงหิมพานต์มีประโยชน์ในเรื่องต่อต้านอนุมูลอิสระ
5. เปลือกของต้นมะม่วงหิมพานต์ช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้

2.2.1.6 นมสดไร้ไขมัน



รูปภาพที่ 2.6 นมสดไร้ไขมัน

แหล่งที่มา: <https://health.mthai.com/howto/health-care/6893.html>

นม หรือน้ำนม (Milk) คือ ของเหลวสีขาวที่มีสารอาหารที่จำเป็นสำหรับเด็กหรือสัตว์เกิดใหม่ ที่ผลิตออกมาจากเต้านมของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม เช่น มนุษย์ วัว แพะ แกะ ควาย ม้า ลา อูฐ จามรี เรนเดียร์ ลามา แมวน้ำ และยังสามารถไปถึงเครื่องดื่มนมที่ใช้แทนนมด้วย เช่น นมถั่วเหลือง นำนมข้าว นมข้าวโพด นมอัลมอนต์ เป็นต้นนมเหมาะกับทุกเพศทุกวัย เพราะร่างกายจำเป็นต้องได้รับสารอาหารในนมมาสร้างเสริมร่างกายให้แข็งแรงอยู่ตลอดเวลา และสำหรับหญิงตั้งครรภ์ควรดื่มนมที่มีแคลเซียมสูง ซึ่งจะช่วยให้เสริมสร้างกระดูก แต่สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานควรรับประทานนมพร่องมันเนยหรือนมขาดมันเนย และควรหลีกเลี่ยงนมที่มีรสหวาน การดื่มนมไม่ได้ทำให้อ้วนอย่างที่หลาย ๆ คนเข้าใจ เนื่องจากมีไขมันเพียง 3.8% ซึ่งถือว่าน้อยมากหากเทียบกับอาหารชนิดอื่น ๆ แต่หากคุณกังวลเรื่องความอ้วนก็สามารถดื่มนมพร่องมันเนยหรือนมไม่มีไขมันที่มีแคลเซียมสูง ๆ แทนได้ การดื่มนมอย่างเพียงพอ มีประโยชน์สำหรับเด็กอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งนมจืด มีประโยชน์ทำให้ฟันไม่ผุและไม่อ้วน

- ประโยชน์ของนม

1. ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด
2. ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง
3. ช่วยในการทำงานของระบบขับถ่าย
4. ช่วยบำรุงประสาท
5. ช่วยเพิ่มพลังงานในร่างกาย
6. ช่วยลดความดันโลหิต
7. ช่วยสร้างแคลเซียม

2.2.1.7 โยเกิร์ตไร้ไขมัน



รูปภาพที่ 2.7 โยเกิร์ตไร้ไขมัน

แหล่งที่มา: <https://health.kapook.com/view172670.html>

โยเกิร์ต ถือกำเนิดในแถบเทือกเขาคอเคซัสของรัสเซียมาช้านาน คำว่าโยเกิร์ตมาจากการผสมคำ ระหว่างคำว่า yog ที่แปลว่าหนาหรือข้น และ urt ที่แปลว่า นำนม ในภาษาทราเซียน เมื่อนำมารวมกันจึงเกิดคำว่า yoghurt ที่แปลอย่างตรงๆว่า นำนมข้นนั่นเอง เป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม โดยการใช้แบคทีเรียเป็นหลักใส่ลงไปหมักผลิตภัณฑ์นมต่างๆ แบคทีเรียเหล่านี้ช่วยย่อยน้ำตาลแลคโตสในนมให้เป็นกรดแลคติก ทำให้มีภาวะกรดและมีรสเปรี้ยว

- ประโยชน์ของโยเกิร์ตต่อร่างกาย
- 1. โยเกิร์ตช่วยลดกลิ่นปาก ฟันผุ โรคเหงือก
- 2. โยเกิร์ตย่อยง่ายกว่านม
- 3. ป้องกันมะเร็งได้
- 4. ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ
- 5. แก้ท้องเสีย
- 6. มีวิตามิน ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน
- 7. ช่วยให้ร่างกายดูดแคลเซียมได้ง่ายขึ้น

2.2.1.8 น้ำตาลหญ้าหวาน



รูปภาพที่ 2.8 น้ำตาลหญ้าหวาน

แหล่งที่มา: <http://puechkaset.com/>

ชื่อวิทยาศาสตร์ Stevia rebaudiana (Bertoni) Bertoni (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ Eupatorium rebaudianum Bertoni, Stevia rebaudiana (Bertoni) Hemsl.) จัดอยู่ในวงศ์ทานตะวัน (ASTERACEAE หรือ COMPOSITAE) เป็นพืชพื้นเมืองของประเทศบราซิลและทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศปารากวัยในทวีปอเมริกาใต้

ใบหญ้าหวานนั้นมีความหวานมากกว่าน้ำตาลถึง 10-15 เท่า แต่เป็นความหวานที่ไม่ก่อให้เกิดพลังงาน และที่สำคัญก็คือสารสกัดที่ได้จากหญ้าหวานที่มีชื่อว่า สตีวิโอไซด์ (Stevioside) นั้นเป็นสารที่ให้ความหวานมากกว่าน้ำตาลถึง 200-300 เท่า หญ้าหวานจึงเป็นพืชที่กำลังได้รับความสนใจจากผู้รักสุขภาพเป็นอย่างมาก โดยได้มีการนำไปใช้ในด้านอุตสาหกรรมต่าง ๆ อย่างเครื่องดื่ม ยาสมุนไพร และด้านการแพทย์

สำหรับในประเทศไทย หญ้าหวานได้เริ่มเข้ามามีบทบาทในภายหลัง และได้มีการนำเข้ามาปลูกในช่วงปี พ.ศ.2518 โดยได้มีการนำมาเพาะปลูกในภาคเหนือ ซึ่งจะเพาะปลูกกันมากในจังหวัด เชียงใหม่ เชียงราย พะเยา และลำพูน เนื่องจากพืชชนิดนี้จะชอบอากาศที่ค่อนข้างเย็น ในพื้นที่ที่มี อุณหภูมิประมาณ 20-26 องศาเซลเซียส และพืชชนิดนี้จะเจริญเติบโตได้เป็นอย่างดีเมื่อเพาะปลูกใน พื้นที่ที่มีความสูงจากระดับน้ำทะเลประมาณ 600-700 เมตร

- ประโยชน์ของหญ้าหวาน

1. สมุนไพรหญ้าหวานช่วยเพิ่มกำลังวังชา
2. ช่วยให้อาหารอร่อยขึ้น
3. ช่วยในการรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวาน ลดระดับน้ำตาลในเส้นเลือด
4. ช่วยลดไขมันในเลือดสูง
5. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคอ้วน
6. ช่วยบำรุงตับ

2.2.1.9 มะนาว



รูปภาพที่ 2.9 มะนาว

แหล่งที่มา: <https://www.pobpad.com/>

ไม้ต้นสูงราวๆ 5 เมตร มีใบกว้าง 2 เซนติเมตรยาว 2 เซนติเมตร ผิวลำต้นเรียบขรุขระ เล็กน้อยลำต้นมีสีน้ำตาลอมเขียวต้นแก่มีสีน้ำตาลแก่การเรียงตัวของใบจะเรียงสลับกันใบมีลักษณะเป็นรูปไข่หรือรูปรียาวปลายแหลมโคนใบกลม 1 ริมขอบใบหยักใบกว้าง 4 เซนติเมตรยาว 7 เซนติเมตรดอกออกเป็นช่อสั้นๆ มีประมาณ 5-7 ดอก ลักษณะของดอกเป็นสีขาวกลีบดอกมีประมาณ 4-5 กลีบ ตรงกลางดอกมีเกสรตัวผู้และเกสรตัวเมียเล็กอยู่ผลเป็นรูปวงกลมพื้นผิวเรียบ เกือบขนาดของผลมีเส้นศูนย์กลาง 1.5 นิ้วผลอ่อนมีสีเขียวเข้มเมื่อแก่จะเปลี่ยนสีเป็นสีเหลืองเนื้อในผลจะแยกออกเป็นซีกมีหลายเมล็ด

- ประโยชน์ทางโภชนาการของมะนาว

1. ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ
2. บรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ แก้อาการเมาค้าง
3. ช่วยบรรเทาอาการอ่อนเพลีย
4. บรรเทาอาการคันตามผิวหนัง
5. แก้โรคเหน็บชา
6. แก้ปัญหา กลาก เกลิ้น หิด
7. แก้ฝีชนิดต่าง ๆ และลดอาการปวดฝี
8. ช่วยบรรเทาอาการคันหนังศีรษะจากรังแคและเชื้อราบนหนังศีรษะ
9. ลดอาการอักเสบ ปวดบวม จากแผลหกล้ม ฟกช้ำ
10. บรรเทาอาการจากแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

บทที่ 3

รายละเอียดการปฏิบัติงาน

3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ



รูปภาพที่ 3.1 โรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ ริเวอร์ไซด์

แหล่งที่มา <https://www.accorhotels.com/th/hotel-7026-ibis-bangkok-riverside/index.shtml>

ชื่อสถานประกอบการ: โรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ ริเวอร์ไซด์

ที่ตั้ง: 27 ซอยเจริญนคร 17 ถนนเจริญนคร แขวงบางลำภูล่าง เขตคลองสาน

กรุงเทพมหานคร 10600

โทร: (+66)2/6592888

แฟกซ์: (+66)2/6592889

3.2 ข้อมูลทั่วไปของโรงแรม



รูปภาพที่ 3.2 โลโก้โรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ ริเวอร์ไซด์

แหล่งที่มา https://en.wikipedia.org/wiki/File:Hotel_Ibis_logo_2012.png



รูปภาพที่ 3.3 แผนที่โรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ ริเวอร์

แหล่งที่มา <http://www.tripchiangmai.com/แผนที่/โรงแรม-ไอบิส-กรุงเทพ-ริเวอร์ไซด์.html>

โรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ ริเวอร์ไซด์ ก่อตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 1 ตุลาคม ค.ศ. 2010 ปัจจุบันก่อตั้งมาแล้วเป็นเวลา 8 ปี เป็นโรงแรมระดับคัมภีร์สำหรับธุรกิจและการพักผ่อน โรงแรมตั้งอยู่ติดกับแม่น้ำเจ้าพระยา พร้อมให้บริการห้องพักที่สะดวกสบายบริการอันอบอุ่นและราคาคุ้มค่า ผู้เข้าพักสามารถเพลิดเพลินไปกับวิวทัศน์ของแม่น้ำที่แสนผ่อนคลาย บริการอาหารตลอด 24 ชั่วโมงและสถานที่จัดประชุม โดยโรงแรมอยู่ห่างจากท่าเรือเพียง 150 เมตร คุณสามารถเที่ยวชมแม่น้ำเจ้าพระยา และสถานที่ท่องเที่ยวใกล้เคียงได้โดยง่าย มีบริการรับส่งฟรีจากโรงแรมไปยังสถานีรถไฟฟ้าบีทีเอสกรุงธนบุรี ซึ่งสามารถเดินทางไปยังห้างสรรพสินค้าและสถานบันเทิงต่างๆ ได้

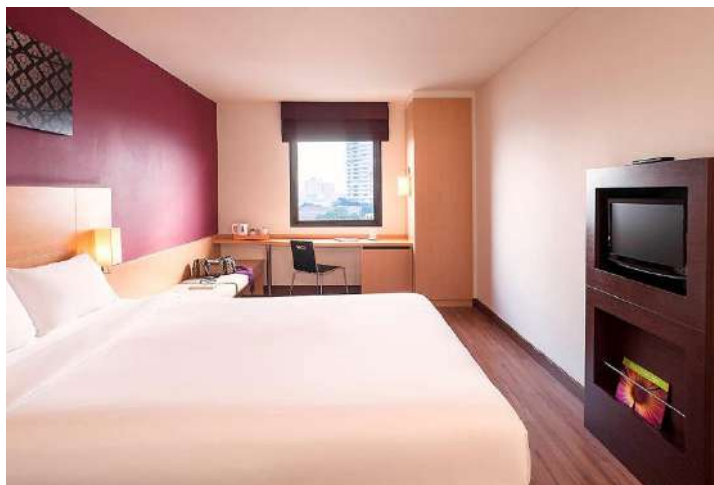
คุณสามารถนั่งเรือล่องแม่น้ำเจ้าพระยาไปยังสถานที่สำคัญของกรุงเทพมหานคร เช่น วัดอรุณฯ วัดโพธิ์ พระบรมมหาราชวังอันตการดา ปากคลองตลาดและแหล่งช้อปปิ้งมากมาย รวมถึงแหล่งช้อปปิ้งริมแม่น้ำและแหล่งท่องเที่ยวเชิงไลฟ์สไตล์อย่างเช่น เอเชียทีก นอกจากนี้ยังอยู่ใกล้สถานีรถไฟฟ้าตั้งอยู่ใจกลางเมืองเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ในเมืองหลวงอันมีชีวิตชีวาและทันสมัยอย่างกรุงเทพมหานคร พบกับแหล่งท่องเที่ยวที่น่าดึงดูดใจ พระราชวังอันงดงามที่แผ่กระจายอยู่ท่ามกลางเมืองที่พลุกพล่าน เดินทางไปแหล่งช้อปปิ้งได้ง่ายมีร้านอาหารระดับโลกมากมายห่างจากคุณไม่กี่ก้าว

3.3 ลักษณะการประกอบการผลิตภัณฑการให้บริการหลักขององค์กร

3.3.1 ห้องพัก

โรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ ริเวอร์ไซด์มีห้องพักจำนวน 266 ห้อง ห้องพักสำหรับผู้ที่มีข้อจำกัดด้านการเคลื่อนไหว 3 ห้อง ห้องพักสำหรับครอบครัว 12 ห้อง และห้องที่เชื่อมต่อกัน 12 ห้องอีกทั้งยังมีบริการเตียงเสริมในห้องสำหรับเด็ก

3.3.1.1 ห้องสแตนดาร์ดแบบเตียงคู่ 1 เตียง ห้องสแตนดาร์ดคิไซน์ทันสมัยและได้รับการออกแบบมาเป็นอย่างดี มีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับใช้สอย มีเตียงคู่แสนสบาย 1 เตียง โต๊ะ โทรทัศน์ LCD ที่มีช่องดาวเทียมนานาชาติ บริการ WiFi อินเทอร์เน็ต (ฟรี) ตู้เย็น เครื่องชงชาและกาแฟ



รูปภาพที่ 3.4 ห้องสแตนดาร์ดแบบเตียงคู่ 1 เตียง

แหล่งที่มา <https://www.accorhotels.com/th/hotel-7026-ibis-bangkok-riverside/index.shtml>

3.3.1.2 ห้องสแตนดาร์ด 2 เตียงเดี่ยว วิวแม่น้ำ ห้องสแตนดาร์ด 2 เตียงเดี่ยวให้ความสะดวกสบาย พร้อมด้วยทัศนียภาพอันน่าตื่นตาตื่นใจของแม่น้ำเจ้าพระยา และห้องพัก ฟรี สำหรับเด็ก 2 คน อายุต่ำกว่า 12 ปี ที่ใช้ห้องร่วมกับผู้ปกครอง มีส่วนลด 50 เปอร์เซ็นต์ สำหรับอาหารเช้า



รูปภาพที่ 3.5 ห้องสแตนดาร์ด 2 เตียงเดี่ยว วิวแม่น้ำ

แหล่งที่มา <https://www.accorhotels.com/th/hotel-7026-ibis-bangkok-riverside/index.shtml>

3.3.1.3 ห้องแฟมิลี่ 1 เตียงคู่และ 1 เตียงสองชั้น รู้สึกเหมือนอยู่ในบ้านที่มีห้องแบบครอบครัวกว้างขวาง เป็นที่พักอาศัยสำหรับครอบครัว มี 1 เตียงคู่ 1 เตียงสองชั้น เครื่องเล่นเกม ของเล่นเด็ก วิวแม่น้ำกว้าง บริการ WiFi และสิ่งอำนวยความสะดวกทั้งหมดของห้องสแตนดาร์ด และห้องพัก ฟรี สำหรับเด็ก 2 คน อายุต่ำกว่า 12 ปี ที่ใช้ห้องร่วมกับผู้ปกครอง มีส่วนลด 50 เปอร์เซ็นต์ สำหรับอาหารเช้า



รูปภาพที่ 3.6 ห้องแฟมิลี 1 เตียงคู่และ 1 เตียงสองชั้น

แหล่งที่มา <https://www.accorhotels.com/th/hotel-7026-ibis-bangkok-riverside/index.shtml>

3.3.2 ห้องอาหารและบาร์

3.3.2.1 ห้องอาหาร Taste เป็นห้องอาหารหนึ่งของโรงแรมไอบิส กรุงเทพ ริเวอร์ไซด์ ตั้งอยู่บริเวณชั้นล่างของโรงแรม ที่นี้จะได้เปรียบเรื่องบรรยากาศที่อยู่ริมสระว่ายน้ำของโรงแรม และริมแม่น้ำเจ้าพระยา โดยทางโรงแรมแบ่งโซนไว้ 2 แบบทั้ง indoor และ outdoor ห้องอาหาร Taste จะเปิด 3 เวลา คือ Breakfast, lunch, Dinner มีทั้งไล์นัฟเฟต์และอาหารอลาการ์ด แต่มีความพิเศษที่จะมีบุฟเฟต์นานาชาติและอาหารทะเลในช่วง Dinner อีกด้วย



รูปภาพที่ 3.7 ห้องอาหาร Taste

แหล่งที่มา <https://www.accorhotels.com/th/hotel-7026-ibis-bangkok-riverside/index.shtml>



รูปภาพที่ 3.8 ห้องอาหาร Taste

แหล่งที่มา <https://www.accorhotels.com/th/hotel-7026-ibis-bangkok-riverside/index.shtml>

3.3.2.2 บาร์ ทางโรงแรมจะมีบริการบาร์จำนวน 2 จุด คือ LOBBY BAR และบาร์ด้านสระน้ำให้บริการเครื่องดื่มและเบียร์นานาชาติมากมาย พร้อมด้วยขนมขบเคี้ยวทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง ให้คุณเพลิดเพลินที่บาร์ หรือนำไปรับประทานที่ห้องพัก



รูปภาพที่ 3.9 LOBBY BAR

แหล่งที่มา <https://www.booking.com/hotel/th/ibis-bangkok-reverside.th.html>



รูปภาพที่ 3.10 บาร์บริเวณสระน้ำ

แหล่งที่มา <https://www.mu-ku-ra.com/2017/07/Ibis-Bangkok-Riverside.html>

3.3.3 รถรับส่ง ทางโรงแรมบริการรถรับส่งไปยังสถานีรถไฟฟ้า BTS ให้บริการตั้งแต่ 6 โมงเช้า ถึง 2 ทุ่ม



รูปภาพที่ 3.11 รถรับส่ง

แหล่งที่มา <https://www.accorhotels.com/th/hotel-7026-ibis-bangkok-riverside/index.shtml>

3.3.4 บริการนวดไทยและสปา



รูปภาพที่ 3.12 ศาลาไทยบริการนวด

แหล่งที่มา <https://www.accorhotels.com/th/hotel-7026-ibis-bangkok-riverside/index.shtml>

3.4 ตำแหน่ง และลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย



ชื่อ-นามสกุล	:	นางสาวเพ็ญประภา กลัดกุหลาบ
รหัสนักศึกษา	:	5902000007
คณะ	:	ศิลปศาสตร์
สาขาวิชา	:	การโรงแรม และการท่องเที่ยว
ตำแหน่ง	:	ผู้ช่วยก๊ัก
ช่วงเวลาในการทำงาน	:	07.00 น. – 16.00 น. และ 11.00 น. – 20.00 น.
งานที่ได้รับมอบหมาย	:	ฝ่ายสนับสนุนงานในครัว
		- เดิมไลน์บุฟเฟ่ต์อาหารเช้า
		- เก็บไลน์บุฟเฟ่ต์อาหารเช้า

- ออกไลน์อาหารกลางวัน
- หั่นผัก ผลไม้เตรียมตั้งไลน์บาร์สลัด
- ปั่นข้าวทำซูชิ
- เรียงชีสใส่จาน
- ผสมน้ำผลไม้
- ช่วยครัวเบเกอร์ เรียงครัวซองค์ เดนิชและทำหน้าเค้ก
- เรียงหน้าขนมไทย
- ขายออเดอร์ครัวเย็น เช่น คลับแซนวิช, ซีซ่าสลัด, เบอเกอร์
- ทำพิซซ่าขายออเดอร์อิตาลี



ชื่อ-นามสกุล : นางสาวภาณุชนา ชูสำโรง
 รหัสนักศึกษา : 5902000011
 คณะ : ศิลปศาสตร์
 สาขาวิชา : การโรงแรม และการท่องเที่ยว
 ตำแหน่ง : ผู้ช่วยก๊ัก
 ช่วงเวลาในการทำงาน : 07.00 น. – 16.00 น. และ 11.00 น. – 20.00 น.
 งานที่ได้รับมอบหมาย : ฝ่ายสนับสนุนงานในครัว

- เดิมไลน์อาหารเช้า
- เก็บไลน์อาหารเช้า
- เรียงครัวซองค์&เดนิช
- ทำพานาคอตต้า

- ทำมูสชีอคโกแลต&สตอเบอร์รี่
- ทำไส้เค้กต่างๆ
- แต่งหน้าเค้ก
- ทำครีมบลูเล่
- ขายออเคอร์พิชซ่า
- ตีแป้งกล้วยทอด
- จัดขนมไทย
- ช่วยครัวไทยขายออเคอร์
- ช่วยงานครัวเย็น

3.5 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา



1. นางอุมารณ์ ชะลอเลิศ ตำแหน่ง กู้ครัวเย็น



2. นางสาวปริญันท์ มัลลพิชัยกุล ตำแหน่ง กู้ครัวเบเกอรี่

3.6 ระยะเวลาการปฏิบัติงาน

วันที่ 14 พฤษภาคม 2561 - วันที่ 31 สิงหาคม 2561

3.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

3.7.1 ศึกษาข้อมูลถึงปัญหาของสถานประกอบการ

โดยการสังเกตถึงปัญหาที่เกิดขึ้นและสามารถแก้ปัญหาได้โดยนำมาทำเป็นหัวข้อ
โครงการสหกิจศึกษา

3.7.2 เขียนโครงร่างรายงาน

เขียนหัวข้อโครงการเพื่อนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาและพนักงานพี่เลี้ยงเพื่อขอ
คำแนะนำและร่างเอกสารโครงการให้กับโครงการสหกิจศึกษา

3.7.3 เก็บรวบรวมข้อมูล

จัดการเก็บข้อมูลและวิธีการแก้ไขปัญหามาจากคำแนะนำของพี่เลี้ยงและค้นข้อมูล
จากอินเทอร์เน็ต

3.7.4 วิเคราะห์ข้อมูล

โดยการนำวิธีการแก้ไขปัญหามาและนำแก้วมังกร โยเกิร์ต นมและขนมปังโฮลวีทที่
เป็นสิ่งเหลือใช้มาแปรรูป

3.7.5 ทดลองทำเมนู ชีสเค้กแก้วมังกรเพื่อสุขภาพ (Healthy Pitaya Cheesecake)

จัดเตรียมวัตถุดิบและอุปกรณ์ในการทำ ชีสเค้กแก้วมังกรเพื่อสุขภาพ (Healthy
Pitaya Cheesecake) พร้อมทั้งร่วมกันปฏิบัติ

3.7.6 จัดทำแบบสอบถาม

หลังจากที่คณะผู้จัดทำได้ทดลองทำ ชีสเค้กแก้วมังกรเพื่อสุขภาพ (Healthy Pitaya
Cheesecake) เรียบร้อยแล้วจึงจัดทำแบบสอบถามขึ้นเพื่อประเมินคุณภาพของ ชีสเค้กแก้ว
มังกรเพื่อสุขภาพ (Healthy Pitaya Cheesecake) โดยการให้พนักงานแผนกครัว จำนวน
20 คน เป็นผู้ทำการประเมิน

3.7.6. สรุปข้อมูลและเขียนรายงาน

จัดทำรายงานฉบับสมบูรณ์เพื่อเตรียมนำส่ง

3.7.7. นำเสนออาจารย์

นำรายงานส่งอาจารย์เพื่อตรวจสอบข้อมูลและรับข้อเสนอแนะเพื่อนำมาแก้ไข

3.7.8 ส่งรายงานรูปเล่มและนำเสนองานต่ออาจารย์และโครงการสหกิจศึกษา

ตารางที่ 3.1 ขั้นตอนการดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินการ	พฤษภาคม 61	มิถุนายน 61	กรกฎาคม 61	สิงหาคม 61
1.ศึกษาข้อมูล	→			
2.เขียนโครงร่างรายงาน		→		
3.เก็บรวบรวมข้อมูล		→		
4.วิเคราะห์ข้อมูล			→	
5.ทดลองทำ			→	
6.จัดทำแบบสอบถาม			→	→
7.สรุปและเขียนรายงาน				→



บทที่ 4

ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ

4.1 รายละเอียดการทำโครงการ

โครงการเรื่อง ชีสเค้กแก้วมังกรเพื่อสุขภาพ (Healthy Pitaya Cheesecake) มีวัตถุประสงค์ในการสร้างสรรค์เมนูใหม่เพื่อสุขภาพให้กับโรงแรม ลดปริมาณวัตถุดิบเหลือใช้จากในครัว และลดต้นทุนวัตถุดิบ โดยวัตถุดิบในการทำจะใช้แก้วมังกรและขนมปังโฮลวีทมาสร้างสรรค์เป็นเมนูเบเกอรี่เพื่อสุขภาพสร้างความแปลกใหม่และสร้างรายได้ให้กับโรงแรม

4.2 การเตรียมการและการวางแผนของโครงการ

4.2.1 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุดิบที่มีภายในโรงแรม

4.2.2 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับอาหารคลีน อาหารเพื่อสุขภาพ

4.2.3 ปรึกษานักงานที่ปรึกษาเกี่ยวกับเมนู จัดหาวัตถุดิบ ทดลองทำเมนู นำเสนออาจารย์

4.3 ส่วนผสมที่ใช้ในการทำเมนู ชีสเค้กแก้วมังกรเพื่อสุขภาพ (Healthy Pitaya Cheesecake)

ส่วนผสมในการทำทาร์ทชั้นที่ 1	ปริมาณ
1.ขนมปังโฮลวีท	6 แผ่น
2.น้ำผึ้ง	2 ช้อนโต๊ะ
3.น้ำมันมะพร้าว	2 ช้อนชา
ส่วนผสมในการทำซอสแก้วมังกรชั้นที่ 2	ปริมาณ
1.แก้วมังกรสีแดง	2 ลูก
2.น้ำเปล่า	½ ถ้วยตวง
3.น้ำตาลหญ้าหวาน	2 ช้อนชา
4.ผงวุ้น	2 ช้อนชา
ส่วนผสมในการทำชีสเค้กชั้นที่ 3	ปริมาณ
1.มะม่วงหิมพานต์	1 ถ้วยตวง
2.โยเกิร์ตไร้ไขมัน	1 ถ้วยตวง
3.นมสดไร้ไขมัน	½ ถ้วยตวง
4.น้ำตาลหญ้าหวาน	2 ช้อนชา
5.มะนาว	1 ลูก
6.เจลาติน	2 ช้อนชา

4.4 ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. นำขนมปังโฮลวีทอบกรอบ น้ำผึ้ง และน้ำมันมะพร้าวมาปั่นรวมกันให้ละเอียด



รูปภาพที่ 4.1 ขั้นตอนการทำ ชีสเค้กแก้วมังกรเพื่อสุขภาพ (Healthy Pitaya Cheesecake)

แหล่งที่มา: คณะผู้จัดทำ

2. นำขนมปังโฮลวีทอบกรอบ น้ำผึ้ง และน้ำมันมะพร้าวที่ปั่นจนละเอียดแล้วมาเทใส่ลงแม่พิมพ์ กดให้แน่นแล้วจึงนำไปตู้แช่แข็งประมาณ 1 ชั่วโมง



รูปภาพที่ 4.2 ขั้นตอนการทำ ชีสเค้กแก้วมังกรเพื่อสุขภาพ (Healthy Pitaya Cheesecake)

แหล่งที่มา: คณะผู้จัดทำ

3. นำแก้วมังกรสีแดงผสมกับน้ำเปล่า บั่นให้ละเอียด



รูปภาพที่ 4.3 ขั้นตอนการทำ ชีสเค้กแก้วมังกรเพื่อสุขภาพ (Healthy Pitaya Cheesecake)

แหล่งที่มา: คณะผู้จัดทำ

4. นำแก้วมังกรที่ปั่นจนละเอียดเทใส่ลงหม้อ แล้วจึงนำน้ำตาลหญ้าหวาน ผงวุ้น เทผสมลงไป ในหม้อ คนให้เข้ากันจนเดือด ปิดไฟรอจนเย็น



รูปภาพที่ 4.4 ขั้นตอนการทำ ชีสเค้กแก้วมังกรเพื่อสุขภาพ (Healthy Pitaya Cheesecake)

แหล่งที่มา: คณะผู้จัดทำ

5. เทใส่ลงพิมพ์เป็นชั้นที่ 2 ต่อจากขนมปังโฮลวีทในขั้นตอนแรก แล้วนำใส่ตู้แช่แข็ง
ประมาณ 1 ชั่วโมง



รูปภาพที่ 4.5 ขั้นตอนการทำ ชีสเค้กแก้วมังกรเพื่อสุขภาพ (Healthy Pitaya Cheesecake)

แหล่งที่มา: คณะผู้จัดทำ

6. นำเม็ดมะม่วงหิมพานต์ที่แช่น้ำเย็น โยเกิร์ตไร้ไขมัน นมสด น้ำตาลหญ้าหวาน มะนาว
และเจลดิน



รูปภาพที่ 4.6 ขั้นตอนการทำ ชีสเค้กแก้วมังกรเพื่อสุขภาพ (Healthy Pitaya Cheesecake)

แหล่งที่มา: คณะผู้จัดทำ

7. เทใส่ลงพิมพ์เป็นชั้นสุดท้าย แล้วจึงใส่ตู้แช่เย็นธรรมดาอีกประมาณ 3-4 ชั่วโมง



รูปภาพที่ 4.7 ขั้นตอนการทำ ชีสเค้กแก้วมังกรเพื่อสุขภาพ (Healthy Pitaya Cheesecake)

แหล่งที่มา: คณะผู้จัดทำ

8. นำลงใส่ภาชนะ จัดตกแต่งหน้าให้สวยงาม



รูปภาพที่ 4.8 ขั้นตอนการทำ ชีสเค้กแก้วมังกรเพื่อสุขภาพ (Healthy Pitaya Cheesecake)

แหล่งที่มา: คณะผู้จัดทำ

4.5 ต้นทุนของวัตถุดิบ

จากการทดลองทำ ชีสเค้กแก้วมังกรเพื่อสุขภาพ (Healthy Pitaya Cheesecake) มีการใช้การจัดซื้อวัตถุดิบดังนี้

รายการวัตถุดิบ	ต้นทุนในการจัดซื้อของผู้วิจัย
1. แก้วมังกรสีแดง(2 ลูก)	วัตถุดิบเหลือใช้จากในครัว
2. ขนมปังโฮลวีทอบกรอบ(6 แผ่น)	วัตถุดิบเหลือใช้จากในครัว
3. น้ำมันมะพร้าว(2 ช้อนโต๊ะ)	วัตถุดิบเหลือใช้จากในครัว
4. น้ำผึ้ง(2 ช้อนโต๊ะ)	วัตถุดิบเหลือใช้จากในครัว
6. เม็ดมะม่วงหิมพานต์(1 ถ้วยตวง)	วัตถุดิบเหลือใช้จากในครัว
7. นมสด(½ ถ้วยตวง)	วัตถุดิบเหลือใช้จากในครัว
8. โยเกิร์ตไร้ไขมัน(1 ถ้วยตวง)	วัตถุดิบเหลือใช้จากในครัว
9. น้ำตาลหญ้าหวาน(2 ช้อนชา)	2.14 บาท
รวม	2.14 บาท

ตารางที่ 4.2 ตารางแสดงต้นทุน

จากการคำนวณต้นทุนทั้งหมดจากการใช้น้ำตาลหญ้าหวาน 2 ช้อนชาเท่ากับ 2.14 บาท ราคาต้นทุนต่อชิ้น 0.18 บาท เนื่องจากวัตถุดิบทั้งหมดเป็นของเหลือใช้จากการออกไลน์บุฟเฟต์จึงไม่มีค่าใช้จ่าย นอกจากนี้ น้ำตาลหญ้าหวานจัดซื้อมา 1 ถุงปริมาณ 280 กรัมราคา 75 บาทถ้วน

$$\text{*สูตรการคำนวณต้นทุนต่อชิ้น ต้นทุนการผลิต} = \frac{\text{ค่าใช้จ่ายในการผลิต}}{\text{จำนวนชิ้นที่ได้}} = \text{ต้นทุนต่อชิ้น}$$

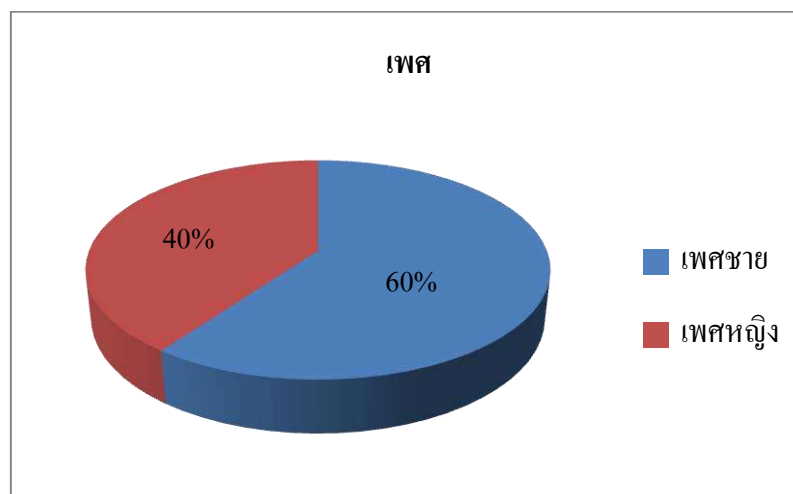
$$\text{ต้นทุนการผลิต} = \frac{2.14}{12} = 0.18 \text{ (ต้นทุนต่อชิ้น)}$$

4.6 สรุปผลประเมินความพึงพอใจของผลิตภัณฑ์ ชีสเค้กแก้วมังกรเพื่อสุขภาพ (Healthy Pitaya Cheesecake)

จากที่คณะผู้จัดทำได้ดำเนินการแจกแบบสอบถามความพึงพอใจต่อพนักงานแผนกครัวของโรงแรม ไอบิส กรุงเทพฯ ริเวอร์ไซด์ ที่มีความคิดเห็นต่อ ชีสเค้กแก้วมังกรเพื่อสุขภาพ (Healthy Pitaya Cheesecake) จากผู้ตอบแบบสอบถามแบบเจาะจงมีจำนวนทั้งหมด 20 คน ทำการประเมินผลและแสดงผลดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

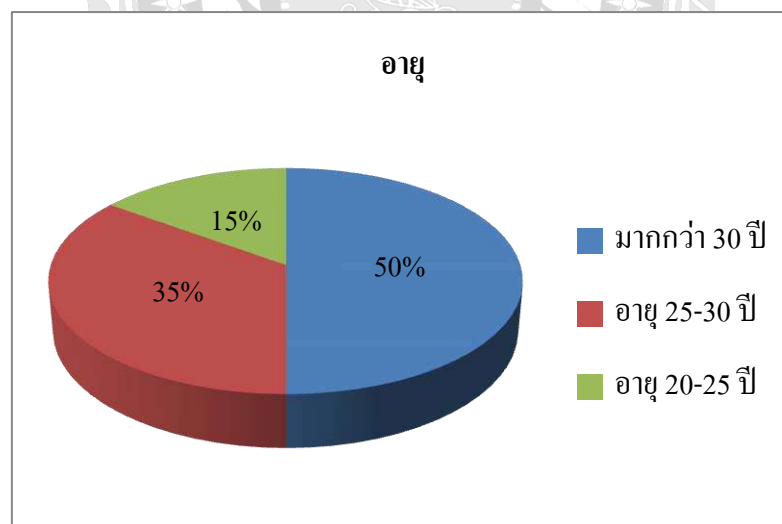
เพศ



แผนภูมิที่ 4.1 ผลการตอบแบบสอบถาม

ผลจากการตอบแบบสอบถามเรื่องเพศเป็น เพศชาย มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 60 และ เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 40

อายุ



แผนภูมิที่ 4.2 ผลการตอบแบบสอบถาม

ผลจากการตอบแบบสอบถามเรื่องอายุเป็นผู้ที่มีอายุ มากกว่า30ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50 รองลงมาเป็นผู้ที่มีอายุ 25-30ปี คิดเป็นร้อยละ 35 และผู้ที่มีอายุ 20-25ปี คิดเป็นร้อยละ 15

ส่วนที่ 2 ระดับความพึงพอใจของพนักงานแผนกครัวของ โรงแรม ไอบิส กรุงเทพฯ ริเวอร์ไซด์ที่มี
ความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์ ชีสเค้กแก้วมังกรเพื่อสุขภาพ (Healthy Pitaya Cheesecake)

เกณฑ์การวัดค่าเฉลี่ยระดับความพึงพอใจแบ่งเป็นช่วงคะแนนได้ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.50 - 5.00 หมายถึง ความพึงพอใจในระดับ มากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.50 - 4.49 หมายถึง ความพึงพอใจในระดับ มาก

ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.49 หมายถึง ความพึงพอใจในระดับ ปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.50 - 2.49 หมายถึง ความพึงพอใจในระดับ น้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.49 หมายถึง ความพึงพอใจในระดับ น้อยที่สุด

เกณฑ์การวัดค่าเฉลี่ยระดับความพึงพอใจ

แหล่งที่มา <http://www.thaiall.com/blog/burin/912/>

ด้านคุณลักษณะ	ค่าเฉลี่ย	ระดับความ พึงพอใจ
1. การแปรรูปแก้วมังกรที่เหลือใช้ให้เป็นเมนูใหม่	4.49	มาก
2. เป็นเมนูเพื่อสุขภาพมีสรรพคุณช่วยในระบบขับถ่าย	4.42	มาก
3. เป็นเมนูเพื่อสุขภาพที่สร้างสรรค์และแปลกใหม่	5.00	มากที่สุด
4. เป็นเมนูที่มีสีสัน โดดเด่นและสวยงาม	4.45	มาก
5. เป็นเมนูที่มีรสชาติที่โดดเด่นและเป็นเอกลักษณ์	3.33	ปานกลาง
6. เป็นเมนูเพื่อสุขภาพสำหรับผู้ที่มีความอ้วน	4.49	มาก
7. เป็นเมนูที่มีกลิ่นหอมที่เป็นเอกลักษณ์	4.32	มาก
8. เป็นเมนูที่มีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	3.38	ปานกลาง
9. ความสะอาดของอาหารและการประกอบอาหาร	5.00	มากที่สุด
10. ภาพลักษณ์โดยรวมของอาหาร	5.00	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวมทั้งสิ้น	4.39	มาก

ตารางที่ 4.3 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและความพึงพอใจ

แหล่งที่มา: คณะผู้จัดทำ

จากตารางของการแสดงค่าเฉลี่ยและความพึงพอใจจากผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจของพนักงานแผนกครัวของ โรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ ริเวอร์ไซด์ เป็นเพศชายจำนวนทั้งหมด 15 คน คิดเป็นร้อยละ 60 และเพศหญิงจำนวน 5 คนคิดเป็นร้อยละ 40 เพศชาย อายุ 20 – 25 ปี จำนวน 1คน คิดเป็นร้อยละ 10 มีความพึงพอใจในด้านสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มากที่สุด รองลงมาเป็นด้านภาพรวมของอาหาร เพศชาย อายุ 20 – 25 ปี จำนวน 6คน คิดเป็นร้อยละ 40 พึงพอใจใน ด้านเป็นเมนูเพื่อสุขภาพที่สร้างสรรค์และแปลกใหม่ รองลงมาใน ด้านมีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และ เพศชาย อายุ มากกว่า 30ปี จำนวน 8คน คิดเป็นร้อยละ 50 พึงพอใจใน ด้านเพื่อสุขภาพที่สร้างสรรค์และแปลกใหม่ รองลงมาเป็น ด้านความสะอาดของอาหารและการประกอบอาหาร เพศหญิง อายุ 20 - 25 ปี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 40 พึงพอใจใน ด้านการแปรรูปแก้วมังกรที่เหลือใช้ให้เป็นเมนูใหม่ มากที่สุด รองลงมาเป็น ด้านภาพลักษณ์โดยรวมของอาหาร เพศหญิง อายุ 25 – 30 ปี จำนวน 1คน คิดเป็นร้อยละ 20 พึงพอใจใน ด้านเมนูสร้างสรรค์และแปลกใหม่ รองลงมาใน ด้านเป็นเมนูเพื่อสุขภาพสำหรับผู้ที่มีความควบน้ำหนัก และ เพศหญิง อายุมากกว่า 30 ปี จำนวน 2 คนคิดเป็น ร้อยละ 40 พึงพอใจใน ด้านสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย รองลงมาใน ด้านเมนูเพื่อสุขภาพที่สร้างสรรค์และแปลกใหม่ จากการตอบแบบสอบถามเป็นผลลัพธ์ที่น่าพึงพอใจ

บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5. สรุปผลโครงการ

5.1 สรุปผลโครงการ

จากโครงการเรื่อง ชีสเค้กแก้วมังกรเพื่อสุขภาพ (Healthy Pitaya Cheesecake) ทางคณะผู้จัดทำได้นำเมนูนี้เสนอให้กับพนักงานในแผนกครัวได้ทดลองรับประทาน ซึ่งการประเมินความพึงพอใจผลลัพธ์ที่ได้อยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ จากผลการประเมินของพนักงานแผนกครัวของ โรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ ริเวอร์ไซด์ มีความพึงพอใจต่อ ด้านเมนูสร้างสรรค์และแปลกใหม่ ด้านความสะอาดของอาหารและการประกอบอาหาร ด้านภาพลักษณ์โดยรวมของอาหาร ในระดับที่ มากที่สุด รองลงมา เป็น ด้านการแปรรูปเมนูใหม่ ด้านสรรพคุณช่วยในระบบขับถ่าย ด้านเมนูสุขภาพช่วยควบคุมน้ำหนัก ด้านมีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์ ในระดับ มาก และ ด้านรสชาติ ด้านสารอาหาร ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ในระดับ ปานกลาง จึงขออนุญาตนำเมนู ชีสเค้กแก้วมังกรเพื่อสุขภาพ (Healthy Pitaya Cheesecake) จัดเรียงบนไลน์อาหารเย็น ของห้องอาหารเทส (Taste)

5.1.1 ข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่

- มีเวลาจำกัดระหว่างพักการทำงานในการทดลองทำเมนูใหม่
- นักศึกษายังขาดความเข้าใจในการทำโครงการ
- สถานที่ไม่พร้อมในการทดลองทำเมนูใหม่

5.1.2 อุปสรรคในการทำโครงการ

- ในการทดลองครั้งที่ 1 ในส่วนของตัวฐานของชีสเค้กทำมาจากขนมปังโฮลวีท ปรากฏว่าตัวฐานทำออกมา ร่วนเกินไป จึงทำให้ตัวฐานแตกออกจากกัน
- ในการทดลองครั้งที่ 2 เนื่องจากในครั้งที่ 1 ตัวฐานของชีสเค้กมีการอัดแน่นไม่เพียงพอจึงทำให้ตัวฐานแตกออกจากกันตอนที่ตัดเป็นชิ้นๆ และฐานร่วนเกินไป ในการทดลองครั้งที่ 2 จึงมีการปรับปรุงโดยการเพิ่มวัตถุดิบโดยใส่น้ำผึ้งและน้ำมันมะพร้าวมากขึ้นเพื่อให้ตัวฐานเกาะตัวแน่นขึ้น และเพิ่มเวลาการแช่แข็งจาก 1 ชั่วโมงเป็น 2 ชั่วโมง ผลปรากฏว่าตัวฐานไม่ร่วนสามารถตัดออกมาเป็นชิ้นๆ ได้ จึงทำให้ครั้งนี้ประสบผลสำเร็จสามารถนำออกเสิร์ฟไลน์อาหารเย็นได้

5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

5.2.1 ประโยชน์ของการปฏิบัติงาน

- ได้ศึกษาและเรียนรู้การทำงานจริง ฝึกทักษะและความรู้ความสามารถของตนเอง
- ได้ฝึกความอดทนในการทำงานต่อสภาวะกดดันและการรู้จักแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า
- ได้ฝึกความตรงต่อเวลาในการทำงานจริง
- ได้รับรู้เทคนิคในการทำงานจากพี่ๆในแผนก ซึ่งสอดคล้องกับสายงานที่เรียนมาและ

สามารถนำไปใช้ในชีวิตการทำงาน

- ได้ทราบถึงวัตถุดิบ เมนูอาหาร และขั้นตอนวิธีการทำอาหาร รวมถึงเทคนิคการหั่นผลไม้ การทำเบเกอรี่แต่งหน้าเค้กต่างๆ การหั่นเนื้อ การปั้นซูชิ (Sushi) การใช้อุปกรณ์ต่างๆในครัว

5.2.2 ปัญหาที่พบในการปฏิบัติงาน

- ขณะปฏิบัติงานช่วงแรกๆ นักศึกษายังขาดประสบการณ์ในด้านครัว จึงส่งผลให้การ

ทำงานล่าช้า

- ในขณะที่ปฏิบัติเมื่อมีลูกค้าชาวต่างชาติเข้ามาสอบถาม นักศึกษายังไม่สามารถ

ได้ตอบกับลูกค้าโดยใช้ภาษาอังกฤษได้ดีเท่าที่ควร

5.2.3 การแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะในการทำงาน

- ควรฝึกฝนการทำงานจากพนักงานครัวหากไม่เข้าใจในงานที่ได้รับมอบหมายควรสอบถามจากพนักงานที่ปรึกษา
- นักศึกษาควรพัฒนาและฝึกฝนตนเองในให้ปฏิบัติงานรวดเร็วขึ้น
- นักศึกษาควรกลับไปทบทวนภาษาอังกฤษเพิ่มเติมหรืออาจจะพยายามสนทนากับลูกค้าบ่อยๆเพื่อฝึกฝนการใช้ภาษา

บรรณานุกรม

แก้วมังกรสุดยอดเยี่ยมไม่เพื่อสุขภาพ. (2558, 7 กันยายน). [เว็บบล็อก]. เข้าถึงได้จาก

<https://health.kapook.com/view93935.html>

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2561). น้ำตาลหญ้าหวาน. เข้าถึงได้จาก

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

ทิพย์จุฑา ขอจิตต์เมตต์. (2559). ขนบปิ้งโฮลวีทมีประโยชน์อย่างไร. เข้าถึงได้จาก

<https://www.pobpad.com/ขนบปิ้งโฮลวีทมีประโยชน์>

ภูติณัฐ สิทธิโชคสกุลชัย. (2560). โยเกิร์ตกับคุณสมบัติประโยชน์. เข้าถึงได้จาก <http://festforfood.com/blog/?p=1139>

มะนาวมีประโยชน์และสรรพคุณมากล้น. (2562, 17 ธันวาคม). [เว็บบล็อก]. เข้าถึงได้จาก

<https://www.honestdocs.co/lemon-benefits>

โรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ ริเวอร์ไซด์. (2559). เข้าถึงได้จาก [https://www.accorhotels.com/th/hotel-](https://www.accorhotels.com/th/hotel-7026-ibis-bangkok-riverside/index.shtml)

[7026-ibis-bangkok-riverside/index.shtml](https://www.accorhotels.com/th/hotel-7026-ibis-bangkok-riverside/index.shtml)

ศรีัญญา ดีชัย. (2560). ความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพ. เข้าถึงได้จาก [https://sites.google.com/site/](https://sites.google.com/site/benefitandhealthyfood)

[benefitandhealthyfood](https://sites.google.com/site/benefitandhealthyfood)

ศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ. (2557). ประโยชน์ของนม. เข้าถึงได้จาก [http://www.bangkokhealth.com/](http://www.bangkokhealth.com/health/article/)

[health/article/](http://www.bangkokhealth.com/health/article/)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ. (2559). ประโยชน์ของเมล็ดมะม่วงหิมพานต์.

เข้าถึงได้จาก <https://sukkaphap-d.com/ประโยชน์ของเมล็ดมะม่วง>

สุนันท์ วิทิตสิริ. (2561, 31 มกราคม). สารความรู้ของน้ำมันมะพร้าว. [นิตยสารออนไลน์]. เข้าถึงได้

จาก <https://amprohealth.com/magazine/coconut-oil/>

สุกัศสร กล้าคลองตัน. (2561). น้ำผึ้งกับประโยชน์มากมาย. เข้าถึงได้จาก <https://www.pobpad.com/>

[น้ำผึ้งกับประโยชน์](https://www.pobpad.com/)

ส่วนผสมของเมนู ชีสเค้กแก้วมังกรเพื่อสุขภาพ. (2560). เข้าถึงได้จาก <https://MeMeMayKitchen/>

[Page.com](https://MeMeMayKitchen/)

ภาคผนวก ก

ภาพการปฏิบัติงาน





ปลอกมะละกอ



หั่นส้มเพื่อสำหรับจัดวางบนไลน์



ผสมน้ำผลไม้



ปั้นซูชิหน้าต่างๆ



จัดเตรียมของเบรก



เรียงครัวซองต์และเดนนิช



ตกแต่งพายผลไม้และขนมต่างๆ



จัดของเบรก



ตีแป้งเค้ก

ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม



แบบสอบถาม

ตอนที่ 1

ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง

กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่ท่านต้องการเลือก

1. เพศ

☐ 1. ชาย

☐ 2. หญิง

2. อายุ

☐ 1. ต่ำกว่า 20 ปี

☐ 2. 20-25 ปี

☐ 3. 25-30ปี

☐ 4. มากกว่า 30 ปี

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับ Healthy Pitaya Cheesecake

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามระดับความคิดเห็นที่ท่านต้องการเลือก ตามลำดับต่อไปนี้คือ

5 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด

4 หมายถึง เห็นด้วยมาก

3 หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง

2 หมายถึง เห็นด้วยน้อย

1 หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

ด้านคุณลักษณะ	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
1. การแปรรูปแก้วมังกรที่เหลือใช้ให้เป็นเมนูใหม่					
2. เป็นเมนูเพื่อสุขภาพมีสรรพคุณช่วยในระบบขับถ่าย					
3. เป็นเมนูเพื่อสุขภาพที่สร้างสรรค์และแปลกใหม่					
4. เป็นเมนูที่มีสีสันโดดเด่นและสวยงาม					
5. เป็นเมนูที่มีรสชาติที่โดดเด่นและเป็นเอกลักษณ์					
6. เป็นเมนูเพื่อสุขภาพสำหรับผู้ที่มีความอ้วนน้ำหนัก					
7. เป็นเมนูที่มีกลิ่นหอมที่เป็นเอกลักษณ์					
8. เป็นเมนูที่มีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย					
9. ความสะอาดของอาหารและการประกอบอาหาร					
10. ภาพลักษณ์โดยรวมของอาหาร					

ข้อเสนอแนะ

.....

ท่านยอมรับผลิตภัณฑ์ Healthy Pitaya Cheesecake นี้เพียงใด กรุณาระบุการยอมรับลงในช่องว่าง

☐ ยอมรับ

☐ ไม่ยอมรับ เนื่องจาก.....

ภาคผนวก ค
บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา



บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

คุณอุมาภรณ์: สวัสดีค่ะดิฉัน นาง อุมาภรณ์ ชลอเลิศ เป็นพนักงานที่ปรึกษาของ

นางสาวเพ็ญประภา กลัดกุหลาบ

คุณปริยนันท์: สวัสดีค่ะดิฉัน นางสาว ปริยนันท์ มัลลพิชัยกุล เป็นพนักงานที่ปรึกษาของ

นางสาว ภาณุชนาถ ชูสำโรง

คุณอุมาภรณ์: จากการที่ได้รับมอบหมายให้เป็นพนักงานที่ปรึกษาของน้องนักศึกษาที่ได้ให้ คำปรึกษาแก่น้องๆเกี่ยวกับโครงการ

คุณปริยนันท์: ทางพนักงานที่ปรึกษาและนักศึกษาได้ช่วยกันค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับเมนูเพื่อสุขภาพที่สามารถนำวัตถุดิบที่มีอยู่มาสร้างสรรค์เมนูให้แปลกใหม่

คุณอุมาภรณ์: ผลสรุปที่ทางพนักงานและนักศึกษาได้เห็นตรงกันว่าจะดำเนินโครงการภายใต้ชื่อ ชีสเค้กแก้วมังกรเพื่อสุขภาพ(Healthy Pitaya Cheesecake)โดยนำวัตถุดิบเหลือจากไลน์บุฟเฟต์อย่างผลไม้จากครัวเย็น และขนมปังจากครัวเบเกอรี่

คุณปริยนันท์: วัตถุดิบหลัก เช่น แก้วมังกร ขนมปังโฮลวีท ที่ให้คุณประโยชน์หลากหลายอย่างนำมาประยุกต์ให้เกิดเป็นเมนูใหม่ให้แก่ โรงแรม โอบิส กรุงเทพ ริเวอร์ไซด์

คุณอุมาภรณ์: ครั้งแรกที่ทดลองทำและนำออกไลน์บุฟเฟต์ผลตอบรับดีมากจากลูกค้าที่เข้ามาใช้บริการห้องอาหารของโรงแรม โอบิส กรุงเทพ ริเวอร์ไซด์

คุณปริยนันท์: ผลการตอบรับบริการการออกไลน์ครั้งแรกถือว่าประสบความสำเร็จเป็นอย่างมากค่ะ

คุณอุมาภรณ์: เมนูชีสเค้กแก้วมังกรเป็นเมนูใหม่ที่เป็นจุดสนใจของลูกค้าเป็นเมนูที่ทำจากวัตถุดิบ เหลือใช้ และยังเป็นเมนูใหม่เพื่อสุขภาพ

คุณปริยนันท์: เมนูนี้ได้รับการตอบรับจากลูกค้าเป็นอย่างมากและยังทำให้โรงแรมโอบิส กรุงเทพ ริเวอร์ไซด์ มีเมนูใหม่เพื่อสุขภาพออกไลน์บุฟเฟต์เพิ่มขึ้นอีกหนึ่งเมนู

คุณอุมาภรณ์: จากการทำโครงการครั้งนี้ของน้องนักศึกษาทำให้มีเมนูใหม่เพิ่มให้กับในครัวและยังช่วยให้เราลดปริมาณขยะลงได้

คุณปริยนันท์: จากการได้เป็นส่วนหนึ่งในการได้ให้คำปรึกษานักศึกษาครั้งนี้ก็ถือว่าดีมากนะคะ โครงการก็ประสบความสำเร็จแล้วยังได้สร้างประโยชน์ให้แก่ภายในครัวของเราด้วยค่ะ

คุณอุมาภรณ์: ถ้ามีโอกาสก็อยากจะเป็นส่วนหนึ่งในการร่วมงานกับนักศึกษาคะ

คุณปริยนันท์: ขอบคุณคะ

คุณอุมาภรณ์: ขอบคุณคะ

ภาคผนวก ง
บทความวิชาการ



ชีทเค้กแก้วมังกรเพื่อสุขภาพ

Healthy Pitaya Cheesecake

นางสาวเพ็ญประภา กัดคุหลาบ

E-mail: Penprapa2311@hotmail.com

นางสาว ภาณุชนาถ ชูสำโรง

E-mail: Panuchanat08011997@hotmail.com

ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

บทคัดย่อ

ปัจจุบันผู้คนส่วนใหญ่มีความใส่ใจในสุขภาพมากขึ้น โดยเฉพาะทางเลือกในการรับประทานอาหารด้านสุขภาพประเภท ขนมหวาน เบเกอรี่ หรือรับประทานของว่าง โดยโรงแรม ไอบิส กรุงเทพ ริเวอร์ไซด์ จะมีการเสิร์ฟไลน์บุฟเฟต์ ในช่วงเวลา อาหารเช้า อาหารเที่ยง และ อาหารเย็น จึงมีจำนวนผลไม้และเบเกอรี่ที่เหลือใช้จากไลน์บุฟเฟต์ปริมาณมาก คณะผู้จัดทำจึงมีวัตถุประสงค์ในการ สร้างสรรค์เมนูใหม่เพื่อสุขภาพ ลดปริมาณวัตถุดิบเหลือใช้จากในครัว ลดต้นทุนวัตถุดิบให้กับโรงแรม โดยนำผลไม้อย่างแก้วมังกรจากครัวเย็น และขนมปังโฮลวีทจากครัวเบเกอรี่ นำมาประยุกต์เป็นเมนูอาหารหวานเพื่อสุขภาพภายใต้ชื่อเมนู ชีทเค้กแก้วมังกร (Healthy Pitaya Cheesecake) ซึ่งเป็นเมนูอาหารหวานที่แปลกใหม่เพราะทำมาจากแก้วมังกรและขนมปังโฮลวีท เป็นวัตถุดิบหลักที่ยังไม่มีผู้นิยมนำมาประกอบอาหารมากนัก โดยแก้วมังกรเป็นผลไม้ที่มีสรรพคุณช่วยลดความร้อนในร่างกาย และขนมปังโฮลวีทที่มีสรรพคุณช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น ผลการศึกษพบว่า ความพึงพอใจของพนักงานแผนกครัวของโรงแรมไอบิส กรุงเทพ ริเวอร์ไซด์ เป็นเพศชายจำนวนทั้งหมด 15 คน คิดเป็นร้อยละ 60 และเพศหญิงจำนวน 5 คนคิดเป็นร้อยละ 40 มีความพึงพอใจต่อด้านเมนูสร้างสรรค์และแปลกใหม่ ด้านความสะอาดของอาหาร ด้านภาพลักษณ์โดยรวมของอาหาร ในระดับที่ มากที่สุด รองลงมาเป็นด้านการแปรรูปเมนูใหม่ ด้านสรรพคุณ ด้านเมนูสุขภาพ ช่วยควบคุมน้ำหนัก ด้านมีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์ ในระดับ มาก และ ด้านรสชาติ ด้านสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ในระดับ ปานกลาง จึงเป็นที่

ยอมรับของโรงแรม ไอบิส กรุงเทพ ริเวอร์ไซด์ ที่มีเมนูสร้างสรรค์เมนูใหม่เพื่อสุขภาพให้แก่ลูกค้าที่มา รับประทานอาหารบุฟเฟต์ของห้องอาหารเทส(Taste)
คำสำคัญ: แก้วมังกร,สุขภาพ,สรรพคุณ

Abstract

Nowadays, most people are more concerned about their health, especially their choice of healthy food, desserts, bakery or snacks. As Ibis Bangkok Riverside Hotel serves a buffet during breakfast, lunch and dinner, and there are plenty of fruit and bakery items left from the buffet. The team has the purpose to create new healthy menus, reduce the amount of materials left in the kitchen, and reduce the cost of raw materials to the hotel by using Pitaya from the evening kitchen and whole wheat bread from the bakery kitchen to apply as a healthy snack name "Healthy Pitaya Cheesecake", which is an exotic sweet dish made from Pitaya and Whole wheat bread which are materials that are not very popular to be cooked. Then, the research team prepared Healthy Pitaya Cheesecake for tasting and collecting survey by distributed 20 sets of questionnaires. And the result found that the satisfaction of the kitchen staff of the Ibis Bangkok Riverside Hotel. They

satisfied with the creative and exotic of menu, food cleanliness, and overall image of the food at the highest level, followed by the application of menu, properties, weight control, and the unique smell which were at highest level. In terms of the taste, healthy substances for body were at medium level. So, it is acceptable for the Ibis Bangkok Riverside Hotel to have new creative menu for customers' healthy who eating buffet at Taste Restaurant

Keywords: Pitaya,Health,Properties

วัตถุประสงค์

- 1.สร้างสรรคเมนูใหม่เพื่อสุขภาพให้กับโรงแรม
- 2.ลดปริมาณวัตถุดิบเหลือใช้จากในครัว
- 3.ลดต้นทุนวัตถุดิบ

ขอบเขตโครงการ

ขอบเขตด้านสถานที่

โรงแรม ไอบิส กรุงเทพ ริเวอร์ไซด์

ขอบเขตด้านประชากร

พนักงานในแผนกครัวจำนวน 20 คน

ขอบเขตด้านเวลา

14 พฤษภาคม – 31 สิงหาคม พ.ศ. 2560

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้เมนูแปลกใหม่ไปเสิร์ฟไลน์บุฟเฟ่ต์อาหารเย็นภายในโรงแรม
- 2.ลดปริมาณวัตถุดิบเหลือใช้
- 3.สามารถลดต้นทุนทางด้านวัตถุดิบภายในโรงแรมได้

ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

1. ศึกษาข้อมูลถึงปัญหาของสถานประกอบการ โดยการสังเกตถึงปัญหาที่เกิดขึ้นและสามารถแก้ปัญหาได้โดยนำมาทำเป็นหัวข้อโครงการสหกิจศึกษา
2. เขียนโครงร่างรายงาน

เขียนหัวข้อโครงการเพื่อนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาและพนักงานพี่เลี้ยงเพื่อขอคำแนะนำและร่างเอกสารโครงการให้กับโครงการสหกิจศึกษา

3. เก็บรวบรวมข้อมูล

จัดการเก็บข้อมูลและวิธีการแก้ไขปัญหาจากคำแนะนำของพี่เลี้ยงและค้นข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต

4. วิเคราะห์ข้อมูล

โดยการนำวิธีการแก้ไขปัญหาและนำแก้วมังกร โยเกิร์ต นมและขนมปังโฮลวีทที่เป็นสิ่งเหลือใช้มาแปรรูป

5. ทดลองทำเมนู Healthy Pitaya Cheesecake

จัดเตรียมวัตถุดิบและอุปกรณ์ในการทำ Healthy Pitaya Cheesecake พร้อมกับร่วมกันปฏิบัติ

6. จัดทำแบบสอบถาม

หลังจากที่คณะผู้จัดทำได้ทดลองทำ Healthy Pitaya Cheesecake เรียบร้อยแล้วจึงจัดทำแบบสอบถามขึ้นเพื่อประเมินคุณภาพของ Healthy Pitaya Cheesecake โดยการให้พนักงานแผนกครัว จำนวน 20 คน เป็นผู้ทำการประเมิน

7. สรุปข้อมูลและเขียนรายงาน

จัดทำรายงานฉบับสมบูรณ์เพื่อเตรียมนำส่ง

8. นำเสนออาจารย์

นำรายงานส่งอาจารย์เพื่อตรวจสอบข้อมูลและรับข้อเสนอแนะเพื่อนำมาแก้ไข

9. ส่งรายงานรูปเล่มและนำเสนองานต่ออาจารย์และโครงการสหกิจศึกษา

อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้ในการปฏิบัติโครงการ

- กล้องถ่ายภาพ
- คอมพิวเตอร์
- อุปกรณ์ในการประกอบอาหาร
- เครื่อง Printer
- อุปกรณ์เครื่องเขียน
- แบบสอบถาม

ขั้นตอนการทำ Healthy Pitaya Cheesecake

1. นำขนมปังโฮลวีทอบกรอบ น้ำผึ้ง และน้ำมันมะพร้าว มาปั่นรวมกันให้ละเอียด

2. นำขนมปังโฮลวีทอบกรอบ น้ำผึ้ง และน้ำมันมะพร้าว ที่ปั่นจนละเอียดแล้วมาเทใส่ลงแม่พิมพ์ กดให้แน่นแล้ว จึงนำเข้าตู้แช่แข็งประมาณ 1 ชั่วโมง
3. นำแกว้มังกรสีแดงผสมกับน้ำเปล่า ปั่นให้ละเอียด
4. นำแกว้มังกรที่ปั่นจนละเอียดเทใส่ลงหม้อ แล้วจึงนำ น้ำตาลหญ้าหวาน ผงวุ้น เทผสมลงไปในหม้อ คนให้เข้า กันจนเดือด ปิดไฟรอจนเย็น
5. เทใส่ลงพิมพ์เป็นชั้นที่ 2 ต่อจากขนมปังโฮลวีทใน ชั้นตอนแรก แล้วนำเข้าตู้แช่แข็งประมาณ 1 ชั่วโมง
6. นำเม็คมะม่วงหิมพานต์ที่แช่จนนิ่ม โยเกิร์ตไร้ไขมัน นมสด น้ำตาลหญ้าหวาน มะนาว และเจลาติน ปั่นให้เข้า กันให้ละเอียด
7. เทใส่ลงพิมพ์เป็นชั้นสุดท้าย แล้วจึงนำเข้าตู้แช่เย็น ธรรมดาอีกประมาณ 3-4 ชั่วโมง
8. นำลงใส่ภาชนะ จัดตกแต่งหน้าให้สวยงาม

สรุปผลโครงการ

จากโครงการเรื่อง “Healthy Pitaya Cheesecake” ทางคณะผู้จัดทำได้นำเมนูนี้เสนอให้กับทาง แผนกได้ทดลองรับประทานผลิตภัณฑ์ที่ได้อยู่ในเกณฑ์ที่ น่าพอใจ จากผลการประเมินของพนักงานแผนกครัวของ โรงแรม โอบิส กรุงเทพฯ ริเวอร์ไซด์ มีความพึงพอใจต่อ ด้านเมนูสร้างสรรค์และแปลกใหม่ ด้านความสะอาดของ อาหารและการประกอบอาหาร ด้านภาพลักษณ์โดยรวม ของอาหาร ในระดับที่ มากที่สุด รองลงมา มาเป็น ด้าน การแปรรูปเมนูใหม่ ด้านสรรพคุณช่วยในระขับถ่ายด้าน เมนูสุขภาพช่วยควบคุมน้ำหนัก ด้านมีกลิ่นหอมเป็น เอกลักษณ์ ในระดับ มาก และ ด้านรสชาติ ด้าน สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ในระดับ ปานกลาง จึงขออนุญาตนำเมนู “Healthy Pitaya Cheesecake” จัดเรียงบนไลน์อาหารเย็น ของห้องอาหารเทส (Taste)

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนร่วม เกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ ปรีกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจกับชีวิตการ

ทำงานจริงซึ่งคณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

เอกสารอ้างอิง

กรมวิชาการเกษตร. (2557). แก้วมังกรสุดยอดผลไม้ เพื่อสุขภาพ, สืบค้นวันที่ 13 สิงหาคม 2561, จาก <https://health.kapook.com/view93935.html>

ทิพย์จุฑา ขอจิตต์เมตต์. (2559). ขนมปังโฮลวีทมี ประโยชน์อย่างไร, สืบค้นวันที่ 18 สิงหาคม 2561, จาก <https://www.pobpad.com/ขนมปังโฮลวีทมีประโยชน์>

ภูติณัฐ สิทธิโชคสกุลชัย. (2560). โยเกิร์ตกับ คุณประโยชน์, สืบค้นวันที่ 28 สิงหาคม 2561. จาก <http://festforfood.com/blog/?p=1139>

มหาวิทยาลัยมหิดล. คณะเภสัชศาสตร์. (2561). น้ำตาล หญ้าหวาน, สืบค้นวันที่ 29 สิงหาคม 2561. จาก <https://www.pharmacy.mahidol.ac.th>

มะนาวมีประโยชน์และสรรพคุณมากล้น, (2554). สืบค้นวันที่ 1 กันยายน 2561. จาก <https://www.honestdocs.co/lemon-benefits>

ศรีบุญญา ดิษฐ์. (2560). ความหมายของอาหารเพื่อ สุขภาพ, สืบค้นวันที่ 11 สิงหาคม 2561, จาก <https://sites.google.com/site/benefitandhealthyfood>

ศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ. (2557). ประโยชน์ของนม, สืบค้นวันที่ 26 สิงหาคม 2561. จาก <http://www.bangkokhealth.com/health/article/>

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ. (2559). ประโยชน์ของเม็คมะม่วงหิมพานต์, สืบค้น วันที่ 25 สิงหาคม 2561. จาก <https://sukkaphap-d.com/ประโยชน์ของเม็คมะม่วง>

สุนันท์ วิทิตศิริ. (2561). สารานุกรมของน้ำมันมะพร้าว.
นิตยสารเพื่อสุขภาพออนไลน์, สืบค้นวันที่ 21 สิงหาคม
2561. จาก [https://amprohealth.com/magazine/coconut-](https://amprohealth.com/magazine/coconut-oil/)
[oil/](https://amprohealth.com/magazine/coconut-oil/)

สุกัศสร กล้าคลองตัน. (2561). น้ำผึ้งกับประโยชน์
มากมาย, สืบค้นวันที่ 23 สิงหาคม 2561. จาก
<https://www.pobpad.com/น้ำผึ้งกับประโยชน์>

ส่วนผสมของเมนู ชีสเค้กแก้วมังกรเพื่อสุขภาพ, (2560).
สืบค้นเมื่อวันที่ 23 สิงหาคม 2561. จาก [https://](https://MeMeMayKitchen/Page.com)
MeMeMayKitchen/Page.com

โรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ ริเวอร์ไซด์, (2559). สืบค้นเมื่อ
วันที่ 1 กันยายน 2561. จาก
[https://www.accorhotels.com/th/hotel-7026-ibis-](https://www.accorhotels.com/th/hotel-7026-ibis-bangkok-riverside/index.shtml)
[bangkok-riverside/index.shtml](https://www.accorhotels.com/th/hotel-7026-ibis-bangkok-riverside/index.shtml)





ภาคผนวก จ
โปสเตอร์



ชีสเค้กแก้วมังกรเพื่อสุขภาพ (Healthy Pitaya Cheesecake)

ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์

ชื่อผู้วิจัย นางสาว เพ็ญประภา กลัดกุหลาบ และ นางสาว ภาณุชนา ชูสำโรง

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุษ

พนักงานที่ปรึกษา นางอุมาภรณ์ ชลอลิต ตำแหน่ง กู้ครวเย็น

นางสาวปริญญ์ มัลลพิชัยกุล ตำแหน่ง กู้ครวเบเกอร์

สถานปฏิบัติงานสหกิจ ณ โรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ ริเวอร์ไซด์



ความเป็นมา

ปัจจุบันผู้คนส่วนใหญ่มักมีความใส่ใจในสุขภาพมากขึ้น โดยเฉพาะทางเลือกในการรับประทานอาหารด้านสุขภาพประเภท ขนมหวาน เบเกอรี่ โดยโรงแรม ไอบิส กรุงเทพฯ ริเวอร์ไซด์ จะมีการเสิร์ฟไลน์บุฟเฟต์ ในช่วงเวลา อาหารเช้า อาหารเที่ยง และอาหารเย็น จึงมีจำนวนผลไม้และเบเกอรี่ที่เหลือใช้จากไลน์บุฟเฟต์ปริมาณมาก คณะผู้จัดทำจึงมีวัตถุประสงค์ในการ สร้างสรรค์เมนูใหม่เพื่อสุขภาพ ลดปริมาณวัตถุดิบเหลือใช้จากในครัว ลดต้นทุนวัตถุดิบให้กับ โรงแรม โดยนำผลไม้อย่างแก้วมังกรจากครัวเย็น และขนมปังโฮลวีทจากครัวเบเกอรี่ นำมาประยุกต์เป็นเมนูอาหารหวานเพื่อสุขภาพ ภายใต้ชื่อเมนู ชีสเค้กแก้วมังกร (Healthy Pitaya Cheesecake) ซึ่งเป็นเมนูอาหารหวานที่แปลกใหม่เพราะทำมาจากแก้วมังกรและขนมปังโฮลวีท เป็นวัตถุดิบหลักที่ยังไม่มีผู้นิยมนำมาประกอบอาหารมากนัก โดยแก้วมังกรเป็นผลไม้ที่มีสรรพคุณช่วยลดความร้อนในร่างกาย และขนมปังโฮลวีทที่มีสรรพคุณช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น ผลการศึกษาพบว่า ความพึงพอใจของพนักงานแผนกครัวของ โรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ ริเวอร์ไซด์ มีความพึงพอใจต่อ ด้านเมนูสร้างสรรค์และแปลกใหม่ ด้านความสะอาดของอาหาร ด้านภาพลักษณ์โดยรวมของ จึงเป็นที่ยอมรับของ โรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ ริเวอร์ไซด์ ที่มีเมนูสร้างสรรค์เมนูใหม่เพื่อสุขภาพให้แก่ลูกค้าที่มารับประทานอาหารบุฟเฟต์ของห้องอาหารเทส(Taste)

ขั้นตอนการทำ Healthy Pitaya Cheesecake

1. นำขนมปังโฮลวีทอบกรอบ น้ำผึ้ง และน้ำมันมะพร้าวมาปั่นรวมกันให้ละเอียด
2. นำขนมปังโฮลวีทอบกรอบ น้ำผึ้ง และน้ำมันมะพร้าวที่ปั่นจนละเอียดแล้วมาเทใส่ลงแม่พิมพ์ กดให้แน่นแล้วจึงนำเข้าตู้แช่แข็งประมาณ 1 ชั่วโมง
3. นำแก้วมังกรสีแดงผสมกับน้ำเปล่า ปั่นให้ละเอียด
4. นำแก้วมังกรที่ปั่นจนละเอียดเทใส่ลงหม้อ แล้วจึงนำน้ำตาลหญ้าหวาน ผงวุ้น เทผสมลงไปให้หมด คนให้เข้ากันจนเดือด ปิดไฟรอจนเย็น
5. เทใส่ลงพิมพ์เป็นชั้นที่ 2 ต่อจากขนมปังโฮลวีทในขั้นตอนแรก แล้วนำเข้าตู้แช่แข็งประมาณ 1 ชั่วโมง
6. นำเม็ดมะม่วงหิมพานต์ที่แช่น้ำเย็น โยเกิร์ตไร้ไขมัน นมสด น้ำตาลหญ้าหวาน มะนาว และเจลาติน ปั่นให้เข้ากันให้ละเอียด
7. เทใส่ลงพิมพ์เป็นชั้นสุดท้าย แล้วจึงใส่ตู้แช่เย็นธรรมดาอีกประมาณ 3-4 ชั่วโมง
8. นำลงใส่ภาชนะ จัดตกแต่งหน้าให้สวยงาม



วัตถุประสงค์

1. สร้างสรรค์เมนูใหม่เพื่อสุขภาพให้กับ โรงแรม
2. ลดปริมาณวัตถุดิบเหลือใช้จากในครัว
3. ลดต้นทุนวัตถุดิบ

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้เมนูแปลกใหม่ไปเสิร์ฟไลน์บุฟเฟต์อาหารเย็นภายในโรงแรม
2. ลดปริมาณวัตถุดิบเหลือใช้

สรุปผล

จากโครงการเรื่อง “Healthy Pitaya Cheesecake ทางคณะผู้จัดทำได้นำเมนูนี้เสนอให้กับทางแผนกได้ทดลองรับประทานผลลัพธ์ที่ได้อยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ จากผลการประเมินของพนักงานแผนกครัวของ โรงแรม ไอบิส กรุงเทพฯ ริเวอร์ไซด์ มีความพึงพอใจต่อ ด้านเมนูสร้างสรรค์และแปลกใหม่ ด้านความสะอาดของอาหารและการประกอบอาหาร ด้านภาพลักษณ์โดยรวมของอาหาร ในระดับที่ มากที่สุด รองลงมา เป็น ด้านการแปรรูปเมนูใหม่ ด้านสรรพคุณช่วยในระบบ กลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์ ในระดับ มาก และ ด้านรสชาติ ด้านสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ในระดับ ปานกลาง จึงขออนุญาตให้นำเมนู “Healthy Pitaya Cheesecake” จัดเรียงบนไลน์อาหารเย็น ของห้องอาหารเทส (Taste)

ภาคผนวก ฉ
ประวัติผู้จัดทำ



ประวัติคณะผู้จัดทำ



ชื่อ-นามสกุล : นางสาวเพ็ญประภา กลัดกุหลาบ
รหัสนักศึกษา : 5902000007
คณะ : ศิลปศาสตร์
สาขาวิชา : การโรงแรม และการท่องเที่ยว
ที่อยู่ : 65/8 หมู่ 2 ตำบลบางน้ำจืด อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร





ชื่อ-นามสกุล : นางสาวภาณุชนาต ชูสำโรง
รหัสนักศึกษา : 5902000011
คณะ : ศิลปศาสตร์
สาขาวิชา : การโรงแรม และการท่องเที่ยว
ที่อยู่ : 43/52 หมู่บ้านดวงทอง6 ซอยกำนันแมน13แยก35 แขวงบางบอน
เขตบางบอน กรุงเทพฯ 10150





ประวัติคณะผู้จัดทำ



ชื่อ-นามสกุล : นางสาวเพ็ญประภา กัตต์กุลหาบ
รหัสนักศึกษา : 5902000007
คณะ : ศิลปศาสตร์
สาขาวิชา : การโรงแรม และการท่องเที่ยว
ที่อยู่ : 65/8 หมู่ 2 ตำบลบางน้ำจืด อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร





ชื่อ-นามสกุล : นางสาวภาณุชนาต ชูสำโรง
รหัสนักศึกษา : 5902000011
คณะ : ศิลปศาสตร์
สาขาวิชา : การโรงแรม และการท่องเที่ยว
ที่อยู่ : 43/52 หมู่บ้านดวงทอง6 ซอยกำนันแมน13แยก35 แขวงบางบอน
เขตบางบอน กรุงเทพฯ 10150

