



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

เมนูอาหารชุดเพื่อสุขภาพ

Healthy Set Menu

โดย

นางสาวนุสบา มาลำโขน 5704400030

นางสาวกาญจนา วิริยะช่วงโชติ 5704400063

นายทศพร อ่วมปรัก 5802000004

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาสหกิจศึกษา

ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษา 2 ปีการศึกษา 2560

หัวข้อโครงการ อาหารชุดเพื่อสุขภาพ

Healthy Set Menu

รายชื่อผู้จัดทำ 1. นางสาว กาญจนา วิริยะช่วงโชติ 5704400063

2. นางสาว นุสบา มาลำโคน 5704400030

3. นาย ทศพร อ่วมปริก 5802000004

ภาควิชา การโรงแรมและการท่องเที่ยว

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์นันท์นิ ทองอร

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว ประจำปีภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560

คณะกรรมการสอบโครงการ

.....
นางนันท์นิ ทองอร.....อาจารย์ที่ปรึกษา

(อาจารย์ นันท์นิ ทองอร)

.....
ธัญจิรา พินสุวรรณ.....พนักงานที่ปรึกษา

(นางสาว ธัญจิรา พินสุวรรณ)

.....
กรรมการกลาง

(ผศ.ดร.ชลลดา มงคลวนิช)

.....
ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักงานสหกิจศึกษา

(ผศ.ดร.มารุจ ริมปะวัฒนะ)

ผศ.ดร.มารุจ ริมปะวัฒนะ

ผู้ช่วยอธิการบดี

และผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา

ชื่อโครงการ	: เมนูอาหารชุดเพื่อสุขภาพ
หน่วยกิต	: 5
ผู้จัดทำ	: นางสาวนุสบา มาลำโขน นางสาวกาญจนา วิริยะช่วงโชติ นายทศพร อ่วมปริก
อาจารย์ที่ปรึกษา	: อ.นันท์นิ ทองอร
ระดับการศึกษา	: ปริญญาตรี
สาขาวิชา	: การโรงแรม
คณะ	: ศิลปศาสตร
ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา	: 2/2560

บทคัดย่อ

โรงแรมสุโขทัย กรุงเทพฯ (The Sukhothai Bangkok) เป็นโรงแรมระดับ 5 ดาว ตั้งอยู่บนย่านธุรกิจ และเป็นกลุ่มในโรงแรมคอลเลกชันต้นแบบภายใต้แบรนด์สุโขทัย ซึ่งสามารถสะท้อนให้เห็นถึงความแตกต่างและความสวยงามทางด้านวัฒนธรรมประเพณีที่มีต้นกำเนิดมาจากเมืองสุโขทัย

จากการที่คณะผู้จัดทำโครงการได้เข้ารับการฝึกปฏิบัติสหกิจศึกษา ณ โรงแรมสุโขทัย กรุงเทพฯ (The Sukhothai Bangkok) ในแผนกครัว โดยได้รับมอบหมายให้ดูแลฝ่ายบุฟเฟต์อาหารเช้าและอาหารกลางวัน คณะผู้จัดทำเล็งเห็นว่ามีวัตถุดิบเหลือใช้จากการจัดไลน์บุฟเฟต์เป็นจำนวนมากจึงได้คิดหาแนวทางในการลดต้นทุนเพื่อช่วยลดการทิ้งอาหารที่เหลือจากไลน์บุฟเฟต์ให้แก่ทางโรงแรม ทั้งยังเป็นทางเลือกใหม่ให้แก่สถานประกอบการในการส่งเสริมให้ผู้บริโภคมีสุขภาพที่ดี โดยการรังสรรค์เป็นชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu) ซึ่งราคาต้นทุนรวมทั้งหมด 3 เมนูเท่ากับ 393.82 บาท เมื่อนำมาคิดเป็น (Potential Cost) 35% จะมีราคาเท่ากับ 1,125.2 บาท ดังนั้นกำไรเท่ากับ 731.38 บาท หลังการทดลองได้มีการทำแบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจของเมื่อดังกล่าวโดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารในแผนกครัว จำนวน 30 ชุด ผลการประเมินความพึงพอใจต่อชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu) พบว่าอยู่ในระดับมาก จึงสรุปได้ว่าเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu) นี้สามารถทำได้จริง แต่ทว่าจำเป็นต้องผ่านขั้นตอนการพิจารณาและยอมรับจากหัวหน้าเชฟ (Head Chef) และผู้บริหารของทางโรงแรม

คำสำคัญ : อาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu)

Research Title : Healthy Set Menu
Credits : 5
By : Miss Nussaba Malamgon
 Miss Kanchana viriyachongchot
 Mr. Todsdpon Aumping
Advisor : Ms. Nantinee Thongorn
Degree : Bachelor of Art
Major : Hotel
Faculty : Liberal Art
Semester/Academic year : 2/2017

Abstract

The Sukhothai Bangkok is a five-star hotel located at the heart of economic area of Bangkok, and is one of the first of the collection brand of Sukhothai, where each hotel reflects its uniqueness of captivated culture of the Sukhothai kingdom, an ancient capital of Thailand.

The participation of internship at The Sukhothai Bangkok in the department of Food and beverage concerned the buffet lines for both breakfast and lunch, and it was noticeable that there were a number of wasted foods from the lines. To help minimizing the number of waste, as well as to provide a new choice of healthy food to the hotel, the authors had an idea of turning the waste to a healthy set menu item. The overall cost of the three menu items were 393.82 Baht. When calculated to the potential cost of 35%, the price would be 1,125.2 Baht, for a profit margin of 731.38 Baht. After the launch of the menu item, satisfactory questionnaires were given to 30 of food professionals within the department of hotel and tourism. The result showed the satisfaction was at the average level of very much. It was concluded that this project could be materialized in the future: however, approval from the head chef and the board of the hotel are required to do so.

Keyword: healthy set menu item, Sukhothai Bangkok, Sukhothai kingdom

Approved by



กิตติกรรมประกาศ

(Acknowledgement)

การที่คณะผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษาที่โรงแรมสุโขทัยกรุงเทพฯ (The Sukhothai Bangkok) ตั้งแต่วันที่ 8 มกราคม ถึงวันที่ 30 เมษายน 2561 ส่งผลให้คณะผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆที่มีค่ามากมายสำหรับโครงการสหกิจศึกษานับนี้สำเร็จลุล่วงได้เพราะการสนับสนุนจากพนักงานทุกท่านในแผนกครัวต่างๆ คณะผู้จัดทำจึงใคร่ขอขอบคุณ ดังนี้

ขอขอบคุณอาจารย์นันทีนิ ทองอร อาจารย์ที่ปรึกษาที่คอยให้คำปรึกษาแนะนำและจุดประกายความคิดในการสร้างสรรค์โครงการนี้อย่างมีคุณภาพ

คณะผู้จัดทำขอขอบคุณพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาทำให้โครงการฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจกับชีวิตของการทำงานจริงซึ่งคณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

คณะนักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

นางสาว นุสบา มาลำโณ

นางสาว กาญจนา วิริยะช่วงโชติ

นาย ทศพร อ่วมปริก

สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ.....	2
1.3 ขอบเขตของโครงการ.....	2
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	2
บทที่ 2 ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
2.1 ความหมายของอาหารและสุขภาพ.....	3
2.2 คำจำกัดความอาหารเพื่อสุขภาพ.....	4
2.3 วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารชุดเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu).....	5
2.3.1 สลัด (Salad).....	5
2.3.2 ซุป (Soup).....	9
2.3.3 อาหารจานหลัก (Main courses).....	10
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
บทที่ 3 รายละเอียดการปฏิบัติงาน	
3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ.....	13
3.2 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์การให้บริการหลักขององค์กร.....	15
3.2.1 ซุพีเรีย รูม (Superior Room).....	15
3.2.2 ดีลักซ์ สตูดิโอ (Deluxe Studio).....	15
3.2.3 เอ็กゼคิวทีฟ 스위트 (Executive) Suite).....	16
3.2.4 ดีลักซ์ เทอร์เรซ 스위트(Deluxe Terrace Suite).....	16
3.2.5 การ์เด้นสวีท (Garden Suite).....	17
3.3 ห้องอาหารของโรงแรมสุโขทัย กรุงเทพฯ (The Sukhothai Bangkok).....	17
3.3.1 ห้องอาหารศิลาชล (Celadon).....	17
3.3.2 ห้องอาหารโคโลเนด (Colonnade).....	18
3.3.3 ห้องอาหารชาลอน (Salon).....	18

สารบัญ(ต่อ)

หน้า

3.3.4 ห้องอาหารสกาล่า (La Scala).....	19
3.3.5 ห้องอาหารพูลเทอร์เรซ คาเฟ่ แอนด์ บาร์ (Pool Terrace Café & Bar).....	19
3.3.6 ชุคบาร์ (Zuk Bar).....	20
3.4 แผนกครัวของโรงแรมสุโขทัย กรุงเทพฯ (The Sukhothai Bangkok).....	20
3.4.1 ครัวเอเชีย (Asian Kitchen).....	20
3.4.2 ครัวหลัก (Main Kitchen).....	21
3.4.3 ครัวเย็นและครัวญี่ปุ่น (Cold And Japanese Kitchen).....	21
3.4.4 ครัวอิตาลี (Italian Kitchen).....	22
3.4.5 ครัวเบเกอรี่ (Bakery Kitchen).....	22
3.5 รูปแบบการจัดองค์และการบริหารงานขององค์กร.....	23
3.6 แผนผังองค์กรแผนกครัว(Kitchen).....	23
3.7 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย.....	24
3.8 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา.....	27
3.9 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน.....	27
3.10 อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้.....	28
3.10.1 ฮาร์ดแวร์.....	28
3.10.2 ซอฟต์แวร์.....	28
3.10.3 อุปกรณ์เครื่องมือที่ใช้ในการทำโครงการ.....	28
บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงานของโครงการ	
4.1 รายละเอียดโครงการ.....	29
4.2 วัตถุดิบและอุปกรณ์ในการทำเมนูอาหารชุดเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu).....	29
4.2.1 สลัดแซลมอนผสม (Fusion Salmon Salad).....	29
4.2.2 ซุปแห่งมิตรภาพ (Friendly Soup).....	33
4.2.3 ข้าวผัดบีทรูท (Beetroot Risotto).....	36
4.3 ตารางแสดงราคาต้นทุนของอาหารชุดเพื่อสุขภาพ(Healthy Set Menu).....	42
4.4 สรุปผลการคำนวณต้นทุนของอาหาร.....	45
4.6 ข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม.....	46
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลโครงการ ปัญหาที่พบ แนวทางการแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะ.....	50
5.1.1 สรุปผลโครงการ.....	50

สารบัญ(ต่อ)

หน้า

5.1.2 ปัญหาของโครงการ.....	50
5.1.3 การแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะในการทำโครงการ.....	50
5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา.....	51
5.2.1 ข้อดีของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา.....	51
5.2.2 ปัญหาที่พบของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา.....	51
5.2.3 ข้อเสนอแนะ.....	51
บรรณานุกรม.....	52
ภาคผนวก ก	
ภาคผนวก ข	
ภาคผนวก ค	
ภาคผนวก ง	
ภาคผนวก จ	
ภาคผนวก ฉ	



สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 3.1 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน.....	27
ตารางที่ 4.3.1 สลัดแซลมอนผักรวม (Fusion Salmon Salad).....	42
ตารางที่ 4.3.2 น้ำจิ้มซีฟู้ด.....	43
ตารางที่ 4.3.3 ซุปแห่งมิตรภาพ (Friendly Soup).....	43
ตารางที่ 4.3.4 ข้าวผัดบีทรูท (Beetroot Risotto).....	44
ตารางที่ 4.3.5 Lemon Dassing.....	44
ตารางที่ 4.5.1 ตารางแสดงคุณค่าทางอาหาร.....	45
ตารางที่ 4.6.1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ.....	46
ตารางที่ 4.6.2 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ.....	46
ตารางที่ 4.6.3 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามตำแหน่ง.....	47
ตารางที่ 4.6.4 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแผนก.....	48
ตารางที่ 4.6.5 แสดงระดับของความชอบในอาหารชุดเพื่อสุขภาพ.....	48



สารบัญรูปภาพ

หน้า

รูปที่ 2.1 ผักแว่นแก้ว.....	5
รูปที่ 2.2 สะระแหน่.....	5
รูปที่ 2.3 แดงกวา.....	6
รูปที่ 2.4 น้ำมันมะกอก มะกอก (Olive Oil).....	6
รูปที่ 2.5 พริกขี้หนู(แดง).....	7
รูปที่ 2.6 พริกไทย.....	7
รูปที่ 2.7 โหระพา.....	8
รูปที่ 2.8 บรอกโคลี.....	8
รูปที่ 2.9 ดอกกะหล่ำ.....	9
รูปที่ 2.10 หอมหัวใหญ่.....	9
รูปที่ 2.11 แอปเปิ้ลเขียว.....	10
รูปที่ 2.12 บีทรูท.....	10
รูปที่ 2.13 พริกหวาน.....	11
รูปที่ 3.1 โรงแรมสุโขทัย กรุงเทพฯ.....	13
รูปที่ 3.2 สัญลักษณ์ของโรงแรมสุโขทัย กรุงเทพฯ.....	14
รูปที่ 3.3 แผนที่ของโรงแรมสุโขทัย กรุงเทพฯ.....	14
รูปที่ 3.4 ซูพีเรีย รুম (Superior Room).....	15
รูปที่ 3.5 ดีลักซ์ สตูดิโอ (Deluxe Studio).....	15
รูปที่ 3.6 เอ็กゼคิวทีฟ สวีท (Executive Suite).....	16
รูปที่ 3.7 ดีลักซ์ เทอร์เรซ สวีท(Deluxe Terrace Suite).....	16
รูปที่ 3.8 การ์เด้นสวีท (Garden Suite).....	17
รูปที่ 3.9 – 3.10 ห้องอาหารศิลาดล (Celadon).....	17
รูปที่ 3.11 ห้องอาหารโคโลเนด (Colonnade).....	18
รูปที่ 3.12 ห้องอาหารชาลอน (Salon).....	18
รูปที่ 3.13 ห้องอาหารสกาล่า (La Scala).....	19
รูปที่ 3.14 พูลเทอร์เรซ คาเฟ่ แอนด์ บาร์ (Pool Terrace Café & Bar).....	19
รูปที่ 3.15 ซุกบาร์ (Zuk Bar).....	20
รูปที่ 3.16 ครั้วเอเชีย(Asian kitchen).....	20
รูปที่ 3.17 ครั้วหลัก (Main Kitchen).....	21
รูปที่ 3.18 ครั้วเย็นและครัวยูนิปุ่น (Cold And Japanese Kitchen).....	21

สารบัญรูปภาพ(ต่อ)

หน้า

รูปที่ 3.19ครัวอิตาลี (Italian Kitchen).....	22
รูปที่ 3.20ครัวเบเกอรี่ (Bakery Kitchen).....	22
รูปที่ 3.21 ผู้บริหารของโรงแรมสุโขทัยกรุงเทพฯ.....	23
รูปที่ 3.22 แผนผังองค์กรแผนกครัว(kitchen).....	23
รูปที่ 3.23 นักศึกษาฝึกงานสหกิจศึกษา กาญจนา วิริยะช่วงโชติ.....	24
รูปที่ 3.24 นักศึกษาฝึกงานสหกิจศึกษา นุสบา มลาคำโกน.....	25
รูปที่ 3.25 นักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา นายทศพร อ่วมปรัก.....	26
รูปที่ 3.26 พนักงานที่ปรึกษา นางสาวธัญจิรา พินสุวรรณ.....	27
รูปที่ 4.1 สลัดแซลมอนผักรวม.....	29
รูปที่ 4.2 โหระพาและใบแว่นแก้ว.....	30
รูปที่ 4.3 ขั้นตอนการทำสลัดแซลมอนผักรวม.....	31
รูปที่ 4.4 ขั้นตอนสไลด์เตงกาว.....	31
รูปที่ 4.5 ขั้นตอนการตกแต่งจาน.....	32
รูปที่ 4.6 ขั้นตอนการทำน้ำจิ้มซีฟู้ด.....	32
รูปที่ 4.7 ชูบแห้งมิตรภาพ.....	33
รูปที่ 4.8 ขั้นตอนการทำชูบ.....	34
รูปที่ 4.9 ขั้นตอนการผัดลูกชูบ.....	34
รูปที่ 4.10 ขั้นตอนการต้ม.....	35
รูปที่ 4.11 ขั้นตอนการปั้น.....	35
รูปที่ 4.12 ข้าวผัดบิทรูท.....	36
รูปที่ 4.13 ขั้นตอนการหมักไก่.....	37
รูปที่ 4.14 จัดเตรียมวัตถุดิบ.....	38
รูปที่ 4.15 ขั้นตอนการหั่นผลไม้.....	38
รูปที่ 4.16 ขั้นตอนการต้มบิทรูท.....	39
รูปที่ 4.17 น้ำบิทรูท.....	39
รูปที่ 4.18 ขั้นตอนการทำข้าวผัดบิทรูท.....	40
รูปที่ 4.19 การซูวี(Sous-Vide) ไก่.....	40
รูปที่ 4.20 แม่พิมพ์สำหรับใส่ข้าวรีซอตโต้.....	41
รูปที่ 4.21 ไข่อ่อนเซน.....	41
รูปที่ 4.22 ขั้นตอนการทำน้ำซอส Lemon Dessing.....	42

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารเพื่อสุขภาพ คือ อาหารที่ก่อให้เกิดประโยชน์อื่นๆต่อร่างกายนอกเหนือจากพลังงานและคุณค่าทางโภชนาการพื้นฐาน โดยยังคงเป็นอาหารรูปแบบเดิมตามธรรมชาติหรืออาจเพิ่มเติมสารอาหารให้มากขึ้นกว่าเดิมและต้องให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน โดยเน้นการกิน ผัก ผลไม้ และโปรตีนไขมันต่ำ ส่วนประกอบเหล่านี้จะสร้างพลังงานในตัวที่สมดุลให้แก่ร่างกาย ทำให้แนวโน้มความนิยมรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้นในปัจจุบัน

เนื่องด้วยคณะผู้จัดทำโครงการได้เข้ารับการฝึกปฏิบัติงานที่โรงแรมสุโขทัย กรุงเทพฯ (The Sukhothai Bangkok) ในแผนกครัวหลัก (Main Kitchen) และครัวเย็น (Cold Kitchen) ซึ่งในแต่ละวันจะมีวัตถุดิบเหลือใช้จากการจัดไลน์บุฟเฟ่ต์อาหารเช้าและอาหารกลางวันเป็นจำนวนมาก ดังนั้นคณะผู้จัดทำจึงมีแนวคิดที่จะนำวัตถุดิบเหล่านี้มาแปรรูปเป็นอาหารเมนูใหม่ วัตถุดิบส่วนใหญ่ที่เหลือใช้เหล่านี้ ได้แก่ น้ำบิทรูท และผักต่างๆ จากปัญหาข้างต้นทำให้คณะผู้จัดทำได้เล็งเห็นถึงปัญหาจึงได้ทำการปรึกษานักงานที่ปรึกษาเพื่อหาแนวทางในการแก้ไข โดยได้ทำการคิดริเริ่มทำโครงการเกี่ยวกับเมนูอาหารชุดเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu) ซึ่งประกอบไปด้วย

1. สลัดแซลมอนผสม (Fusion Salmon Salad) สลัดผักแบบไทย ใช้แตงกวาสไลด์ม้วนเป็นโรลยัดไส้ด้วยใบแฉ่นแก้ว โหระพา แครอทหูดฝอย และเนื้อปลาแซลมอนที่คลุกเคล้าด้วยน้ำจิ้มซีฟู้ด

2. ซุปแห่งมิตรภาพ (Friendly Soup) ซุปที่มีผักหลากหลายชนิด หลายสี หลายรสชาติ มาผสมผสานเข้าด้วยกัน เอกลักษณ์ของเมนูนี้อยู่ที่การนำเอาผักไปผัดแล้วมาต้มจนนุ่ม

3. ข้าวผัดบิทรูท (Beetroot Risotto) เมนูหลักเป็นอาหารอิตาเลียนโดยนำเอาน้ำบิทรูทมาผัดกับข้าวริซอตโต (Risotto) รับประทานแบบข้าวยาเกาหลี (พิบิมบับ, Pibimpap) โดยเครื่องเคียงจะเป็นผักที่ผัดและปรุงรสแล้ว เพิ่มโปรตีนด้วยไข่อ่อนเซน และเนื้อไก่หั่นบางๆราดด้วยเลมอนเดรสซิ่ง (Lemon Dressing)

เมนูอาหารชุดสุขภาพ (Healthy Set Menu) นี้ถือได้ว่าเป็นการใช้วัตถุดิบจากการจัดไลน์บุฟเฟ่ต์มาเพิ่มความหลากหลายให้กับรายการอาหารและแก้ปัญหาวัตถุดิบที่เหลือใช้จำนวนหนึ่งมาทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดโดยรังสรรค์เป็นเมนูอาหารชุดเพื่อสุขภาพให้กับทางโรงแรม

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.2.1 เพื่อนำวัตถุดิบที่เหลือจากไลน์บุฟเฟ่ต์เช้าและกลางวันมาแปรรูปเป็นเมนูใหม่
- 1.2.2 เพื่อเป็นทางเลือกใหม่ให้แก่สถานประกอบการ
- 1.2.3 เพื่อส่งเสริมให้ผู้บริโภคมีสุขภาพที่ดี
- 1.2.4 เพื่อลดขยะสดในไลน์บุฟเฟ่ต์
- 1.2.5 เพื่อช่วยลดต้นทุนให้แก่สถานประกอบการ

1.3 ขอบเขตของโครงการ

ในการศึกษาครั้งนี้มีขอบเขตการศึกษาดังนี้

1.3.1 ประชากร

พนักงานผู้เชี่ยวชาญ จากกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ พนักงานผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารแผนกครัวในโรงแรมสุโขทัยฯ (The Sukhothai Bangkok)

1.3.2 ขอบเขตด้านเวลา

จัดทำโครงการตั้งแต่ 8 มกราคม 2561 – 30 เมษายน 2561

1.3.3 ขอบเขตด้านเนื้อหา

การแปรรูปวัตถุดิบงานที่เหลือใช้จากไลน์บุฟเฟ่ต์เช้าและกลางวันมาสร้างสรรค์อาหารเมนูใหม่ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและสามารถสร้างรายได้ให้แก่สถานประกอบการ

1.3.4 ขอบเขตด้านพื้นที่

ศึกษาและหาข้อมูลที่โรงแรมสุโขทัย กรุงเทพฯ (The Sukhothai Bangkok)

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.4.1 ทำให้เพิ่มทางเลือกด้านอาหารให้กับลูกค้าที่ดูแลสุขภาพเพิ่มมากขึ้น
- 1.4.2 ช่วยสร้างรายได้ให้แก่สถานประกอบการ
- 1.4.3 ทำให้ของที่เหลือใช้จากไลน์บุฟเฟ่ต์นำกลับมาสร้างรายได้เพิ่มขึ้น
- 1.4.4 ทำให้รู้ความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพ
- 1.4.5 เพื่อใช้เป็นแนวทางในการประกอบอาชีพในอนาคต

บทที่ 2

ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการทำโครงการในแผนกครัวหลัก (Main Kitchen) และครัวเย็น (Cold Kitchen) ของ โรงแรมสุโขทัย กรุงเทพฯ (The Sukhothai Bangkok) คณะผู้จัดทำได้ศึกษาและตรวจสอบบทความที่เกี่ยวข้องและคำนิยามศัพท์ที่คณะผู้จัดทำได้ทำโครงการเรื่อง อาหารชุดเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu) ไว้ดังต่อไปนี้

2.1 ความหมายของอาหารและสุขภาพ

2.2 คำจำกัดความอาหารเพื่อสุขภาพ

2.3 วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารชุดเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu)

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ความหมายของอาหารและสุขภาพ

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. วรนนท์ ศุภพิพัฒน์ (2559:12-13) อาหาร ประกอบด้วยสารอาหาร ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญสำหรับสิ่งมีชีวิต ร่างกายคนมีความต้องการพลังงานการได้รับอาหารที่ไม่เพียงพอมีผลให้การเจริญเติบโตชะงัก การพัฒนาการของสมองและสติปัญญาล่าช้าประสิทธิภาพการทำงานลดลง ในขณะที่ภาวะโภชนาการเกินทำให้เกิดโรคติดต่อเรื้อรัง อาหารที่ถูกต้องเหมาะสม ควรเป็นไป ตามความต้องการพลังงาน ของแต่ละเพศ วัย ชนชาติ ตามข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีขององค์การอนามัยโลกซึ่งแต่ละประเทศได้นำไปพัฒนาต่อ โดยประเทศไทยได้ทำคู่มือกินพอดี สุขีทั่วไทย พ.ศ.2542 คู่มือธงโภชนาการ พ.ศ.2552 และปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ.2546

รองศาสตราจารย์ ดร.สุรีย์ กาญจนวงศ์ (2551:1-2) คำว่า สุขภาพ หรือ Health จากประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมในอดีต เกี่ยวข้องกับความคิดในเรื่องของความเป็นส่วนรวม(Wholeness) ความสะอาด (Cleanliness) สุขลักษณะ (Sanitariness) อนามัย (Sanity) คำว่า Health ก็เกี่ยวข้องกับแนวคิดในเรื่องโรค (Disease) ความผิดปกติ (Disorder) ในสังคมจีนโบราณและสังคมกรีกโบราณให้ความสำคัญของสุขภาพ ในความหมายของความเป็นส่วนรวมและความเป็นธรรมชาติขณะที่ Health ถูกมองว่าเป็นสภาวะของความผสมกลมกลืนความสมดุลหรือดุลยภาพกับธรรมชาติซึ่งพบได้ในระบบการรักษาในสมัยนี้

คำว่าสุขภาพมีทั้งบวกและลบเรามักจะใช้คำว่าสุขภาพดีหรือสุขภาพไม่ดี ซึ่งแสดงว่า สุขภาพมีลักษณะเชื่อมต่อกันระหว่างขั้วทั้งสอง คือขั้วความสมบูรณ์ (Wellness) กับความเจ็บป่วย(Illness) คำว่า Health จึงรวมความถึงความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมวัฒนธรรม เศรษฐกิจ และจิตวิญญาณไม่ใช่เพียงแค่ไม่เจ็บป่วยเท่านั้น

2.2 คำจำกัดความอาหารเพื่อสุขภาพ

ดร.พรศรี เหล่ารุจิสวัสดิ์ (2556:1-34) ให้ความหมายของการวิจัยว่า “อาหารสุขภาพ” มองในมุมกว้างก็ได้และมองสำหรับตลาดเฉพาะต่อกลุ่มลูกค้าเฉพาะเจาะจงได้เช่นกัน ส่วนความหมายเฉพาะเจาะจงมีความหลากหลายมากแต่โดยรวมแล้วเกิดจากผู้บริโภคที่มุ่งเน้นเป้าหมายเพื่อการมีสุขภาพที่ดีและการมีอายุที่ยืนยาว ดังนั้นจึงต้องการรักษาความสมดุลของอาหารที่รับประทานเข้าไปและความไม่เป็นโรครวมทั้งการส่งผลต่อเนื่องไปยังการมีสุขจิตที่ดีด้วย ผู้บริโภคเริ่มนำเรื่องการบริโภคอาหารและสุขภาพมาเชื่อมโยงกัน เช่น ผู้บริโภคบางคนมองว่าหากบริโภคอาหารดีจะมีผลดีต่อสุขภาพกายและใจของผู้บริโภคนั้นในทางตรงข้ามหากมีการบริโภคไม่ถูกต้องอาจก่อให้เกิดโรคร้ายต่างๆได้ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอัมพาต เป็นต้น

องค์การอนามัยโลกและ National Health Service (NHS) ของประเทศอังกฤษ ได้กล่าวถึงอาหารเพื่อสุขภาพที่ให้โภชนาการสมดุล ดังนี้

- รับประทานอาหารที่ให้พลังงานสมดุลกับพลังงานที่ใช้ของร่างกาย
- อาหารที่หลีกเลี่ยงไขมันอิ่มตัว Saturated Fat ,Transfatty Acid
- อาหารที่ลดน้ำตาลลดอาหารเค็ม
- เพื่อให้ได้อาหารที่มีสุขภาพต่อผู้บริโภคควรรับประทานอาหารที่มีความหลากหลายครบทุกหมู่ โดยรับประทานผัก ผลไม้ ธัญพืชเพิ่มมากขึ้น

The International Food Information Council ได้นิยามความหมายของ อาหารเชิงหน้าที่ (Functional Food) ว่าเป็น อาหารที่มีสารอาหารซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ นอกเหนือจากคุณค่าทางโภชนาการหลักๆ (โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต) Functional Food จะมีส่วนผสมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายสามารถช่วยป้องกันโรคและรักษาโรคได้ เช่น ช่วยในการเผาผลาญพลังงาน ช่วยในระบบขับถ่าย ลดปริมาณคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด เพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน ป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง โรคอ้วน โรคเบาหวาน เป็นต้น

ศรีัญญา ดิษฐ์ (2555) ให้นิยามความหมายไว้ว่า อาหารเพื่อสุขภาพ (Functional Food) หมายถึง อาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วสามารถสร้างประโยชน์แก่ร่างกายและส่งผลไปถึงจิตใจได้จึงควรมีลักษณะเป็นอาหารไขมันต่ำและมีเส้นใยอาหารสูง

2.3 วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารชุดเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu)

2.3.1 สลัด (Salad)

2.3.1.1 ผักแว่นแก้ว



รูปที่ 2.1 ผักแว่นแก้ว

ที่มา : <https://www.pstip.com>

- ชื่อสามัญ Water Pennywort
- ชื่อวิทยาศาสตร์ Kaempferia Rotunda L.
- วงศ์ (ZINGIBERACEAE)

สรรพคุณผักแว่นแก้วเป็นยาแก้พิษไข้ใบนำมาต้มน้ำดื่มเป็นยาแก้อาการไข้ในได้ ทั้งต้นใช้แก้อาการตาแดง ช่วยแก้อาการท้องเสีย ท้องอืด และท้องเฟ้อ

2.3.1.2 สะระแหน่



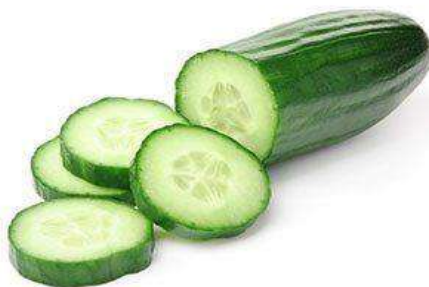
รูปที่ 2.2 สะระแหน่

ที่มา : <https://medthai.com>

- ชื่อสามัญ Kitchen Mint, Marsh Mint
- ชื่อวิทยาศาสตร์ Mentha × Villosa Huds.
- วงศ์กะเพรา (LAMIACEAE หรือ LABIATAE)

สรรพคุณช่วยแก้ท้องเสียและคลื่นไส้ ใบสะระแหน่มีสารประกอบจำพวกเมนทอลอยู่มากทำให้มีกลิ่นหอมเย็นมีรสชาติเผ็ดร้อนนิดๆกินเป็นยาขับลมได้ดี

2.3.1.3 แดงกวา



รูปที่ 2.3 แดงกวา

ที่มา : <https://medthai.com>

- ชื่อสามัญ Cucumber
- ชื่อวิทยาศาสตร์ Cucumis Sativus L.
- วงศ์แดง (CUCURBITACEAE)

สรรพคุณของแตงกวาช่วยแก้กระหาย ลดความร้อนในร่างกาย ทำให้ร่างกายสดชื่นและช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นเส้นใยอาหารจากแตงกวาช่วยควบคุมระดับคอเลสเตอรอลให้พลังงานต่ำเหมาะอย่างมากสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักรักษาสมดุลต่างๆในร่างกายและรักษาระดับน้ำตาลในเลือด

2.3.1.4 น้ำมันมะกอก (Olive Oil)

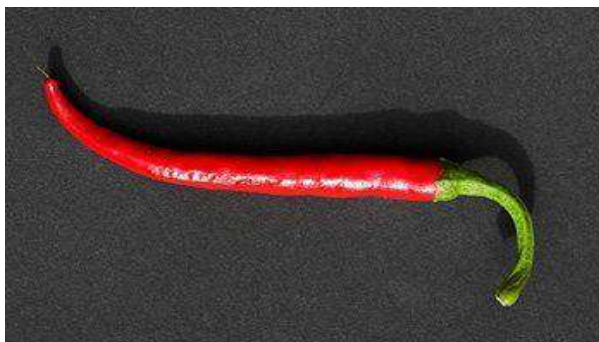


รูปที่ 2.4 น้ำมันมะกอก มะกอก (Olive Oil)

ที่มา : <http://cdn2.stylecraze.com>

ผู้จัดทำโครงการได้ศึกษาความหมายของ น้ำมันมะกอก (นิธิยา รัตนาปนนท์ ,2557) ได้กล่าวว่า น้ำมันมะกอก (Olive Oil) สรรพคุณมีอยู่มาก การบริโภคน้ำมันมะกอกจะทำให้มีความต้านทานต่อโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือดได้ดี จึงมีผลในการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ น้ำมันมะกอกมีคุณสมบัติในการย่อยอาหารและเป็นยาระบายอ่อนๆ

2.3.1.5 พริกขี้หนู (แดง)



รูปที่ 2.5 พริกขี้หนู (แดง)

ที่มา : <https://medthai.com>

- ชื่อสามัญ Bird Pepper
- ชื่อวิทยาศาสตร์ Capsicum Annuum L.
- วงศ์มะเขือ (Solanaceae)

สรรพคุณของพริกขี้หนูช่วยกระตุ้นทำให้เจริญอาหารช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย มีวิตามินซีสูงช่วยขยายเส้นเลือดในลำไส้และกระเพาะอาหารเพื่อให้ดูดซึมอาหารได้ดีมากยิ่งขึ้น ทำให้ร่างกายขับถ่ายของเสียได้ดีและยังช่วยรักษาอาการอาเจียน โรคหืด เป็นต้น

2.3.1.6 พริกไทย



รูปที่ 2.6 พริกไทย

ที่มา : <https://medthai.com>

- ชื่อสามัญ Pepper
- ชื่อวิทยาศาสตร์ Piper Nigrum Linn
- วงศ์ Piperaceae

สรรพคุณพริกไทยมีสารที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองแก้โรคหลงลืมได้ อย่างดีพริกไทยช่วยแก้ไข้เรื้อรัง รักษาโรคกระเพาะ ลำไส้ อาการท้องร่วงอย่างรุนแรง และท้องเดินหลายๆ ครั้ง

2.3.1.7 โหระพา



รูปที่ 2.7 โหระพา

ที่มา : <https://th.wikipedia>

- ชื่อสามัญ Sweet Basil, Thai basil
- ชื่อวิทยาศาสตร์ Ocimum Basilicum L.
- วงศ์กะเพรา ([LAMIACEAE](#) หรือ [LABIATAE](#))

สรรพคุณนั้นมีมากมาย โหระพา 1 ชีด มีเบต้าแคโรทีนสูงถึง 452.16 ไมโครกรัม ซึ่งสามารถช่วยป้องกันโรคหัวใจ และยังมีวิตามินและแร่ธาตุอื่นๆ ด้วย เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก

2.3.2 ซุป (Soup)

2.3.2.1 บรอกโคลี



รูปที่ 2.8 บรอกโคลี

ที่มา : <https://medthai.com>

- ชื่อสามัญ Broccoli
- ชื่อวิทยาศาสตร์ Brassica Oleracea L. Var Italica

สรรพคุณช่วยป้องกันโรคมะเร็งอูตมด้วยวิตามินซีสารแอนติออกซิแดนท์ที่ช่วยกำจัดอนุมูลอิสระในร่างกายและยังช่วยให้ผนังเส้นเลือดแข็งแรงอีกด้วยช่วยลดโอกาสเสี่ยงของการเกิดไขข้ออักเสบ โรคเบาหวาน และโรคหัวใจ

2.3.2.2 ดอกกะหล่ำ



รูปที่ 2.9 ดอกกะหล่ำ

ที่มา : <https://medthai.com>

- ชื่อสามัญ Cauliflower
- ชื่อวิทยาศาสตร์ Brassica Oleracea L. Var. Botrytis L. Cruciferae

สรรพคุณดอกกะหล่ำช่วยป้องกันมะเร็งเต้านมและมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ดี นอกจากนี้ดอกกะหล่ำมีโพแทสเซียมสูงจึงช่วยควบคุมการทำงานของหัวใจ ความดันโลหิตได้อีกด้วยและสามารถรักษาแผลในปากแก้เจ็บคอ

2.3.2.3 หอมหัวใหญ่



รูปที่ 2.10 หอมหัวใหญ่

ที่มา : <https://medthai.com>

- ชื่อสามัญ Onion
- ชื่อวิทยาศาสตร์ Allium Cepa Linn.

สรรพคุณหอมหัวใหญ่มีวิตามินซีสูงช่วยป้องกันการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งต่างๆได้เนื่องจากหอมหัวใหญ่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูงมากและยังช่วยลดการอุดตันไขมันในเส้นเลือดคลอเลสเตอรอลในเลือดช่วยเพิ่มไขมันชนิดดีให้ร่างกาย

2.3.3 อาหารจานหลัก (main courses)

2.3.3.1 แอปเปิ้ลเขียว



รูปที่ 2.11 แอปเปิ้ลเขียว

ที่มา : <https://medthai.com>

- ชื่อสามัญ Apple
- ชื่อวิทยาศาสตร์ Malus Domestica Borkh

สรรพคุณ แอปเปิ้ลเขียวมีรสชาติเปรี้ยวอมหวานเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักเพราะมีน้ำตาลน้อยกว่าสีอื่น ซึ่งมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยในการชะลอวัยช่วยลดกรดในกระเพาะอาหารและช่วยลดความอยากอาหารให้ลดลง

2.3.3.2 บีทรูท



รูปที่ 2.12 บีทรูท

ที่มา : <https://medthai.com>

- ชื่อสามัญ Garden Beet, Common Beet
- ชื่อวิทยาศาสตร์ Beta Vulgaris L.
- วงศ์บานไม่รู้โรย (AMARANTHACEAE)

สรรพคุณช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอก มะเร็ง ช่วยทำให้เลือดลมดี และการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้นอุดมไปด้วยวิตามินซี บีทรูทมีประโยชน์สามารถใช้เป็นสีจากธรรมชาติผสมอาหารได้

2.3.3.3 พริกหวาน



รูปที่ 2.13 พริกหวาน

ที่มา : <https://medthai.com>

- ชื่อสามัญ Bell Pepper, Sweet Pepper, Pepper, Capsicum
- ชื่อวิทยาศาสตร์ Capsicum Annuum L.
- วงศ์มะเขือ (SOLANACEAE)

สรรพคุณของพริกหวานช่วยบำรุงธาตุในร่างกายทำให้เจริญอาหาร สาร Capsaicin จะช่วยเพิ่มการพัฒนาการเดินของหัวใจช่วยกระตุ้นการทำงานของต่อม น้ำลาย พริกหวานสามารถช่วยลดความดันโลหิตได้เพราะทำให้หลอดเลือดอ่อนตัว และทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดเป็นไปได้อย่างดี

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สมบูรณ์ คิวสุวรรณสุข และ ขวัญชัย ดวงเที่ยง (2557) ทำการวิจัยเรื่อง เมนูพิเศษเพื่อสุขภาพ ได้ผลการวิจัยว่า เชื้ออาหารที่ให้บริการอยู่แต่เดิมนั้นจะประกอบด้วย เบอร์เกอร์เนื้อ เสิร์ฟพร้อมกับมันฝรั่งทอด และเครื่องดื่มจำพวกน้ำอัดลมหรือเบียร์ ผู้จัดทำจึงได้คิดค้นเช็ตเมนูอาหารกลางวันพิเศษเพื่อสุขภาพ “Special Lunch Set or Health” ให้แก่ร้าน 25 Degrees Burger ขึ้นมา ซึ่งประกอบด้วยเบอร์เกอร์ผัก Veggie Burger ที่ทานคู่กับชีสสลัดและน้ำพริกหรือน้ำมะพร้าวสมุนไพร จากนั้นผู้จัดทำได้จัดทำแบบประเมินความพึงพอใจของเมื่อดังกล่าวด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากตัวอย่างพนักงานจำนวน 10 คน ซึ่งพบว่าได้รับความพึงพอใจในรสชาติของอาหารและเครื่องดื่มในระดับดีมีความเห็นด้านคุณประโยชน์ของอาหารในระดับดีและเช็ตเมนูอาหารนี้มีการตกแต่งที่สวยงามน่ารับประทาน ดังนั้นผู้จัดทำจึงเชื่อว่าเช็ตเมนูอาหารเพื่อสุขภาพนี้จะได้รับความนิยมแก่ผู้บริโภคทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศและจะสามารถเพิ่มยอดขายของร้าน 25 Degrees Burger ได้

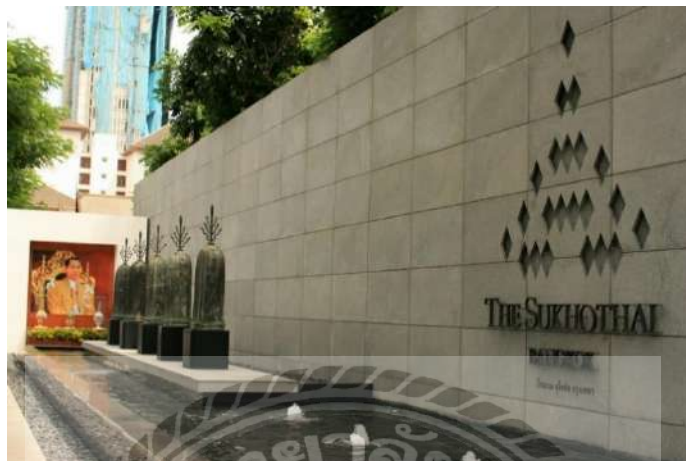
พีรเดช ทิมมัจฉา และ กิริติเจิมแพทย์จรรยา (2559) ทำการวิจัยเรื่อง ชูชิข้าวผัดตั้มยำกุ้ง ได้ผลการวิจัยว่า โครงการงานเรื่องชูชิข้าวผัดตั้มยำกุ้งจัดทำขึ้นมาเพื่อที่จะช่วยสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์รูปแบบใหม่เพื่อที่จะวางขายในเมนูอาหารจานเดียว (A La Carte) ในอนาคตและเป็นการพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานในครัวให้ดียิ่งขึ้น คณะผู้จัดทำได้ทำการทดลองเพื่อที่ความต้องการให้ได้อาหารเมนูใหม่และใช้วัตถุดิบจากเศษอาหารที่เหลือทิ้งมาแปรรูปโดยการคิดหาวัตถุดิบที่เหลือจากไลน์บุฟเฟ่ต์ในกลางวันและหาส่วนผสมต่างๆที่มีภายในครัวของในโรงแรมมาใช้ในการทำเมนูชูชิข้าวผัดตั้มยำกุ้ง หลังจากนั้นจึงทำแบบสอบถามกับพนักงานแผนกครัวที่ผู้จัดทำปฏิบัติงานอยู่โดยได้จัดสอบถามขึ้นมาเพื่อเป็นการทราบผลการตอบรับและความคิดเห็นรวมทั้งข้อเสนอแนะต่างๆ โดยผลการประเมินพบว่าทุกข้ออยู่ในระดับดีและได้รับความนิยชมจากแขกที่มีความอยากรู้อยากเห็นและต้องการรับประทานอาหารที่มีรสชาติแปลกใหม่สไตล์ฟิวชั่น ไทย ญี่ปุ่น



บทที่ 3

รายละเอียดการปฏิบัติงาน

3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ



รูปที่ 3.1 โรงแรมสุโขทัย กรุงเทพฯ

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

ชื่อสถานประกอบการ : โรงแรมสุโขทัย กรุงเทพฯ (The Sukhothai Bangkok)

ที่ตั้ง : 13/3 ถนนสาทรใต้ แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ : +66 2 344 8888

โทรสาร : +66 2 344 8899

เว็บไซต์ : <http://www.sukhothai.com>

โรงแรมสุโขทัย กรุงเทพฯ (The Sukhothai Bangkok) ตั้งอยู่ ณ ใจกลางเมืองย่านสาทร โรงแรมที่รายล้อมด้วยหมู่แมกไม้ สวนบัว สถานทูต แหล่งช้อปปิ้ง และสถานบันเทิงต่างๆ เป็นกลุ่มในโรงแรมคอลเลกชันต้นแบบภายใต้แบรนด์สุโขทัยซึ่งแต่ละที่สะท้อนให้เห็นถึงความแตกต่างของวัฒนธรรมประเพณีของแต่ละต้นกำเนิดและความเป็นมาทำให้โรงแรมสุโขทัย กรุงเทพฯ และเชียงใหม่มีความแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง

สุโขทัย แปลว่า รุ่งอรุณแห่งความสุขในภาษาสันสกฤต นอกจากนั้นสุโขทัยยังเป็นเมืองหลวงแห่งแรกของประเทศไทยซึ่งเป็นยุคสมัยแห่งความรุ่งเรืองอีกด้วยปัจจุบันจากการรับรองขององค์การมรดกโลก UNESCO สุโขทัยได้รับการรับรองให้เป็นแหล่งกำเนิดทางวัฒนธรรมที่เก่าแก่และมีเอกลักษณ์โดดเด่น เพราะนอกจากความหมายที่ลึกซึ้งภายใต้ชื่อสุโขทัยแล้วยังรวมไปถึงความอุดมสมบูรณ์ จิตวิญญาณทั้งดงาม ความสุขสงบและความเป็นส่วนตัว



รูปที่ 3.2 สัญลักษณ์ของโรงแรมสุโขทัย กรุงเทพฯ

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

โลโก้ของโรงแรมสุโขทัยนั้นเกิดจากการรวมตัวกันของเพชร 22 เม็ด ซึ่งถูกออกแบบให้มีเหลี่ยมและมุมที่แตกต่างกันเมื่อรวมตัวกันแล้วจะกลายเป็นรูปคล้ายเจดีย์



รูปที่ 3.3 แผนที่ของโรงแรมสุโขทัย กรุงเทพฯ

ที่มา : <http://km.siamha.com/html>

3.2 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์การให้บริการหลักขององค์กร

ห้องพักของโรงแรมสุโขทัย กรุงเทพฯ มีห้องพักทั้งหมด 210 ห้อง และมีประเภทของห้องพักทั้งหมด 9 แบบ ดังนี้

3.2.1 ซูพีเรีย รูม (Superior Room)



รูปที่ 3.4 ซูพีเรีย รูม (Superior Room)

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

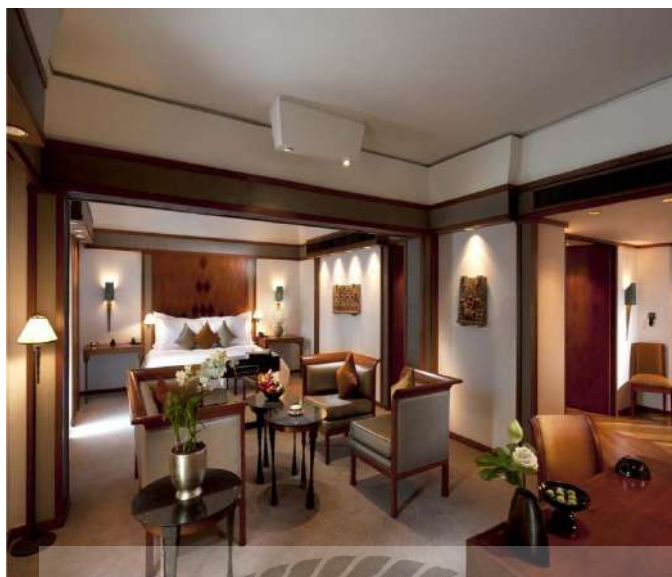
3.2.2 ดีลักซ์ สตูดิโอ (Deluxe Studio)



รูปที่ 3.5 ดีลักซ์ สตูดิโอ (Deluxe Studio)

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

3.2.3 เอ็กゼคคิวทีฟ สวีท (Executive Suite)



รูปที่ 3.6 เอ็กゼคคิวทีฟ สวีท (Executive Suite)

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

3.2.4 ดีลักซ์ เทอร์เรซ สวีท (Deluxe Terrace Suite)



รูปที่ 3.7 ดีลักซ์ เทอร์เรซ สวีท (Deluxe Terrace Suite)

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

3.2.5 การ์์เด็นสวีท (Garden Suite)



รูปที่ 3.8 การ์์เด็นสวีท (Garden Suite)

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

3.3 ห้องอาหารของโรงแรมสุโขทัย กรุงเทพฯ (The Sukhothai Bangkok)

3.3.1 ห้องอาหารศิลาชล (Celadon)

ห้องอาหารศิลาชลเป็นศาลาไทย 2 หลัง ตั้งอยู่กลางสระบัวจะได้สัมผัสกับบรรยากาศแบบไทยๆ ซึ่งที่นี่จะให้บริการอาหารอาหารไทย เปิดทุกวันตั้งแต่ 12.00 น. - 15:00 น. และ 18:30 - 23.00 น.



รูปที่ 3.9 – 3.10 ห้องอาหารศิลาชล (Celadon)

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

3.3.2 ห้องอาหารโคโลเนด (Colonnade)

ห้องอาหาร โคโลเนดจะ ได้สัมผัสกับบรรยากาศแบบไทยๆ ซึ่งที่นี่จะให้บริการอาหาร อาหารเช้าและอาหารกลางวัน เปิดบริการตั้งแต่ 06.30 – 10.30 และ 12.00 น. - 15:00 น.



รูปที่ 3.11 ห้องอาหารโคโลเนด (Colonnade)

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

3.3.3 ห้องอาหารชาลอน (Salon)



รูปที่ 3.12 ห้องอาหารชาลอน (Salon)

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

3.3.4 ห้องอาหารสกาล่า (La Scala)



รูปที่ 3.13 ห้องอาหารสกาล่า (La Scala)

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

3.3.5 ห้องอาหารพูลเทอร์เรซ คาเฟ่ แอนด์ บาร์ (Pool Terrace Café & Bar)



รูปที่ 3.14 พูลเทอร์เรซ คาเฟ่ แอนด์ บาร์ (Pool Terrace Café & Bar)

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

3.3.6 ซุคบาร์ (Zuk Bar)



รูปที่ 3.15 ซุคบาร์ (Zuk Bar)

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

3.4 แผนกครัวของโรงแรมสุโขทัย กรุงเทพฯ (The Sukhothai Bangkok)

มีทั้งหมด 6 ครัว ได้แก่ ครัวเอเชีย (Asian Kitchen) ครัวหลัก (Main Kitchen) ครัวเย็น ครัวญี่ปุ่น (Cold And Japanese Kitchen) ครัวอิตาลี (Italian Kitchen) ครัวเบเกอรี่ (Bakery Kitchen)

3.4.1 ครัวเอเชีย (Asian Kitchen)



รูปที่ 3.16 ครัวเอเชีย (Asian Kitchen)

ที่มา : ผู้จัดทำ (2560)

3.4.2 ครีวหลัก (Main Kitchen)



รูปที่ 3.17 ครีวหลัก (Main Kitchen)

ที่มา : ผู้จัดทำ (2560)

3.4.3 ครีวเย็นและครัวยูญี่ปุ่น (Cold And Japanese Kitchen)



รูปที่ 3.18 ครีวเย็นและครัวยูญี่ปุ่น (Cold And Japanese Kitchen)

ที่มา : ผู้จัดทำ (2560)

3.4.4 ครั้วอิตาลีเยน (Italian Kitchen)



รูปที่ 3.19 ครั้วอิตาลีเยน (Italian Kitchen)

ที่มา : ผู้จัดทำ (2560)

3.4.5 ครั้วเบเกอรี่ (Bakery Kitchen)



รูปที่ 3.20 ครั้วเบเกอรี่ (Bakery Kitchen)

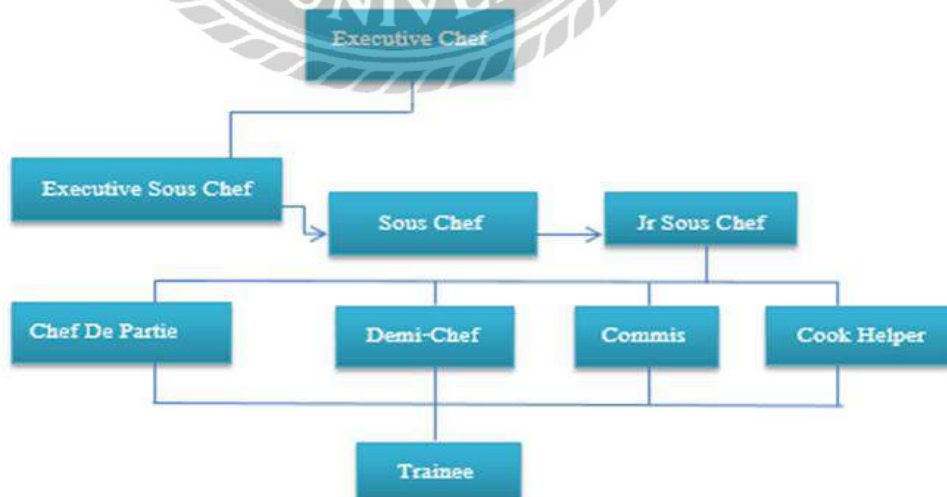
ที่มา : ผู้จัดทำ (2560)

3.5 รูปแบบการจัดองค์และการบริหารงานขององค์กร



รูปที่ 3.21 ผู้บริหารของโรงแรมสุโขทัยกรุงเทพฯ
ที่มา : โรงแรมสุโขทัยกรุงเทพฯ

3.6 แผนผังองค์กรแผนกครัว (Kitchen)



รูปที่ 3.22 แผนผังองค์กรแผนกครัว (Kitchen)
ที่มา : โรงแรมสุโขทัยกรุงเทพฯ

3.7 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย



รูปที่ 3.23 นักศึกษาฝึกงานสหกิจศึกษานางสาวกาญจนา วิริยะช่วงโชติ
ที่มา : ผู้จัดทำ (2560)

ชื่อ (Name) : นางสาว กาญจนา วิริยะช่วงโชติ

ตำแหน่ง (Position) : นักศึกษาฝึกงาน (Trainee)

แผนก (Department) : ครัวหลัก (Main Kitchen)

ระยะเวลาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา : ระหว่างวันที่ 8 มกราคม พ.ศ. 2561 ถึง 30 เมษายน พ.ศ. 2561

หน้าที่และงานที่ต้องรับผิดชอบ

- 7:00-10:30 น. ทำความสะอาดครัว เช็กอุณหภูมิของตู้เย็นในครัวหลัก (Main Kitchen) เตรียมอุปกรณ์สำหรับเปลี่ยนของหน้าไลน์บุฟเฟต์และบริการแขกที่มาทานอาหารเช้า เช่น ทอดไข่ดาว ทอดไข่เจียว ทำแพนเค้ก ให้คำแนะนำในการรับประทานอาหารเช้า
- 10:30-11:30 เก็บของหน้าไลน์บุฟเฟต์ตอนเช้าและทำความสะอาดอุปกรณ์ เตรียมของเพื่อจัดบุฟเฟต์ตอนกลางวัน
- 11:30-14:30 นำอาหารออกมาจัดเรียงหน้าไลน์บุฟเฟต์ตอนกลางวันแล้วยืนสแตนด์พาสต้า
- 14:30-17:00 เก็บไลน์บุฟเฟต์กลางวันและเช็กของที่ต้องออกบุฟเฟต์ไลน์ตอนเช้า
- เบิกของที่บุชเชอ (Butcher) เช่น ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ เบคอน ไส้กรอก และจัดเตรียมของสำหรับวันอาทิตย์ ยืนสแตนด์ซูป



รูปที่ 3.24 นักศึกษาฝึกงานสหกิจศึกษานางสาวนุสบา มาลาโกน
ที่มา : ผู้จัดทำ (2560)

ชื่อ (Name) : นางสาว นุสบา มาลาโกน

ตำแหน่ง (Position) : นักศึกษาฝึกงาน (Trainee)

แผนก (Department) : ครัวหลัก (Main Kitchen)

ระยะเวลาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา : ระหว่างวันที่ 8 มกราคม พ.ศ. 2561 ถึง 30 เมษายน พ.ศ. 2561

หน้าที่และงานที่ต้องรับผิดชอบ

- 7:00-10:30 น. ทำความสะอาดครัว เช็กอุณหภูมิของตู้เย็นในครัวหลัก (Main Kitchen) เตรียมอุปกรณ์สำหรับเปลี่ยนของหน้าไลน์บุฟเฟต์และบริการแขกที่มาทานอาหารเช้า เช่น ไข่ต้ม ออมเล็ต (Omllette) เอ็กเบเนดิกต์ (Egg Benedict)
- 10:30-11:30 เก็บอาหาร อุปกรณ์ จัดเตรียมของเพื่อจัดบุฟเฟต์ตอนกลางวัน จัดเสิร์ฟพาสต้า และเปลี่ยนน้ำสำหรับลวกเส้นพาสต้า
- 11:30-14:30 นำอาหารกลางวันออกมาจัดเรียงหน้าไลน์บุฟเฟต์ ยืนเสิร์ฟพาสต้าและเดินเติมอาหาร
- 14:30-17:00 เก็บไลน์บุฟเฟต์กลางวันและทำความสะอาดครัว
- เก็บตลาดที่บุชเชอใส่ในตู้เย็นให้เรียบร้อยและทำความสะอาดตู้เย็น
- วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ต้องเบิกของใช้ต่างๆ ที่สโตร์และจัดเรียงให้เรียบร้อย



รูปที่ 3.25 นักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษานายทศพร อ่วมปริก

ที่มา : ผู้จัดทำ (2560)

ชื่อ (Name) : นายทศพร อ่วมปริก

ตำแหน่ง (Position) : นักศึกษาฝึกงาน (Trainee)

แผนก (Department) : ครีวเย็น (Cold Kitchen)

ระยะเวลาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา : ระหว่างวันที่ 8 มกราคม พ.ศ. 2561 ถึง 30 เมษายน พ.ศ. 2561

หน้าที่และงานที่ต้องรับผิดชอบ

- 6:00-10:30 น. เตรียมของที่จะต้องใช้ในการออกไลน์บุฟเฟ่ต์อาหารเช้า เช่น ตะกร้าใส่ผลไม้ วัตถุดิบที่จะต้องปั่นน้ำผักผลไม้ประจำ ซีเรียล วัตถุดิบอบแห้ง โยเกิร์ต เหยียง และมีด จากนั้นนำของที่จะต้องใช้จัดเข้าที่และเดินดูไลน์อาหาร เติมน้ำอาหาร เช่น ชีส โคลท ผักสลัดต่างๆ และผลไม้
- 10:30-13:00 น. เก็บไลน์บุฟเฟ่ต์อาหารเช้าและเก็บอุปกรณ์ต่างๆ เข้าในครัวเพื่อทำความสะอาด และเตรียมวัตถุดิบต่างๆ เพื่อที่จะได้นำไปใช้ในตอนเช้าของวันถัดไป วัตถุดิบที่จะต้องเตรียม เช่น การสไลด์ชีส สไลด์โคลท การเตรียมผักผลไม้สำหรับน้ำปั่น
- วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์เก็บตลาด
- 14.00 -16.00 น. ถ้าเป็นวันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ต้องเบิกของใช้ต่างๆ ที่สโตร์นำมาจัดของเข้าที่ให้เป็นระเบียบและเตรียมของออกวันอาทิตย์

3.8 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา



รูปที่ 3.26 พนักงานที่ปรึกษานางสาวรัชจิรา พินสุวรรณ
ที่มา : ผู้จัดทำ (2560)

ชื่อ (Name) : นางสาวรัชจิรา พินสุวรรณ

ตำแหน่งงาน(Position) : Cook Helper

แผนก(Department): กรัวเย็น (Cold Kitchen)

3.9 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน (ตารางที่ 3.1)

ขั้นตอนการดำเนินงาน	เดือน											
	ม.ค.			ก.พ.			มี.ค.			เม.ย.		
กำหนดปัญหาเรื่องที่จะทำวิจัย												
ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย												
วางแผนและออกแบบงานวิจัย												
เก็บรวบรวมข้อมูล												
วิเคราะห์ข้อมูล												
สรุปผลและเขียนการวิจัย												

ปฏิบัติงานตั้งแต่วันที่ 8 มกราคม พ.ศ. 2561 ถึง 30 เมษายน พ.ศ.2561

เป็นระยะเวลา 16 สัปดาห์

เริ่มงานตั้งแต่เวลา 07.00 น. – 17.00 น. เป็นเวลา 10 ชั่วโมงต่อวัน

3.10 อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้

3.10.1 ฮาร์ดแวร์

1. เครื่องคอมพิวเตอร์
2. กล้องโทรศัพท์
3. เครื่องถ่ายเอกสาร

3.10.2 ซอฟต์แวร์

1. โปรแกรม Microsoft Word
2. โปรแกรม Microsoft Power Point
3. โปรแกรม Microsoft Excel

3.10.3 อุปกรณ์เครื่องมือที่ใช้ในการทำโครงงาน

1. มีด
2. หม้อ
3. กระทะ
4. กระชอน
5. เครื่องปั่น
6. เขียง
7. จาน
8. ช้อน
9. เครื่องสไลด์
10. แม่พิมพ์



บทที่ 4

ผลการปฏิบัติงานของโครงการ

4.1 รายละเอียดโครงการ

โครงการอาหารชุดเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu) วัตถุดิบที่เหลือจากไลน์บุฟเฟ่ต์เช้าและกลางวันมาแปรรูปเป็นอาหารเมนูใหม่ซึ่งเป็นอีกหนึ่งทางเลือกให้แก่สถานประกอบการ โครงการนี้ได้จัดทำโครงการเพื่อลดขยะและส่งเสริมให้ผู้บริโภคมีสุขภาพที่ดี

4.2 วัตถุดิบและอุปกรณ์ในการทำเมนูอาหารชุดเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu)

4.2.1 สลัดแซลมอนผักรวม (Fusion Salmon Salad)



รูปที่ 4.1 สลัดแซลมอนผักรวม (Fusion Salmon Salad)

ที่มา : ผู้จัดทำ (2560)

วัตถุดิบ

- | | |
|----------------|----------|
| 1. ไบแวนแก้ว | 50 กรัม |
| 2. โหระพา | 20 กรัม |
| 3. แดงกวาสไลด์ | 80 กรัม |
| 4. แครอทขูดฝอย | 20 กรัม |
| 5. ปลาแซลมอน | 100 กรัม |

น้ำจิ้มซีฟู้ด

1. พริกขี้หนู(สีแดง) 10 กรัม
2. กระเทียม 10 กรัม
3. สาระแน 10 กรัม
4. มะนาวเขียว 20 กรัม
5. เกลือ 5 กรัม

อุปกรณ์

1. เครื่องปั่น
2. มีด
3. เขียง
4. จาน
5. เครื่องสไลด์

ขั้นตอนการทำ

- จัดเตรียมวัตถุดิบ ได้แก่ ใบแว่นแก้ว โหระพา แดง กวาส'ไลด์ แครอท ผูดฝอย ปลาแซลมอน



รูปที่ 4.2 โหระพาและใบแว่นแก้ว

ที่มา : ผู้จัดทำ (2560)



รูปที่ 4.3 ขั้นตอนการทำสลัดแซลมอนผักรวม

ที่มา : ผู้จัดทำ (2560)

- นำแตงกวาไปสไลด์บางๆ เบอร์ 15



รูปที่ 4.4 ขั้นตอนสไลด์แตงกวา

ที่มา : ผู้จัดทำ (2560)

- วิธีการม้วนโรล นำแตงกวายัดไส้ด้วยใบโหระพา ใบแว่นแก้ว ใบสาระแหน่ และแซลมอนที่คลุกเคล้าด้วยน้ำจิ้มซีฟู้ด
- ตกแต่งจานด้วยใบแว่นแก้ว ดอกอัญชัน ดอกพวงชมพู และซอสน้ำจิ้มซีฟู้ด



รูปที่ 4.5 ขั้นตอนการตกแต่งจาน

ที่มา : ผู้จัดทำ (2560)

ขั้นตอนการทำน้ำจิ้มซีฟู้ด

- เตรียมพริก กระเทียม ตะขะแห้ง น้ำมะนาวเขียว เกลือ



รูปที่ 4.6 ขั้นตอนการทำน้ำจิ้มซีฟู้ด

ที่มา : ผู้จัดทำ (2560)

- นำที่เตรียมทั้งหมดใส่เครื่องปั่น จากนั้นปั่นให้ละเอียดแล้วใส่ถ้วยจัดใส่ถ้วย

4.2.2 ซุปแห่งมิตรภาพ (Friendly Soup)



รูปที่ 4.7 ซุปแห่งมิตรภาพ (Friendly Soup)

ที่มา : ผู้จัดทำ (2560)

วัตถุดิบ

- | | |
|----------------------|------------|
| 1. แครอทหั่นเต๋า | 50 กรัม |
| 2. หอมใหญ่หั่นเต๋า | 50 กรัม |
| 3. มะเขือเทศหั่นเต๋า | 20 กรัม |
| 4. ดอกกะหล่ำ | 50 กรัม |
| 5. บรอกโคลี่ | 50 กรัม |
| 6. ชุกินี | 50 กรัม |
| 7. ต้นกระเทียม | 50 กรัม |
| 8. ขึ้นฉ่าย | 50 กรัม |
| 9. น้ำมันมะกอก | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 10. พริกไทยดำป่น | 1 ช้อนชา |
| 11. น้ำสต็อกผัก | 2 ถ้วยตวง |

อุปกรณ์

1. หม้อ
2. มีด
3. เขียง
4. เครื่องปั่น

ขั้นตอนการทำซूप

- เตรียมอุปกรณ์และวัตถุดิบ ได้แก่ ขีน่าย แครอทหั่นเต๋า หอมหัวใหญ่หั่นเต๋า มะเขือเทศหั่นเต๋า ดอกกะหล่ำ บรอกโคลี่ ต้นกระเทียม
- ซูกินีจะไม่ใส่จะไม่เหมือนเตงกวาไทย



รูปที่ 4.8 ขั้นตอนการทำซูป

ที่มา : ผู้จัดทำ (2560)

- ตั้งหม้อใส่น้ำมันให้ร้อน ใส่ขีน่าย ต้นกระเทียม หอมหัวใหญ่ ผัดให้มีกลิ่นหอม



รูปที่ 4.9 ขั้นตอนการผัดลูกซูป

ที่มา : ผู้จัดทำ (2560)

- ใส่แครอทหั่นเต๋า หอมหัวใหญ่หั่นเต๋า มะเขือเทศหั่นเต๋า ดอกกะหล่ำ บรอกโคลี่ ลงในหม้อผัด ผัดจนนิ่ม แล้วใส่น้ำสต็อกผักลงไปต้มจนเปื่อย



รูปที่ 4.10 ขั้นตอนการต้มซุป

ที่มา : ผู้จัดทำ (2560)

- นำไปปั่นให้ละเอียด



รูปที่ 4.11 ขั้นตอนการปั่น

ที่มา : ผู้จัดทำ (2560)

- นำไปกรองใส่กระชอน
- นำไปใส่ถ้วยแล้วตักลูกซุปที่ผัดแยกไว้ใส่พร้อมเสิร์ฟ

4.2.3 ข้าวผัดบีทรูท (Beetroot Risotto)



รูปที่ 4.12 ข้าวผัดบีทรูท

ที่มา : ผู้จัดทำ (2560)

วัตถุดิบ

- | | |
|-----------------------|------------|
| 1. ออกไก่ | 50 กรัม |
| 2. ข้าว Gallo Risotto | 100 กรัม |
| 3. บีทรูท (ชิ้น) | 50 กรัม |
| 4. ไข่ออนเซน(ไข่แดง) | 1 ฟอง |
| 5. หอมหัวใหญ่หั่นเต๋า | 10 กรัม |
| 6. พริกหวาน 3 สี | 30 กรัม |
| 7. แอปเปิ้ลเขียว | 10 กรัม |
| 8. แอปเปิ้ลแดง | 10 กรัม |
| 9. สับปะรด | 10 กรัม |
| 10. น้ำมันมะกอก | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 11. น้ำบีทรูท | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 12. เกลือ | 10 กรัม |
| 13. พริกไทย | 10 กรัม |

น้ำสลัด (Lemon Dessioning)

- | | |
|-------------|----------|
| 1. น้ำเลมอน | 100 กรัม |
| 2. น้ำเปล่า | 50 กรัม |

- | | |
|----------------|----------|
| 3. น้ำผึ้ง | 30 กรัม |
| 4. มัสตาร์ด | 50 กรัม |
| 5. น้ำมันมะกอก | 100 กรัม |
| 6. เกลือ | 5 กรัม |
| 7. พริกไทย | 5 กรัม |

อุปกรณ์

1. กระทะ
2. มีด
3. เขียง
4. จาน
5. แม่พิมพ์
6. หัวตะกร้อ
7. กะละมังสเตนเลส

ขั้นตอนการทำข้าวผัดปัทม

- ออกไก่หมักเกลือพริกไทย หมักทิ้งไว้ 1 ชั่วโมง



รูปที่ 4.13 ขั้นตอนการหมักไก่

ที่มา : ผู้จัดทำ (2560)

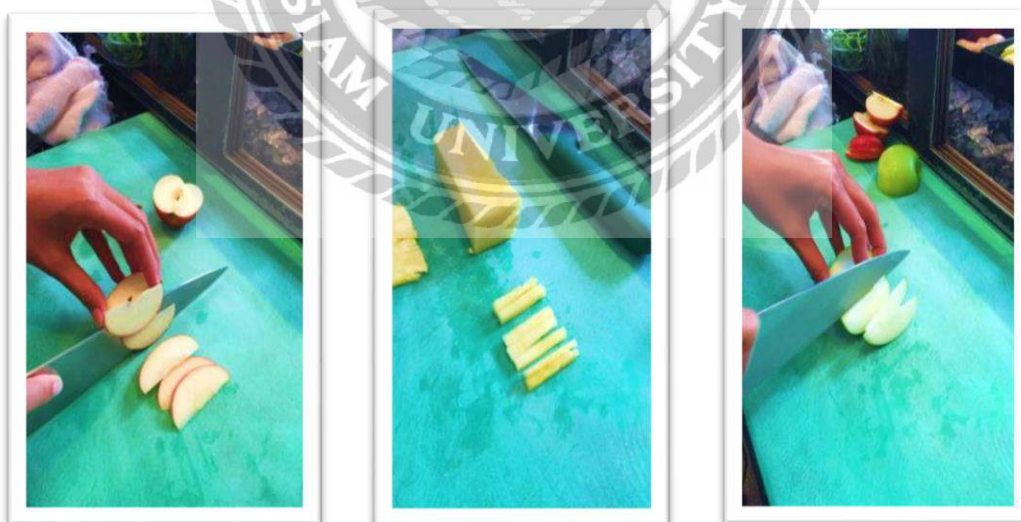
- เตรียมอุปกรณ์ ข้าว Gallo Risotto ปืทรูท ไข่อ่อนเซน(ไข่แดง) หอมหัวใหญ่หั่นเต๋า พริกหวาน 3 สี แอปเปิ้ลเขียว แอปเปิ้ลแดง สับปะรด น้ำมันมะกอก น้ำปืทรูท



รูปที่ 4.14 จัดเตรียมวัตถุดิบ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2560)

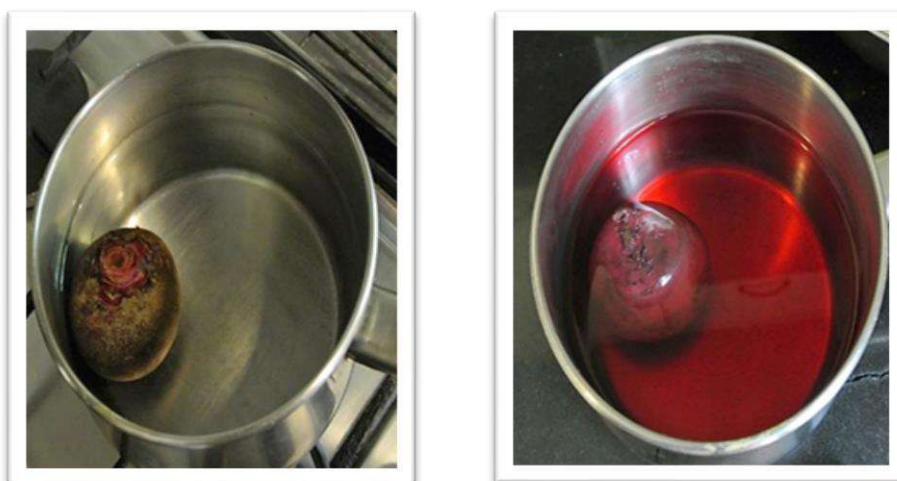
- หั่นผักและผลไม้ทุกอย่างให้เป็นเส้นเท่ากัน แล้วนำไปผัดปรุงรสด้วยเกลือพริกไทยเล็กน้อย



รูปที่ 4.15 ขั้นตอนการหั่นผลไม้

ที่มา : ผู้จัดทำ (2560)

- นำปืทรูทไปต้มจนสุกแล้วปอกเปลือกนำมาหั่นเป็นเต๋า



รูปที่ 4.16 ขั้นตอนการต้มปีทรูท

ที่มา : ผู้จัดทำ (2560)

- ต้ងหม้อใส่น้ำมันมะกอก ใส่หอมหัวใหญ่ ใส่เนื้อปีทรูทหั่นเต๋า ผัดจนกลิ่นหอม แล้วใส่ข้าว Gallo Risottoลงไป ค่อยๆใส่น้ำปีทรูทลงไปผัดเพื่อเพิ่มสีส้มให้กับข้าว



รูปที่ 4.17 น้ำปีทรูท

ที่มา : ผู้จัดทำ (2560)

- ผัดจนกลิ่นปืทุทหายและผัดให้ข้าวสุก



รูปที่ 4.18 ขั้นตอนการทำข้าวผัดปืทุท

ที่มา : ผู้จัดทำ (2560)

- ระหว่างรอข้าวเริ่มสุก นำไก่ที่เตรียมไว้ลงไปซูวี (Sous-Vide) ในน้ำร้อน 3 นาที อย่าต้มนานเกินไปไก่จะแห้งและแข็ง



รูปที่ 4.19 การซูวี (Sous-Vide) ไก่

ที่มา : ผู้จัดทำ (2560)

- เตรียมแม่พิมพ์เพื่อนำข้าวมาจัดใส่จานนำผักและผลไม้ที่สดมาเรียงใส่จาน



รูปที่ 4.20 แม่พิมพ์สำหรับใส่ข้าวรีซอตโต้

ที่มา : ผู้จัดทำ (2560)

- นำแม่พิมพ์ออก แล้วเอาไข่แดงออนเซน ไว้ตรงกลางข้าวที่ผัดไว้



รูปที่ 4.21 ไข่ออนเซน

ที่มา : ผู้จัดทำ (2560)

ขั้นตอนการน้ำสลัด (Lemon Dressing)

- เตรียมน้ำเลมอน น้ำเปล่า น้ำผึ้ง มัสตาร์ด นำมาใส่กะละมังสแตนเลส แล้วตีด้วยตะกร้อ



รูปที่ 4.22 ขั้นตอนการทำน้ำสลัด (Lemon Dressing)

ที่มา : ผู้จัดทำ (2560)

- ใส่น้ำมันมะกอกลงไปทีละนิดแล้วค่อยๆปรุงรสด้วยเกลือ พริกไทย

4.3 ตารางแสดงราคาต้นทุนของอาหารชุดเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu)

ตารางที่ 4.3.1 สลัดแซลมอนผักรวม (Fusion Salmon Salad)

ลำดับที่	ส่วนผสม	ปริมาณ	ราคา/หน่วย	ราคา (บาท)
1	ใบแวนแกว	50 กรัม	9/100กรัม	4.5
2	โหระพา	20 กรัม	60/กก.	1.2
3	แตงกวาสไลด์	80 กรัม	100/กก.	8
4	แครอทหูดฝอย	20 กรัม	80/กก.	1.6
5	ปลาแซลมอน	100 กรัม	1,690/กก.	169
รวมราคาต้นทุน				184.3

ตารางที่ 4.3.2 น้ำจิ้มซีฟู้ด

ลำดับที่	ส่วนผสม	ปริมาณ	ราคา/หน่วย	ราคา (บาท)
1	พริกขี้หนู(สีแดง)	10 กรัม	25/กก.	0.25
2	กระเทียม	10 กรัม	85/กก.	0.85
3	สะระแหน่	10 กรัม	44/กก.	0.44
4	มะนาวเขียว	20 กรัม	450/กก.	9
5	เกลือ	5 กรัม	10/กก.	0.05
รวมราคาค่าต้นทุน				10.59
รวมราคาค่าต้นทุนสลัดแซลมอนผักรวม (184.3+10.59)				194.89

จากตารางที่ 4.3.1 และ 4.3.2 สามารถอธิบายรายละเอียดได้ว่า ต้นทุนของเมนูอาหารชุดเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu) เมนูสลัดแซลมอนผักรวม (Fusion Salmon Salad) ราคาค่าต้นทุนรวมคือ 194.89 บาทต่อจาน

ตารางที่ 4.3.3 ซุปแห่งมิตรภาพ (Friendly Soup)

ลำดับที่	ส่วนผสม	ปริมาณ	ราคา/หน่วย	ราคา (บาท)
1	แครอทหั่นเต๋า	50 กรัม	80/กก.	4
2	หอมใหญ่หั่นเต๋า	50 กรัม	120/กก.	6
3	มะเขือเทศหั่นเต๋า	20 กรัม	47/กก.	0.94
4	ดอกกะหล่ำ	50 กรัม	169/กก.	8.45
5	บรอกโคลี่	50 กรัม	139/กก.	6.95
6	ซูกินี	50 กรัม	150/กก.	7.5
7	ต้นกระเทียม	50 กรัม	115/กก.	5.75
8	จีนฉ่าย	50 กรัม	149/กก.	7.45
9	น้ำมันมะกอก	1 ช้อนโต๊ะ	125/250ml	7.5
10	พริกไทยดำป่น	1 ช้อนชา	150/กก.	0.75
11	น้ำสต็อกผัก	2 ถ้วยตวง	-	-
รวมราคาค่าต้นทุนซุปแห่งมิตรภาพ (Friendly Soup)				55.29

จากตารางที่ 4.3.3 สามารถอธิบายรายละเอียดได้ว่า ต้นทุนของเมนูอาหารชุดเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu) เมนูซุ๊ปแห่งมิตรภาพ (Friendly Soup) ต้นทุนรวมคือ 55.29 บาท ต่อจาน

ตารางที่ 4.3.4 ข้าวผัดบีทรูท (Beetroot Risotto)

ลำดับที่	ส่วนผสม	ปริมาณ	ราคา/หน่วย	ราคา (บาท)
1	อกไก่	50 กรัม	215/กก.	10.75
2	ข้าว Gallo Risotto	100 กรัม	172/กก.	17.2
3	บีทรูท (ชิ้น)	50 กรัม	120/กก.	6
4	ไข่อ่อนเซน(ไข่แดง)	50 กรัม	12/กรัม	12
5	หอมหัวใหญ่หั่นเต๋า	10 กรัม	120/กก.	1.2
6	พริกหวาน 3 สี	30 กรัม	200/กก.	6
7	แอปเปิ้ลเขียว	10 กรัม	25/160 กรัม	1.56
8	แอปเปิ้ลแดง	10 กรัม	39/160 กรัม	2.25
9	น้ำมันมะกอก	1 ช้อนโต๊ะ	125/250ml	7.5
10	น้ำบีทรูท	1 ช้อนโต๊ะ	120/กก.	1.8
11	เกลือ	10 กรัม	10/กก.	0.1
12	พริกไทย	10 กรัม	150/กก.	1.5
13	สับปะรด	10 กรัม	59/กก.	0.59
รวมราคาต้นทุน				68.45

ตารางที่ 4.3.5 น้ำสลัด (Lemon Dession)

ลำดับที่	ส่วนผสม	ปริมาณ	ราคา/หน่วย	ราคา (บาท)
1	น้ำเลมอน	100 กรัม	220/กก.	22
2	น้ำเปล่า	50 กรัม	7/600ml	0.58
3	น้ำผึ้ง	30 กรัม	195/770 กรัม	7.59
4	มัสตาร์ด	50 กรัม	72.50/255กรัม	14.22
5	น้ำมันมะกอก	100 กรัม	125/250ml	50
6	เกลือ	5 กรัม	10/กก.	0.05
7	พริกไทย	5 กรัม	150/กก.	0.75
รวมราคาต้นทุน				95.19
รวมราคาต้นทุนข้าวผัดบีทรูท (Beetroot Risotto) (95.19+68.45)				143.64

จากตารางที่ 4.3.4 และ 4.3.5 สามารถอธิบายรายละเอียดได้ว่า ต้นทุนของเมนูอาหารชุดเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu) เมนูข้าวผัดบีทรูท (Beetroot Risotto) ต้นทุนรวมคือ 143.64 บาท ต่อจาน

4.4 สรุปผลการคำนวณต้นทุนของอาหาร

จากตารางที่ 4.3.1, 4.3.2, 4.3.3, 4.3.4, 4.3.5 สามารถสรุปผลของการคำนวณต้นทุนของเมนูอาหารชุดเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu) ได้ว่า ราคาต้นทุนรวมทั้งหมดของทั้ง 3 เมนูคือ สลัดแซลมอนผักรวม (Fusion Salmon Salad) ซุปแห่งมิตรภาพ (Friendly Soup) และข้าวผัดบีทรูท (Beetroot Risotto) รวมราคาทั้งหมดเมื่อนำมาคิดเป็น (Potential Cost) 35% จะมีราคาเท่ากับ 1,125.2 บาท ดังนั้นกำไรเท่ากับ 731.38 บาท

4.5 ตารางแสดงคุณค่าทางอาหารชุดเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu)

ตารางที่ 4.5.1 ตารางแสดงคุณค่าทางอาหาร

ลำดับที่	เมนูอาหาร	จำนวนแคลอรี
1	สลัดแซลมอนผักรวม (Fusion Salmon Salad)	118
2	ซุปแห่งมิตรภาพ (Friendly Soup)	270
3	ข้าวผัดบีทรูท (Beetroot Risotto)	523
รวม		911

จากตารางที่ 4.5.1 สามารถอธิบายรายละเอียดได้ว่า ราคาต้นทุนรวมทั้งหมดของทั้ง 3 เมนู สรุปตารางแสดงคุณค่าทางอาหารได้ดังนี้ เมนูสลัดแซลมอนผักรวม (Fusion Salmon Salad) 118 กิโลแคลอรี ต่อจาน เมนูซุปแห่งมิตรภาพ (Friendly Soup) 270 กิโลแคลอรี ต่อจาน เมนูข้าวผัดบีทรูท (Beetroot Risotto) 523 กิโลแคลอรี ต่อจาน

4.6 ข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม

จากการที่คณะผู้จัดทำโครงการอาหารชุดเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu) ได้มีการจัดทำแบบสอบถามความพึงพอใจของแผนกครัวต่างๆ เพื่อนำผลประเมินผลมาใช้ในการเก็บข้อมูลจำนวน 30 ชุด โดยใช้สูตรดังนี้

(ดร.วนิดา เลิศพิพัฒนานนท์: 30-31)

- สูตรการคิดร้อยละ $\frac{\text{จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม}}{\text{จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด}} \times 100$
- การหาค่าเฉลี่ย $\bar{X}$ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) โดยใช้เกณฑ์การคิดค่าเฉลี่ย ดังนี้

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n} \quad S.D. = \sqrt{\frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ ตำแหน่ง แผนก

ตารางที่ 4.6.1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	19	63.33
หญิง	11	36.67
รวม	30	100.0

จากตารางที่ 4.6.1 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการทำโครงการครั้งนี้เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 63.33 และเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 36.67

ตารางที่ 4.6.2 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
20-25 ปี	11	36.66
26-30 ปี	9	30
31-35 ปี	2	6.67
36-40 ปี	5	16.67

41-45 ปี	3	10
มากกว่า 46 ปี	0	0
รวม	30	100.0

จากตารางที่ 4.6.2 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการทำโครงการครั้งนี้เป็นผู้ที่มีอายุ 20-25 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.66 รองลงมาเป็นผู้ที่มีอายุ 26-30 ปี และ คิดเป็นร้อยละ 30 และตามลำดับ โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุน้อยที่สุด 31-35 คิดเป็นร้อยละ 6.67

ตารางที่ 4.6.3 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามตำแหน่ง

ตำแหน่ง	จำนวน	ร้อยละ
Executive Sous Chef	1	3.33
Sous Chef	4	13.33
Jr.Sous Chef	1	3.33
Chef De Partie	3	10
Demi Chef	8	26.67
Commis	3	10
Cook Helper	8	26.67
Trainee Chef	2	6.67
รวม	30	100

จากตารางที่ 4.6.3 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการทำโครงการครั้งนี้จำแนกตามตำแหน่งงาน รองหัวหน้าครัว (Demi Chef) และ ผู้ช่วยเชฟ (Cook Helper) มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.67 รองลงมาเป็น หัวหน้าครัวแต่ละแผนก (Chef De Partie) และ ผู้ช่วยเชฟ (Commis) คิดเป็นร้อยละ 10 ตามลำดับ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามตำแหน่ง (Executive Sous Chef) และ (Jr.Sous Chef) น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.33

ตารางที่ 4.6.4 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแผนก

แผนก	จำนวน	ร้อยละ
------	-------	--------

ครัวเอเชียน	4	13.33
ครัวหลัก	9	30
ครัวเย็นและครัวญี่ปุ่น	9	30
ครัวเบเกอรี่	8	26.67
รวม	30	100

จากตารางที่ 4.6.4 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการทำโครงการครั้งนี้จำแนกตามแผนก ครัวหลัก ครัวเย็นและครัวญี่ปุ่น มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30 รองลงมาครัวเบเกอรี่ คิดเป็นร้อยละ 26.67 ส่วนครัวเอเชียนตอบแบบสอบถามน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 13.33

ส่วนที่ 2 ข้อมูลความพึงพอใจของอาหารชุดเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu) การวิเคราะห์ความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่าง โดยวัดระดับและแสดงผลตั้งแต่ 5-1 คือ ชอบมากที่สุด-ชอบน้อยที่สุดตามลำดับ

(บุญชม ศรีสะอาด 2543 :100) การวิเคราะห์ข้อมูล ความหมายค่าเฉลี่ย (Mean) ดังนี้

ค่าเฉลี่ยของคะแนน 4.51 – 5.00 หมายถึง ชอบมากที่สุด

ค่าเฉลี่ยของคะแนน 3.51 – 4.50 หมายถึง ชอบมาก

ค่าเฉลี่ยของคะแนน 2.51 – 3.50 หมายถึง ชอบปานกลาง

ค่าเฉลี่ยของคะแนน 1.51 – 2.50 หมายถึง ชอบน้อย

ค่าเฉลี่ยของคะแนน 1.00 – 1.50 หมายถึง ชอบน้อยที่สุด

ตารางที่ 4.6.5 แสดงระดับของความชอบในอาหารชุดเพื่อสุขภาพ

รายละเอียด	ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	S. D	ระดับความเห็นชอบ
1. ด้านรสชาติ	4.00	0.60	ชอบมาก
2. ด้านสี	3.83	0.80	ชอบมาก
3. ด้านเนื้อสัมผัส	3.53	0.57	ชอบมาก
4. รูปลักษณ์ของอาหาร	4.00	0.55	ชอบมาก
5. ความคิดสร้างสรรค์	4.33	0.56	ชอบมาก
6. ประโยชน์จากอาหาร	4.27	0.71	ชอบมาก
7. การจัดงาน	3.77	0.91	ชอบมาก
ค่าเฉลี่ยโดยรวม	3.96	0.67	ชอบมาก

จากตารางที่ 4.6.5 ผลสำรวจความพึงพอใจพบว่าด้านรสชาติ ด้านสี ด้านกลิ่น ด้านเนื้อสัมผัส รูปลักษณ์ของอาหาร ความคิดสร้างสรรค์ ประโยชน์จากอาหาร การจัดงาน ความชอบโดยรวม หาค่าเฉลี่ยโดยรวมซึ่งอยู่ในระดับชอบมาก คิดเป็นร้อยละ 3.96



บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลโครงการ ปัญหาที่พบ แนวทางการแก้ไข ปัญหาและข้อเสนอแนะ

5.1.1 สรุปผลโครงการ

จากการที่ผู้จัดทำได้ทำเมนูอาหารชุดเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu) นั้น คณะผู้จัดทำได้ทำการปรึกษาปัญหากับพนักงานที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญในแผนกครัว จึงเล็งเห็นว่าในแต่ละวันจะมีวัตถุดิบเหลือใช้จากการจัดไลน์บุฟเฟ่ต์อาหารเช้าและอาหารกลางวันเป็นจำนวนมาก ดังนั้นคณะผู้จัดทำจึงมีแนวคิดที่จะนำวัตถุดิบเหล่านี้มาประยุกต์ทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดและลดปัญหาขยะสดเพื่อลดต้นทุน โดยรังสรรค์เป็นเมนูอาหารชุดเพื่อสุขภาพเพื่อเป็นอีกหนึ่งทางเลือกให้กับทางโรงแรม คณะผู้จัดทำจึงได้ลงมือปฏิบัติทำเมนูอาหารชุดเพื่อสุขภาพได้ทำการทดลองหลายครั้งเพื่อที่ความต้องการให้ได้อาหารเมนูใหม่ที่สมบูรณ์ และจัดทำแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลความคิดเห็นข้อเสนอแนะต่างๆ เพื่อนำไปแก้ไขปรับปรุงเป็นจำนวน 30 ชุด ผลการประเมินพบว่าทุกข้ออยู่ในระดับมาก

5.1.2 ปัญหาของโครงการ

1. เวลาการทำงานไม่ตรงกัน
2. มีเวลาจำกัดในการลงมือปฏิบัติโครงการเพราะงานที่ได้รับมอบหมายมีมากพอสมควร
3. ไม่มีประสบการณ์ด้านการผสมเครื่องปรุง
4. การเก็บรวบรวมเอกสารต่างๆ ที่จำเป็นต่อการจัดทำในระบบในครั้งนี้ทำได้ยากเนื่องจากทางโรงแรมมีเอกสารสำคัญทำให้เกิดความล่าช้าในการรวบรวมข้อมูล

5.1.2.1 อุปสรรคในการทำโครงการ

ในการทดลองทำครั้งที่ 1 น้ำซุปมีความข้นเกินไป เมนูข้าวผัดปืทุทผักคืบ และราดน้ำซอสน้อยจนเกินไป เมนูสลัดเนื้อปลาแซลมอนไม่มีรสชาติ

5.1.3 การแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะในการทำโครงการ

1. ควรขออนุญาตจากหัวหน้าแผนกและบอกกล่าวถึงความจำเป็นในการทำโครงการ
2. ควรหาเวลาว่างเพื่อปฏิบัติโครงการ
3. เรียนรู้และหาข้อมูลการผสมเครื่องปรุงจากอินเทอร์เน็ต (Internet) เพิ่มเติม

5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

5.2.1 ข้อดีของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

5.2.1.1 ด้านความรู้

- จากการฝึกงานในโรงแรมสุโขทัย กรุงเทพฯ(The Sukhothai Bangkok)ได้ช่วยส่งเสริมทักษะในด้านความรู้ การสร้างความคุ้นเคย การปรับตัว การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน และการทำงานเป็นทีม

5.2.1.2 ด้านทักษะ

- ได้ฝึกความรับผิดชอบ ความขยัน อดทน ซื่อสัตย์ต่อหน้าที่ มีความตรงต่อเวลา
- ฝึกการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า การกล้าตัดสินใจด้วยตนเอง กล้าคิด กล้าทำ และกล้าแสดงออก
- ทักษะในการทำงานรวดเร็วขึ้น

5.2.2 ปัญหาที่พบของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

1. ในช่วงแรกคณะผู้จัดทำยังไม่ค่อยรู้เกี่ยวกับระบบงานในแผนกครัวจึงปรับตัวไม่ทัน และทำให้เกิดความล่าช้าในการทำงาน
2. สื่อสารกับลูกค้าต่างชาติไม่ค่อยเข้าใจ เนื่องจากลูกค้ามีหลากหลายประเทศ ซึ่งภาษาแต่ละสำเนียงไม่เหมือนกัน บางที่ต้องมีการใช้ภาษากายเป็นตัวช่วยในการสื่อสาร
3. ทำออมเล็ตไม่เป็นเพราะไม่ได้รับการเรียนทางด้านนี้ จึงควรเพิ่มทักษะด้านการทำออมเล็ตหรือการทำเมนูไข่ต่างๆ ซึ่งควรจะมีเพราะการทำไลน์บุฟเฟ่ต์ต้องเจอ

5.2.3 ข้อเสนอแนะ

การปฏิบัติงานสหกิจศึกษาควรปฏิบัติงานตามกฎระเบียบข้อบังคับของสถานประกอบการอย่างเคร่งครัด และปฏิบัติงานอย่างมีสติและควรปรึกษาพี่เลี้ยง

บรรณานุกรม

- กิตติเจิม แพทย์จรรยา และ ฟรีเคซ ทิมมัจฉา. (2559). *ซูชิข้าวผัดต้มยำกุ้ง*. เข้าถึงได้จาก <https://www.research-system.siam.edu/co-operative/5010-the-roof-sushi-fried-rice-with-tom-yum-kung-the-kitchen-and-bakery-at-mode-sathorn-hotel-bangkok>
- ขวัญชัย ดวงเทียน และ สมบูรณ์ คีวสุวรรณสุข. (2557). *เมนูพิเศษเพื่อสุขภาพ*. เข้าถึงได้จาก <http://www.research-system.siam.edu/co-operative/983-2013-12-20-05-58-572>
- ธวัชชัย มังคละคุปต์ และ นิศิริ เรืองรังษี. (ม.ป.ป.). *หนังสือสมุนไพรไทย เล่ม 1*. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com>
- นิธิยา รัตนานนท์. (2557). *น้ำมันมะกอก*. เข้าถึงได้จาก <http://www.research-system.siam.edu>
- นิพนธ์ ไชยมงคล. (2557). *พริกหวาน*. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/พริกหวาน/>
- พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์. (ม.ป.ป.). *อาหารฟังก์ชัน*. เข้าถึงได้จาก <http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/000878/functional-food-อาหารฟังก์ชัน>
- พรศรี เหล่าจุติสวัสดิ์. (2556). *อาหารเพื่อสุขภาพ*. เข้าถึงได้จาก <https://fliphtml5.com/lybd/bdnr/basic>
- รายการสาระความรู้ทางการเกษตร. (2545, 18 พฤศจิกายน). *กะหล่ำดอกและกะหล่ำปลี*. [บทความวิทยุ]. เข้าถึงได้จาก natres.psu.ac.th
- โรงแรมสุโขทัย. (ม.ป.ป.). *ข้อมูลโรงแรม*. เข้าถึงได้จาก <https://www.sukhothai.com/th>
- วนิดา เลิศพัฒนานนท์ (ม.ป.ป.). *เอกสารประกอบการสอนระเบียบวิธีวิจัยพื้นฐานในธุรกิจโรงแรมและการท่องเที่ยว*. 30-31.
- วิกิพีเดีย. (ม.ป.ป.). *ประวัติโหราศาสตร์*. วันที่สืบค้น 7 กุมภาพันธ์ 2561, จาก <https://th.wikipedia.org/wiki>
- วรนนท์ ศุภพิพัฒน์. (2559). *น้ำรู้ ควรรู้ ต้องรู้ เรื่องสุขภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดีการพิมพ์.
- ศรียุญา ดีชัย. (2555). *อาหารเพื่อสุขภาพ*. เข้าถึงได้จาก <https://www.gotoknow.org/posts/432769>

สุริย์ กาญจนวงศ์. (2551). จิตวิทยาสุขภาพ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มูลนิธิมหากษัตริยาธิราชวิทยาลัย.

หนังสือสมุนไพรพื้นบ้าน. (ม.ป.ป.). สมุนไพรผักแว่นแก้ว. เข้าถึงได้จาก <https://www.pstip.com>

องค์การอนามัยโลก. (ม.ป.ป.). อาหารเพื่อสุขภาพ. เข้าถึงได้จาก <https://sites.google.com>

kanyavee chairian. (ม.ป.ป.). สถิติที่ใช้กันมากในงานวิจัย. เข้าถึงได้จาก <https://www.gotoknow.org>

Medthai. (2556). แดงกวา. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/แดงกวา>

Medthai. (2556). พริกไทย. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/พริกไทย>

Medthai. (2556). หอมหัวใหญ่. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/หอมหัวใหญ่>

Medthai. (2556). บีทรูท. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/บีทรูท>

Medthai. (2556). แอปเปิ้ลเขียว. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/แอปเปิ้ลเขียว>

Medthai. (2556). บร็อคโคลี่. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/บร็อคโคลี่/>

Medthai. (2556). สะระแหน่. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/สะระแหน่/>





แบบสอบถาม

ความพึงพอใจของอาหารชุดเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu)

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งในการประกอบการศึกษาในระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ทางคณะผู้จัดทำจึงขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามนี้ด้วยข้อมูลที่เป็นจริง เพื่อความสมบูรณ์ในโครงการ ทั้งนี้ข้อมูลจากแบบสอบถามดังกล่าวจะถูกเก็บเป็นความลับและจะใช้ในโครงการนี้เท่านั้น

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ที่ตรงตามความเป็นจริงและความคิดเห็นของท่าน

1. เพศ

☐ ชาย ☐ หญิง

2. อายุ

☐ 20-25 ปี ☐ 26-30 ปี
☐ 31-35 ปี ☐ 36-40 ปี
☐ 41-45 ปี ☐ มากกว่า 46 ปี

3. ตำแหน่ง..... (โปรดระบุ)

4. แผนก (โปรดระบุ)

ตอนที่ 2 ประเมินระดับความพึงพอใจของอาหารชุดเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu)

คำชี้แจง กรุณาทดสอบอาหารแล้วให้คะแนนตามความรู้สึกของท่านให้มากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

5 = ชอบมากที่สุด 4 = ชอบมาก 3 = ชอบปานกลาง 2 = ชอบเล็กน้อย 1 = ชอบน้อยที่สุด

ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจของอาหารชุดเพื่อ สุขภาพ(Healthy Set Menu)	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1.ด้านรสชาติ					
2.ด้านสี					
3.ด้านเนื้อสัมผัส					
4.รูปลักษณ์ของอาหาร					
5.ความคิดสร้างสรรค์					
6.ประโยชน์จากอาหาร					
7.การจัดจาน					

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

คำชี้แจง ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ภาคผนวก ข
การปฏิบัติงาน



เตรียมอาหารบุฟเฟ่ต์ช่วงเช้า



เมนูพิเศษของครัวหลัก



เมนูพิเศษของครัวเย็น



ภาพขณะทำออมเล็ตตามที่แขกสั่งแล้วเสิร์ฟให้แขก



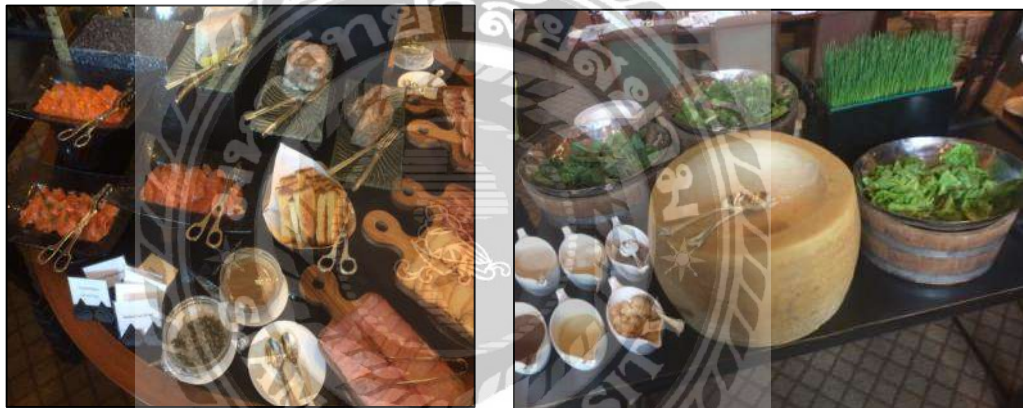
ภาพการจัดเตรียมไลน์ปั่นน้ำตอนเช้า



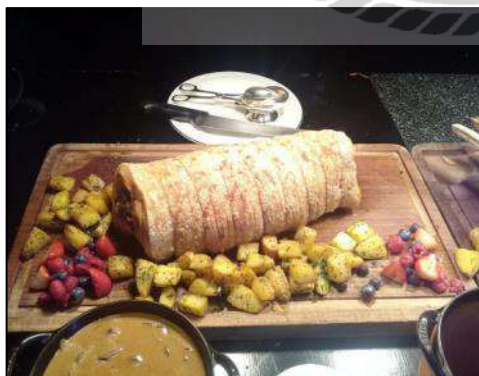
จัดเตรียมผักโขมและพริกหวานไว้ขายออมเล็ต



จัดเตรียมสเตชันพาสต้าบุฟเฟ่ต์อาหารกลางวัน



ไลน์บุฟเฟ่ต์ Sunday Brunch ของครัวเย็น



ไลน์บุฟเฟ่ต์ Sunday Brunch ของครัวหลัก



จัดตกแต่งสเตชันซูปลีอบสเตอร์และซูปเห็ด



ยืนสเตชันซูป



ออกสเตชันพาสตางานแต่งห้องบอลรูม



เตรียมออกเซ็ทงานเลี้ยงอาหารไทย 200 ชุด



ยืนสแตชันพาสทำงานแต่ง



อบรมการทำเมนู A La Carte



เก็บตลาดและล้างตู้ผักที่บูชเช่อ



ตรวจเยี่ยมการปฏิบัติงานของนักศึกษาฝึกงานโรงแรมสุโขทัย กรุงเทพฯ



ภาคผนวก ค

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

โครงการนี้มีประโยชน์ต่อสถานประกอบการอย่างไร

โครงการเมนูอาหารชุดเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu) มีประโยชน์ต่อโรงแรมสุโขทัย กรุงเทพฯ เป็นอย่างมากเพราะในเมนูนี้มีผักที่หลากหลายชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งผักสีเขียวในผักประกอบไปด้วยคลอโรฟิลล์ มีสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามินอีและยังช่วยควบคุมสมดุลของระดับแคลเซียมอีกด้วย ซึ่งเหมาะกับกลุ่มลูกค้า เพราะเมนูนี้ไม่ค่อยมีไขมันเน้นอาหารที่เป็นกากใยและโปรตีน ในแต่ละวันลูกค้าส่วนใหญ่เป็นลูกค้าที่ชอบทานผักก่อนข้างเยอะ เมนูนี้จึงสามารถนำมาขายได้จริงเพราะเป็นเมนูที่รังสรรค์จากการนำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาแปรรูปเป็นอาหารเมนูใหม่และยังช่วยลดต้นทุนให้แก่ทางโรงแรมได้อีกด้วย



.....
(นางสาวรัชฎาธิ์รา พินสุวรรณ)



ภาคผนวก ง
บทความวิชาการ

เมนูอาหารชุดเพื่อสุขภาพ

Healthy Set Menu

นางสาวนุสบา มาลำโโคน

ภาควิชาการ โรงแรมและการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

5/1 หมู่ 8 ต.หนองพะยอม อ.ตะพานหิน จ.พิจิตร 66110

E-mail: Nuch_kp38@hotmail.com

นางสาวกาญจนา วิริยะช่วงโชติ

ภาควิชาการ โรงแรมและการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

E-mail: Baslovekan@hotmail.com

59 หมู่ 1 ต.หนองกระทุ่ม อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม 73140

นายทศพร อ่วมปริก

ภาควิชาการ โรงแรมและการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

394/3 ถ.ประชาธิปไตย แขวงบ้านพานถม เขตพระนคร จ.กรุงเทพฯ 10200

E-mail: bas_fun1@hotmail.com

บทคัดย่อ

โรงแรมสุโขทัย กรุงเทพฯ (The Sukhothai Bangkok) เป็นโรงแรมระดับ 5 ดาว ตั้งอยู่บน ย่านธุรกิจ และเป็นกลุ่มใน โรงแรมคอลเลกชั่นต้นแบบ ภายใต้แบรนด์สุโขทัย ซึ่งสามารถสะท้อนให้เห็นถึงความแตกต่างและความสวยงามทางด้านวัฒนธรรม ประเพณีที่มีต้นกำเนิดมาจากเมืองสุโขทัย

จากการที่คณะผู้จัดทำโครงการได้เข้ารับการฝึกปฏิบัติสหกิจศึกษา ณ โรงแรมสุโขทัย กรุงเทพฯ (The Sukhothai Bangkok) ในแผนกครัว โดยได้รับมอบหมายให้ดูแลฝ่ายบุฟเฟต์อาหารเช้าและอาหารกลางวัน คณะผู้จัดทำเล็งเห็นว่ามียอดลูกค้าเหลือใช้จากการจัดไลน์บุฟเฟต์เป็นจำนวนมากจึงได้คิดหาแนวทางในการลดต้นทุนเพื่อช่วยลดการ

ทิ้งอาหารที่เหลือจากไลน์บุฟเฟต์ให้แก่ทางโรงแรม ทั้งยังเป็นทางเลือกใหม่ให้แก่สถานประกอบการในการส่งเสริมให้ผู้บริโภคมีสุขภาพที่ดี โดยการรังสรรค์เป็นชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu) ซึ่งราคาต้นทุนรวมทั้งหมด 3 เมนูเท่ากับ 393.82 บาท เมื่อนำมาคิดเป็น (Potential Cost) 35% จะมีราคาเท่ากับ 1,125.2 บาท ดังนั้นกำไรเท่ากับ 731.38 บาท หลังการทดลองได้มีการทำแบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจของเมนูดังกล่าวโดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารในแผนกครัว จำนวน 30 ชุด ผลการประเมินความเห็นชอบต่อโครงการอยู่ในระดับมาก จึงสรุปได้ว่าโครงการนี้สามารถทำได้จริง แต่ทว่าจำเป็นต้องผ่านขั้นตอนการพิจารณาและยอมรับจาก

หัวหน้าเชฟ (Head Chef) และผู้บริหารของทางโรงแรม

คำสำคัญ : อาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu)

Abstract

The Sukhothai Bangkok is a five-star hotel located at the heart of economic area of Bangkok, and is one of the first of the collection brand of Sukhothai which each hotel reflects its uniqueness of captivated culture of Sukhothai kingdom, an ancient capital of Thailand.

Owing to participation of internship at The Sukhothai Bangkok in the department of food and beverage concerning of buffet lines for both breakfast and lunch, it is noticeable that there are numbers of wasted food from the lines. To help minimizing the number of waste as well as to provide a new choice of healthy food to the hotel, the authors had an idea of turning the waste to healthy set menus. The overall cost of the three menus is 393.82 baht. When calculated to the potential cost of 35%, the price will be 1,125.2 baht. Hence, there will be 731.38 baht. After the launching of the menus, satisfactory questionnaires were given to 30 of food professionals within the department. The result showed the satisfaction at the average level of very much. It is concluded that this project can be materialize in the future: however, approval from the Head Chef and the Board of the hotel are required to do so.

Key word : Healthy Set Menus

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อนำวัตถุดิบที่เหลือจากไลน์บุฟเฟต์เช้าและกลางวันมาแปรรูปเป็นเมนูใหม่

2. เพื่อเป็นทางเลือกใหม่ให้แก่สถานประกอบการ
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้บริโภคมีสุขภาพที่ดี
4. เพื่อลดขยะในไลน์บุฟเฟต์
5. เพื่อช่วยลดต้นทุนให้แก่สถานประกอบการ

ขอบเขตของโครงการ

ประชากร

พนักงานผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารจากกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ พนักงานผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารแผนกครัวในโรงแรมสุโขทัยฯ (The Sukhothai Bangkok)

ขอบเขตด้านเวลา

จัดทำโครงการตั้งแต่ 8 มกราคม 2561 – 30 เมษายน 2561

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การแปรรูปวัตถุดิบงานที่เหลือใช้จากไลน์บุฟเฟต์เช้าและกลางวันมาสร้างสรรค์อาหารเมนูใหม่ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและสามารถสร้างรายได้ให้แก่สถานประกอบการ

ขอบเขตด้านพื้นที่

ศึกษาและหาข้อมูลที่โรงแรมสุโขทัย กรุงเทพฯ (The Sukhothai Bangkok)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้เพิ่มทางเลือกด้านอาหารให้กับลูกค้าที่ดูแลสุขภาพเพิ่มมากขึ้น
2. ช่วยสร้างรายได้ให้แก่สถานประกอบการ
3. ทำให้ของที่เหลือใช้จากไลน์บุฟเฟต์นำกลับมาสร้างรายได้เพิ่มขึ้น
4. ทำให้รู้ความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพ
5. เพื่อใช้เป็นแนวทางในการประกอบอาชีพในอนาคต

ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ระยะเวลาการดำเนินเริ่มตั้งแต่ 8 มกราคม ถึง 30 เมษายน 2561 ดังต่อไปนี้

1. เริ่มสังเกตปัญหาที่จะนำมาทำหัวข้อ โครงการงาน
2. เริ่มเขียนโครงร่างและนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาและ
ข้อคำแนะนำในการทำโครงการและเรื่องที่ปรึกษา
พิจารณาผล
3. กำหนดหัวข้อเพื่อหาข้อมูล
4. เริ่มเก็บของในไลน์ที่เหลือใช้ที่จะทำโครงการงาน
5. ทำการทดลองซึ่งเมนูอาหารเพื่อที่จะได้ไป
ปรับปรุงรสชาติ
6. เก็บรวบรวมข้อมูล โดยแบบสอบถามจำนวน 30
ชุด ในแผนกครัวทั้งหมด
7. สรุปผลและเขียนรายงาน
8. จัดทำเอกสารและนำเสนอโครงการงาน

อุปกรณ์เครื่องมือที่ใช้ในการทำโครงการงาน

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. มีด | 6. เขียง |
| 2. หม้อ | 7. จาน |
| 3. กระทะ | 8. ช้อน |
| 4. กระชอน | 9. เครื่องสไลด์ |
| 5. เครื่องปั่น | 10. แม่พิมพ์ |

ขั้นตอนการทำ สลัดแซลมอน

- จัดเตรียมวัตถุดิบ ได้แก่ ไบวันแก้ว
โหระพา แดงกวาสไลด์ แครอทหูดฝอย
ปลาแซลมอน
- นำแดงกวาสไลด์ บ้างๆ เบอร์ 15
- วิธีการม้วนโรล นำแดงกวาสไลด์ด้วยไบ
โหระพา ไบวันแก้ว ไบสาระแน และ
แซลมอนที่คลุกเคล้าด้วยน้ำจิ้มซีฟู้ด

- ตกแต่งจานด้วยไบวันแก้ว ดอกอัญชัน
ดอกพวงชมพู และซอสน้ำจิ้มซีฟู้ด

ขั้นตอนการทำน้ำจิ้มซีฟู้ด

- เตรียมพริก กระเทียม สาระแน น้ำมะนาว
เกลือ
- นำที่เตรียมทั้งหมดใส่เครื่องปั่น จากนั้นปั่น
ให้ละเอียดแล้วใส่ถ้วยไว้

ขั้นตอนการทำซูปแห้งมิตรภาพ

- เตรียมอุปกรณ์และวัตถุดิบ ได้แก่ เซเลอรี่
แครอทหั่นเต๋า หอมหัวใหญ่หั่นเต๋า มะเขือ
เทศหั่นเต๋า ดอกกะหล่ำ บรอกโคลี ต้น
กระเทียม
- ซูปนี้จะไม่ใส่จะไม่เหมือนแดงกวา
- ตั้งหม้อใส่น้ำมันให้ร้อน ใส่ขี้ฉัฉฉ ต้น
กระเทียม หัวหอมใหญ่ ผัดให้มีกลิ่นหอม
- ใส่แครอทหั่นเต๋า หอมหัวใหญ่หั่นเต๋า
มะเขือเทศหั่นเต๋า ดอกกะหล่ำ บรอกโคลี ลง
ในหม้อผัด ผัดจนนิ่ม แล้วใส่น้ำสต็อกผักลง
ไปต้มจนเปลี่ยน
- แล้วนำไปปั่นให้ละเอียด
- แล้วนำไปกรองใส่กระชอน
- นำไปใส่ถ้วยแล้วตักลูกซูปที่ผัดแยกไว้ใส่
พร้อมเสิร์ฟ

ขั้นตอนการทำข้าวผัดพิทุท

- ออกไก่หมักเกลือพริกไทย หมักทิ้งไว้ 1
ชั่วโมง
- เตรียมอุปกรณ์ ข้าว Gallo Risotto พิทุท ไข่
ออนเซน(ไข่แดง) หอมหัวใหญ่หั่นเต๋า พริก
หวาน 3 สี แอปเปิ้ลเขียว แอปเปิ้ลแดง
สับปะรด น้ำมันมะกอก น้ำพิทุท
- หั่นผักและผลไม้ทุกอย่างให้เป็นเส้นเท่ากัน
แล้วนำไปผัดปรุงรสด้วยเกลือพริกไทย
เล็กน้อย

- นำบิทรูทไปต้มจนสุกแล้วปอกเปลือก
นำมาหั่นเป็นเต๋า
- ต้มหม้อใส่น้ำมันมะกอก ใส่หอมหัวใหญ่ ใส่
เนื้อบิทรูทหั่นเต๋า ผัดจนกลิ่นหอม แล้วใส่
ข้าว Gallo Risottoลงไป ค่อยๆใส่น้ำบิทรูทลง
ไปผัดให้มีสี
- ผัดจนกลิ่นบิทรูทหาย ใส่น้ำสต็อกผักลงไป
ทีละนิด ผัดจนข้าวสุก
- ระหว่างรอข้าวเริ่มสุก นำไก่ที่เตรียมไว้ลง
ไปซุวี(Sous-Vide)ในน้ำร้อน 3 นาที อย่าต้ม
นานเกิน ไปไก่จะแห้งและแข็ง
- เตรียมแม่พิมพ์เพื่อนำข้าวมาจัดใส่จาน แล้ว
นำผักและผลไม้ที่ผัดมาเรียงใส่จาน

ขั้นตอนการนำสัต์

- เตรียมน้ำเลมอน น้ำเปล่า น้ำผึ้ง มีสตาร์ค
นำมาใส่กะละมังสแตนเลส แล้วตีด้วย
ตะกร้อ
- ใส่น้ำมันมะกอกแล้วตีต่อ ค่อยๆใส่ทีละนิด
แล้วปรุงรสด้วยเกลือ พริกไทย

สรุปผลโครงการ

จากการที่ผู้จัดทำได้ทำเมนูอาหารชุดเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu) นั้น คณะผู้จัดทำได้ทำการปรึกษา
ปัญหาเกี่ยวกับพนักงานที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญในแผนก
ครัว จึงเล็งเห็นว่าในแต่ละวันจะมี วัตถุดิบเหลือใช้จาก
การจัดไลน์บุฟเฟ่ต์อาหารเช้าและอาหารกลางวันเป็น
จำนวนมาก ดังนั้นคณะผู้จัดทำจึงมีแนวคิดที่จะนำ
วัตถุดิบเหล่านี้มาประยุกต์ทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด
และลดปัญหาขยะสดโดยรังสรรค์เป็นเซตเมนูอาหาร
ชุดเพื่อสุขภาพเพื่อเป็นอีกหนึ่งทางเลือกให้กับทาง
โรงแรม และวางขายในเมนูอาหารกลางวัน คณะ
ผู้จัดทำจึงได้ลงมือปฏิบัติทำเมนูอาหารชุดเพื่อสุขภาพ
ได้ทำการทดลองหลายครั้งเพื่อที่ต้องการให้ได้อาหาร
เมนูใหม่ที่สมบูรณ์ และจัดทำแบบสอบถามเพื่อเก็บ
ข้อมูลและความคิดเห็นข้อเสนอแนะต่างๆเพื่อนำไป

แก้ไขปรับปรุง เป็นจำนวน 30 คน ผลการประเมิน
พบว่า ทุกข้ออยู่ในเกณฑ์ที่น่าพึงพอใจ

กิตติกรรมประกาศ

จากการที่คณะผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานใน
โครงการสหกิจศึกษาที่โรงแรมสุโขทัยกรุงเทพฯ (The
Sukhothai Bangkok) ตั้งแต่วันที่ 8 มกราคม ถึงวันที่
30 เมษายน 2561 ส่งผลให้คณะผู้จัดทำได้รับความรู้
และประสบการณ์ต่างๆที่มีค่ามากมายสำหรับ
โครงการสหกิจศึกษานับนี้สำเร็จลุล่วงได้เพราะการ
สนับสนุนจากพนักงานทุกท่านในแผนกครัวต่างๆ
การทำงานจริงซึ่งคณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็น
อย่างสูง

บรรณานุกรม

กิตติเจิมแพทย์จรรยา และ ฟรีเดช ทิมมัจฉา. ซูชิข้าว
ผัดต้มยำกุ้ง. [ออนไลน์]. ธันวาคม 2559. เข้าถึงได้
จาก : <http://www.researchsystem.siam.edu>. (วันที่ค้น
ข้อมูล : 7 กุมภาพันธ์ 2561)

ขวัญชัย ดวงเที่ยง และ สมบูรณ์ คิ้วสุวรรณสุข. เมนู
พิเศษเพื่อสุขภาพ. [ออนไลน์]. มิถุนายน 2557.
<http://www.researchsystem.siam.edu/cooperative/983-2013-12-20-05-58-572>. (วันที่ค้น ข้อมูล : 7
กุมภาพันธ์ 2561)

ธวัชชัย มงคลละคุปต์ และ นิจศิริ เรืองรังษี. พริกชี้ฟ้า.
เข้าถึงได้จาก : <https://medthai.com>. (วันที่ค้นข้อมูล :
7 กุมภาพันธ์ 2561)

นิธิยา รัตนาปนนท์. (2557). น้ำมัน มะ กอก.
[ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.research-system.siam.edu>. (วันที่ค้นข้อมูล 25 กุมภาพันธ์ 2561)

นิพนธ์ ไชยมงคล. พริกหวาน. เข้าถึงได้จาก :
<https://medthai.com>. (วันที่ค้นข้อมูล : 7 กุมภาพันธ์
2561)

บุญชม ศรีสะอาด. การวิเคราะห์ข้อมูลความหมาย
ค่าเฉลี่ย. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก

file:///C:/Users/User/Downloads/Documents/chapter3.pdf. (วันที่ค้นข้อมูล 10 มีนาคม 2561)

พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์. อาหารฟังก์ชัน. [ออนไลน์]. <http://www.foodnetworksolution.com>. (วันที่ค้นข้อมูล 25 กุมภาพันธ์ 2561)

พรศรี เหล่าจุจิตต์. อาหารเพื่อสุขภาพ. [ออนไลน์]. มกราคม 2556. เข้าถึงได้จาก <file:///C:/Users/User/Desktop/HealthyFood.pdf>.

(วันที่ค้นข้อมูล 16 กุมภาพันธ์ 2561)

โรงแรมสุขโขทัย. <https://www.sukhothai.com/th>. (วันที่ค้นข้อมูล : 7 กุมภาพันธ์ 2561)

รายการสาระความรู้ทางการเกษตร ฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ คณะทรัพยากรธรรมชาติมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่. “กะหล่ำดอกและกะหล่ำปลี”. บทความวิทยุรายการสาระความรู้ทางการเกษตร ประจำวันจันทร์ที่ 18 พฤศจิกายน 2545. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : natres.psu.ac.th. (วันที่ค้นข้อมูล : 7 กุมภาพันธ์ 2561)

วรนนท์ สุขพิพัฒน์. (2559). นารู้ ควรรู้ ต้องรู้ เรื่องสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่3. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดีการพิมพ์. ศรีัญญา ดิษฐ์. (2555). อาหารเพื่อสุขภาพ[ออนไลน์] <https://www.gotoknow.org/posts/432769>. (วันที่ค้นข้อมูล 16 กุมภาพันธ์ 2561)

สรรพคุณและประโยชน์ของผักน่านาชนิด. (2556). แต่งกว. เข้าถึงได้จาก : <https://medthai.com>. (วันที่ค้นข้อมูล : 7 กุมภาพันธ์ 2561)

สารานุกรมเสรี. พริกไทย. เข้าถึงได้จาก : <https://medthai.com>. (วันที่ค้นข้อมูล : 7 กุมภาพันธ์ 2561)

สารานุกรมเสรี. (2013). หอมหัวใหญ่. เข้าถึงได้จาก : <https://medthai.com>. (วันที่ค้นข้อมูล : 7 กุมภาพันธ์ 2561)

สารานุกรมเสรี. บีทรูท. เข้าถึงได้จาก : <https://medthai.com>. (วันที่ค้นข้อมูล : 7 กุมภาพันธ์ 2561)

สารานุกรมเสรี (EN), USDA Nutrient database. แอปเปิ้ลเขียว. เข้าถึงได้จาก : <https://medthai.com>. (วันที่ค้นข้อมูล : 7 กุมภาพันธ์ 2561)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). บรอกโคลี. เข้าถึงได้จาก : <https://medthai.com>. (วันที่ค้นข้อมูล : 7 กุมภาพันธ์ 2561)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). สะระแหน่. เข้าถึงได้จาก : <https://medthai.com>. (วันที่ค้นข้อมูล : 7 กุมภาพันธ์ 2561)

สำนักส่งเสริมและจัดการสินค้าเกษตร. (2561). ประวัติโหระพา. เข้าถึงได้จาก : <https://th.wikipedia.org/wiki>. (วันที่ค้นข้อมูล : 7 กุมภาพันธ์ 2561)

สุริย์กาญจน์วงศ์. (2551). จิตวิทยาสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่1. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มูลนิธิมหาจุฬาราชวิทยาลัย.

หนังสือสมุนไพรพื้นบ้าน. สมุนไพรผักแว่นแก้ว. เข้าถึงได้จาก : <https://www.pstip.com>. (วันที่ค้นข้อมูล : 7 กุมภาพันธ์ 2561)

องค์การอนามัยโลก. อาหารเพื่อสุขภาพ. เข้าถึงได้จาก : <https://sites.google.com>. (วันที่ค้นข้อมูล : 7 กุมภาพันธ์ 2561)

kanyavee chairian. สถิติที่ใช้กันมากในงานวิจัย. เข้าถึงได้จาก : <https://www.gotoknow.org>. (วันที่ค้นข้อมูล : 7 กุมภาพันธ์ 2561)



ภาคผนวก จ
โปสเตอร์ (ไวนิล)



เมนูอาหารชุดเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu) ภาควิชาการโรงแรม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม นางสาวนางนุสบา มาลำโขน นางสาวกาญจนา วิริยะช่วงโชติ นายทศพร อ่วมปริก อาจารย์นันทีนี้ ทองอร พนักงานที่ปรึกษา ธัญจิรา พินสุวรรณ โรงแรมสุโขทัย กรุงเทพฯ (The Sukhothai Bangkok)	ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน สลัดแชลมอนผักรวม นำแตงกวาสไลด์ม้วนด้วยแครอท ผักโขมใบแฉก โหระพาและเนื้อปลาแชลมอนที่คลุกเคล้าด้วยน้ำจิ้มซีฟู้ด ซูพแห่งมิตรภาพ นำผักที่เตรียมไว้มาผัดจนนิ่มใส่น้ำลงไป ต้มจนเปลี่ยนและนำไปปั่นให้ละเอียดกรองด้วยกระชอน ข้าวผัดบีทรูท ผักบีทรูทกับหอมหัวใหญ่ให้มีกลิ่นหอมใส่ข้าวรีซอสได้แล้วเติมน้ำบีทรูทให้ข้าวมีสีใส่น้ำสต็อกผัดจนข้าวสุกและนำผักเครื่องเคียงไปผัด
คณะผู้จัดทำเล็งเห็นว่ามีความสำคัญเหลือใช้จากการจัดไลน์บุฟเฟต์เป็นจำนวนมากจึงได้ศึกษาแนวทางการแก้ไขเพื่อลดปริมาณขยะทั้งยังเป็นทางเลือกใหม่ให้แก่สถานประกอบการในส่งเสริมให้ผู้บริโภคมีสุขภาพที่ดี โดยการรังสรรค์เป็นชุดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu)	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ ● ทำให้เพิ่มทางเลือกด้านอาหารให้กับลูกค้าที่ดูแลสุขภาพ ● ช่วยสร้างรายได้ให้แก่สถานประกอบการ ● ทำให้ของที่เหลือใช้จากไลน์บุฟเฟต์นำกลับมาสร้างรายได้เพิ่มขึ้น ● เพื่อใช้เป็นแนวทางในการประกอบอาชีพในอนาคต
วัตถุประสงค์ของโครงการ ● เพื่อนำวัตถุดิบที่เหลือจากไลน์บุฟเฟต์เข้าและกลางวันมาแปรรูปเป็นเมนูใหม่ ● เพื่อเป็นทางเลือกใหม่ให้แก่สถานประกอบการ ● เพื่อส่งเสริมให้ผู้บริโภคมีสุขภาพที่ดี ● เพื่อลดขยะในไลน์บุฟเฟต์	สรุปผลการทำโครงการ หลังการทดลองได้มีการทำแบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจของเมื่อดังกล่าวโดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารในแผนกครัว จำนวน 30 ชุด ผลการประเมินความเห็นชอบต่อโครงการอยู่ในระดับมาก จึงสรุปได้ว่าโครงการนี้สามารถทำได้จริง แต่ทว่าจำเป็นต้องผ่านขั้นตอนการพิจารณาและยอมรับจากหัวหน้าเชฟ (Head Chef) และผู้บริหารของทางโรงแรม
ลักษณะงานที่ปฏิบัติ ปฏิบัติงานในแผนกครัวหลัก(Main Kitchen)และครัวเย็น(Cold Kitchen) ทำหน้าที่ขึ้นหน้าไลน์บุฟเฟต์และให้คำแนะนำแก่ที่มารับประทานอาหารเช้าและอาหารกลางวัน	





ภาคผนวก ง

ประวัติคณะผู้จัดทำ

ประวัติคณะผู้จัดทำ



รหัสนักศึกษา : 5704400030

ชื่อ – นามสกุล : นางสาวนุสบา มาลำโขน

คณะ : ศิลปศาสตร์

สาขาวิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว

ที่อยู่ : 5/1 หมู่ 8 ต.หนองพะยอม อ.ตะพานหิน จ.พิจิตร 66110

เบอร์ติดต่อ : 097-9962353

ผลงาน : โครงการสหกิจศึกษา เรื่อง อาหารชุดเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu) โรงแรม
สุโขทัย กรุงเทพฯ (The Sukhothai Bangkok)



รหัสนักศึกษา : 5704400063

ชื่อ – นามสกุล : นางสาวกาญจนา วิริยะช่วงโชติ

คณะ : ศิลปศาสตร์

สาขาวิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว

ที่อยู่ : 59 หมู่ 1 ต.หนองกระทุ่ม อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม 73140

เบอร์ติดต่อ : 082-2905699

ผลงาน : โครงการสหกิจศึกษา เรื่อง อาหารชุดเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu) โรงแรม
สุโขทัย กรุงเทพฯ (The Sukhothai Bangkok)



รหัสนักศึกษา : 5802000004

ชื่อ – นามสกุล : นายทศพร อ่วมปรีก

คณะ : ศิลปศาสตร์

สาขาวิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว

ที่อยู่ : 394/3 ถ.ประชาธิปไตย แขวง บ้านพานถม เขต พระนคร จังหวัดกรุงเทพ 10200

เบอร์ติดต่อ : 082-4442262

ผลงาน : โครงการสหกิจศึกษา เรื่อง อาหารชุดเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu) โรงแรม
สุโขทัย กรุงเทพฯ (The Sukhothai Bangkok)

ประวัติคณะผู้จัดทำ



รหัสนักศึกษา : 5704400030

ชื่อ – นามสกุล : นางสาว นุสบา มาลำโขน

คณะ : ศิลปศาสตร์

สาขาวิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว

ที่อยู่ : 5/1 หมู่ 8 ต.หนองพยอม อ.ตะพานหิน จ.พิจิตร 66110

เบอร์ติดต่อ : 097-9962353

ผลงาน : โครงการสหกิจศึกษา เรื่อง อาหารชุดเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu) โรงแรม
สุโขทัย กรุงเทพฯ (The Sukhothai Bangkok)



รหัสนักศึกษา : 5704400063

ชื่อ – นามสกุล : นางสาว กาญจนา วิริยะช่วงโชติ

คณะ : ศิลปศาสตร์

สาขาวิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว

ที่อยู่ : 59 หมู่.1 ต.หนองกระทุ่ม อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม 73140

เบอร์ติดต่อ : 082-2905699

ผลงาน : โครงการสหกิจศึกษา เรื่อง อาหารชุดเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu) โรงแรม
สุโขทัย กรุงเทพฯ (The Sukhothai Bangkok)



รหัสนักศึกษา : 5802000004

ชื่อ – นามสกุล : นายทศพร อ่วมปรีก

คณะ : ศิลปศาสตร์

สาขาวิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว

ที่อยู่ : 394/3 ถ.ประชาธิปไตย แขวง บ้านพานถม เขต พระนคร จังหวัดกรุงเทพ 10200

เบอร์ติดต่อ : 082-4442262

ผลงาน : โครงการสหกิจศึกษา เรื่อง อาหารชุดเพื่อสุขภาพ (Healthy Set Menu) โรงแรม
สุโขทัย กรุงเทพฯ (The Sukhothai Bangkok)