



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา  
เครปทูน่าสลัดโรลซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่  
(Tuna Crape Roll Salad with Mixed Berry Yogurt Sauce)



โดย  
นายพีรพล พงษ์เพ็ง 5904400134

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชาสหกิจศึกษา รหัส 116-495  
ภาควิชา อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ  
คณะ ศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม  
ภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2563



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา  
เครปทูน่าสลัดโรลซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่

(Tuna Crape Roll Salad with Mixed Berry Yogurt Sauce)



รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชาสหกิจศึกษา รหัส 116-495  
ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ  
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม  
ภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2563

หัวข้อโครงการ : เครปทูน่าสลัดซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่  
(Tuna Crape Roll Salad with Mixed Berry Yogurt Sauce)

รายชื่อผู้จัดทำ : นาย พีรพล พงษ์เพ็ง

ภาควิชา : อุตสาหกรรมอาหารท่องเที่ยวและบริการ

อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์นันท์นที ทองอร

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาภาควิชาอุตสาหกรรมอาหาร  
ท่องเที่ยวและบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2563



คณะกรรมการสอบ โครงการงาน

นันท์นที ทองอร

.....อาจารย์ที่ปรึกษา

(อาจารย์ นันท์นที ทองอร)

*(Handwritten signature)*

.....พนักงานที่ปรึกษา

(นางสาว กมนพรชน์ กิตติรัตน์ณานิน)

*(Handwritten signature)*

.....กรรมการกลาง

(อาจารย์ สุนทร สอนกิจดี)

*(Handwritten signature)*

.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้ช่วยอธิการบดีสำนักสหกิจศึกษา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มารุจ ลิ้มปะวัฒน์นะ)

ชื่อโครงการ	: เครปทูน่าสลัดโรลซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่ ( Tuna Crape Roll Salad with Mixed Berry Yogurt Sauce )
หน่วยกิต	: 5
ผู้จัดทำ	: นาย พีรพล พงษ์เพ็ง
อาจารย์ที่ปรึกษา	: อาจารย์ นันทินี ทองอร
ระดับการศึกษา	: ปริญญาตรี
สาขาวิชา	: การโรงแรม
คณะ	: ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา	: 3/2563

### บทคัดย่อ

การทำโครงการเรื่องเครปทูน่าสลัดโรลซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่ ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มผลิตภัณฑ์ทางสุขภาพในรูปแบบใหม่ โดยมีการนำเครปมาผสมผสานกับตัวซอสมิกซ์เบอร์รี่ เพื่อเป็นการเน้นให้เห็นถึงอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และยังรวมไปถึงการนำเอาผักสลัดที่เหลือใช้มาทำ ซึ่งเป็นการช่วยลดขยะให้กับทางแผนกครัวเย็นของโรงแรม เจดับบลิวแมริออท กรุงเทพ สุขุมวิท ( JW Marriott Bangkok Sukhumvit ) ได้

หลังจากที่ได้ทำเมนูเครปทูน่าสลัดโรลซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่ ( Tuna Crape Roll Salad with Mixed Berry Yogurt Sauce ) ผู้จัดทำได้ทำการสำรวจความคิดเห็น โดยจัดทำแบบสอบถามออนไลน์เพื่อวัดความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่าง เป็นจำนวน 30 คน ผลการศึกษาพบว่า มีความพึงพอใจรวมอยู่ที่ระดับมากที่สุดในด้านสีสันทันของอาหาร รสชาติ เมนูทางเลือกด้านสุขภาพ ความเข้มข้นของซอส เนื้อสัมผัส ความคิดสร้างสรรค์ และสามารถนำไปต่อยอดเป็นธุรกิจ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า โครงการเครปสลัดโรล ซอสมิกซ์เบอร์รี่โยเกิร์ต มีความพึงพอใจรวมอยู่ที่ 4.39 ซึ่งเป็นระดับมากที่สุด

คำสำคัญ : สลัดโรล / ซอสมิกซ์เบอร์รี่ / โยเกิร์ต

**Project Title** : Tuna Crepe Roll Salad with Mixed Berry Yogurt Sauce

**Credits** : 5

**By** : Mr. Peeraphon Pongpeng

**Advisor** : Miss Nantinee Thongorn

**Degree** : Bachelor Of Arts

**Major** : Hotel

**Faculty** : Liberal Arts

**Semester/ Academic year** : 3/2020


**Abstract**

The creation of Tuna Crepe Roll Salad with Mixed Berry Yogurt Sauce aimed to add health products in new way. The crepes were combined with a mixed berry sauce to highlight healthy foods to use the remaining salad vegetable, which reduces waste of the cold kitchen department of JW Marriott Bangkok Sukhumvit.

After completing the Tuna Crepe Roll Salad with Mixed Berry Yogurt Sauce. A survey was conducted with an online questionnaire to measure the satisfaction sample of 30 people. Overall satisfaction was at the highest level in terms of food colour, taste, menu item and healthy options. The consistency of the sauce, the texture, and the creativity can be further developed, therefore, it can be concluded that project had a total satisfaction at 4.39.

Keywords: Roll Salad, Mix berry, yogurt Sauce

Approved by



.....

กิตติกรรมประกาศ  
(Acknowledgement)

การที่ผู้จัดทำได้มาปฏิบัติโครงการงานสหกิจศึกษา ณ โรงแรม เจดับบลิว แมริออท กรุงเทพ ตั้งแต่วันที่ 1 มิถุนายน ถึง 10 กันยายน พ.ศ. 2564 ส่งผลให้ผู้จัดทำได้รับความรู้ และประสบการณ์ ต่างๆที่มีค่ามากมายสำหรับรายงานสหกิจฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความร่วมมือและสนับสนุน ดังนี้

1. คุณ กมนพรรชนี กิตติรัตน์ญานิน Chef de Partie
2. อาจารย์ นันทินี ทองอร อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา

และบุคคลท่านอื่นๆที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่าน ที่ได้ให้คำแนะนำและช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน ผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาการ ทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลและความเข้าใจกับการทำงานจริง ซึ่งผู้จัดทำ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้ด้วย



ผู้จัดทำ  
นายพีรพล พงษ์เพ็ง  
5 กันยายน 2564

## สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	
1.1 ความป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ	1
1.3 ขอบเขตของโครงการ	1
1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ	2
<b>บทที่ 2 รายละเอียดการปฏิบัติงานในสถานประกอบการ</b>	
2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ	3
2.2 ลักษณะการประกอบการและผลิตภัณฑ์หลักในองค์กร	5
2.3 รูปแบบการบริการห้องอาหารและบาร์	8
2.4 สิ่งอำนวยความสะดวกด้านห้องประชุม	12
2.5 สิ่งอำนวยความสะดวกด้านสุขภาพ	13
2.6 แผนภูมิในองค์กรแผนกครัวเย็น	15
2.7 ตำแหน่งงานที่ได้รับมอบหมาย	15
2.8 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา	16
2.9 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน	16
2.10 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน	16
2.11 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจ	18
2.12 ข้อเสนอแนะการปฏิบัติงานสหกิจ	18
<b>บทที่ 3 การทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	
3.1 ความเป็นมาของเบเกอรี่	19
3.2 ความเป็นมาของแป้งเครป	22
3.3 วัตถุดิบในการทำเครปทูน่าสลัดโรล ซอสมิกซ์เบอร์รี่	
3.3.1 ผักสลัด	24
3.3.2 โยเกิร์ต	25

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.3.3 ทูน่า	26
3.3.4 มิกซ์เบอร์รี่	27
3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	28
<b>บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงาน</b>	
4.1 รายละเอียดการปฏิบัติงาน	30
4.2 วัตถุประสงค์และวิธีการทำแป้งเครป	30
4.3 วัตถุประสงค์และขั้นตอนการทำซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่	32
4.4 วิธีทอดแป้งเครป	33
4.5 ขั้นตอนการใส่ไส้สแต็คโรล	34
4.6 การคำนวณต้นทุน	36
4.7 สรุปข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม	38
4.8 กำหนดระดับค่าเฉลี่ยเกณฑ์การตัดสินใจ	43
<b>บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ</b>	
5.1 สรุปผลการจัดทำโครงการสหกิจศึกษา	45
5.2 ข้อเสนอแนะการจัดทำโครงการสหกิจศึกษา	46
<b>บรรณานุกรม</b>	
<b>ภาคผนวก</b>	
ภาคผนวก ก ภาพการปฏิบัติงาน	
ภาคผนวก ข ตัวอย่างแบบสอบถาม	
ภาคผนวก ค บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา	
ภาคผนวก ง บทความวิชาการ	
ภาคผนวก จ ไปสเตอร์	
ภาคผนวก ฉ บันทึกการปฏิบัติงาน	
ภาคผนวก ช ประวัติผู้จัดทำ	



## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 แสดงระยะเวลาในการดำเนินงานของโรงแรม	17
ตารางที่ 4.1 การคำนวณต้นทุนสำหรับแป้งแครป	37
ตารางที่ 4.2 การคำนวณต้นทุนสำหรับซอสมิกซ์เบอร์รี่	37
ตารางที่ 4.3 การคำนวณต้นทุนสลัดทูน่า	37
ตารางที่ 4.4 ตารางจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกเพศ	38
ตารางที่ 4.5 ตารางจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ	38
ตารางที่ 4.6 ตารางจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ	38
ตารางที่ 4.7 ตารางจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำนวนตามวุฒิการศึกษา	39
ตารางที่ 4.8 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐาน	44



## สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปที่ 2.1 โรงแรม เจดับบลิว แมริออท กรุงเทพฯ	3
รูปที่ 2.2 สัญลักษณ์โรงแรม เจดับบลิว แมริออท กรุงเทพฯ	3
รูปที่ 2.3 แผนที่โรงแรมเจดับบลิวแมริออท กรุงเทพฯ	4
รูปที่ 2.4 ห้องดีลักซ์	5
รูปที่ 2.5 ห้องพรีเมียร์	5
รูปที่ 2.6 ห้องเอ็กซ์คิวซีฟ	6
รูปที่ 2.7 ห้องเจดับบลิวสวีท	6
รูปที่ 2.8 ห้องสำหรับครอบครัว	7
รูปที่ 2.9 ห้องสวีทสำหรับครอบครัว	7
รูปที่ 2.10 แมริออท คาเฟ่	8
รูปที่ 2.11 ห้องอาหารญี่ปุ่น สี	8
รูปที่ 2.12 ห้องอาหารญี่ปุ่น นามิ เทป็นยากิ	9
รูปที่ 2.13 ห้องอาหารจีน แมนโฮ	9
รูปที่ 2.14 ห้องอาหารนิวยอร์กสเต็กเฮ้าส์	10
รูปที่ 2.15 ร้านเบเกอรี่ บีบีโค	10
รูปที่ 2.16 แมนฮัตตัน บาร์	11
รูปที่ 2.17 ล็อบบี้ เลาจ์	11
รูปที่ 2.18 ห้องประชุม แมนฮัตตัน สตูดิโอ	12
รูปที่ 2.19 ห้องประชุม สุขุมวิท แกรนด์ บอลรูม	12
รูปที่ 2.20 ห้องประชุม ผาสุข	13
รูปที่ 2.21 เจดับบลิว สปา	13
รูปที่ 2.22 เจดับบลิว ฟิตเนส	14
รูปที่ 2.23 สระว่ายน้ำ	14
รูปที่ 2.24 แผนผังองค์กรแผนกครัวเย็น	15
รูปที่ 2.25 รูปนักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	15
รูปที่ 2.26 พนักงานที่ปรึกษา	16
รูปที่ 3.1 เบเกอรี่ประเภทต่างๆ	19
รูปที่ 3.2 ขนมปัง	20
รูปที่ 3.3 คูกี้	21
รูปที่ 3.4 เค้ก	21

## สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 3.5 เพรสทรี	22
รูปที่ 3.6 เครป	23
รูปที่ 3.7 แป้งเครป	23
รูปที่ 3.8 ผักสลัด	24
รูปที่ 3.9 โยเกิร์ต	26
รูปที่ 3.10 ทูน่า	27
รูปที่ 3.11 มิกซ์เบอร์รี่	28
รูปที่ 4.1 ขั้นตอนการเทนมและไข่	30
รูปที่ 4.2 ใส่อัลมอนดิลลา	31
รูปที่ 4.3 ใส่น้ำแข็ง	31
รูปที่ 4.4 นำแป้งเครปพักในตู้เย็น	31
รูปที่ 4.5 ขั้นตอนการใส่มิกซ์เบอร์รี่แช่แข็งลงในโถปั่น	32
รูปที่ 4.6 ใส่น้ำมะนาวลงในโถปั่น	32
รูปที่ 4.7 ใส่น้ำมันพืชลงในโถปั่น	33
รูปที่ 4.8 ขั้นตอนการทำทอดแป้งเครป	33
รูปที่ 4.9 ขั้นตอนการทำไส้สลัดทูน่า	33
รูปที่ 4.10 ทำไส้สลัดทูน่า	34
รูปที่ 4.11 ทำไส้สลัดทูน่า	34
รูปที่ 4.12 ขั้นตอนการม้วนเครปโรล	35
รูปที่ 4.13 การทำม้วนเครปโรล	35
รูปที่ 4.14 ขั้นตอนการทำหั่นเครปสลัดโรล	36
รูปที่ 4.15 เครปทูน่าสลัดโรลซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่	36

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันโลกเรามีการรังสรรค์อาหารออกมามากมายหลายแบบจึงทำให้เกิดเมนูใหม่ๆ ขึ้นมานับไม่ถ้วน อาหารแต่ละประเภทยังสามารถนำมาผสมผสานกันได้อย่างลงตัว อาทิ เช่น อาหารคาวสามารถทำเป็นอาหารหวานหรืออาหารคาวสามารถทำเป็นอาหารคาวได้ จึงทำให้เกิดเมนูที่แปลกใหม่ขึ้นมา จากการที่ได้เข้าไปปฏิบัติสหกิจศึกษา ที่โรงแรม เจดับบลิวแมริออท กรุงเทพมหานคร สุขุมวิท ( JW Marriott Bangkok Sukhumvit ) ในแผนกครัวเย็นซึ่งเป็นแผนกที่เกี่ยวกับเมนูที่ไม่ผ่านความร้อน เช่น พวกลูกสลัด แซนวิช เกรป วอฟเฟิล และแพนเค้กนั้น ทำให้ผู้จัดทำมีความคิดที่จะนำเอาอาหารเหล่านี้มาประยุกต์ทำเป็นอาหารคาว โดยการนำเอาผักสลัดและมิกซ์เบอร์รี่มารังสรรค์เป็นเมนูใหม่ เนื่องจากผักสลัดในแผนกจะมีเหลือทิ้งเป็นจำนวนมากในแต่ละวัน รวมไปถึงมิกซ์เบอร์รี่ที่ไม่ค่อยมีลูกค้าสั่งจึงทำให้เหลือค้างในสต็อก

ดังนั้นผู้จัดทำจึงได้ปรึกษากับพนักงานที่ปรึกษาว่าจะเอาผักสลัดและมิกซ์เบอร์รี่มาทำเป็นเมนูใหม่เพื่อเป็นทางเลือกให้กับลูกค้าโดยจะนำผักสลัดเหล่านี้มาปั่นกับเกรปให้เป็นสลัดโรลโดยมีการใส่ไส้ที่เป็นพุดดิ้งรสส้มกับซอสที่ทำมาจากมิกซ์เบอร์รี่ผสมกรีกโยเกิร์ต ซึ่งสามารถนำซอสตัวนี้มาทำเป็นน้ำสลัดได้ด้วย ซอสตัวนี้จะเป็นตัวช่วยเพิ่มรสชาติให้กับสลัดโรลให้มีความอร่อยเพิ่มมากขึ้น การทำสลัดโรลตัวนี้ถือว่าเป็นตัวช่วยเพิ่มมูลค่าในการขายสลัดโรลรูปแบบใหม่ที่เน้นไปทางสุขภาพให้กับทางโรงแรม และที่สำคัญยังช่วยลดขยะสดจำพวกผักสลัดและผลไม้ที่ค้างสต็อกให้กับโรงแรมได้อีกทางหนึ่งด้วย

### 1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.2.1 เพื่อเพิ่มผลิตภัณฑ์ทางสุขภาพในการทำสลัดโรลรูปแบบใหม่
- 1.2.2 เพื่อศึกษาการทำน้ำซอสหรือน้ำสลัดผลไม้เพื่อสุขภาพ
- 1.2.3 เพื่อเป็นการลดขยะจำพวกผักสลัดและผลไม้สดในแผนกครัวเย็น

### 1.3 ขอบเขตของโครงการ

#### 1.3.1 ขอบเขตด้านพื้นที่

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำสหกิจครั้งนี้ ทางผู้จัดทำได้รวบรวมข้อมูลภายในเขตภาษีเจริญ

### 1.3.2 ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรในเขตภาคีเจริญและนักศึกษาทั่วไปในมหาวิทยาลัยสยาม

### 1.3.3 ขอบเขตด้านระยะเวลา

วันที่ 1 มิถุนายน ถึง วันที่ 10 กันยายน 2564

### 1.3.4 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ผู้จัดทำได้ทำการค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับ วัตถุดิบ อายุการใช้งานของวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหาร วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ รวมไปถึงขั้นตอน และวิธีการทำจากเว็บไซต์ หนังสือตำราอาหาร บทความที่เกี่ยวข้อง และคำปรึกษาจากพนักงานแผนกครัวเย็น โรงแรมเจดับบลิว แมริออท กรุงเทพฯ

### 1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.4.1 เพื่อเป็นการสร้างสรรค์เมนูใหม่ๆจากวัตถุดิบที่เหลือทิ้ง
- 1.4.2 เพื่อนำไปต่อยอดในการทำเป็นธุรกิจในอนาคตได้
- 1.4.3 สามารถเป็นเมนูทางเลือกด้านสุขภาพให้กับทางโรงแรม



## บทที่ 2

### รายละเอียดการปฏิบัติงาน

#### 2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ

ชื่อสถานประกอบการ : โรงแรม เจดับบลิว แมริออท กรุงเทพ ( JW Marriott Hotel Bangkok )

ที่ตั้งสถานประกอบการ:เลขที่ 4 ถ. สุขุมวิท แขวง คลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร 10110

หมายเลขโทรศัพท์: 02-6567700

Website: <https://www.marriott.com/hotels/travel/bkkdt-jw-marriott-hotel-bangkok/>



รูปที่ 2.1 : โรงแรมเจดับบลิวแมริออท กรุงเทพ ( JW Marriott Bangkok)

ที่มา: <https://www.marriott.com/hotels/travel/bkkdt-jw-marriott-hotel-bangkok/>

#### 2.1.1 ประวัติความเป็นมาของโรงแรม



JW MARRIOTT.  
BANGKOK

รูปที่ 2.2 : สัญลักษณ์ ของ โรงแรม เจดับบลิว แมริออท กรุงเทพ (JW Marriott Bangkok)

ที่มา: [https://www.theerawan.com/th/our\\_business/hotels\\_resorts/jw\\_marriott](https://www.theerawan.com/th/our_business/hotels_resorts/jw_marriott)

โรงแรมเจดับบลิวแมริออท กรุงเทพฯ (JW Marriott Bangkok) เป็นโรงแรมหนึ่งในเครือโรงแรมขนาดใหญ่ของมารีออท ในกรุง วอชิงตัน ดี.ซี. ( Washington D.C ) เมืองหลวงของประเทศสหรัฐอเมริกา ก่อตั้งขึ้นโดย จอร์จ วิลลาร์ด ในวันที่ 20 พฤษภาคม พ.ศ.2470 เป็นโรงแรมระดับ 5 ดาว ความเจริญเติบโตของบริษัท พุ่งสูงถึง 7.4 พันล้านดอลลาร์สหรัฐ และสามารถขยายสาขาโรงแรมกว่า 100 แห่งภายในระยะเวลา 25 ปี พร้อมกับจำนวนพนักงานที่เพิ่มขึ้น เจดับบลิวแมริออทเป็นบริษัทที่ได้ชื่อว่าการบริหารงานดีที่สุดในประเทศสหรัฐอเมริกาและในปี พ.ศ.2550 แมริออทได้เปิดโรงแรมในเครือกว่า 3,000 แห่ง และในปัจจุบันแมริออทได้ก่อตั้งขึ้นมาทั้งหมดเป็นระยะเวลา 87 ปี โดยมีโรงแรมในเครือทั่วโลกกว่า 4,200 แห่ง รวม 76 ประเทศทั่วโลก การออกแบบโรงแรมเน้นเรื่องความสะดวกสบายสำหรับ ผู้ที่มาเป็นครอบครัว รวมถึง นักธุรกิจที่เข้ามาพักภายในโรงแรม

โรงแรมเครือแมริออทในประเทศไทยภายใต้ชื่อ เจดับบลิวแมริออท (JW Marriott) มีอยู่ทั้งหมด 3 แห่ง คือ จังหวัดกรุงเทพมหานคร พังงา และ ภูเก็ต ซึ่งโรงแรมเจดับบลิวแมริออท กรุงเทพฯ (JW Marriott Bangkok) ได้เปิดบริการในวันที่ 5 กันยายน พ.ศ.2540 โรงแรมแห่งนี้ ตั้งอยู่ใจกลางแหล่งธุรกิจสำคัญบนถนนสุขุมวิท ใกล้กับสถานีรถไฟฟ้าเพลินจิต มีการดูแลการบริหารงานโดย บริษัทดี เอราวัณ กรุ๊ป จำกัด (มหาชน) โดยรอบบริเวณโรงแรมมีสถานที่สำคัญต่าง ๆ มากมายให้ผู้ที่เข้ามาพักเดินทางไปพักผ่อนหรือติดต่อใช้บริการศูนย์ราชการต่างๆ ได้ตามความต้องการไม่ว่าจะเป็น ห้างสรรพสินค้า สถานทูต หรือ สถานพยาบาล เป็นต้น มีการออกแบบโดยการคำนึงถึงความสะดวกสบายของผู้ที่เข้ามาพักเป็นหลัก

### 2.1.2 แผนที่สถานประกอบการ



รูปที่ 2.3 : แผนที่ของ โรงแรม เจดับบลิว แมริออท กรุงเทพฯ ( JW Marriott Bangkok)

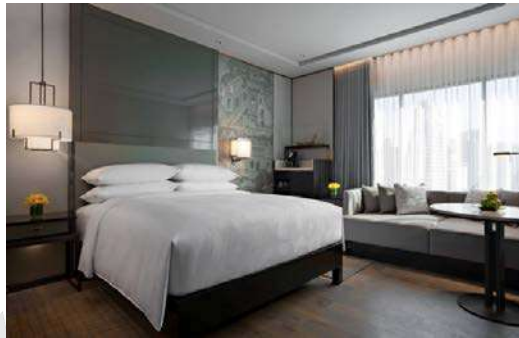
ที่มา : [https://www.theerawan.com/th/contact/hotels\\_resorts](https://www.theerawan.com/th/contact/hotels_resorts)

## 2.2 ลักษณะการประกอบการและผลิตภัณฑ์หลักขององค์กร

ห้องพักของโรงแรม เจดับบลิว แมริออท กรุงเทพ ( JW Marriott Bangkok) มีจำนวนห้องพักทั้งหมด 441 ห้อง มีรูปแบบห้องทั้งหมด 6 แบบด้วยกัน ได้แก่

### 2.2.1 ดีลักซ์ รูม ( Delux Room )

เป็นห้องพักขนาดมาตรฐาน มีพื้นที่ 34 ตารางเมตร พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกในห้อง เช่น Room Service 24 ชั่วโมง Internet Wireless ฟรี และ Minibar เป็นต้น



รูปที่ 2.4: ห้องดีลักซ์ รูม ( Delux Room )

ที่มา : <https://www.marriott.com/hotel-rooms/bkkdt-jw-marriott-hotel-bangkok/>

### 2.2.2 ห้องพรีเมียร์ ( Premier Room )

ห้องพักตั้งอยู่บนชั้นสูง พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกดังนี้ บัตรโดยสารBTS แบบ1 วัน บริการซักรีดฟรี 3 ชิ้น check-out ถ่วงเวลาได้จนถึง 14:00 น.



รูปที่ 2.5 : ห้องพรีเมียร์ ( Premier Room )

ที่มา : <https://www.marriott.com/hotel-rooms/bkkdt-jw-marriott-hotel-bangkok/>



### 2.2.3 ห้อง เอ็กคิวซีฟ ( Executive Room )

เป็นห้องขนาดมาตรฐาน มีพื้นที่ 34 ตารางเมตร สิทธิพิเศษสำหรับห้อง Executive Room ได้แก่ Honor bar การบริการด้านธุรกิจฟรี ชาหรือกาแฟ เสริฟ 24 ชั่วโมง Internet wireless ฟรี ฟรี Cocktailและเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ เป็นต้น



รูปที่ 2.6 : ห้อง เอ็กคิวซีฟ ( Executive Room )

ที่มา : <https://www.marriott.com/hotel-rooms/bkkdt-jw-marriott-hotel-bangkok/>

### 2.2.4 ห้อง เจ ดับบลิว สวีท ( JW Suite )

เป็นห้องขนาดใหญ่มีพื้นที่ 146 ตารางเมตร มีเตียงขนาดเตียงคิงไซส์ 2 เตียง และเตียงโซฟา 1 เตียง พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกในห้อง



รูปที่ 2.7 : ห้อง เจ ดับบลิว สวีท ( JW Suite )

ที่มา : <https://www.marriott.com/hotel-rooms/bkkdt-jw-marriott-hotel-bangkok/>

### 2.2.5 ห้องสำหรับครอบครัว (Family Room )

เป็นห้องที่มีขนาด 42 ตารางเมตร พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกในห้อง



รูปที่ 2.8 : ห้องสำหรับครอบครัว (Family Room )

ที่มา : <https://www.marriott.com/hotel-rooms/bkkdt-jw-marriott-hotel-bangkok/>

### 2.2.6 ห้องสวีท สำหรับครอบครัว (Family Suit)

เป็นห้องที่มีขนาด 42 ตารางเมตร พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกภายในห้อง เช่น โทรทัศน์สัญญาณเคเบิล เครื่องปรับอากาศ และ มินิบาร์



รูปที่ 2.9 : ห้องสวีท สำหรับครอบครัว

ที่มา : <https://www.marriott.com/hotel-rooms/bkkdt-jw-marriott-hotel-bangkok/>

## 2.3 รูปแบบการบริการห้องอาหารและบาร์

### 2.3.1 ห้องอาหาร แมริออท คาเฟ่ ( Marriott Cafe )

เป็นห้องอาหารที่มีการให้บริการอาหารแบบบุฟเฟ่ต์นานาชาติและตามสั่งโดยมี  
จากเชฟฝีมือเยี่ยมใส่ใจทุกขั้นตอนและคัดสรรวัตถุดิบอย่างดี ทั้งสดใหม่ ทุกวัน



รูปที่ 2.10 : แมริออท คาเฟ่ ( Marriott Cafe )

ที่มา : <https://www.marriott.com/restaurant/jw-marriott-hotel-bangkok/>

### 2.3.2 ห้องอาหารญี่ปุ่น TSU ( TSU Japanese Restaurant )

เป็นห้องอาหารที่มีชื่อเสียงโดยเฉพาะ Buffet Sunday Brunch โดย Tsu จะเป็น  
เมนูอาหารญี่ปุ่นที่หลากหลายไม่ว่าจะเป็น ซูชิ ซาชิมิ



รูปที่ 2.11 : ห้องอาหารญี่ปุ่น Tsu ( Tsu Japanese Restaurant )

ที่มา : <https://www.marriott.com/restaurant/jw-marriott-hotel-bangkok/>

### 2.3.3 ห้องอาหารญี่ปุ่น นามิ เทป็นยากิ (Nami Teppanyaki)

เป็นห้องอาหารญี่ปุ่น ที่ให้บริการอาหารญี่ปุ่นแบบ เทป็นยากิ



รูปที่ 2.12 : ห้องอาหารญี่ปุ่น นามิ เทป็นยากิ ( Nami Teppanyaki )

ที่มา : <https://www.marriott.com/restaurant/jw-marriott-hotel-bangkok/>

### 2.3.4 ห้องอาหารจีน Man Ho ( Man Ho Restaurant )

เป็นห้องอาหารจีนที่ได้รับกาตอบรับจากลูกค้าคนไทยและคนจีน ภายในร้าน ตกแต่งแบบเรียบๆ พร้อมเสิร์ฟความอร่อยด้วยเชฟจากประเทศฮ่องกงทำให้รสชาติอาหารเหมือนต้นตำรับแท้ๆ



รูปที่ 2.13 : ห้องอาหารจีน Man Ho ( Man Ho Restaurant )

ที่มา : <https://www.marriott.com/restaurant/jw-marriott-hotel-bangkok/>

### 2.3.5 ห้องอาหาร New York Steak house

เป็นร้านสเต็กเข้าสัที่รักษาการเสิร์ฟเนื้อได้อย่างดี โดยจะให้บริการในรูปแบบตามสั่ง โดยลูกค้าสามารถเลือกทานได้ตามใจชอบ ภายในห้องอาหารตกแต่งโดยใช้ไม้ Dark Wood ตัดกันกับผนังสีขาว และเก้าอี้หนังขนาดใหญ่สีดำ



รูปที่ 2.14 : ห้องอาหาร New York Steak house

ที่มา : <https://www.marriott.com/restaurant/jw-marriott-hotel-bangkok/>

### 2.3.6 ร้านเบเกอรี่ BBCO (BBCO Baking Company)

เป็นร้านเบเกอรี่ ที่มีชื่อเสียงโดยเชฟฝีมือเยี่ยม กัดสรรเค้กตัดดูดีเป็นอย่างดี มีจำหน่ายทั้งเบเกอรี่และอาหารต่างๆ เช่น สลัด แซนวิช ประเภทต่างๆ



รูปที่ 2.15 : ร้านเบเกอรี่ BBCO (BBCO Baking Company)

ที่มา : <https://www.marriott.com/restaurant/jw-marriott-hotel-bangkok/>



### 2.3.7 แมนฮัตตัน บาร์ (Manhattan bar )

เป็นบาร์อเมริกันที่มีความหรูหรา ตั้งอยู่ชั้น 2 ของโรงแรม JW Marriott ตกแต่งแบบย้อนยุคผสมความหรูหราได้อย่างลงตัว เหมาะกับการมานั่งสังสรรค์



รูปที่ 2.16 : แมนฮัตตัน บาร์ (Manhattan Bar)

ที่มา : <http://www.marriott.com/restaurant/jw-marriott-hotel-bangkok/>

### 2.3.8 ล็อบบี้ เลอจ์ (Lobby Lounge )

ล็อบบี้เลานจ์มีบรรยากาศที่หรูหราและสะดวกสบายพร้อมแสงแดดธรรมชาติในตอนกลางวันและแสงไฟโดยรอบในตอนเย็น



รูปที่ 2.17 : ล็อบบี้ เลอจ์ (Lobby Lounge )

ที่มา : <http://www.marriott.com/restaurant/jw-marriott-hotel-bangkok/>

## 2.4 สิ่งอำนวยความสะดวกด้านห้องประชุม

### 2.4.1 ห้องประชุม แมนฮัตตัน สตูดิโอ 2 (Manhattan Studio 2)

เป็นห้องประชุมขนาดกลาง สามารถจุผู้คนได้ถึง 150 คน มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย เช่น โปรเจคเตอร์ จอ เเวที อีกทั้งยังสามารถประชุมผ่านวิดีโอได้



รูปที่ 2.18 : ห้องประชุม แมนฮัตตัน สตูดิโอ (Manhattan Studio 2)

ที่มา : <https://www.marriott.com/hotels/event-planning/business-meeting/>

### 2.4.2 ห้องประชุม สุขุมวิท แกรนด์ บอลรูม (Sukhumvit Grand Ballroom)

เป็นห้องประชุมขนาดใหญ่ สามารถจุผู้คนได้ถึง 500 คน มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย



รูปที่ 2.19 : ห้องประชุม สุขุมวิท แกรนด์บอลรูม (Sukhumvit Grand Ballroom)

ที่มา : <https://www.marriott.com/hotels/event-planning/business-meeting/>

### 2.4.3 ห้องประชุมผาสุก ( Pasuk Room )

เป็นห้องประชุมขนาดเล็กสามารถจุผู้คนที่ได้ 40 คน มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย



รูปที่ 2.20 : ห้องประชุม ผาสุก (Pasuk)

ที่มา : <https://www.marriott.com/hotels/event-planning/business-meeting/>

### 2.5 สิ่งอำนวยความสะดวกด้านสุขภาพ

#### 2.5.1 เจด็บบลิว สปา ( JW'S Spa )

บริการ สปาครบวงจร อาทิ นวดแผนไทย , นวดน้ำมันอโรมา , นวดฝ่าเท้า,ทำทรีทเม้นท์ผิวหน้าและผิวกาย



รูปที่ 2.21 : เจด็บบลิว สปา ( JW'S spa )

ที่มา : <https://www.marriott.co/spa-services/jw-marriott-hotel-bangkok/>



### 2.5.2 เจดัมบลิว ฟิตเนส (JW'S Health Club)

บริการการออกกำลังกาย บ่อน้ำร้อน อยู่ชั้น 6 โรงแรมเจดัมบลิวแมริออท



รูปที่ 2.22 : เจดัมบลิว ฟิตเนส ( JW'S Health Club )

ที่มา : <https://www.marriott.com/fitness-center-jw-marriott-hotel-bangkok/>

### 2.5.3 สระว่ายน้ำ (Swimming Pool)

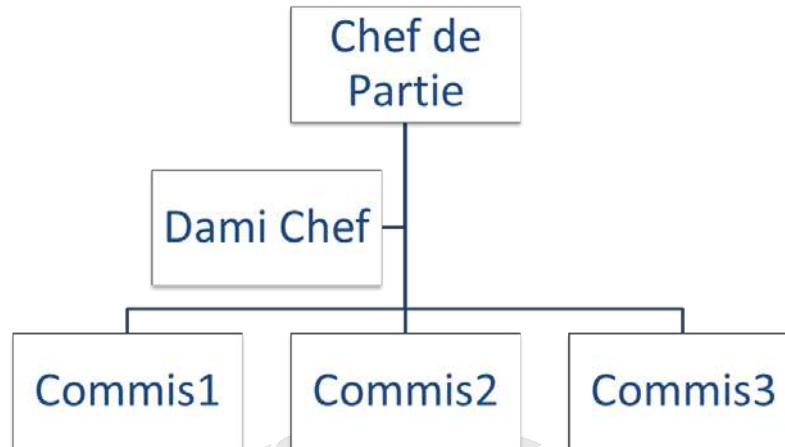
เป็นสระว่ายน้ำกลางแจ้ง



รูปที่ 2.23 : สระว่ายน้ำ (Swimming Pool)

ที่มา : <https://www.marriott.com/fitness-center-jw-marriott-hotel-bangkok/>

## 2.6 แผนภูมิในองค์กรแผนกครัวเย็น (Cold Kitchen Department)



รูปที่ 2.24 : แผนผังแผนกครัวเย็น (Cold Kitchen)

ที่มา: ผู้จัดทำ (2564)

## 2.7 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย

ชื่อผู้ปฏิบัติงาน: นาย พีรพล พงษ์เพ็ง

ตำแหน่ง : นักศึกษาฝึกงานแผนกครัวเย็น (Cold Kitchen Trainee )

แผนก: ครัวเย็น ( Cold Kitchen)



รูปที่ 2.25: นักศึกษาปฏิบัติสหกิจศึกษา

ที่มา: ผู้จัดทำ (2564)

### 2.7.1 ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย

- ช่วงเช้า จัดผลไม้ลงจาน รับออर्डเดอร์จากแขก กล่าวทักทายต้อนรับแขก เก็บไลน์บุฟเฟต์ ทำกรีกโยเกิร์ต จัดเตรียมผักสลัดลงขวดโหล เดิมอาหารไลน์บุฟเฟต์ ทำมูสลี่ หั่นผลไม้

- ชำรงป่าย ตีน้ำสลัด ทำความสะอาดห้องครัว เบิกของจากห้องสตอร์ เต็มน้ำสลัดลงขวด บิบ สไลส์เนื้อ สไลส์ชีส เช็คของในห้อสตอร์

## 2.8 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา

ชื่อ: นางสาว กมนพรพรรณ กิตติรัตน์ญานิน

ตำแหน่ง: Chef De Partie (CDP)

แผนก: ครัวเย็น (Cold Kitchen)



รูปที่ 2.26: พนักงานที่ปรึกษา

ที่มา: ผู้จัดทำ (2564)

## 2.9 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน

ในการปฏิบัติงาน โครงการสหกิจศึกษาได้ใช้เวลาในการปฏิบัติงานในภาคเรียนที่ 3 ปีการศึกษา 2563 เป็นจำนวนทั้งหมด 16 สัปดาห์ (แต่ด้วยเนื่องจากสถานการณ์โควิด-19 จึงต้องทำให้ยุติการฝึกงาน) โดยเวลาเข้างานและเลิกงานแตกต่างกันไปในแต่ละวัน โดยทำงาน 9 ชั่วโมงต่อวัน เป็นระยะเวลา 3 เดือน หยุด 6 วัน/เดือน และวันหยุดมีการปรับเปลี่ยนตามตารางงาน

## 2.10 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

2.10.1 ศึกษาข้อมูลวิธีการดำเนินงาน ข้อมูลต่างๆ จากประสบการณ์ ปฏิบัติงานจริงที่ได้รับจากการปฏิบัติงานและสอบถามจากพนักงานที่ปรึกษาและเพื่อนร่วมงาน

2.10.2 กำหนดหัวข้อโครงการและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับคำศัพท์หลายประเภท เช่น คำศัพท์เกี่ยวกับการหั่น ช็อฝัก ผลไม้ และชื่ออาหาร เป็นต้น

2.10.3 คัดกรองข้อมูลที่ได้รับมาทั้งหมด จากแหล่งอ้างอิงที่น่าเชื่อถือต่าง ๆ เพื่อนำมาคัดเลือกให้เหมาะสมและถูกต้องที่สุด

2.10.4 ตรวจสอบความถูกต้องโดยการนำข้อมูลที่หมดที่คัดเลือกไว้ทบทวนและเรียบเรียงอีกครั้งและให้พนักงานที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้องและนำคำแนะนำเพิ่มเติมมาแก้ไขในส่วนที่ไม่ถูกต้อง

2.10.5 เมื่อได้ปรึกษาจากทางอาจารย์ที่ปรึกษาและพนักงานที่ปรึกษาเป็นที่เรียบร้อยแล้วจึงเริ่มศึกษาและออกแบบผลิตภัณฑ์

2.10.6 เรียบเรียงและนำเสนอผลงานที่ปรึกษาอาจารย์โดยนำข้อมูลที่ได้ผ่านการตรวจสอบแล้วจัดทำเป็นรูปเล่มโครงการและส่งให้พนักงานที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาอีกครั้งเพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาด

2.10.7 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการนำแบบสอบถามมาประเมินและวิเคราะห์ระดับความพึงพอใจของผู้กรทำแบบสอบถาม

2.10.8 สรุปและจัดทำรายงานโดยการนำข้อมูลทั้งหมดนำมาสรุปผลและเรียบเรียงเพื่อนำไปประกอบเป็นรูปเล่มโครงการเพื่อนำเสนอโครงการต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความถูกต้องและนำมาจัดทำเป็นรูปเล่มโครงการเพื่อนำไปเผยแพร่และการนำเสนอต่อไป

ตารางที่ 2.1 แสดงระยะเวลาในการดำเนินงานของโครงการ

ขั้นตอนการดำเนินงาน	มิถุนายน	กรกฎาคม	สิงหาคม	กันยายน
1.ศึกษาข้อมูลและวิเคราะห์	→			
2.ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับเครปสตาร์ดโรล	→			
3.คิดและออกแบบผลิตภัณฑ์		→		
4.นำผลิตภัณฑ์นำไปทดลองใช้			→	
5.ทำการประเมิน			→	
6.เก็บรวบรวมข้อมูล				→
7.วิเคราะห์ข้อมูล				→
8.สรุปและจัดทำรายงาน				→

## 2.11 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

### 2.11.1 ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติงานสหกิจ

หลังจากที่ได้เข้าปฏิบัติงานในแผนกครัวเย็น ผู้จัดทำได้เรียนรู้ถึงระบบการทำงานที่เกี่ยวข้องกับหลายแผนกในองค์กร ทำให้ได้เรียนรู้หลายอย่างในระยะเวลา 16 สัปดาห์ สิ่งที่ได้รับจากการปฏิบัติงานในครั้งนี้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ และสามารถนำไปพัฒนาตนเองให้มีความพร้อมในการทำงานอนาคตต่อไป ไม่ว่าจะเป็นความรู้และความเข้าใจ รวมไปถึงความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายและระเบียบวินัย ความอดทน การทำงานร่วมกับผู้อื่น สามารถทำงานภายใต้แรงกดดันได้ดี รวมถึงการแก้ไขเฉพาะหน้าในสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด ได้พัฒนาบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ ที่ดีมากขึ้น

### 2.11.2 ปัญหาที่พบของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

2.10.1 การปรับตัวให้เข้ากับงานช่วงแรกยังทำได้ไม่ดีพอ

2.10.2 ความเข้าใจในการทำงานทำให้ผลงานออกมาไม่ดีพอ

## 2.12 ข้อเสนอแนะการปฏิบัติสหกิจ

2.12.1 การสื่อสารและการพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นในระหว่างการทำงานซึ่งเป็นเรื่องสำคัญมากเพื่อให้งานบรรลุเป้าหมายเดียวกันทำให้งานสำเร็จไปได้ด้วยดีและไม่มีข้อบกพร่อง

2.12.2 มีสติและรอบคอบในการทำงานเพื่อลดปัญหาผิดพลาดนั้น เมื่อเกิดปัญหาแล้วต้องแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ทันที

2.12.3 มีความตั้งใจในการทำงานเรียนรู้และจดจำคำแนะนำของพนักงานที่ปรึกษาและนำมาพัฒนาตนเองให้ทำงานได้มีศักยภาพมากขึ้น

### บทที่ 3

## ทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การทำโครงการ เมนูเครปทูน่าสลัดโรลซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่ (Tuna Crape Roll Salad with Mixed Berry Yogurt Sauce) ทางผู้จัดทำได้มีการศึกษาค้นคว้าข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาครั้งนี้เพื่อเป็นการทบทวนเอกสารและทฤษฎีต่างๆที่เกี่ยวข้องโดยมีละเอียดดังต่อไปนี้

- 3.1 ความเป็นมาของเบเกอรี่
- 3.2 ความเป็นมาของเครป
- 3.3 วัตถุดิบในการทำเครปทูน่าสลัดโรลซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่
- 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 3.1 ความเป็นมาของเบเกอรี่



รูปที่ 3.1: เบเกอรี่ประเภทต่างๆ

ที่มา : <https://sites.google.com/site/sureeratsrp/pra-wati-be-ke-xri>

Sureeratsrp (2551) ได้กล่าวไว้ว่า เบเกอรี่เริ่มมีขึ้นในยุคหิน โดยชาวสวิสได้เป็นผู้ริเริ่มนำเมล็ดข้าวสาลีมาบดให้แตก ผสมน้ำ ทำให้สุกบนแผ่นหินเผาไฟ ได้อาหารเป็นแผ่น ช้างในเหนียวเหนอะหนะ นับเป็นขนมปังชนิดแรกของโลกเลยล่ะ และต่อมา ชาวอียิปต์ได้พัฒนาจากขนมปังที่เป็นก้อนแน่น ให้มาเป็นก้อนโปร่งฟูขึ้น ซึ่งมาจากที่ชาวอียิปต์หมักก้อนแป้งแล้วลืมหึงไว้ และได้นำมาผสมกับแป้งที่ทำใหม่เพื่อให้ขนมขึ้นฟู และชาวอียิปต์ยังได้นำดินเหนียวมาทำเป็นภาชนะเพื่อใช้ในการอบขนมแทนแผ่นหิน ซึ่งนั่นก็ถือว่าเป็นเตาอบชนิดแรกของโลก และเตาอบชนิดนี้แบ่งเป็น 2 ชั้น คือ ชั้นล่างไว้ก่อไฟ ชั้นบนสำหรับอบขนม

ในสมัยกรีกได้พัฒนาการทำขนมปัง โดยปั้นเป็นก้อนกลมรี น้ำหนักก้อนละ 1 ปอนด์ และเปลี่ยนรูปแบบเตาอบเป็นลักษณะคล้ายรวงผึ้ง ซึ่งยังใช้ไม้เป็นเชื้อเพลิงเหมือนเดิม ต่อมาในสมัยโรมัน ก็มีการพัฒนาเทคโนโลยีการทำขนมปังเพิ่มขึ้น โดยสร้างเครื่องผสมซึ่งประกอบด้วยอ่างหินและพายไม้ และก็พัฒนามาเรื่อย จนถึงศตวรรษที่ 13 ชาวฝรั่งเศสได้บันทึกถึงความก้าวหน้าของการ

พัฒนาเครื่องทำขนม ชนิดของขนมปัง และเมื่อกลางศตวรรษที่ 20 เป็นต้นมาอุตสาหกรรมขนมอบก็เริ่มเกิดขึ้น และมีการพัฒนาต่อเนื่อง

ในประเทศไทย ได้พบหลักฐานในปี พ.ศ. 2230 จากจดหมายเหตุของนักบวชชาวฝรั่งเศส เขียนรายงานเรื่องการซื้อแป้งสาลีมาทำขนมปังในสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช

ปี พ.ศ.2399 จากรายงานของกัปตันเทาเซนต์ แฮร์ริส ว่ามีการนำแป้งสาลีจากฮ่องกงเพื่อทำขนมปังสำหรับงานเลี้ยงในพระราชวังสมัยสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

เบเกอรี่ (Bakery) คือ ผลิตภัณฑ์ที่ผลิตจากแป้งสาลีแปรรูปและทำให้สุกโดยการอบ โดยแบ่งเป็น 4 ประเภทใหญ่ๆ คือ ขนมปัง คุกกี้ เค้กและเพสตรี โดยมีลักษณะเฉพาะดังนี้

### 3.1.2 ประเภทของเบเกอรี่เบเกอรี่แบ่งออกได้เป็น 4 ประเภท ดังนี้

#### 3.1.2.1 ขนมปัง (Bread)



รูปที่ 3.2 : ขนมปัง

ที่มา : <https://www.google.com>

เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการใช้ยีสต์ ซึ่งจะมีส่วนผสมหลักดังนี้ แป้งสาลี ยีสต์ เกลือ น้ำและส่วนผสมอื่นๆ เช่น นม ไข่ น้ำตาล ผลไม้ ซึ่งส่วนผสมเหล่านี้จะทำให้เกิดขนมปังประเภทต่างๆ มากมาย เช่น ขนมปังผลไม้ ขนมปังหวาน เคนนิชชนิดต่างๆ และประเภทของขนมปังจะสามารถแบ่งออกเป็นประเภทต่างๆ ได้ตามปริมาณของไขมัน ดังนี้

1. ขนมปังที่มีปริมาณไขมันต่ำ 0 - 3 เปอร์เซ็นต์ ได้แก่ขนมปังที่มีลักษณะผิวค่อนข้างแข็ง เช่น ดินเนอร์โรล ขนมปังฝรั่งเศส

2. ขนมปังที่มีปริมาณไขมันปานกลาง 3 - 6 เปอร์เซ็นต์ ได้แก่ ขนมปังจี๊ด ขนมปังแซนด์วิช ขนมปังหัวกะโหลกชนิดจี๊ด

3. ขนมปังที่มีปริมาณไขมันสูง 6 -12 เปอร์เซ็นต์ ได้แก่ ขนมปังหวานชนิดที่มีไส้ ขนมปังที่มีเนื้อนุ่ม เช่น ซอฟบัน ขนมปังไส้ต่างๆ ขนมปังแฮมเบอร์เกอร์ ขนมปังลูกเกด

4. ขนมปังที่มีปริมาณไขมันสูงมากๆ 12 - 24 เปอร์เซ็นต์ ได้แก่ ขนมปังหวาน ขนมปังผลไม้ ขนมปังมะพร้าว



### 3.1.2.2 คูกี้ (Cookie)



รูปที่ 3.3 : คูกี้

ที่มา: <https://www.google.com>

วัตถุดิบในการทำคูกี้ จะคล้ายกับเค้กมากคือมีแป้ง เนย นม ไข่ น้ำตาล สิ่งที่จะช่วยให้ขึ้นฟูและส่วนผสมอื่นๆ จะแบ่งชนิดของคูกี้ตามชนิดที่นำไปใช้ แบ่งได้ 4 ชนิด คือ

1. คูกี้หยอด เป็นคูกี้ที่มีรูปร่างไม่คงที่ ใช้ช้อนตักหยอดเป็นรูปต่างๆ หรือใส่กรวยที่มีหัวบีบเป็นรูปต่างๆ เช่นเดียวกัน ตกแต่งหน้าด้วยเชอร์รี่หรือลูกเกด เช่น คูกี้กลมสด
2. คูกี้ม้วน ส่วนผสมจะค่อนข้างอยู่ตัว นำมารีดเป็นแผ่น วางลดลายแบบต่างๆ หรือจะใช้วิธีการม้วนให้เป็นแท่งกลม นิยมใช้ 2 สี เพื่อให้ลายเด่นชัด เมื่อต้องการอบตัดเป็นแว่นๆ ตามขวาง ใส่ถาดที่ทาไขมันวางให้มีระยะห่างกันพอควร
3. คูกี้กด เป็นคูกี้ที่มีความเข้มข้นมาก คล้ายเค้ก วิธีทำรูปร่างอาจใช้กระบอกคูกี้ หรือผ่านหัวบีบลักษณะต่างๆ ตกแต่งหน้าด้วยผลไม้เชื่อมแห้ง เช่น คูกี้เนย คูกี้กาแฟ
4. คูกี้แท่ง ลักษณะแป้งค่อนข้างอยู่ตัวนำมารีดเป็นแผ่นบางๆ ทาหน้าด้วยไข่ โรยเมล็ดมะม่วงหิมพานต์หรืออัลมอนด์สับละเอียดแล้วนำมาตัดเป็นแท่ง เช่น คูกี้ฟินแลนด์ คูกี้ลิงคโปร

### 3.1.2.3 เค้ก (Cake)



รูปที่ 3.4 : เค้ก

ที่มา: <https://www.google.com>

วัตถุดิบที่ใช้ในการทำเค้ก ได้แก่ แป้งสาลี น้ำตาล เกลือ ผงฟู นม ไข่ ไขมัน และกลิ่นรส แบ่งได้เป็น 3 ประเภท



1. เค้กเนย เป็นเค้กที่มีปริมาณไขมันสูง การขึ้นฟูของเค้กเกิดจากอากาศที่ได้จากการตีเนย โดยเมื่อดไขมันจะเก็บอากาศไว้และจะขยายตัวในระหว่างการอบ เช่น เค้กผลไม้ ซ็อกโกแลตเค้ก
2. เค้กไข่ เป็นเค้กที่ไม่มีไขมันในส่วนผสม เนื้อเค้กและปริมาณของเค้กขึ้นอยู่กับ การขยายตัวของไข่ขาวที่ถูกนำมาตีจนเป็นฟองซึ่งจะเก็บอากาศในระหว่างการตีไข่ ทำให้เค้กขยายตัว และขึ้นฟูในระหว่างการอบ เช่น สปันจ์เค้ก แยมโรล แองเจิลฟู้ดเค้ก
3. ชิฟฟอนเค้ก เป็นเค้กที่มีลักษณะของเค้กเนยและเค้กไข่ คือ มีโครงสร้างที่ละเอียดของไข่ และมีเนื้อที่มันเงาของเนย แต่ชิฟฟอนนิยมใช้น้ำมันพืชแทนไขมันเนย

#### 3.1.2.4 เพรสทรี (Pastry)



รูปที่ 3.5 : เพรสทรี

ที่มา: <https://www.google.com>

วัตถุดิบที่ใช้ในการทำเพรสทรีเป็นส่วนผสมหลักมีดังนี้ แป้งสาลี ไขมัน น้ำ เกลือ ไข่ มี 2 ชนิดคือ พายร่วนและพายชั้น

#### 3.2 ความเป็นมาของแป้งเครป



รูปที่ 3.6 : เครป

ที่มา: <https://goodboxpack.com/japanese-crepe/>

Goodboxpack (2563) ได้กล่าวไว้ว่า เครปประเทศญี่ปุ่น จริง ๆ มีต้นกำเนิดมาจากขนมของประเทศฝรั่งเศส ที่ชื่อว่าขนมกาเรต์ อบเป็นก้อนคล้ายขนมปัง แต่ต่อมา ปรับสูตรมารีดแป้งให้แบน แล้วค่อนนำไปอบเพื่อทำให้อาหารสุกทั่วถึง แป้งที่ได้ใหม่นี้คล้าย ๆ โรตีสอดนั่นแหละ แต่จะหนากว่า และใช้วิธีอบ การปรับสูตรครั้งนี้ ขนมได้ชื่อว่าเครป (Crepes) แปลว่าผ้าแพร เพราะรีดแป้งให้บางและขยายบานออกเหมือนกับผ้าแพรนั่นเอง เครปของฝรั่งเศส ใช้กินเป็นอาหารคล้ายการกินขนมปัง ทาด้วยเนย ที่กินคู่กับชา กาแฟ ไม่ได้มีไส้ต่าง ๆ แบบที่เราเห็นขายกันอยู่ในปัจจุบัน

ปี ค.ศ. 1976 ประเทศญี่ปุ่นเริ่มนำเครปมาขาย ในย่าน ฮาราจุกุ มีการปรับสูตร ด้วยการราดด้วยน้ำเชื่อมและเหล้ารัม แต่ก็ยังไม่มีส่วนต่าง ๆ อยู่นี้ อย่างไรก็ตาม การตกแต่งร้านยังคงคอนเซ็ปร้านแบบฝรั่งเศสเป็นจุดขาย ส่วนแป้งก็ยังเป็นแป้งแข็ง ๆ และยังไม่ใช่แป้งบางเฉียบ อย่างในปัจจุบัน

### 3.2.1 แป้งเครป



รูปที่ 3.7 : แป้งเครป

ที่มา : <https://pathomtipwaree280158.wordpress.com/>

Pathomtipwaree (2564) ได้กล่าวไว้ว่า เครปเป็นขนมที่ประกอบด้วยแป้งสาลี ไข่ น้ำตาล นม เนย นำมาผสมกันแล้วจะได้เป็นเนื้อแป้งแล้วทดลองจะจะได้แผ่นแป้งเป็นวงกลม สีเหลืองทองสามารถใส่ไส้ได้ตามใจชอบทั้งของคาว ของหวานเครปมีลักษณะเป็นวงกลมสีเหลืองทองคล้ายกับดวงอาทิตย์ ใช้ในการเสี่ยงทายของสังคมการเกษตรซึ่งเชื่อกันว่าถ้าไม่ทำเครปใน “วันลา ฌองเดอเลออร์ (La Chandeleur)” ต้นกล้าของข้าวสาลีก็จะเป็นโรคและเหี่ยวเฉาตายไป ในที่สุด

เครปในอดีตมีการทานเนย ใช้น้ำตาล หรือ ใส่น้ำผลไม้ เห็ด เนยแข็ง และ แสม แต่ปัจจุบันคิดปรับปรุงสูตรใหม่ให้เข้ากับยุคสมัยและความนิยมของคนในประเทศนั้นๆ เครปที่ได้รับความนิยมที่ใส่น้ำผลไม้มากที่สุด คือ ไข่ ไส้กรอก เห็ด แสม น้ำพริกเผาและแยมผลไม้รสต่างๆ อีกเมนูที่เข้ากันอย่างดีเยี่ยม คือ เครปร้อนๆกับไอศกรีมเย็นรสวานิลลาเป็นที่ชื่นชอบของใครหลายๆคน ส่วนคนที่ชอบรับประทานผลไม้ ต้องเป็นเมนู เครปที่มีทั้งกล้วยหอม น้ำผึ้ง วิปป์ครีม เครปใส่ลูกพีช ไอศกรีมวานิลลาราดด้วยซอสช็อกโกแลตการรับประทานเครปแบบดั้งเดิมนั้น ต้องมีเครื่องดื่มคู่กันคือ แอปเปิ้ลไซดา กีวีไซดา เป็นต้น

จากขนมที่มีส่วนผสมต่างๆที่ผูกพันกับความเชื่อของสังคมเกษตรกรรม กลายมาเป็นอาหาร และขนมที่คนทั้งโลกได้ลิ้มรสและชื่นชอบ ด้วยส่วนผสมพื้นฐานที่หาได้ง่าย ใครๆ ก็ทำกินเองได้ ที่สำคัญคือ สามารถใส่อะไรก็ได้ตามใจชอบ (pathomtipwaree,2564).

### 3.3 วัตถุดิบในการทำเครปหน้าสลัดโรลซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่

#### 3.3.1 ผักสลัด (Lettuce)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Lactuca sativa* L.



รูปที่ 3.8 : ผักสลัด

ที่มา: <https://vegetweb.com>

Vegetweb (2551) ได้กล่าวไว้ว่า ลักษณะทั่วไป ผักกาดหอม หรือ ผักสลัด เป็นพืชที่มีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชีย และยุโรป เป็นพืช ฤดูเดียว มีลำต้นอวบสั้น ช่วงข้อถี่ ใบจะเจริญจากข้อเป็นกลุ่ม อาจห่อหัวหรือไม่ห่อหัว ลักษณะรูปร่างและ สีแตกต่างกันไปทั้งนี้ขึ้น อยู่กับสายพันธุ์ บางพันธุ์อาจมีใบหนาแข็ง บางพันธุ์ใบอ่อน นุ่ม มีสีเขียวอ่อนจน ถึงสีเขียวเข้ม สีน้ำตาลปนแดง สีแดง และสีน้ำตาล เป็นต้น ตัวอย่างเช่น ผักกาดแก้ว ใบจะห่อหัวซ้อนกันเป็นหัวกลม ใบบาง กรอบ ขอบใบหยักสีเขียวอ่อน หรือผักกาดหอมใบแดง เป็นลักษณะพันธุ์ไม่ห่อหัว ใบหยักเป็นคลื่น ขอบใบหยัก มีสีเขียวปนแดง ผักกาดหอมมีระบบรากแก้วที่สามารถเจริญลง ไปในดิน อย่างรวดเร็ว ช่อดอกเป็นแบบ panicle สูง 2-4 ฟุต ประกอบด้วยดอก 10-25 ดอกต่อช่อ เป็นดอกสมบูรณ์เพศ กลีบดอกสีเหลือง หรือขาวปนเหลือง ดอกจะบานช่วงเช้า และเป็นระยะสั้น โดยเฉพาะในช่วงที่มีอุณหภูมิต่ำ

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ผักกาดหอม ผักสลัด (Lettuce) ผักสลัด หรือ ผักกาดหอม เป็นพืชที่ต้องการสภาพอากาศเย็น อุณหภูมิที่เหมาะสมอยู่ระหว่าง 10-24°C ในสภาพอุณหภูมิสูง การเจริญเติบโตทางใบจะลดลง และพืชสร้างสารคล้ายน้ำนม หรือยางมาก เส้นใยสูง เหนียว และมีรสเฝื่อน

ดินที่เหมาะสมต่อการปลูก ผักกาดหอม ผักสลัด (Lettuce) ควรร่วนซุย มีความอุดมสมบูรณ์ และมีอินทรีย์วัตถุสูง หน้าดินลึก และอุ้มน้ำได้ดีปานกลาง สภาพความเป็นกรด-ด่างของ

ดินอยู่ระหว่าง 6-6.5 พื้นที่ปลูกควรโล่ง และได้รับแสงแดดอย่างเต็มที่ เนื่องจากใบผักสลัด หรือผักกาดหอมมีลักษณะบาง ไม่ทนต่อฝน ดังนั้นในช่วงฤดูฝนควร ครอบปลูกได้โรงเรือน

### 3.3.3.1 ประโยชน์ของผักสลัด

1. ผักกาดหอมเป็นผักที่มีแคลอรีต่ำ จึงเหมาะอย่างมากสำหรับผู้ที่ต้องลดน้ำหนักหรือควบคุมน้ำหนัก
2. การรับประทานผักกาดหอมร่วมกับแครอทและผักโขมจะช่วยบำรุงสีของเส้นผมให้สวยงามได้
3. ผักกาดหอมเป็นผักที่นิยมบริโภคใบ เพราะมีคุณค่าทางอาหารสูง เป็นผักที่นิยมบริโภคมากที่สุดในบรรดาผักสลัด และยังนิยมนำมารับประทานสด ๆ หรือนำมาประกอบอาหารได้อย่างหลากหลาย สำหรับคนไทยแล้วจะนิยมใช้รับประทานกับอาหารจำพวกยำต่าง ๆ เช่น ข้าวเกรียบปากหม้อ สาหร่ายห่อหมู เป็นต้น
4. นอกจากจะมีคุณค่าทางอาหารที่ดีแล้ว ยังนิยมนำมาใช้ตกแต่งอาหารเพื่อให้มีสีสันสวยงามน่ารับประทานยิ่งขึ้น
5. ปัจจุบันมีการใช้ยาง (Latex) ที่สกัดจากผักกาดหอมออกมาจำหน่ายในรูปแบบยา มีทั้งชนิดน้ำและแบบชนิดเม็ด

### 3.3.2 โยเกิร์ต



รูปที่ 3.9 : โยเกิร์ต

ที่มา: <https://festforfood.com/blog/?p=1139>

Festforfood (2564) ได้กล่าวไว้ว่า โยเกิร์ต เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้ระหว่างการหมักนมด้วยแบคทีเรีย ถือเป็นผลิตภัณฑ์นมอย่างหนึ่ง “โยเกิร์ต” มีจุลินทรีย์ต่างๆที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายไม่ว่าจะเป็น แลคโตบาซิลลัส บัลแกริกัส เดลบริคิโอ สเตรปโตคอคคัส

#### 3.3.2.1 ประเภทของ โยเกิร์ต

1. โยเกิร์ต แท้ เนื้อครีมกึ่งแข็งกึ่งเหลว รสชาติอมเปรี้ยว ทำจากนมทั้งชนิดไขมันปกติไขมันต่ำ และปราศจากน้ำตาล
2. กรีกโยเกิร์ตเนื้อโยเกิร์ตจะมีลักษณะแข็งมากกว่าโยเกิร์ตแท้ เพราะเอาความชื้นออก มีโปรตีนสูงกว่าโยเกิร์ตปกติถึงสองเท่า

3. โปรรูปโอดิกโยเกิร์ต
4. เป็นโยเกิร์ตที่ผ่านกระบวนการเติมจุลินทรีย์เพิ่มเติมเข้าไป ทำให้มีคุณสมบัติเพิ่มขึ้น
5. โยเกิร์ตชนิดคัม โยเกิร์ตที่เติมน้ำหรือของเหลวอื่นเข้าไป มีรสชาติหวานและมีน้ำตาลมากกว่าโยเกิร์ตทั่วไป
6. โยเกิร์ตที่ไม่ได้ทำมาจากนมทำมาจากนมถั่วเหลือง นมข้าว หรือกะทิ สำหรับคนที่เป็นมังสวิรัต รสชาติแตกต่างจากโยเกิร์ตทั่วไป รวมถึงกลิ่นเฉพาะที่มาจากวัตถุดิบที่แตกต่างกัน

### 3.3.2.2 ประโยชน์ด้านสุขภาพร่างกาย

1. เป็นแหล่งโปรตีนชั้นดี มีโปรตีนมากกว่านมทั่วไปถึง 20 เปอร์เซ็นต์ ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
2. มีแบคทีเรียที่มีประโยชน์ต่อร่างกายหลายชนิด ช่วยป้องกันเชื้อโรคซัลโมเนลลา อีโคไล และ โคลิฟอร์มแบคทีเรีย ที่เป็นอันตรายต่อลำไส้ และสามารถช่วยบรรเทาอาการปวดท้องหรือท้องเสียได้
3. ช่วยให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมจากนมได้ดียิ่งขึ้น เนื่องจากมีกรดแลคติกที่ช่วยให้ย่อยแคลเซียมได้ง่ายขึ้นดี

### 3.2.3 ทูน่า



รูปที่ 3.10 : ทูน่า

ที่มา: <https://www.nautilusonlineshop.com>

Nautilusonlineshop (2564) ได้กล่าวไว้ว่า ทูน่า หรือ ปลาโอ เป็นปลาทะเลในเผ่า Thunnini ซึ่งเป็นกลุ่มย่อยของวงศ์ปลาอินทรี (แมคเคอเรล) Thunnini ประกอบด้วย 15 สปีชีส์ใน 5 สกุล โดยแต่ละชนิดมีขนาดและความยาวแตกต่างกันมาก ตั้งแต่ ปลาทูน่าหัวกระสุน (ความยาวสูงสุด 50 ซม., น้ำหนัก 1.8 กก.) จนถึง ปลาทูน่าครีบน้ำเงินแอตแลนติก (ความยาวสูงสุด 4.6 ม., น้ำหนัก 684 กก.) ครีบน้ำเงินแอตแลนติกมีความยาวเฉลี่ย 2 เมตร และเชื่อกันว่ามีอายุยืนยาวถึง 50 ปี ทูน่าจัดเป็น



ปลาเศรษฐกิจที่มีความสำคัญ เพราะเนื้อของปลาทูน่ามีสีชมพูหรือแดงเข้ม ต่างจากปลาทั่วไปที่มักจะมีเนื้อสีขาว โดยนิยมนำมาทำเป็นปลากระป๋อง หรือปรุงสดต่าง ๆ เช่น ซาชิมิ

ปลาทูน่า มีลักษณะรวม คือ อาศัยอยู่เป็นฝูงในทะเลหรือมหาสมุทรห่างจากชายฝั่ง มีรูปร่างเพรียวคล้ายกระสวย บริเวณฐานครีบหูมีกลุ่มเกล็ดเล็ก ๆ ครีบหางเว้าลึก[4] เป็นปลาที่ว่ายน้ำได้รวดเร็วว่องไวมาก

### 3.2.3.1 ประโยชน์ของทูน่า

1. บำรุงหัวใจ
2. ลดความดันโลหิต
3. ช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย
4. ช่วยลดน้ำหนัก
5. เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง
6. บำรุงผิวพรรณให้สวยงาม
7. ช่วยบำรุงสายตา
8. ให้พลังงานต่อร่างกาย
9. ช่วยการไหลเวียนของเลือด
10. ลดอาการอักเสบของร่างกาย

### 3.2.4 มิกซ์เบอร์รี่



รูปที่ 3.11 : มิกซ์เบอร์รี่

ที่มา: <https://www.chonklang.com>

Chonklang (2564) ได้กล่าวไว้ว่า ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่เป็นผลไม้ที่ขึ้นชื่อเรื่องสุขภาพ มีสีน้ำตาลสวยงาม ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่มักมีรสเปรี้ยวและรสหวาน มีกลิ่นหอม ชนิดเบอร์รี่มีหลายประเภท มีทั้งเบอร์รี่ผลไซส์เล็ก กลมมน เบอร์รี่นั้นเป็นผลไม้เพื่อสุขภาพอุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วย

ชะลอวัย บำรุงสายตา ช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง รับประทานแล้วไม่อ้วน ช่วยป้องกันไข้หวัด มะเร็ง และโรคต่างๆอีกมากมาย

### 3.2.4.1 ประโยชน์ของมิทซ์เบอร์รี่

1. อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณที่สูง ที่ช่วยด้านการทำลาย เซลล์ของร่างกาย
2. ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
3. ช่วยดูแลเส้นเลือดฝอยให้แข็งแรง
4. ช่วยชะลอความแก่ บำรุงร่างกายและช่วยให้ความจำดีขึ้นในคนชรา
5. มีส่วนช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางเพศของผู้ชายสูงวัย โดยจะมีผลให้ ระบบหมุนเวียนเลือดดีขึ้น
6. สรรพคุณบรรเทาอาการกระเพาะปัสสาวะอักเสบ
7. ลดเดือนผิวหมองคล้ำและเกิดริ้วรอยก่อนวัย
8. ช่วยในการแข็งตัวของเลือด
9. ช่วยให้ระบบประสาททำงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
10. ช่วยป้องกันการติดเชื้อแบคทีเรียในกระเพาะปัสสาวะ
11. สามารถเสริมสร้างและฟื้นฟูคอลลาเจน
12. ช่วยให้ผิวพรรณชุ่มชื้น
13. ช่วยต่อต้านอาการป่วยเรื้อรังของสมอง อย่างอาการความจำ
14. ช่วยลดกรดไขมันในเส้นเลือด

### 3.4 บทความวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นิตี อนุศาสนนันท์ และ สุทธาทิพย์ นิวาสะวัต (2561) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการทำเครปเค้ก พะโล้ ในแผนกครัวร้อนและแผนกเบเกอรี่ ได้สังเกตเห็นว่าในแต่ละวันจะมีการทำอาหารและขนม มากมาย แต่จะเป็นแบบเมนูเดิมซ้ำกันทุกวัน ดังนั้นจึงได้มีความคิดที่จะรังสรรค์เมนูตัวใหม่ขึ้นมา โดยผสมผสานกันระหว่างอาหารคาวและอาหารหวานนั่นคือ เมนูเครปเค้กพะโล้ (Pa-Lo Crepe Cake) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความแปลกใหม่ให้กับทางโรงแรม และช่วยเพิ่มรายได้ได้อีกทาง โดยมีการทำแบบสอบถามเป็นจำนวน 20 ชุด เพื่อทำการสอบถามความพึงพอใจของเครปพะโล้ พบว่าอยู่ในระดับที่มีความพึงพอใจมาก โดยเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.37

ณัฐสุดา กุลสังคหะ และ ศุภนิช แก้วพา (2560) ได้ศึกษาเกี่ยวกับเครปเค้กเลมอนอัญชัน จัดทำขึ้นเพื่อเป็นทางเลือกให้กับลูกค้าในโรงแรม โดยทำการรวบรวมข้อมูลทั้งหมดจากแหล่งที่มา ที่น่าเชื่อถือต่างๆและทำการสอบถามข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งจากการประเมินความพึงพอใจ

พบว่าด้านรสชาติของซอสเลมอนอัญชัน มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.9 คะแนน รองลงมาคือ ด้านความนุ่มของเครปมีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.3 คะแนน และ ด้านสี มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.3 คะแนน ด้านกลิ่น มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 3.8 คะแนน ด้านความชอบโดยรวม มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.2 คะแนน สรุปได้ว่าเครปเค้กซอสเลมอนอัญชันนั้นสามารถเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและ ยังเป็นการสร้างผลิตภัณฑ์ใหม่ให้กับทางโรงแรมรอยัล ออคิด เชอราตัน





## บทที่ 4

### ผลการปฏิบัติงาน

#### 4.1 รายละเอียดการปฏิบัติงาน

การได้ปฏิบัติงานสหกิจศึกษาที่โรงแรมเจดับบลิวแมริออท (JW Marriott) ทำให้ได้รับข้อมูล และวิธีการทำอาหารประเภทต่างๆ ว่าจะเป็นอาหารคาวและอาหารหวาน เป็นต้น ดังนั้นจึงได้นำข้อมูลที่ได้เรียนรู้ นำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาผลไม้ที่เหลือใช้จากการขายให้แขก โดยนำมาแปรรูปเป็นสลัดโรล และซอส

#### 4.2 วัตถุประสงค์และวิธีการทำแป้งเครป

##### 4.2.1 วัตถุประสงค์การทำแป้งเครป

1. แป้งเค้ก 250 กรัม
2. ไข่ไก่ 4 ฟอง
3. นมจืด 350 มิลลิลิตร
4. น้ำตาลทราย 80 กรัม
5. กลิ่นวนิลลา 4 ช้อนโต๊ะ

##### 4.2.2 วิธีการทำแป้งเครป

4.2.2.1 เทนมจืดลงในอ่างผสม ตอกไข่ไก่ลงในอ่างผสม และตีให้เข้ากัน



รูปที่ 4.1 : เทนม ตอกไข่และตีส่วนผสมให้เข้ากัน

ที่มา: ผู้จัดทำ (2564)

#### 4.2.2.2 ใส่กลิ่นวนิลตาลงไปในอ่างผสม และคนส่วนผสมให้เข้ากัน



รูปที่ 4.2 : ใส่กลิ่นวนิลตาลงไปในอ่างผสม

ที่มา: ผู้จัดทำ (2564)

#### 4.2.2.3 นำแป้งเค้กที่ร่อนแล้วลงในอ่างผสมและคนให้เข้ากัน



รูปที่ 4.3 : แป้งเค้กที่ร่อนแล้วใส่ลงไปในอ่างผสมและคนให้เข้ากัน

ที่มา: ผู้จัดทำ (2564)

#### 4.2.2.4 นำแป้งที่ผสมเข้ากัน นำเข้าไปแช่ในตู้เย็น 30-40 นาที



รูปที่ 4.4 : นำแป้งที่ผสมเข้ากัน นำไปใช้ตู้เย็น

ที่มา: ผู้จัดทำ (2564)

#### 4.3 วัตถุดิบและขั้นตอนการทำซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่

##### 4.3.1 วัตถุดิบในการทำซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่

- |                         |              |
|-------------------------|--------------|
| 1. มิกซ์เบอร์รี่แช่แข็ง | 100 กรัม     |
| 2. โยเกิร์ต             | 100 กรัม     |
| 3. น้ำมะนาว             | 1 ช้อนโต๊ะ   |
| 4. เกลือ                | ¼ ช้อนชา     |
| 5. น้ำมันพืช            | 50 มิลลิลิตร |

##### 4.3.2 วิธีการทำซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่

###### 4.3.2.1 นำมิกซ์เบอร์รี่แช่แข็งใส่ลงในโถปั่น



รูปที่ 4.5 : นำมิกซ์เบอร์รี่แช่แข็งลงในโถปั่น  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2564)

###### 4.3.2.2 นำโยเกิร์ตและเกลือใส่ลงไปโถปั่น



รูปที่ 4.6 : นำโยเกิร์ตและเกลือใส่ลงไปโถปั่น  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2564)

#### 4.3.2.3 ใส่น้ำมะนาวลงไปโถปั่น



รูปที่ 4.7 : ใส่น้ำมะนาวลงในโถปั่น  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2564)

#### 4.3.2.4 ปั่นทุกอย่างให้เข้ากัน



รูปที่ 4.8 : ปั่นทุกอย่างให้เข้ากัน  
ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

#### 4.3.2.5 ค่อยๆเทน้ำมันพืชจนหมด

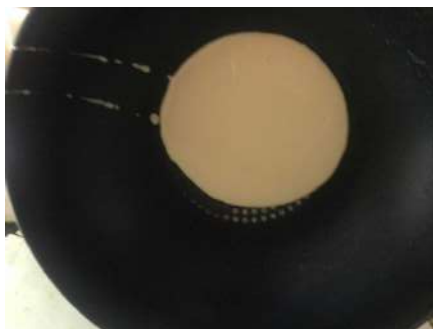


รูปที่ 4.9 : เทน้ำมันพืชจนหมด  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2564)

### 4.4 วิธีทอดแป้งเครป

#### 4.4.1 ขั้นตอนการทอดแป้งเครป

- 4.4.1.1 เปิดเตาแก๊สโดยใช้ไฟอ่อนนำแป้งเครป ที่คลายตัวค่อยๆหยอดลงไป  
กระทะ



รูปที่ 4.10 : นำแป้งเครปค่อยๆหยอดลงไปในกระทะ  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2564)

#### 4.5 ขั้นตอนการใส่ไส้สัลดโรล

##### 4.5.1 วัตถุประสงค์และขั้นตอนการทำไส้สัลดโรล

1. ทูน่า 1 กระป๋อง
2. ผักสัลด ตามชอบ

##### 4.5.2 ขั้นตอนการทำไส้สัลดโรล

- 4.5.2.1 เปิดกระป๋องทูน่า โดยการใส่ลงไปในที่ร้อนแห้ง โดยการเอาน้ำออก



รูปที่ 4.11 : กรองทูน่าโดยการเอาน้ำออก  
ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)



#### 4.5.2.2 ใส่ผักสลัดลงไปบนแป้งเครป



รูปที่ 4.12: ใส่ผักสลัดลงแป้งเครป

ที่มา: ผู้จัดทำ (2564)

#### 4.5.2.3 ใส่ทูน่าลงไปบนแป้งเครป



รูปที่ 4.13 :ใส่ทูน่าลงไปบนแป้งเครป

ที่มา: ผู้จัดทำ (2564)

#### 4.5.2.4 พับตัวแป้ง จากซ้ายไปขวา แล้วม้วนตรงกลาง





รูปที่ 4.14 : การม้วนสลัดโรล

ที่มา: ผู้จัดทำ (2564)

#### 4.5.2.5 หั่นสลัดโรลให้เป็นชิ้นๆและ ราดซอสมิกซ์เบอร์รี่โยเกิร์ต



รูปที่ 4.15 : หั่นสลัดโรลเป็นชิ้นๆ และราดซอสมิกซ์เบอร์รี่ โยเกิร์ต

ที่มา: ผู้จัดทำ (2564)

### 4.6 การคำนวณต้นทุนสำหรับการทำ เครปสลัดโรล ซอสมิกซ์เบอร์รี่โยเกิร์ต

#### 4.6.1 การคำนวณต้นทุนสำหรับแป้งเครป

##### ตารางที่ 4.1 การคำนวณต้นทุนสำหรับแป้งเครป

ส่วนผสม	ปริมาณที่ใช้	ราคา/หน่วย	คำนวณต้นทุน
แป้งเค้ก	250 กรัม	84/1000กรัม	$250 \times 84 / 1000 = 21$
นมจืด	350 มิลลิลิตร	24/400 มิลลิลิตร	$350 \times 14 / 400 = 21$
กลิ่นวนิลลา	4ซอง	118/473 มิลลิลิตร	$20 \times 118 / 473 = 4.99$
น้ำตาลทราย	80กรัม	22/1000 กรัม	$80 \times 22 / 1000 = 1.76$
ไข่ไก่	4 ฟอง	56/10 ฟอง	$4 \times 56 / 10 = 22.40$
<b>รวม</b>			<b>71.15</b>



#### 4.6.2 การคำนวณต้นทุนสำหรับซอสมิกซ์เบอร์รี่โยเกิร์ตส่วนผสมดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4.2 การคำนวณต้นทุนสำหรับซอสมิกซ์เบอร์รี่ โยเกิร์ต

ส่วนผสม	ปริมาณที่ใช้	ราคา/หน่วย	คำนวณต้นทุน
มิกซ์เบอร์รี่แช่แข็ง	100กรัม	149/450	$100 \times 149/450 = 33.11$
โยเกิร์ต	100กรัม	20/135	$100 \times 20/135 = 14.81$
เกลือ	5กรัม	18/330	$5 \times 18/330 = 0.27$
น้ำมันพืช	50 มิลลิลิตร	46/1000	$50 \times 46/1000 = 2.30$
น้ำมะนาว	15กรัม	16/250	$15 \times 16/250 = 0.96$
<b>รวม</b>			<b>51.45</b>

#### 4.6.3 การคำนวณไส้สลัดทูน่าจากส่วนผสมดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4.3 การคำนวณสลัดทูน่า

ส่วนผสม	ปริมาณที่ใช้	ราคา/หน่วย	คำนวณต้นทุน
ทูน่ากระป๋อง	165 กรัม	48/165	$165 \times 48/165 = 48$
ผักสลัด	50 กรัม	42/100	$50 \times 42/100 = 21$
<b>รวม</b>			<b>69</b>

#### 4.6.4 สรุปการคำนวณต้นทุน

จากการคำนวณต้นทุนของอาหารจานนี้สรุปได้ดังนี้

1. ราคาต้นทุนของแป้งเครปอยู่ที่ 71.15 บาท
2. ราคาต้นทุนของซอสมิกซ์เบอร์รี่อยู่ที่ 51.45 บาท
3. ราคาต้นทุนของสลัดทูน่าอยู่ที่ 69 บาท

จากสูตรนี้ได้ตัวเครปทูน่าสลัดโรลได้ 5 ชิ้น โดยต้นทุนรวมอยู่ที่ 191.60 บาท หากผู้จัดทำขายต่อ 1 จาน ต้นทุนต่อชิ้นอยู่ที่ 38.32 บาท 1 จาน จะได้กำไรทั้งหมด 5 ชิ้นเมื่อนำออกมาแล้ว

#### 4.7 สรุปข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม

โครงการนเรปทูน่าสลัดโรลซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่ (Tuna Crape Roll Salad with Mixed Berry Yogurt Sauce) มีผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 30 ชุด สามารถแสดงผลวิเคราะห์ ได้ดังนี้

##### 4.7.1 ผู้ตอบแบบสอบถามทั่วไป

ตารางที่ 4.4 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	9	30.00
หญิง	21	70.00
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.4 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชายร้อยละ 30 และเป็นเพศหญิงร้อยละ 70

ตารางที่ 4.5 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
20-29	11	36.67
30-39	15	50.00
40 ปีขึ้นไป	4	13.33
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.5 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามมีอายุ 30-39 ปี มีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 50 รองลงมาคือผู้มีอายุ 20-29 ปี คิดเป็นร้อยละ 36.67 และผู้มีอายุมากกว่า 40 ปี มีน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 13.33

ตารางที่ 4.6 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รับจ้าง	10	33.33
พนักงานบริษัท	12	40.00
ธุรกิจส่วนตัว	8	26.67
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.6 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม เป็นพนักงานบริษัทมากที่สุดมีร้อยละ 40.00 รองลงมาคืออาชีพธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 33.33 และอาชีพรับจ้าง มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.67

ตารางที่ 4.7 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำนวนตามวุฒิการศึกษา

วุฒิการศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ปวช	5	16.67
ปวส	5	16.67
ปริญญาตรี	14	46.67
สูงกว่าปริญญาตรี	6	20.00
รวม	30	100

จากตารางที่ 4.7 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรีมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 46.67 รองลงมาเป็นระดับสูงกว่าปริญญาตรีคิดเป็นร้อยละ 20.00 รองลงมาเป็นระดับปวชและปวส คิดเป็นร้อยละ 16.67

#### 4.7.2 ระดับความพึงพอใจต่อเครปสลัดโรล ซอสมิกซ์เบอร์รี่โยเกิร์ต

##### 4.7.2.1 ด้านสีส้มของอาหารนํารับประทาน

จากการตอบแบบสอบถามถามถึงความพอใจที่มีต่อโครงการเครปทูนําสลัดโรลซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่ (Tuna Crape Roll Salad with Mixed Berry Yogurt Sauce.) ในด้านสีส้มมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 70.00 รองลงมา เป็นความพึงพอใจในระดับ มากคิดเป็นร้อยละ 17 รองลงมาเป็นความพึงพอใจในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 10 และสุดท้าย เป็นระดับความพึงพอใจในระดับน้อยคิดเป็นร้อยละ 3 ดังรูป 4.11

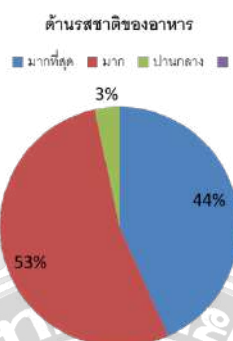


รูปที่ 4.11 ระดับความพึงพอใจด้านสีส้มของเครปสลัดโรล

ที่มา: ผู้จัดทำ (2564)

#### 4.7.2.2 ด้านรสชาติของอาหาร

จากการตอบแบบสอบถามถึงความพึงพอใจที่มีต่อโครงการเครปทูน่าสลัดโรลซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่ (Tuna Crape Roll Salad with Mixed Berry Yogurt Sauce) .ในด้านรสชาติของอาหารมีความพึงพอใจระดับมากที่สุดเป็นร้อยละ 53 รองลงมาเป็นระดับความพึงพอใจในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44 และระดับสุดท้ายความพึงพอใจในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 3 ดังรูปที่ 4.12

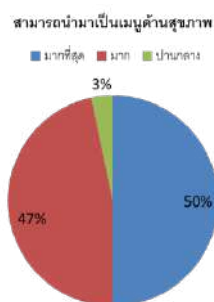


รูปที่ 4.12 :ระดับความพึงพอใจด้านรสชาติของเครปสลัดโรล

ที่มา: ผู้จัดทำ (2564)

#### 4.7.2.3 ด้านสามารถนำมาเป็นเมนูทางเลือกด้านสุขภาพ

จากการตอบแบบสอบถามถึงความพึงพอใจที่มีต่อโครงการเครปทูน่าสลัดโรลซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่ (Tuna Crape Roll Salad with Mixed Berry Yogurt Sauce) ในด้านเป็นเมนูทางเลือกมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50 รองลงมาเป็นความพึงพอใจในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 47 และสุดท้ายความพึงพอใจในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 3 ดังรูปที่ 4.13



รูปที่ 4.13 : ระดับความพึงพอใจในด้านเมนูทางเลือกด้านสุขภาพ

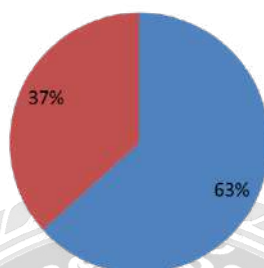
ที่มา: ผู้จัดทำ (2564)

#### 4.7.2.4 ด้านความเข้มข้นของซอส

จากการตอบแบบสอบถามถึงความพึงพอใจที่มีต่อโครงการเครปทูน่าสลัดโรลซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่ (Tuna Crape Roll Salad with Mixed Berry Yogurt Sauce) ในด้านความเข้มข้นของซอส ของเครปสลัดโรลมีความพึงพอใจในระดับ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 63 รองลงมาเป็นระดับความพึงพอใจในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36 ดังรูป 4.14

ความเข้มข้นของซอส

■ มากที่สุด ■ มาก



รูปที่ 4.14 : ระดับความพึงพอใจในด้านความเข้มข้นของซอส

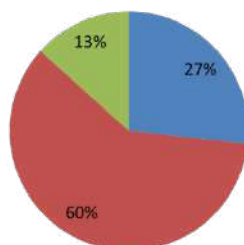
ที่มา: ผู้จัดทำ (2564)

#### 4.7.2.5 ด้านเนื้อสัมผัส

จากการตอบแบบสอบถามถึงความพึงพอใจที่มีต่อโครงการเครปทูน่าสลัดโรลซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่ (Tuna Crape Roll Salad with Mixed Berry Yogurt Sauce) ในด้านเนื้อสัมผัส มีความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60 รองลงมาเป็นความพึงพอใจในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 27 และสุดท้ายเป็นระดับความพึงพอใจระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 13 ดังรูปที่ 4.15

ด้านเนื้อสัมผัส

■ มากที่สุด ■ มาก ■ ปานกลาง

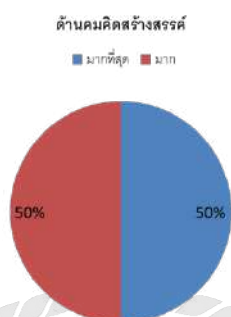


รูปที่ 4.15 : ระดับความพึงพอใจในด้านเนื้อสัมผัส

ที่มา: ผู้จัดทำ (2564)

#### 4.7.2.6 ด้านความคิดสร้างสรรค์

จากการตอบแบบสอบถามถึงความพอใจที่มีต่อโครงการครบพวงนำสลัดโรลซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่ (Tuna Crape Roll Salad with Mixed Berry Yogurt) ในด้านความคิดสร้างสรรค์ มีความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50 และมีความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50 ดังรูป 4.16



รูปที่ 4.16 : ระดับความพึงพอใจในด้านความคิดสร้างสรรค์

ที่มา: ผู้จัดทำ (2564)

#### 4.7.2.7 ด้านสามารถนำไปต่อยอดทางธุรกิจ

จากการตอบแบบสอบถามถึงความพอใจที่มีต่อโครงการครบพวงนำสลัดโรลซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่ (Tuna Crape Roll Salad with Mixed Berry Yogurt) ในด้าน สามารถนำไปต่อยอดทางธุรกิจ มีความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50 รองลงมา เป็นความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27 และสุดท้าย เป็นระดับความพึงพอใจปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 23 ดังรูป 4.17



รูปที่ 4.17: ระดับความพอใจในด้านสามารถนำไปต่อยอดทางธุรกิจ

ที่มา: ผู้จัดทำ (2564)

#### 4.8 กำหนดระดับค่าเฉลี่ยเกณฑ์การตัดสินใจ

ในการสำรวจระดับความพึงพอใจที่มีต่อโครงการเครปทูน่าสลัดโรลซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่ (Tuna Crape Roll Salad with Mixed Berry Yogurt Sauce) ให้การวัดระดับความพึงพอใจ 5 ระดับตามแนวคิดของ ลีเคิร์ต Likert . R > (1952) ได้จัดลำดับค่าเฉลี่ยและช่วงคะแนน (ชานินทร์ ศิลป์จารุ . 2560) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.21-5.00 หมายถึง ความพึงพอใจในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.41-4.20 หมายถึง ความพึงพอใจในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.61-3.40 หมายถึง ความพึงพอใจในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.81-2.60 หมายถึง ความพึงพอใจในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.80 หมายถึง ความพึงพอใจในระดับน้อยที่สุด

ตารางที่ 4.8 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจที่มีต่อโครงการ

ด้านลักษณะของเครปทูน่าสลัดโรล	ค่าเฉลี่ย	S.D	ระดับความพึงพอใจ
สีสันทของอาหารดูน่ารับประทาน	4.53	0.82	มากที่สุด
รสชาติของอาหาร	4.40	0.56	มากที่สุด
สามารถนำมาเป็นเมนูทางเลือกด้านสุขภาพ	4.47	0.57	มากที่สุด
ความเข้มข้นของซอส	4.63	0.49	มากที่สุด
เนื้อสัมผัส	4.13	0.63	มาก
ความคิดสร้างสรรค์	4.50	0.51	มากที่สุด
สามารถนำไปต่อยอดทางธุรกิจ	4.03	1.41	มาก
รวม	4.39	0.71	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.8 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในโครงการเครปทูน่าสลัดโรลซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่ (Tuna Crape Roll Salad with Mixed Berry Yogurt Sauce) โดยรวมในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 4.39 หากพิจารณารายด้าน พบว่า ในด้านของสีสันทของเครปสลัดโรล มีความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.53 ในด้านของรสชาติของเครปสลัดโรล มีความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.40 ในด้านของสามารถนำมาเป็นเมนูทางด้านสุขภาพความพึงพอใจมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 4.47 ในด้านของเนื้อสัมผัส มีความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.13 ในด้านความคิดสร้างสรรค์ มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.51 และในด้านของต่อยอดทางธุรกิจมีความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.03 ตามลำดับ



จากตารางค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจที่มีต่อโครงการ เครปทูน่า  
สลัดโรล ซอสมิกซ์เบอร์รี่ (Tuna Crape Roll Salad with Mixed Berry Yogurt Sauce ) มีระดับ  
ความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ยโดยรวม 4.39



## บทที่ 5

### สรุปผลและข้อเสนอแนะ

#### 5.1 สรุปผลการจัดทำโครงการงานสหกิจศึกษา

##### 5.1.1 สรุปผลโครงการงาน

จากการปฏิบัติสหกิจศึกษาตั้งแต่วันที่ 1 มิถุนายน ถึง วันที่ 10 กันยายน 2564 รวมระยะเวลาทั้งหมด 16 สัปดาห์ ในแผนกครัวเย็น (Cold Kitchen Department) ของโรงแรม เจดับบลิว แมริออท (JW Marriott Bangkok) ผู้จัดทำได้ทำได้รับความรู้ในการปฏิบัติงานในด้านต่างๆ ของแผนกครัวเย็น เช่น การหั่นผัก การทำน้ำสลัด ประสานงานแผนกอื่นๆ ตลอดจนการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ และได้พบว่าวัตถุดิบที่อยู่ในตู้เย็นนั้นเหลือค่อนข้างเยอะ ทางผู้จัดทำจึงได้นำวัตถุดิบเหล่านั้น มาทำเป็นเมนูใหม่ เพื่อช่วยลดต้นทุนให้กับทางโรงแรมรวมทั้งและนำมาใช้ประโยชน์ได้อีกหลากหลาย

หลังจากแผนกครัวเย็นได้นำไปทดลองและมีผลตอบรับดีขึ้น โดยวัดจากการประเมินแบบสอบถามออนไลน์ พบว่ามีความพึงพอใจมากที่สุด รวมทั้งยังสามารถลดต้นทุนให้กับทางโรงแรมได้อีกด้วย

จากการสำรวจพบว่าการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อเครปทูน่าสลัดโรลซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่ (Tuna Crape Roll Salad with Mixed Berry Yogurt Sauce) พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 70.00 มีช่วงอายุ 30-39 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.00 เป็นพนักงานบริษัทมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.00 และจากการสรุปผลจากตารางค่าเฉลี่ยและค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจที่มีต่อโครงการเครปทูน่าสลัดโรลซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่ (Tuna Crape Roll Salad with Mixed Berry Yogurt Sauce) มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.39

##### 5.1.2 ปัญหาที่พบในการโครงการงาน

5.1.2.1 ครั้งที่ 1 จากการทำทดลองเครปสลัดโรลนั้น ตอนหยอดแป้งลงไป ในกระทะมีความหนามาก เปิดไฟแรงเกินไปจนทำให้เกิดแป้งไหม้และไม่สุก

5.1.2.2 ครั้งที่ 2 จากที่ผู้จัดทำได้ลดปริมาณของแป้งเพื่อลงไปทอด พบว่า แป้งบางเกินไปจนทำให้คิดกระทะไม่สามารถพลิกด้านได้

##### 5.1.3 การแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะในการทำโครงการงาน

5.1.3.1 จากปัญหาครั้งที่ 1 ตอนหยอดแป้งลดปริมาณของแป้งน้อยลงและเปิดไฟเบาในการทอดแป้งครป

5.1.3.2 จากปัญหาครั้งที่ 2 ทางผู้จัดทำได้ทานยาบางๆลงบนกระทะและเพิ่มปริมาณแป้ง จึงทำให้สามารถพลิกด้านได้

#### 5.1.4 ข้อเสนอแนะในการทำโครงการ

5.1.4.1 ควรศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการจัดทำโครงการให้มากขึ้น

5.1.4.2 ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับเนื้อหาในการโครงการให้มากขึ้น

5.1.4.3 ควรตรวจเช็คให้ละเอียดและมีความรอบคอบ



## บรรณานุกรม

ณัฐสุดา กุลสังคะ และ ศุภนิช แก้วพา. (2560). *เครปเค้กขอสเลม่อนอัญชัน*. (สหกิจศึกษา).

กรุงเทพฯ: คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม.

ชานินทร์ ศิลป์จารุ. (2560). *การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS*. กรุงเทพฯ: วิ อินเตอร์พรีนซ์

นิตี อนุศาสนนันท์ และ สุทธาทิพย์ นิวาสะวัต. (2561). *เครปเค้กพะโล้*. (สหกิจศึกษา). กรุงเทพฯ:

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม.

พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุก และ วนิตา เลิศพิพัฒน์นันท์. (2563). *ระเบียบวิจัยพื้นฐานในธุรกิจ*

*โรงแรมและการท่องเที่ยว*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสยาม.

โรงแรม เจดับบลิว แมริออท กรุงเทพฯ. (2564). *JW Marriott Bangkok*. เข้าถึงได้จาก

<https://www.marriott.com/restaurant/jw-marriott-hotel-bangkok/>

Chonklang. (2564). *ประโยชน์ของมิคซ์เบอร์รี่*. เข้าถึงได้จาก <https://www.chonklang.com>

Festforfood. (2564). *ประโยชน์โยเกิร์ต*. เข้าถึงได้จาก <https://festforfood.com/blog/?p=1139>

Goodboxpack. (2563). *เครปญี่ปุ่นอาหารยอดฮิตไปที่ไหนก็เจอ*. เข้าถึงได้จาก

<https://goodboxpack.com/japanese-crepe/>

Nautilusonlineshop . (2564). *พูนัว*. เข้าถึงได้จาก <https://www.nautilusonlineshop.com>

Pathomtipwaree . (2564). *แป้งเครป*. เข้าถึงได้จาก <https://pathomtipwaree280158.wordpress.com/>

Sureeratsrp . (2551). *ความเป็นมาของเบเกอรี่*. เข้าถึงได้จาก

<https://sites.google.com/site/sureeratsrp/pra-wati-be-ke-xri>:

Vegetweb .(2551). *ผักกาดหอม ผักสลัด (Lettuce)*. เข้าถึงได้จาก <https://vegetweb.com/>

ผักกาดหอม-2/



**ภาคผนวก**



ภาคผนวก ก  
ภาพการปฏิบัติงาน

## การปฏิบัติงานภายในโรงแรม เจดับบลิว แมริออท กรุงเทพ



การใส่ผักสดลงขวดโหล

ปอกเปลือกมะละกอ



แกะสลักมะละกอ

จัดใส่ผลไม้ลงจาน





เรียนรู้การหั่นเลมอน



การตีน้ำสลัด





**ภาคผนวก ข**  
**ตัวอย่างแบบสอบถาม**

แบบการประเมินสอบถามความพึงพอใจโครงการสหกิจศึกษา

เรื่อง เครปทูน่าสลัดโรลซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่

(Tuna Crape Roll Salad with Mixed Berry Yogurt Sauce)

ตอนที่1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ                    ( ) ชาย                    ( ) หญิง                    ( ) อื่นๆ..... โปรดระบุ
2. อายุ                    ( ) 20-29 ปี                    ( ) 30-39 ปี                    ( ) 40 ปีขึ้นไป
3. อาชีพ                    ( ) รับจ้าง                    ( ) พนักงานบริษัท                    ( ) ธุรกิจส่วนตัว
4. วุฒิการศึกษา                    ( ) ปวช                    ( ) ปวส                    ( ) ปริญญาตรี                    ( ) สูงกว่าปริญญาตรี

ตอนที่2 แบบสอบถามความพึงพอใจของเครปทูน่าสลัดโรล ซอสมิกซ์เบอร์รี่ โยเกิร์ต (Tuna Crape Roll Salad with Mixed Berry Yogurt Sauce)

เกณฑ์การประเมิน	ระดับ 5	หมายถึง	มากที่สุด
	ระดับ 4	หมายถึง	มาก
	ระดับ 3	หมายถึง	ปานกลาง
	ระดับ 2	หมายถึง	น้อย
	ระดับ 1	หมายถึง	น้อยที่สุด

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความพึงพอใจของท่านมากที่สุด

ด้านลักษณะของเครปทูน่าสลัดโรลซอสมิกซ์เบอร์รี่โยเกิร์ต	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สีสีนของอาหารดูน่ารับประทาน					
2. รสชาติของอาหาร					
3.สามารถนำมาเป็นเมนูทางเลือกด้านสุขภาพได้					
4. ความเข้มข้นของซอสมิกซ์เบอร์รี่โยเกิร์ต					
5. เนื้อสัมผัสของตัวเครปทูน่าสลัดโรล					
6. ความคิดสร้างสรรค์ของเมนูอาหาร					
7. สามารถนำไปต่อยอดทางธุรกิจได้					

ข้อเสนอแนะ

.....  
 .....



**ภาคผนวก ก**  
**บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา**

### บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

จากการสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษาเกี่ยวกับโครงการ พนักงานที่ปรึกษามีความเห็นว่างาน โครงการ เครปทูน่าสลัดโรลซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่ (Tuna Crape Roll Salad with Mixed Berry Yogurt Sauce) มีความคิดสร้างสรรค์ รสชาติไปด้วยกันได้ไม่ซ้ำใครตัวซอสมีความเข้มข้นของ โยเกิร์ตและมิกซ์เบอร์รี่ตัวแป้งค่อนข้างหอมและนุ่มแต่รสชาติของตัวไส้ค่อนข้างจืด แต่เมื่อทานกับ ซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่แล้วมันเข้ากับตัวเครปโรลได้ดี และสามารถ รับประทานระหว่างวัน และสามารถนำไปต่อยอดเป็นธุรกิจได้

  
..... พนักงานที่ปรึกษา  
(นางสาว กมนพรรษ์ กิตติรัตนญาณิน)



**ภาควิชาวิศวกรรม**  
**บทความวิชาการ**

เครปทูน่าสลัดโรลซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่  
(Tuna Crepe Roll Salad with Mixed Berry Yogurt Sauce)

นาย พีรพล พงษ์เพ็ง

ภาควิชาการอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

38 ถนนเพชรเกษม เขตภาษีเจริญ กทม. 1016

E-mail. Superming555@hotmail.com

**บทคัดย่อ**

การทำโครงการเรื่องเครปทูน่าสลัดโรลซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่ ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มผลิตภัณฑ์ทางสุขภาพในรูปแบบใหม่ โดยมีการนำเครปมาผสมผสานกับตัวซอสมิกซ์เบอร์รี่ เพื่อเป็นการเน้นให้เห็นถึงอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และยังรวมไปถึงการนำเอาผักสลัดที่เหลือใช้มาทำ ซึ่งเป็นการช่วยลดขยะให้กับทางแผนกครัวเย็นของโรงแรม เจดับบลิวแมริออท กรุงเทพ สุขุมวิท ( JW Marriott Bangkok Sukhumvit ) ได้

หลังจากที่ได้ทำเมนูเครปทูน่าสลัดโรลซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่ ( Tuna Crepe Roll Salad with Mixed Berry Yogurt Sauce ) ผู้จัดทำได้ทำการสำรวจความคิดเห็น โดยจัดทำแบบสอบถามออนไลน์เพื่อวัดความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างเป็นจำนวน 30 คน ผลการศึกษาพบว่า มีความพึงพอใจรวมอยู่ที่ระดับมากที่สุดในด้านสีของอาหาร รสชาติ เมนูทางเลือกด้านสุขภาพ ความเข้มข้นของซอส เนื้อสัมผัส ความคิดสร้างสรรค์ และสามารถนำไปต่อยอดเป็นธุรกิจ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า โครงการเครปสลัดโรล ซอสมิกซ์เบอร์รี่โยเกิร์ต มีความพึงพอใจรวมอยู่ที่ 4.39 ซึ่งเป็นระดับมากที่สุด

คำสำคัญ : สลัดโรล / ซอสมิกซ์เบอร์รี่ / โยเกิร์ต

**Abstract**

The creation of Tuna Crepe Roll Salad with Mixed Berry Yogurt Sauce aimed to add

health products in new way. The crepes were combined with a mixed berry sauce to highlight healthy foods to use the remaining salad vegetable, which reduces waste of the cold kitchen department of JW Marriott Bangkok Sukhumvit.

After completing the Tuna Crepe Roll Salad with Mixed Berry Yogurt Sauce. A survey was conducted with an online questionnaire to measure the satisfaction sample of 30 people. Overall satisfaction was at the highest level in terms of food colour, taste, menu item and healthy options. The consistency of the sauce, the texture, and the creativity can be further developed, therefore, it can be concluded that project had a total satisfaction at 4.39.

Keywords: Roll Salad, Mix berry, yogurt Sauce

**ที่มาของปัญหา**

ในปัจจุบัน โลกเรามีการรังสรรค์อาหารออกมามากมายหลายแบบจึงทำให้เกิดเมนูใหม่ๆ ขึ้นมานับไม่ถ้วน อาหารแต่ละประเภทนั้นสามารถนำมาผสมผสานกันได้อย่างลงตัว อาทิ เช่น อาหารคาวสามารถทำเป็นอาหารหวานหรืออาหารหวานสามารถทำเป็นอาหารคาวได้ จึงทำให้เกิดเมนูที่แปลกใหม่ขึ้นมา จากการที่ได้เข้าไปปฏิบัติสหกิจศึกษา ที่โรงแรม เจดับบลิวแมริออท กรุงเทพ สุขุมวิท ( JW Marriott Bangkok Sukhumvit ) ในแผนกครัวเย็นซึ่งเป็นแผนกที่ทำเกี่ยวกับเมนูที่ไม่



ผ่านความร้อน เช่น พริกสด แชนวิช เครป วอฟเฟิล และแพนเค้กนั้น ทำให้ผู้จัดทำมีความคิดที่จะนำเอาอาหารเหล่านี้มาประยุกต์ทำเป็นอาหารคาว โดยการนำเอาผักสดและมิกซ์เบอร์รี่มารังสรรค์เป็นเมนูใหม่ เนื่องจากผักสดในแผนกจะมีเหลือทิ้งเป็นจำนวนมากในแต่ละวัน รวมไปถึงมิกซ์เบอร์รี่ที่ไม่ค่อยมีลูกค้าสั่งจึงทำให้เหลือค้างในสต็อก

#### วัตถุประสงค์

1 เพื่อเพิ่มผลิตภัณฑ์ทางสุขภาพในการทำสลัดโรลรูปแบบใหม่

2 เพื่อศึกษาการทำน้ำซอสหรือน้ำสลัดผลไม้เพื่อสุขภาพ

3 เพื่อเป็นการลดขยะจำพวกผักสดและผลไม้สดในแผนกครัวเย็น

#### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1 เพื่อเป็นการสร้างสรรค์เมนูใหม่ๆ จากวัตถุดิบที่เหลือทิ้ง

2 เพื่อนำไปต่อยอดในการทำเป็นธุรกิจในอนาคตได้

3 สามารถเป็นเมนูทางเลือกด้านสุขภาพให้กับทางโรงแรม

#### ประโยชน์คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเป็นการสร้างสรรค์เมนูใหม่ๆ จากวัตถุดิบเหลือทิ้ง

2. เพื่อนำไปต่อยอดในการทำเป็นธุรกิจในอนาคตได้

3. สามารถเป็นเมนูทางเลือกด้านสุขภาพให้กับทางโรงแรม

#### วัตถุดิบในการทำเครปทูน่าสลัดโรล ซอสมิกซ์เบอร์รี่ (Tuna Crape Roll Salad with Mixed Berry Yogurt Sauce)

1. แปปี้เค้ก	250	กรัม
2. วุ้นลา	4	ช้อนโต๊ะ
3. นมสดรสจืด	350	มิลลิลิตร
4. น้ำตาล	80	กรัม

5. ไข่ไก่ 4 ฟอง

6. มิกซ์เบอร์รี่แช่แข็ง 100 กรัม

7. โยเกิร์ต 100 กรัม

8. น้ำมันงา 1 ช้อนโต๊ะ

9. เกลือ ¼ ช้อนชา

10. น้ำมันพืช 50 มิลลิลิตร

11. ทูน่า 1 กระป๋อง

12. ผักสด ตามชอบ

#### ขั้นตอนในการทำเครปทูน่าสลัดโรลซอสมิกซ์เบอร์รี่ (Tuna Crape Roll Salad with Mixed Berry

#### Yogurt Sauce)

1. เทนมและตอกไข่ผสมให้เข้ากัน

2. ใส่กลิ่นวานิลาลงไปในอ่างผสมและคนให้เข้ากัน

3. นำแป้งเค้กที่ร่อนแล้วลงไปอ่างผสมและคนให้เข้ากัน

4. น้ำแป้งเครปไปพักในตู้เย็น 30-40 นาที

5. นำมิกซ์เบอร์รี่แช่แข็งลงในโถปั่น

6. ใส่โยเกิร์ตและเกลือลงในโถปั่น

7. ใส่น้ำมันงาลงไปในโถปั่น

8. ปั่นทุกอย่างให้เข้ากัน

9. เทน้ำมันพืชลงในโถปั่นจนหมด

10. เปิดเตาแก๊สโดยใช้ไฟอ่อนแล้วค่อยๆ หยอดแป้งลงในกระทะ

11. เปิดกระทะทูน่าโดยใส่ลงไปบนกระทะจนเพื่อเอาน้ำออก

12. ใส่ผักสดลงไปให้แป้งเครป

13. ใส่น้ำมันงาลงไปในแป้งเครป

14. พับตัวแป้งจากซ้ายไปขวา แล้วม้วนตรงกลาง

15. หั่นเป็นชิ้นพอดีคำแล้วราดซอสลงไป

#### สรุปผลโครงการ

จากการสำรวจพบว่า การประเมินความพึงพอใจที่มีต่อเครปทูน่าสลัดโรลซอสโยเกิร์ตมิกซ์

เบอร์รี่ (Tuna Crape Roll Salad with Mixed Berry Yogurt Sauce) พบว่าส่วนใหญ่เป็นผู้เป็นเพศหญิง จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 70.00 มีช่วงอายุ 30-39 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.00 เป็นพนักงานบริษัทมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.00 และจากการสรุปผลจากตารางค่าเฉลี่ยและค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจที่มีต่อโครงการเมนู อาหารเช้าโรลซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่ (Tuna Crape Roll Salad with Mixed Berry Yogurt Sauce) มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.39

#### ข้อเสนอแนะในการต่อยอดโครงการ

จากการที่ได้ทำเมนูอาหารเช้าโรลซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่นี้ผู้จัดทำคิดว่าสามารถที่จะนำไปต่อยอดในการทำไส้หรือหน้าของตัวเครปตัวอื่นได้ และตะวาก็สามารถนำไปทำเป็นน้ำสลัดได้

#### บรรณานุกรม

ณัฐศดา กุลสังคะ และ ศุภนิช แก้วพา. (2560). เครปเค้กซอสเลมอนอัญชัน. (สหกิจศึกษา). กรุงเทพฯ: คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม.

นิตติ อนุศาสนนันท์ และ สุทธาทิพย์ นิवासะวัต. (2561). เครปเค้กพะโล้. (สหกิจศึกษา). กรุงเทพฯ: คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม .

ชานินทร์ ศิลป์จารุ . (2560). การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS. กรุงเทพฯ :วี อินเทอร์เน็ต

โรงแรม เจดับบลิว แมริออท กรุงเทพฯ . ( 2564).

JW Marrioot Bangkok. เข้าถึงได้จาก

<https://www.marriott.com/restaurant/jw-marriott-hotel-bangkok/>

พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุงและ วณิดา เลิศพิพัฒนานนท์. (2563). ระเบียบวิจัยพื้นฐานในธุรกิจ โรงแรมและการท่องเที่ยว. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสยาม Chonklang. (2564). ประโยชน์ของมิกซ์เบอร์รี่. เข้าถึงได้จาก <https://www.chonklang.com> Festforfood. (2564). ประโยชน์โยเกิร์ต. เข้าถึงได้จาก

<https://festforfood.com/blog/?p=1139>

Goodboxpack. (2563). เครปญี่ปุ่นอาหารยอดฮิตไปไหนก็เจอ.เข้าถึงได้จาก

<https://goodboxpack.com/japanese-crepe/>

Nautilusonlineshop . ( 2564). ทูน่า เข้าถึงได้จาก <https://www.nautilusonlineshop.com>

Pathomtipwaree . (2564). แป้งเครป. เข้าถึงได้จาก <https://pathomtipwaree280158.wordpress.com/>

Sureeratsrp . (2551). ความเป็นมาของเบเกอรี่. เข้าถึงได้จาก

<https://sites.google.com/site/sureeratsrp/ra-wati-be-ke-xri>:

Vegetweb .(2551). ผักกาดหอม ผักสลัด (Lettuce). เข้าถึงได้จาก <https://vegetweb.com/> ผักกาดหอม- 2/



ภาคผนวก จ  
โปสเตอร์



## เครปทูน่าสลัดโรล ซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่ (Tuna Crape Roll Salad with Mixed Berry Yogurt Sauce)

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันโลกเรามีการรังสรรค์อาหารออกนามากหลายแบบซึ่งทำให้เกิดเมนูใหม่ๆ ขึ้นมาไม่เว้น อาหารแต่ละประเภทนั้นสามารถนำมาผสมผสานกันได้เป็นอย่างดี อาทิ เช่น อาหารคาวสามารถทำเป็นอาหารหวานหรืออาหารคาวสามารถทำเป็นอาหารคาวได้ จึงทำให้เกิดเมนูที่แปลกใหม่ขึ้นมา จากกรณีที่ได้เข้าไปปฏิบัติสหกิจศึกษา ที่โรงแรม เจดับบลิวเมริออท กรุงเทพ สุขุมวิท ( JW Marriott Bangkok Sukhumvit ) ในแผนกครัวเย็นซึ่งเป็นแผนกที่ทำเกี่ยวกับเมนูที่ไม่ผ่านความร้อน เช่น พาสลิต แซนวิช เครป วอเฟิล และแพนเค้กนั้น ทำให้ผู้จัดทำได้มีความคิดที่จะนำเอาอาหารเหล่านั้นประยุกต์ทำเป็นอาหารคาว โดยกรรมนำเอาผักสลัดและมิกซ์เบอร์รี่ รังสรรค์เป็นเมนูใหม่ เนื่องจากผักสลัดในแพนเค้กนั้นเหลือทิ้งเป็นจำนวนมากในแต่ละวัน รวมไปถึงมิกซ์เบอร์รี่ที่ไม่ค่อยมีลูกค้าสั่ง จึงทำให้เหลือค้างในสต็อก

### วิธีการทำ

1. เทนมและคอกไข่ผสมให้เข้ากัน
2. ใส่อัลูมินาโรลลงไปอย่างผสมและคนให้เข้ากัน
3. นำแป้งคั้ที่ร่อนแล้วลงไปอย่างผสมและคนให้เข้ากัน
4. นำแป้งเครปไปพักในตู้เย็น 30-40 นาที
5. นำมิกซ์เบอร์รี่แช่แข็งลงในโถปั่น
6. ใส่โยเกิร์ตและเกลือลงในโถปั่น
7. ใส่น้ำมันลงไปลงในโถปั่น
8. ปั่นทุกอย่างให้เข้ากัน
9. เทน้ำมันที่ขงลงในโถปั่นจนหมด
10. เกิดคาแก็สโดยใช้ฟู่อ่อนล้าค่อขุ่นของแป้งลงในกระทะ
11. เกิดกระปิงทูน่าโดยใส่ลงไปในกระทะจนเพื่อเอาออก
12. ใส่ผักสลัดลงไปให้แฉงเครป
13. ใส่ทูน่าลงไปให้แฉงเครป
14. พับคานึ่งจากซ้ายไปขวา แล้วม้วนตรงกลาง
15. หั่นเป็นชิ้นพอคำแล้วราดซอสลงไป

### วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อเพิ่มผลิตภัณ์ที่ทางสุขภาพในการทำสลัดโรลรูปแบบใหม่
2. เพื่อศึกษาการทำน้ำซอสหรือน้ำสลัดผลไม้เพื่อสุขภาพ
3. เพื่อเป็นการลดขยะจำพวกผักสลัดและผลไม้สดในแผนกครัวเย็น

### สรุปผลโครงการ

จากการสำรวจพบว่าการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อเครปทูน่าสลัดโรลซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่ (Tuna Crape Roll Salad with Mixed Berry Yogurt Sauce) พบว่าส่วนใหญ่ผู้เป็นเพศหญิงจำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 70.00 มีช่วงอายุ 30-39 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.00 เป็นพนักงานบริษัทมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.00 และจากการสรุปผลจากตารางค่าเฉลี่ยและค่าเฉลี่ยที่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจที่มีต่อโครงการเครปทูน่าสลัดโรลซอสโยเกิร์ตมิกซ์เบอร์รี่ (Tuna Crape Roll Salad with Mixed Berry Yogurt Sauce) มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.39

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเป็นการสร้างสรรค์เมนูใหม่ๆ จากวัตถุดิบที่เหลือทิ้ง
2. เพื่อนำไปต่อยอดในการทำเป็นธุรกิจในอนาคตได้
3. สามารถเป็นเมนูทางเลือกด้านสุขภาพให้กับทางโรงแรม

### ส่วนผสม

1. แป้งเค้ก	250	กรัม
2. วนิลลา	4	ช้อนโต๊ะ
3. นมสดรสจืด	350	มิลลิลิตร
4. น้ำตาล	80	กรัม
5. ไข่ไก่	4	ฟอง
6. มิกซ์เบอร์รี่แช่แข็ง	100	กรัม
7. โยเกิร์ต	100	กรัม
8. น้ำมันาว	1	ช้อนโต๊ะ
9. เกลือ	¼	ช้อนชา
10. น้ำมันพืช	50	มิลลิลิตร
11. ทูน่า	1	กระป๋อง
12. ผักสลัด		ตามชอบ



ผู้จัดทำ: นาย พีรพล พงษ์กิจ 5904400134

อาจารย์ที่ปรึกษา: อาจารย์นันท์นิ ทองอร

สาขาวิชา: การโรงแรม

พนักงานที่ปรึกษา: ทมนพวรรณ กิตติรัตนัญญา

สถานประกอบการ: โรงแรม เจดับบลิว เมริออท กรุงเทพ



ภาคผนวก น  
ใบบันทึก rays ปลายทาง



ภาคผนวก ข  
ประวัติผู้จัดทำ

## ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อนักศึกษา : นายพีรพล พงษ์เพ็ง  
รหัสนักศึกษา : 5904400134  
คณะ : ศิลปศาสตร์  
ภาควิชา: : อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ  
ที่อยู่ : 28/1 ม.10 ต.บางไทรใต้ อ. เมือง จ.สมุทรสาคร 74000





## ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อนักศึกษา : นายพีรพล พงษ์เพ็ง  
รหัสนักศึกษา : 5904400134  
คณะ : ศิลปศาสตร์  
ภาควิชา: : อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ  
ที่อยู่ : 28/1 ม.10 ต.บางโหนด อ. เมือง จ.สมุทรสาคร 74000

