# รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

# บลอนดี้ไร้แป้ง

# No-Guilt Blondie


โดย

นางสาว ธวัลรัตน์ จีนเมือง 5904400091


รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา 116-495 สหกิจศึกษา

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2564

| | |
|---|---|
| **หัวข้อโครงงาน** | บลอนดี้ไร้แป้ง |
| | No-Guilt Blondie |
| **รายชื่อผู้จัดทำ** | นางสาวธวัลรัตน์ จีนเมือง |
| **ภาควิชา** | อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ |
| **อาจารย์ที่ปรึกษา** | อาจารย์ปิยธิดา กังวานสิทธิ์ |

อนุมัติให้โครงงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ปีการศึกษาที่ 3/2564

คณะกรรมการสอบโครงงาน

ปิยธิดา กังวานสิทธิ์.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์ปิยธิดา กังวานสิทธิ์)

เนตรนภา พิณราช.....พนักงานที่ปรึกษา
(คุณเนตรนภา พิณราช)

.....กรรมการกลาง
(อาจารย์จินต์จุฑา ไชยศรียะ)

.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มารุจ ลิมปะวัฒนะ)

# จดหมายนำส่งรายงาน

วันที่ 10 กันยายน พ.ศ. 2565

เรื่อง ขอส่งรายงานการปฏิบัติสหกิจศึกษา

เรียน อาจารย์ปิยธิดา กังวานสิทธิ์ ภาควิชาอุตสาหกรรมทารท่องเที่ยวและการบริการ

ตามที่ นางสาวธวัลรัตน์ จีนเมือง นักศึกษาภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ได้ไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษาระหว่างวันที่ 23 พฤษภาคม ถึงวันที่ 10 กันยายน พ.ศ. 2565 ในตำแหน่งครัวเบเกอรี่ ณ โรงแรมอีสตินแกรนด์ สาทร และได้รับมอบหมายจากพนักงานที่ปรึกษาให้ศึกษาและทำรายงานเรื่อง บลอนดี้ไร้แป้ง (No-Guilt Blondie)

บัดนี้การปฏิบัติงานสหกิจศึกษาได้สิ้นสุดแล้ว นางสาวธวัลรัตน์ จีนเมือง จึงขอส่งรายงานดังกล่าวมาพร้อมกันนี้จำนวน 1 เล่ม และซีดี จำนวน 1 แผ่น เพื่อขอรับคำปรึกษาต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

นางสาวธวัลรัตน์ จีนเมือง

นักศึกษาสหกิจศึกษา

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

# กิตติกรรมประกาศ

## (Acknowledgement)

การที่ผู้จัดทำได้มาปฏิบัติโครงงานสหกิจศึกษา ณ โรงแรมอีสตินแกรนด์ ตั้งแต่วันที่ 23 พฤษภาคม ถึงวันที่ 10 กันยายน พ.ศ. 2565 ส่งผลให้ผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนและการปฏิบัติงานในอนาคตซึ่งมีค่ามากมายสำหรับโครงงานสหกิจฉบับนี้เสร็จลงได้ด้วยความร่วมมือและสนับสนุน ดังนี้

1. คุณเนตรนภา พิณราช Chef De Patie
2. คุณณัฏฐาภรณ์ สุดหรุ่น Admin Assistant Kitchen
3. อาจารย์จินต์จุฑา ไชยศรียะ กรรมการกลาง
4. อาจารย์ปิยธิดา กังวานสิทธิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา

และบุคคลท่านอื่นๆที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้ให้คำปรึกษาคำแนะนำและคอยช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน

ผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาการทำโครงงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจในการใช้ชีวิตการทำงานจริง ซึ่งผู้จัดทำขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ ที่นี้ด้วย

ผู้จัดทำ

นางสาวธวัลรัตน์ จีนเมือง

10 กันยายน พ.ศ.2565

**ชื่อโครงงาน** : บลอนดี้ไร้แป้ง
**หน่วยกิต** : 5
**ผู้จัดทำ** : นางสาวธวัลรัตน์ จีนเมือง
**อาจารย์ที่ปรึกษา** : อาจารย์ปิยธิดา กังวานสิทธิ์
**ระดับการศึกษา** : ปริญญาตรี
**สาขาวิชา** : การโรงแรม
**คณะ** : ศิลปศาสตร์
**ปีการศึกษา** : 3/2564

## บทคัดย่อ

จากการปฏิบัติสหกิจศึกษาที่โรงแรมอีสตินแกรนด์ สาทร ผู้จัดทำได้เล็งเห็นถึงปัญหาของกลุ่มคนรักสุขภาพนั่นคือโดยปกติมักจะมีเมนูขนมสุขภาพที่น้อยและปัญหาการเหลือทิ้งของกล้วย จึงได้จัดทำโครงงานบลอนดี้ไร้แป้งขึ้นมาภายใต้วัตถุประสงค์ 1. ลดปริมาณของเหลือใช้ภายในโรงแรม 2.สร้างสรรค์เมนูสุขภาพใหม่ๆเป็นทางเลือกให้ลูกค้าของโรงแรมเพิ่มเติม

เพื่อให้ทราบถึงผลของโครงงานบลอนดี้ไร้แป้งผู้จัดทำได้สำรวจความคิดเห็นโดยการให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 30 คน มาวิเคราะห์ความพึงพอใจที่มีต่อบลอนดี้ไร้แป้งจากกลุ่มตัวอย่างโดยสีสันของขนมคิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.1 ซึ่งอยู่ในระดับความพึงพอใจมาก กลิ่นหอมของขนมค่าเฉลี่ย 3.9 อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก รสชาติของขนมค่าเฉลี่ย 3.8 อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก เนื้อสัมผัสของขนมค่าเฉลี่ย 4.2 อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก ลักษณะโดยรวมของขนม ค่าเฉลี่ย 4.4 อยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุดและผลรวมความพึงพอใจค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.9 และค่าเฉลี่ย 4.1 อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก

**คำสำคัญ :** บลอนดี้, ไร้แป้ง, ขนมสุขภาพ

**Project Title** : No-Guilt Blondie

**Credits** : 5

**By** : Miss Tawanrat Jeenmueng

**Adviser** : Miss Piyatida Kungwansith

**Degree** : Bachelor of Arts

**Major** : Liberal Arts

**Semester/Academic Year** : 3/2021


## Abstract

During work as a trainee at Eastin Grand Hotel Sathorn, I have seen the problem of healthy lovers. they usually have less healthy dessert menu items and the problem of banana waste. therefore, the flourless blondie project has been created to: 1. Reduce leftovers in the hotel; 2. Create a new healthy menu item as an alternative to hotel customers.

In order to know the results of the flourless blondie project, I conducted a survey of 30 people to be analyzed. By color of the flourless blondie had an average of 4.1, at a high level of satisfaction. The smell of the flourless blondie averaged 3.9, at a high level of satisfaction. Taste of the flourless blondie had an average of 3.8 at a high level of satisfaction. The texture of the flourless blondie averaged 4.2 at a high satisfied level of satisfaction, the overall average of the flourless blondie was of 4.4 at the highest satisfied level of satisfaction and the total satisfaction of the survey, S.D. was 0.9 and average at 4.1 the highest level of satisfaction.


**Keywords:** blondie, flourless, healthy

Approved by

.....

# สารบัญ

หน้า


**จดหมายนำส่งรายงาน** ..... **ก**

**กิตติกรรมประกาศ** ..... **ข**

**บทคัดย่อ** ..... **ค**

**Abstract** ..... **ง**

**บทที่ 1 บทนำ**

1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา ..... 1

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงงาน ..... 1

1.3 ขอบเขตของโครงงาน ..... 1

1.4 ประโยชน์ที่ได้รับจากโครงงาน ..... 2

**บทที่ 2 รายละเอียดการปฏิบัติงาน**

2.1 ชื่อและที่ตั้งสถานประกอบการ ..... 3

2.2 ลักษณะการประกอบการ ..... 4

2.3 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารองค์กร ..... 13

2.4 ตำแหน่งงานและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย ..... 13

2.5 พนักงานที่ปรึกษา ..... 14

2.6 ระยะเวลาการปฏิบัติงาน ..... 14

2.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน ..... 14

2.8 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ..... 15

**บทที่ 3 เอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง**

3.1 กล้วย ..... 16

3.2 อัลมอนด์ ..... 17

3.3 ถั่วลูกไก่ ..... 19

3.4 เนยถั่ว ..... 21

3.5 ช็อกโกแลต ..... 23

3.6 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ..... 25

**บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงานตามโครงงาน**

4.1 รายละเอียดการปฏิบัติงาน ..... 27

# สารบัญ (ต่อ)

หน้า

4.2 วัตถุดิบและอุปกรณ์การทำบลอนดิ้ไร้แป้ง 27
4.3 ขั้นตอนการทำบลอนดิ้ไร้แป้ง 28
4.4 ผลการทดลอง 32
4.5 ต้นทุนการผลิต 33
4.6 สรุปผลจากการประเมินความพึงพอใจ 33

**บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ**

5.1 สรุปผลโครงงาน 36
5.2 ปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำเนินงาน 36
5.3 ข้อเสนอแนะในการทำโครงงานครั้งต่อไป 36

**บรรณานุกรม**

**ภาคผนวก**

**ภาคผนวก ก ภาพการปฏิบัติงาน**

**ภาคผนวก ข แบบสอบถาม**

**ภาคผนวก ค บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา**

**ภาคผนวก ง บทความวิชาการ**

**ภาคผนวก จ โปสเตอร์**

**ภาคผนวก ฉ บันทึกการปฏิบัติงาน**

**ภาคผนวก ช ประวัติผู้จัดทำ**

# สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 2.1 แสดงขนาดและความจุของห้อง Surasak Ballroom 10
ตารางที่ 2.2 แสดงขนาดและความจุของห้องประชุม (ชั้น12) 11
ตารางที่ 2.3 แสดงขนาดและความจุของห้องประชุม (ชั้น33) 12
ตารางที่ 2.4 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน 15
ตารางที่ 4.1 แสดงผลการทดลอง 32
ตารางที่ 4.2 ตารางแสดงต้นทุนการผลิตบลอนดี้ไร้แป้ง 33
ตารางที่ 4.3 จำนวนร้อยละของข้อมูลทั่วไป 34
ตารางที่ 4.4 ตารางความพึงพอใจและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 35

มหาวิทยาลัยสยาม SIAM UNIVERSITY

# สารบัญรูปภาพ

หน้า


รูปที่ 2.1 ตราสัญลักษณ์โรงแรมอีสติน แกรนด์ 3
รูปที่ 2.2 แผนที่ตั้งสถานประกอบการ 3
รูปที่ 2.3 ห้องพักแบบ Superior 4
รูปที่ 2.4 ห้องพักแบบ Superior Sky / Executive Superior Sky 5
รูปที่ 2.5 ห้องพักแบบ Executive Deluxe 5
รูปที่ 2.6 ห้องพักแบบ Premium Deluxe 6
รูปที่ 2.7 ห้องพักแบบ Junior Suite 6
รูปที่ 2.8 ห้องอาหาร The Glass House 7
รูปที่ 2.9 ห้องอาหาร Antito 7
รูปที่ 2.10 ห้องอาหาร Swizzle 8
รูปที่ 2.11 ห้องอาหารเชฟแมน 8
รูปที่ 2.12 ห้องอาหาร Executive Lounge 9
รูปที่ 2.13 ห้องจัดเลี้ยงสุรศักดิ์ 9
รูปที่ 2.14 ห้องประชุม (ชั้น12) 10
รูปที่ 2.15 ห้องประชุม (ชั้น33) 11
รูปที่ 2.16 สระว่ายน้ำ 12
รูปที่ 2.17 แผนผังการบริหารองค์กร 13
รูปที่ 2.18 ผู้ปฏิบัติงาน 13
รูปที่ 2.19 พนักงานที่ปรึกษา 14
รูปที่ 3.1 กล้วย 16
รูปที่ 3.2 อัลมอนด์ 18
รูปที่ 3.3 ถั่วลูกไก่ 20
รูปที่ 3.4 เนยถั่ว 21
รูปที่ 3.5 ช็อคโกแลต 24
รูปที่ 4.1 พิมพ์ที่กรุกระดาษ 28
รูปที่ 4.2 กล้วยบดละเอียด 28
รูปที่ 4.3 เทส่วนผสมรวมกัน 29
รูปที่ 4.4 ผสมส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกัน 29

# สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

**หน้า**

รูปที่ 4.5 เทส่วนผสมลงในพิมพ์ 30
รูปที่ 4.6 เข้าเตาอบ 30
รูปที่ 4.7 นำออกมาพัก 31
รูปที่ 4.8 ลงบรรจุภัณฑ์ 31

# บทที่ 1
# บทนำ

## 1.1 ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร เป็นโรงแรม 4 ดาว ความสูง 33 ชั้น ตั้งอยู่ใจกลางกรุงเทพมหานคร ใกล้แม่น้ำเจ้าพระยา เดินทางสะดวกติดบีทีเอสสุรศักดิ์โดยมีทางเชื่อมจากบีทีเอสเข้าสู่ตัวโรงแรมอีสติน แกรนด์ ได้โดยตรง ห้องพักจำนวน 390 ห้อง มีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครันทั้งภายในและนอกห้องพัก อาทิ เช่น ฟิตเนส สระว่ายน้ำ ห้องอาหารทั้งหมด 5 ห้อง ซึ่งไม่ได้มีเพียงห้องพักเท่านั้นแต่ยังมีห้องจัดเลี้ยงไว้รองรับผู้ที่มาประชุมอีกด้วย

ผู้จัดทำได้เข้าไปปฏิบัติงานสหกิจในโรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร แผนกเบเกอรี่ โดยส่วนงานที่ทำมี ออกไลน์บุฟเฟต์อาหารเช้า บุฟเฟต์อาหารเที่ยงทุกวันและบุฟเฟต์แกรนด์อาหารเย็นของวันเสาร์ที่ห้องอาหาร The Glass House ในส่วนงานของเบเกอรี่และห้องอาหารอื่นมักจะสั่งกล้วยมาใช้และไม่สามารถใช้ได้ทันเนื่องจากว่ากล้วยเป็นผลไม้ที่มีอายุการใช้งานค่อนข้างสั้น ดำง่ายเลยมักจะเหลือใช้เสมอ ผู้จัดทำจึงได้คิดค้นหาวิธีการใช้ประโยชน์จากกล้วยให้เหลือทิ้งน้อยที่สุด

และเนื่องจากว่าในปัจจุบันผู้คนหันมาดูแลตัวเองรักสุขภาพกันมากขึ้นและลูกค้ามักจะถามถึงเมนูสุขภาพ วีแกนหรือกลูเตนฟรีแต่มีตัวเลือกไม่มากนักเมื่อเทียบกับปริมาณของเมนูปกติ ผู้จัดทำจึงได้เล็งเห็นถึงปัญหาของกลุ่มคนรักสุขภาพและได้ปรึกษาพนักงานพี่เลี้ยงถึงปัญหาดังกล่าว จึงได้นำของเหลือใช้อย่างกล้วยมาใช้ทำเมนูบลอนดี้ไร้แป้ง ไม่มีกลูเตน ไม่มีน้ำตาลขึ้นมาเพื่อเป็นทางเลือกเพิ่มเติมให้กับลูกค้าที่แพ้อาหารหรือกำลังรักษาสุขภาพ

## 1.2 วัตถุประสงค์ของโครงงาน

1.2.1 ลดปริมาณของเหลือใช้ภายในโรงแรม

1.2.2 สร้างสรรค์เมนูสุขภาพใหม่ๆเป็นทางเลือกให้ลูกค้าของโรงแรม

## 1.3 ขอบเขตของโครงงาน

### 1.3.1 ขอบเขตด้านสถานที่

โรงแรมอีสตินแกรนด์ สาทร

### 1.3.2 ขอบเขตด้านเวลา

ตั้งแต่วันที่ 23 พฤษภาคม – 10 กันยายน พ.ศ. 2565

### 1.3.3 ขอบเขตด้านประชากร

พนักงานในโรงแรมอีสตินแกรนด์ สาทร จำนวน 30 คน

**1.4 ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำโครงงาน**

1.4.1 ได้เรียนรู้วิธีการทำขนมใหม่ๆ

1.4.2 นำผลิตภัณฑ์ที่ได้จากของเหลือใช้มาเพิ่มรายได้ให้กับองค์กร

1.4.3 มีเมนูสุขภาพเป็นทางเลือกให้กับลูกค้าเพิ่มเติม

# บทที่ 2
# รายละเอียดการปฏิบัติงาน

**รูปที่ 2.1 ตราสัญลักษณ์โรงแรมอีสติน แกรนด์**

**ที่มา** : https://www.eastinhotelsresidences.com/

## 2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ

**ชื่อสถานประกอบการ** : อีสติน แกรนด์ สาทร กรุงเทพฯ

**ที่ตั้ง** : 33/1 ถนนสาทรใต้ แขวงยานนาวา เขตสาทร กรุงเทพมหานคร 10120

**โทรศัพท์** : 02 210 8100

**e-mail** : rsvn@eastingrandsathorn.com

**เว็บไซต์** : eastinhotelsresidences.com

**รูปที่ 2.2 แผนที่ตั้งสถานประกอบการ**

**ที่มา** : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

**2.2 ลักษะการประกอบการ**

โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร กรุงเทพฯ เปิดให้บริการเมื่อวันที่ 4 พฤษภาคม พ.ศ.2555 โดดเด่นด้วยที่ตั้งเหนือระดับบนถนนสาทร ใจกลางเมืองกรุงเทพฯ สะดวกสบายด้วยทางเชื่อมจากรถไฟฟ้าบีทีเอส สถานีสุรศักดิ์ เข้าสู่ตัวโรงแรมได้โดยตรงนอกจากนี้โรงแรมยังอยู่ใกล้แม่น้ำเจ้าพระยาสถานที่ท่องเที่ยวและจุดชมวิวอันเป็นเอกลักษณ์ของกรุงเทพฯเพียงไม่กี่นาที ทำให้โรงแรมฯเหมาะอย่างยิ่งทั้งสำหรับการเดินทางมาเพื่อทำธุรกิจ และเพื่อท่องเที่ยวพักผ่อน

โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร กรุงเทพฯ สูง 33 ชั้นให้บริการห้องพักทั้งสิ้น 390 ห้อง ทุกห้องได้รับการออกแบบอย่างสวยงามในแบบร่วมสมัย แฝงด้วยความหรูหรามีระดับ มาพร้อมกับความลงตัวของพื้นที่ใช้สอยให้ตอบรับกับไลฟ์สไตล์ของนักท่องเที่ยวสมัยใหม่ตัวอาคารเน้นเพดานสูงและการใช้กระจกสูงจากพื้นถึงเพดานเพื่อเปิดรับทัศนียภาพอันงดงามของเมืองกรุงเทพฯ

โรงแรมตั้งอยู่บนถนนสาทรย่านศูนย์กลางทางการค้าและธุรกิจชั้นนำของกรุงเทพ ใกล้ทางด่วนใช้เวลาเพียง 45 นาที จากโรงแรมไปยังสนามบินสุวรรณภูมิ

**2.2.1 ห้องพัก**

โรงแรมอีสติน แกรนด์มีห้องพักทั้งหมด 390 ห้อง มีรูปภาพประกอบดังต่อไปนี้

**1) ห้องพักแบบ Superior (32sq.m.)**

ดีไซน์ให้มีความทันสมัยตอบรับกับไลฟ์ สไตล์สมัยใหม่ พื้นที่ใช้สอยที่ออกแบบให้ลงตัวกับการใช้งาน พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อการพักผ่อน

**รูปที่ 2.3** ห้องพักแบบ Superior

**ที่มา** : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

2) **ห้องพักแบบ Superior Sky / Executive Superior Sky (32 sq.m.)**

ตั้งอยู่บนชั้น Executive ชั้น 30 - 32 พร้อมด้วยสิ่งอานวยความสะดวกภายห้องพักครบครันที่เลือกสรรมาอย่างดีสำหรับทุกความต้องการรวมทั้ง สิทธิประโยชน์เข้ารับบริการของเอ็กเซ็กคิวทีฟ เลานจ์

**รูปที่ 2.4** ห้องพักแบบ Superior Sky / Executive Superior Sky

**ที่มา** : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

3) **ห้องพักแบบ Executive Deluxe (43 sq.m.)**

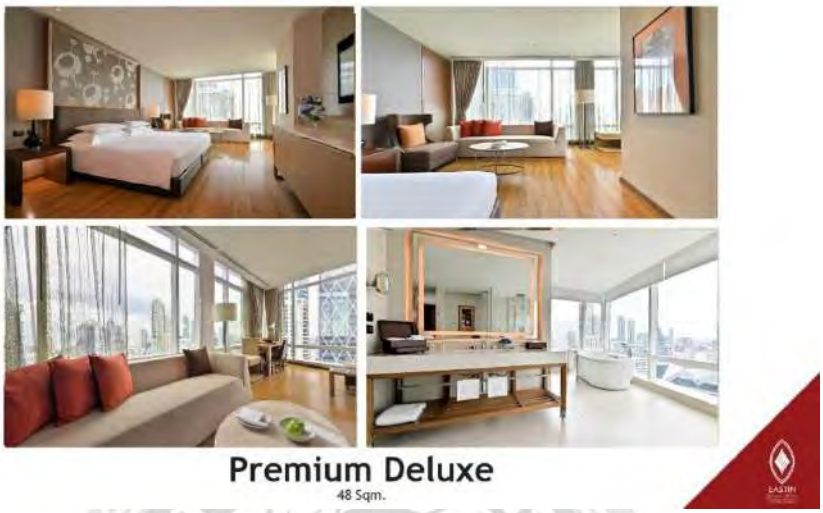
ห้องเอ็กเซ็กคิวทีฟดีลักซ์ทุกห้องเป็นห้องหัวมุมพร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกภายในห้องพักครบครัน บริการความบันเทิงภายในห้องพักและรวมถึงสิทธิประโยชน์เข้ารับบริการของเอ็กเซ็กคิวทีฟ เลานจ์

**รูปที่ 2.5** ห้องพักแบบ Executive Deluxe

**ที่มา** : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

**4) ห้องพักแบบ Premium Deluxe (48 sq.m.)**

ห้องพรีเมียมดีลักซ์ทุกห้องเป็นห้องหัวมุมพร้อมอ่างอาบน้ำวิวใจกลางกรุงเทพมหานคร พื้นที่กว้างขวางและมีความเป็นส่วนตัวพร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกภายในห้องพักครบครัน




**รูปที่ 2.6** ห้องพักแบบ Premium Deluxe

**ที่มา** : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

**5) ห้องพักแบบ Junior Suite (76 sq.m.)**

ห้องจูเนียร์ สวีท เหนือระดับด้วยพื้นที่ขนาดใหญ่เพื่อเพิ่มความสะดวกสบายและความหรูหรา ประกอบด้วยห้องนอนและห้องนั่งเล่น อ่างอาบน้ำวิวใจกลางกรุงเทพมหานคร

**รูปที่ 2.7** ห้องพักแบบ Junior Suite

**ที่มา** : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

**2.2.2 ห้องอาหาร**

**1) ห้องอาหาร The Glass House**

บริการอาหารนานาชาติ ทั้งรสชาติทั้งแบบเอเชียนและตะวันตก ในราคาคุ้มค่าตลอดวัน ทั้งแบบบุฟเฟต์และเลือกสรรตามเมนู บนชั้น 5 ของโรงแรมฯ พร้อมชมพ่อครัวปรุงอาหารที่ครัวเปิดและชมวิวเมืองกรุงเทพได้โดยรอบในบรรยากาศเป็นกันเอง

**รูปที่ 2.8** ห้องอาหาร The Glass House

**ที่มา** : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

**2) ห้องอาหาร antito**

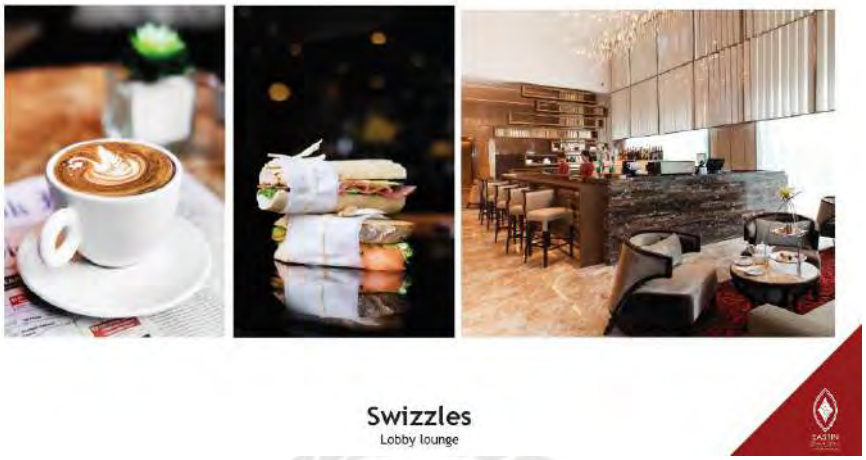
บริการอาหารอิตาเลียน โดยฝีมือเชฟอเมริโก้ ติโต้ เซสทิ เชฟผู้มีรางวัลมิชลินเป็นเครื่องหมายการันตีความอร่อย เชฟเน้นใช้วัตถุดิบท้องถิ่นเป็นหลักในการสร้างสรรค์รสชาติอาหารในแบบของอิตาเลียนสมัยใหม่ ห้องอาหารตั้งอยู่บนชั้น 14 ชั้น สระว่ายน้ำของโรงแรม

**รูปที่ 2.9** ห้องอาหาร Antito

**ที่มา** : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

**3) ห้องอาหาร Swizzle**

ตั้งอยู่ชั้นล็อบบี้ของโรงแรมเสิร์ฟเครื่องดื่มชา กาแฟ




**รูปที่ 2.10** ห้องอาหาร Swizzle

**ที่มา** : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

**4) ห้องอาหารจีน เชฟแมน**

ตั้งอยู่บนชั้น 3 ของโรงแรมมีทางเชื่อมจากบีทีเอสเข้าได้โดยตรง อาหารจีนสูตรต้นตำหรับ ตกแต่งแนวห้องอาหารจีนร่วมสมัยปรุงอาหารโดยเชฟอาหารจีนที่มีเชื่อเสียงอย่างเชฟแมน มีห้องส่วนตัวให้บริการ

**รูปที่ 2.11** ห้องอาหารเชฟแมน

**ที่มา** : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

**5) ห้องอาหาร Executive Lounge**

ห้องอาหารสำหรับแขกผู้มีสิทธิพิเศษจากการจองห้องบางประเภท ตั้งอยู่บนชั้น 32 ซึ่งสามารถมองเห็นแม่น้ำเจ้าพระยาและวิวกรุงเทพได้โดยรอบ

**รูปที่ 2.12** ห้องอาหาร Executive Lounge

**ที่มา** : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

**2.2.2 ห้องจัดเลี้ยง**

ทางโรงแรมมีห้องจัดเลี้ยงไว้รองรับแขกที่มาประชุมหรือจัดงานต่างๆ ถึง 3 ประเภท โดยแบ่งเป็นห้องจัดเลี้ยง 1 ห้อง ห้องประชุม 7 ห้องและห้องประชุมบอร์ดอีก 2 ห้อง

**1) ห้องจัดเลี้ยง Surasak Ballroom (ชั้น 11)**

สามารถรองรับแขกได้สูงสุดถึง 600 คนและสามรถแบ่งย่อยได้อีก 3 ห้องย่อย

**รูปที่ 2.13** ห้องจัดเลี้ยงสุรศักดิ์

**ที่มา** : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

โดยมีขนาดและความจุตามประเภทของการใช้งานตามตารางด้านล่าง

| venue | Sq.m. | Dimension W x L x H | Classroom | Theatre | I-shape | U-Shape | Hollow | Banquet | Reception |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Surasak Ballroom** | 612 | 14 x 44.5 x 5.2 | 300 | 600 | 100 | 100 | 100 | 400 | 600 |
| **Foyer** | 290 | | | | | | | | |
| **Surasak I** | 416 | 14 x 30.5 x 5.2 | 210 | 350 | 60 | 60 | 60 | 240 | 400 |
| **Surasak II** | 98 | 14 x 7 x 5.2 | 54 | 100 | 30 | 30 | 36 | 70 | 100 |
| **Surasak I + II** | 514 | 14 x 37.5 x 5.2 | 264 | 475 | 80 | 80 | 85 | 310 | 500 |
| **Surasak III** | 98 | 14 x 7 x 5.2 | 54 | 100 | 30 | 30 | 36 | 70 | 100 |
| **Surasak II + III** | 196 | 14 x 14 x 5.2 | 108 | 200 | 34 | 36 | 42 | 140 | 200 |
| **Terrace** | 40 | 4 x 10 x 5.2 | | | | | | | |

**ตารางที่ 2.1** แสดงขนาดและความจุของห้อง Surasak Ballroom

**ที่มา** : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

**2) ห้องประชุม (ชั้น 12)**

แบ่งออกเป็น 5 ห้อง คือ ห้องประชุม 5ห้องและห้องประชุมบอร์ด 2ห้อง

**รูปที่ 2.14** ห้องประชุม (ชั้น 12)

**ที่มา** : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

โดยมีขนาดและการรองรับตามประเภทของการใช้งานตามตารางด้านล่าง

| venue | Sq.m. | Dimension W x L x H | Classroom | Theatre | I-shape | U-Shape | Hollow | Banquet | Reception |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Ratchadamri** | 96.6 | 6.9 x 14 x 3.4 | 54 | 70 | 30 | 30 | 36 | 60 | 100 |
| **Sala Daeng** | 96.6 | 6.9 x 14 x 3.4 | 54 | 70 | 30 | 30 | 36 | 60 | 100 |
| **Chong nonsi** | 96.6 | 6.9 x 14 x 3.4 | 54 | 70 | 30 | 30 | 36 | 60 | 100 |
| **foyer** | 170 | | | | | | | | |
| **Sathorn** | 30.72 | 6.4 x 4.8 x3.4 | Boardroom for 10-12 person | | | | | | |
| **Siam** | 33.12 | 6.4 x 4.8 x3.4 | Boardroom for 10-12 person | | | | | | |

**ตารางที่ 2.2** แสดงขนาดและความจุของห้อง meeting room

**ที่มา** : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

**3) ห้องประชุม (ชั้น 33)**

แบ่งออกเป็น 2 ห้อง

**รูปที่ 2.15** ห้องประชุม (ชั้น 33)

**ที่มา** : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

โดยมีขนาดและความจุตามประเภทของการใช้งานตามตารางด้านล่าง

| venue | Sq.m. | Dimension W x L x H | Classroom | Theatre | I-shape | U-Shape | Hollow | Banquet | Reception |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Wongwian yai** | 47.6 | 6.8 x 7 x 2.6 | 27 | 60 | 14 | 18 | 20 | 40 | 25 |
| **Krung Thon Buri** | 115.6 | 6.8 x 17 x 2.6 | - | 100 | - | - | - | 100 | 80 |

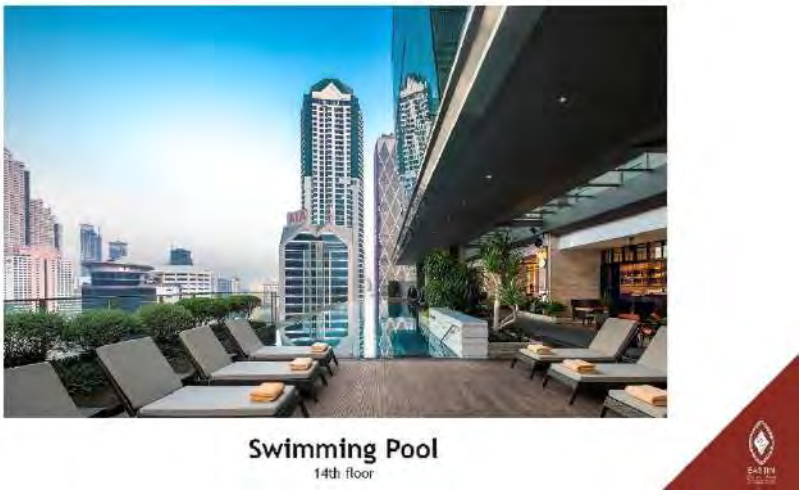
**ตารางที่ 2.3** แสดงขนาดและความจุของห้อง meeting room

**ที่มา** : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

### 2.2.3 บริการอื่นๆ

**1) สระว่ายน้ำ**

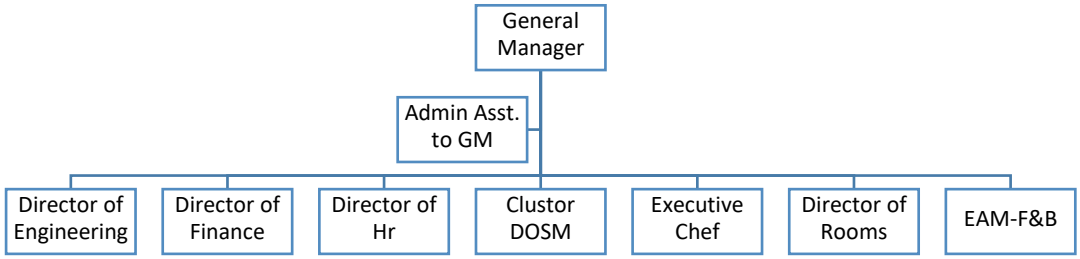
สระว่ายน้ำกลางแจ้งตั้งอยู่บนชั้น 14 มองเห็นวิวเมืองกรุงเทพและแม่น้ำเจ้าพระยา มีบริการเครื่องดื่มและอาหารว่างจากบาร์ข้างสระว่ายน้ำ Antito เปิดตั้งแต่ 6.00-22.00 น.




**รูปที่ 2.16** สระว่ายน้ำ

**ที่มา** : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

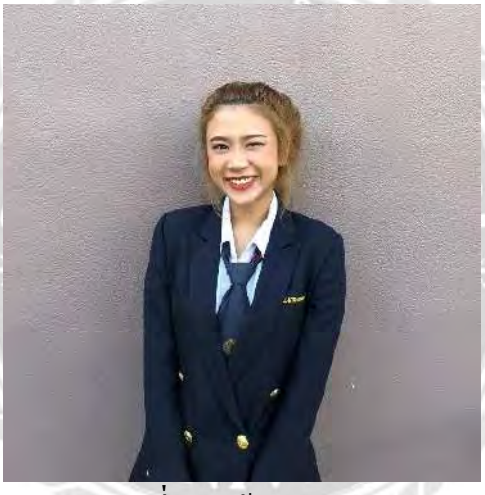
**2.3 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารองค์กร**




**รูปที่ 2.17** แผนผังการบริหารองค์กร

**ที่มา** : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

**2.4 ตำแหน่งงานและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย**



**รูปที่ 2.18** ผู้ปฏิบัติงาน

**ที่มา** : ผู้จัดทำ

**ชื่อ-สกุล** **:** นางสาวธวัลรัตน์ จีนเมือง

**ตำแหน่งปฏิบัติงาน** **:** เบเกอรี่ (Bakery)

**หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย**

- จัดไลน์บุฟเฟ่ต์อาหารกลางวัน
- เก็บไลน์บุฟเฟ่ต์อาหารกลางวัน
- เดินไลน์บุฟเฟ่ต์
- จัดไลน์ ห้อง เอคเซคคิวทีฟ เลานจ์
- เตรียมวัตถุดิบในการทำขนมต่างๆ
- ทำเค้กที่ลูกค้าสั่ง
- อบคุกกี้ต่างๆ
- บีบมาการอง
- ทำเค้กสมนาคุณสำหรับลูกค้าที่เขาพักในโรงแรม

**2.5 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา**

**รูปที่ 2.19** พนักงานที่ปรึกษา

**ที่มา** : โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร

**ชื่อ-สกุล** **:** นางสาวเนตรนภา พิณราช

**ตำแหน่ง** **:** Chef De Patie

**สถานประกอบการ** **:** โรงแรมอีสตินแกรนด์ สาทร

**2.6 ระยะเวลาปฏิบัติงาน** **:** ตั้งแต่ 23 พฤษภาคม ถึง 10 กันยายน พ.ศ.2565

**2.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน**

ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงานมีดังนี้

2.7.1 ปรึกษาพนักงานพี่เลี้ยงเพื่อกำหนดหัวข้อเรื่องโดยสังเกตจากปัญหาในองค์กร

2.7.2 เขียนหัวข้อโครงงานเสนอพนักงานพี่เลี้ยงและนำเสนออาจารย์

2.7.3 สอบถามและรวบรวมข้อมูล

2.7.4 ทดลองสูตร

2.7.5 ทำรูปเล่มและสรุปผล

ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงานตามตารางด้านล่าง

| ขั้นตอนการดำเนินงาน | 2565 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | พ.ค. | มิ.ย. | ก.ค. | ส.ค | ก.ย. |
| 1.กำหนดหัวข้อโครงงาน | ← | → | | | |
| 2.รวบรวมข้อมูล | | ← | → | | |
| 3.วิเคราะห์ข้อมูล | | | ↔ | | |
| 4.ดำเนินโครงงาน | | | ↔ | | |
| 5.นำเสนอโครงงานและแก้ไข | | | | ↔ | |
| 6.ส่งรูปเล่มและนำเสนอ | | | | | ↔ |

**ตารางที่ 2.4** ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

**ที่มา :** ผู้จัดทำ

## 2.8 สรุปผลการปฏิบัติสหกิจศึกษา

### 2.8.1 ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติสหกิจศึกษา

1. ได้รับประสบการณ์จริงจากการปฏิบัติงานในสถานที่จริง
2. สามารถนำประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ประยุกต์กับการทำงานในภายภาคหน้า
3. สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้
4. ฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่น
5. ฝึกความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย
6. การปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆ

### 2.8.2 ปัญหาที่พบในการออกปฏิบัติสหกิจศึกษา

1. อุปกรณ์มีความหลากหลายทำให้สับสนวิธีการใช้
2. แรงกดดันในสถานที่ปฏิบัติงานทำให้ต้องมีการปรับตัว

# บทที่ 3
# ทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการทำโครงงานเรื่องบลอนดี้ไร้แป้งที่ทางผู้จัดทำได้นำกล้วยเหลือใช้มาทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดและได้ทำการค้นคว้าและหาประโยชน์ของวัตถุดิบอื่นเพิ่มเติม ดังนี้

3.1 กล้วย

3.2 อัลมอนด์

3.3 ถั่วลูกไก่

3.4 เนยถั่ว

3.5 ช็อคโกแลต

3.6 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

## 3.1 กล้วย

เว็บไซต์เมดไทย (2020) กล่าวถึงกล้วยไว้ว่า กล้วยที่นิยมรับประทานกันในบ้านเรานั้นมีอยู่หลากหลายสายพันธุ์ เช่น กล้วยหอม กล้วยน้ำว้า กล้วยไข่ กล้วยหักมุก เป็นต้น แต่สำหรับต่างชาติแล้วกล้วยที่นิยมมากที่สุดคงหนีไม่พ้นกล้วยหอม เนื่องจากกลิ่นหอมที่เป็นเอกลักษณ์ มีงานวิจัยชิ้นหนึ่งระบุชัดเจนว่าการรับประทานกล้วยแค่ 2 ลูกจะช่วยเพิ่มพลังงานในร่างกายได้เทียบเท่ากับการออกกำลังกาย 90 นาทีเพราะกล้วยอุดมไปด้วยน้ำตาลจากธรรมชาติรวมถึง 3 ชนิดคือ ซูโครส กลูโคส และฟรุกโทส ซึ่งช่วยเพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกาย

นอกจากนี้แล้วในกล้วยยังอุดมไปด้วยเส้นใยและกากอาหาร และยังมีวิตามินและแร่ธาตุนานาชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ธาตุเหล็ก ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุโพแทสเซียม ธาตุแมกนีเซียม คาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามินเอ วิตามินบี 6 วิตามินบี 12 และวิตามินซี เป็นต้น

**รูปที่ 3.1** กล้วย

**ที่มา:** https://medthai.com/

**3.1.1 ประโยชน์ของกล้วย**

1. ช่วยลดกลิ่นปากได้แต่ทั้งนี้ควรรับประทานหลังตื่นนอนตอนเช้าทันทีแล้วค่อยแปรงฟันและถ้าเป็นกล้วยน้ำว้าจะยิ่งช่วยลดกลิ่นปากได้ดีขึ้น

2. กล้วยช่วยควบคุมอุณหภูมิในร่างกายให้เป็นปกติ

3. กล้วยอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ ที่สำคัญและจำเป็นต่อร่างกาย เช่น ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม แมกนีเซียม คาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามินเอ วิตามินบี 6 วิตามินบี 12 และวิตามินซี

4. กล้วยก็มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยในการชะลอความแก่ตัวของร่างกาย

5. กล้วยมีส่วนช่วยในการลดความอ้วนเพราะช่วยปรับระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยให้ลดอาการอยากกินของจุกจิกลงได้

6. ช่วยรักษาอาการท้องผูก เพราะกล้วยมีเส้นใยและกากอาหารซึ่งจะช่วยให้ขับถ่ายได้อย่างปกติ

7. ช่วยลดอาการเสียดท้อง ลดกรดในกระเพาะ

8. ช่วยรักษาโรคโลหิตจางเพราะในกล้วยมีธาตุเหล็กสูง ซึ่งจะช่วยในการผลิตฮีโมโกลบินในเลือด เพื่อรักษาภาวะโลหิตจางหรือผู้ที่อยู่ในสภาวะขาดกำลัง

9. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูงหรือเส้นเลือดฝอยแตกได้

10. ช่วยลดโอกาสเสี่ยงของการเกิดเส้นโลหิตแตกได้

11. สำหรับผู้ที่เป็นโรคกระเพาะหรือกระเพาะอักเสบ การรับประทานกล้วยบ่อย ๆ ถือเป็นสิ่งที่ดีมาก เพราะกล้วยมีสภาพเป็นกลาง มีความนิ่มและเส้นใยสูง

12. ช่วยลดอัตราการเกิดตะคริวบริเวณมือ เท้า และน่องได้

13. ช่วยรักษาแผลในลำไส้เรื้อรัง เพราะกล้วยมีสภาพเป็นกลาง ทำให้ไม่เกิดการระคายเคืองในผนังลำไส้และกระเพาะอาหารด้วย

**3.2 อัลมอนด์**

เว็บไซต์เมดไทย (2020) กล่าวถึงอัลมอนด์ไว้ว่า อัลมอนด์ อัลมอนด์ หรือ แอลมอน, แอลม่อน, แอลมอนด์, อัลมอล (Almond – ออกเสียงในภาษาอังกฤษจะอ่านว่า อามึนด์ หรือ แอมึนด์ โดยไม่มีเสียงตัวแอล แต่สำหรับในภาษาไทยเราจะนิยมอ่านและสะกดว่า อัลมอนด์ หรือ แอลมอนด์ มากกว่า อัลมอนด์ ชื่อวิทยาศาสตร์ Prunus dulcis (Mill.) D.A.Webb (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ Prunus amygdalus Batsch) จัดอยู่ในวงศ์กุหลาบ (ROSACEAE) และเป็นพืชพื้นเมืองในตะวันออกกลางและเอเชียใต้

**รูปที่ 3.2** อัลมอนด์

**ที่มา:** https://medthai.com/

ต้นอัลมอนด์ เป็นไม้ผลัดใบ สูงประมาณ 4-10 เมตร ใบเป็นขอบหยักยาวประมาณ 3-5 นิ้ว ดอกอัลมอนด์มีสีขาวหรือชมพูอ่อน มีกลีบ 5 กลีบ ผลอัลมอนด์ ผลดิบเป็นสีเขียว เมื่อแก่จะเป็นสีน้ำตาล ในผลมีเมล็ดเดียว มีเปลือกชั้นนอกอยู่และมีเปลือกแข็งหุ้มเมล็ด โดยเมล็ดสามารถนำมารับประทานได้ และอัลมอนด์นั้นจะขายทั้งแบบพร้อมเปลือกและแบบไม่มีเปลือก หรือนำไปผ่านน้ำร้อนเพื่อทำให้เปลือกอ่อนและเมล็ดยังเป็นสีขาว ถั่วอัลมอนด์ เป็นถั่วที่มีคุณค่าทางสารอาหารต่อร่างกายสูงกว่าถั่วชนิดอื่น ๆ มาก และยังติด 1 ใน 10 ของสุดยอดอาหารเพื่อสุขภาพอีกด้วย

**3.2.1 ประโยชน์ของอัลมอนด์**

1. อัลมอนด์มีประโยชน์ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย

2. ช่วยในการชะลอวัยและการเกิดริ้วรอยแห่งวัยได้ดี

3. ช่วยเพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย

4. ช่วยบำรุงระบบประสาท และช่วยเพิ่มสติปัญญาและสมาธิให้มากขึ้น

5. ช่วยในการทำงานของสมอง ช่วยป้องกันการเกิดโรคอัลไซเมอร์

6. ช่วยเสริมสร้างเซลล์และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นผิวพรรณ เส้นผม เล็บ ฯลฯ

7. การรับประทานอัลมอนด์เป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจวายได้ถึง 50%

8. ในเปลือกอัลมอนด์มีฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) ที่สามารถทำงานร่วมกับวิตามินอี ในการช่วยปกป้องผนังหลอดเลือด จึงทำให้ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ (งานวิจัยจาก Tufts University)

9. ช่วยบำรุงและเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ช่วยลดความเสี่ยงของโรคกระดูกพรุน

10. ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันการเกิดโรคเบาหวานได้ถึง 30-50% เพราะช่วยในการหลั่งอินซูลินหลังอาหาร ทำให้น้ำตาลในกระแสเลือดที่เพิ่มขึ้นถูกดูดซึมเก็บไว้ที่ตับและเนื้อเยื่ออื่น ๆ จึงมีผลทำให้สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้

11. อัลมอนด์ลดความอ้วน ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกาย ช่วยเพิ่มระดับไขมันดี (HDL) และลดระดับไขมันเลว (LDL) ในร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โดยงานวิจัยจากสถาบันชั้นนำในอเมริกาและยุโรปพบว่า การรับประทานอัลมอนด์วันละ 1 หยิบมือจะช่วยลดระดับไขมันเลวได้ถึง 4.4% แต่ถ้ารับประทานวันละ 2 หยิบมือก็จะช่วยลดระดับไขมันเลวได้ 9.4%

13. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้เป็นอย่างดี

14. ช่วยป้องกันอาการท้องผูก เนื่องจากอัลมอนด์มีเส้นใยอาหารในปริมาณมากจึงช่วยในการขับถ่ายและป้องกันอาการท้องผูกได้เป็นอย่างดี

15. ช่วยป้องกันการเกิดโรคนิ่ว จากฐานข้อมูลจาก Nurses' Health Study จากผู้หญิงกว่า 80,000 รายแสดงให้เห็นว่า ผู้หญิงที่รับประทานถั่วอย่างน้อย 1 ออนซ์ต่อสัปดาห์จะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคนิ่วได้ถึง 25%

16. เมล็ดอัลมอนด์มีโพสแทสเซียมสูง ซึ่งเป็นตัวช่วยในการควบคุมความดันโลหิต

17. การรับประทานอัลมอนด์จะช่วยลดการกินจุบจิบ และการรับประทานทุกวันก็จะช่วยระงับความหิวได้เป็นอย่างดี ถือว่าเป็นการไดเอ็ตไปด้วยในตัว

**3.3 ถั่วลูกไก่**

เว็บไซต์เฮลโลคุณหมอกล่าวถึงถั่วลูกไก่ไว้ว่า ถั่วลูกไก่ หรือถั่วชิกพี (Chickpea) เป็นพืชตระกูลเดียวกันกับถั่วลิสง มีขนาดเล็ก และรสชาติหอม มัน คล้ายเนย ถั่วลูกไก่อุดมไปด้วยคุณค่าทางสารอาหารต่าง ๆ เช่น ไฟเบอร์ แคลเซียม โฟเลต ฟอสฟอรัส โปรตีน ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ อย่างไรก็ตาม ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานถั่วลูกไก่ดิบ เนื่องจากอาจจะย่อยยาก และทำให้เกิดผลเสียต่อระบบย่อยอาหาร โดยเฉพาะลำไส้ได้

**รูปที่ 3.3** ถั่วลูกไก่

**ที่มา:** https://kidseatincolor.com/

**3.3.1 ประโยชน์ของถั่วลูกไก่**

1. ช่วยควบคุมระดับน้ำตาล สารอาหารที่อยู่ภายในถั่วลูกไก่ อาจช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ไม่ให้เกิดความดันโลหิตที่สูงจนเกินไป เนื่องจากเส้นใย และโปรตีน ที่ทุกคนทราบกันว่ามีส่วนช่วยในเรื่องของการรักษาระดับน้ำตาลในเลือด จากการศึกษาของอาสาสมัครทั้ง 45 คน ที่รับประทานถั่วลูกไก่เข้าไป ในปริมาณ 728 กรัม ต่อสัปดาห์ พบว่ามีระดับของอินซูลินลดลง และยังลดความเสี่ยงที่อาจก่อให้เกิดโรคเบาหวานได้

2. ดีต่อสุขภาพลำไส้ เส้นใยอาหารในถั่วลูกไก่ เป็นชนิดเดียวกันกับที่อยู่ในถั่วเหลือง เรียกว่า ราฟฟิโนส (Raffinose) เป็นตัวช่วยในการสร้างแบคทีเรียที่ดีให้แก่ลำไส้ นำไปสู่การย่อยอาหารที่มีการทำงานค่อนข้างดีขึ้นตามละดับ และป้องกันไม่เกิดให้ท้องไส้ภายในปั่นป่วน รวมถึงต้านโรคมะเร็งในลำไส้ได้อีกด้วย

3. อาจช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน ไม่ว่าจะถั่วประเภทไหนย่อมมีแคลเซียม และธาตุเหล็กที่คอยช่วยเสริมสร้างให้สุขภาพกระดูกแข็งแรง ลดความเสี่ยงที่ของโรคกระดูกพรุนที่อาจตามมาในอนาคต

4. อาจช่วยเรื่องการลดน้ำหนัก เนื่องจากถั่วลูกไก่มีปริมาณแคลอรี่ค่อนข้างน้อย และยังมีไฟเบอร์ ที่อาจช่วยควบคุมน้ำหนัก และลดโอกาสที่จะเกิดโรคอ้วนได้ ในการศึกษาหนึ่งพบว่าการรับประทานพืชตระกูลถั่วชนิดใดชนิดหนึ่งต่อวันนั้น ทำให้น้ำหนักลดลง ถึง 25% มากกว่าผู้ที่ไม่ได้ทานอาหารที่มีส่วนประกอบของถั่ว

5. ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ถั่วลูกไก่มีศักยภาพที่จะเสริมสร้างสุขภาพหัวใจให้แข็งแรงขึ้น รวมทั้งบรรเทาอาการโรคหัวใจนี้ด้วย เนื่องจากเส้นใยที่อยู่ในพืชกลุ่มนี้ไปช่วยลดไตรกลีเซอไรด์ (Triglycerides) และระดับคอเรสเตอรอลลง ไม่ให้เกิดความดันโลหิตสูงจนก่อให้เกิดโรคหัวใจ

6. ดีต่อสุขภาพจิตการรับประทานถั่วลูกไก่ในปริมาณ 1 ถ้วย อาจมีโคลีนถึง 69.7 มิลลิกรัม ซึ่งเป็นสารอาหารที่ช่วยในเรื่องของระบบประสาท และการทำงานของสมอง โดยโคลีนมีบทบาทเกี่ยวข้องกับด้านอารมณ์ ควบคุมการเรียนรู้ ความทรงจำ รวมถึงกล้ามเนื้อ

7.อาจช่วยป้องกันโรคมะเร็ง การศึกษาศักยภาพของการลดอาการอักเสบในลำไส้ที่เป็นต้นเหตุทำให้เกิดความเสี่ยงของโรคมะเร็งระบุว่า การทานถั่วลูกไก่อาจช่วยส่งเสริมการผลิตสารบิวเทรต (butyrate) ที่เป็นกรดไขมัน สามารถนำบรรเทาอาการต่างๆ ของลำไส้ได้ และยังป้องกันมะเร็งเต้านม มะเร็งปอด รวมถึงซาโปนิน (Saponins) ที่เป็นสารประกอบของพืช ยังมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอกได้เป็นอย่างดี

**3.4 เนยถั่ว**

เว็บไซต์ทองการ์เด้น (2021) กล่าวถึงถั่วลิสงไว้ว่าเนยถั่วลิสง หรือ Peanut Butter ทำมาจากถั่วลิสงที่นำไปบดและปั่นจนกลายเป็นเนื้อครีม ข้น เหนียว เป็นเมนูสุดโปรดของใครหลายๆคน สามารถรับประทานได้กับทั้งผลไม้ ทาขนมปัง หรือจะรับประทานเปล่าๆก็ยังได้ นอกจากความหอม มัน อร่อย เนยถั่วยังมอบประโยชน์มากมายให้แก่ร่างกาย แต่ทั้งนี้เนยถั่วมีแคลอรี่ที่สูงจึงควรจำกัดปริมาณในการบริโภคต่อวันไม่ควรเกิน 2 ช้อนโต๊ะ

**รูปที่ 3.4** เนยถั่ว

**ที่มา:** https://www.dispatch.com/

**3.4.1 ประโยชน์ของเนยถั่ว**

1. อุดมด้วยไขมันดี แม้ว่าเนยถั่วจะเป็นอาหารที่มีไขมันสูง แต่เป็นไขมันชนิดไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว ซึ่งมีประโยชน์ในการช่วยเพิ่มระดับไขมันตัว ลดระดับไขมันตัวร้าย ลดระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ ช่วยให้ร่างกายนำน้ำตาลกลูโคสไปใช้ได้ดีขึ้น และช่วยลดภาวะดื้ออินซูลินในผู้เป็นเบาหวาน

2. โพแทสเซียมสูงเป็นสารอาหารที่ช่วยรักษาสมดุลของเหลวในร่างกาย ซึ่งจะช่วยรักษาระดับความดันโลหิตให้เป็นปกติ แถมยังดีกับสุขภาพหัวใจอีกด้วย ในเนยถั่ว 100 กรัม มีโพแทสเซียมถึง 70 มิลลิกรัม

3. ช่วยลดน้ำหนัก ถึงแม้ว่าเนยถั่วจะมีแคลอรีสูง แต่ก็สามารถช่วยลดน้ำหนักได้หากรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ โดย 1 หน่วยบริโภคของเนยถั่ว (ประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ) มีปริมาณไฟเบอร์ 2 กรัม โปรตีน 7.68 กรัม ซึ่งจะทำให้คุณอิ่มได้นานขึ้น ลดความอยากอาหารระหว่างวันได้

4. แหล่งโปรตีนชั้นเยี่ยม เนยถั่วอุดมไปด้วยโปรตีน ซึ่งมีความสำคัญต่อการเสริมสร้าง และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย อีกทั้งยังช่วยเพิ่มกระบวนการเผาผลาญอีกด้วย แต่ทั้งนี้หากอยากได้ประโยชน์จากกรดอะมิโนในโปรตีนที่อยู่ในเนยถั่วอย่างเต็มที่ จะต้องทานเนยถั่วคู่กับอาหารอื่น ๆ ด้วย อย่างเช่น รับประทานกับขนมปังโฮลวีท เสริมด้วยการดื่มนม รับรองว่าร่างกายได้รับโปรตีนครบถ้วนแน่นอน

5. ไฟเบอร์สูงสำหรับคนที่มีปัญหาเรื่องระบบขับถ่าย การรับประทานเนยถั่วก็ถือว่าเป็นตัวช่วยที่ดีไม่น้อย เนื่องจากเนยถั่วอุดมด้วยไฟเบอร์ ที่มีความสำคัญต่อระบบขับถ่าย และยังช่วยแก้ปัญหาท้องผูก หรือลำไส้แปรปรวนได้อีกด้วย แต่ทั้งนี้ถ้าอยากให้ได้ประโยชน์มากขึ้นละก็ลองรับประทานคู่กับขนมปังโฮลวีท หรือแอปเปิล จะยิ่งทำให้ได้ไฟเบอร์มากขึ้นไปอีก

6. ป้องกันโรคมะเร็งวิตามินอีที่อยู่ในเนยถั่วก็ไม่ได้มีดีแค่ช่วยบำรุงสายตาและสมองเท่านั้น แต่ยังลดความเสี่ยงโรคมะเร็งได้อีกหลายชนิด เช่น มะเร็งในช่องท้อง มะเร็งลำไส้ มะเร็งปอด และมะเร็งตับ รวมทั้งสามารถต่อสู่กับเซลล์มะเร็งได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

7. ลดความเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ถั่วลิสงและเนยถั่วที่เป็นของโปรดของใครหลาย ๆ คนนี้ ส่งผลดีโดยตรงกับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยลดความเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โดยจากการศึกษาซึ่งตีพิมพ์ในวารสาร the Journal of The American Medical Association พบว่าการรับประทานเนยถั่ววันละ 2 ช้อนโต๊ะ ติดต่อกันอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ สามารถลดความเสี่ยงโรคเบาหวานได้เกือบ 30% ไม่เพียงเท่านั้น สำหรับคนที่เป็นเบาหวาน การรับประทานเนยถั่วก็จะช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง แต่ก็ต้องเลือกทานเนยถั่วที่ไม่มีน้ำตาลนะ ไม่อย่างนั้นจะยิ่งทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น

8. ป้องกันโรคอัลไซเมอร์ ถั่วลิสงขึ้นชื่อว่าเป็นอาหารที่มีวิตามินบี 3 หรือไนอะซินสูงมากที่สุด ซึ่งเจ้าวิตามินที่ว่านี้มีส่วนสำคัญอย่างมากในการบำรุงสมอง ป้องการเกิดโรคอัลไซเมอร์ และปัญหาเรื่องความจำต่าง ๆ เพราะวิตามินบี 3 จะเข้าไปช่วยซ่อมแซมเซลล์สมองที่ถูกทำลาย อีกทั้งกรดพี-คูมาริก (P-coumaric) ยังช่วยป้องกันปฏิกิริยาออกซิเดชันของเซลล์ อันเป็นสาเหตุของภาวะเสื่อมสภาพของระบบประสาทได้อีกด้วย

9. อุดมไปด้วยแร่ธาตุและวิตามิน เนื่องจากในเนยถั่วมีแร่ธาตุและวิตามินหลายชนิด ได้แก่ วิตามินอี ซึ่งเป็นวิตามินที่ละลายได้ดีในไขมัน ช่วยป้องกันการแตกของเม็ดเลือดแดง ป้องกันการเกิดลิ่มเลือดและการอุดตันของเส้นเลือด และวิตามินบี 3 (Niacin) ช่วยเพิ่มระดับไขมันตัวดี (เอชดีแอล - คอเลสเตอรอล) ลดระดับไขมันตัวร้าย (แอลดีแอล – คอเลสเตอรอล) ลดระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ ช่วยในการสังเคราะห์ฮอร์โมนเพศ เช่นเดียวกับคอร์ติซอล ไทรอกซิน และอินซูลิน มีความจำเป็นต่อสุขภาพ ระบบประสาทและการทำงานของสมอง

10. อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ สารเรสเวอราทรอล (Resveratrol) เป็นหนึ่งในสารต้านอนุมูลอิสระอันทรงพลัง ที่นอกจากจะพบในองุ่นแดงและไวน์แดงแล้วก็ยังสามารถพบได้ในเนยถั่วอีกด้วย ซึ่งเจ้าสารที่ว่านี้มีความสามารถในการป้องกันไม่ให้เซลล์ถูกทำลายได้อย่างดีเยี่ยม ช่วยลดความเสี่ยงโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากสารอนุมูลอิสระ เช่น โรคหัวใจ โรคอัลไซเมอร์ การเสื่อมสภาพของระบบประสาท รวมทั้งการติดเชื้อต่าง ๆ อีกด้วย

11. ลดระดับคอเลสเตอรอล ไขมันที่พบในเนยถั่วเป็นไขมันชนิดเดียวกันกับที่พบในน้ำมันมะกอกซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจ รวมทั้งช่วยลดคอเลสเตอรอลชนิดที่ไม่ดีอย่าง LDL และเพิ่มคอเลสเตอรอลชนิดที่ดีอย่าง HDL ได้

12. ป้องกันการเกิดนิ่ว นิ่วเป็นหนึ่งในความเสี่ยงสุขภาพที่มักเกิดขึ้นได้จากหลากหลายสาเหตุ อย่างเช่น ความอ้วน การรับประทานอาหาร การใช้ยาลดคอเลสเตอรอล หรือการใช้ยาคุมกำเนิด โดยจากการศึกษาซึ่งตีพิมพ์ในวารสารทางวิชาการอย่าง The American Journal of Clinical Nutrition พบว่าผู้หญิงที่รับประทานเนยถั่วเป็นประจำสามารถลดความเสี่ยงในการเกิดนิ่วได้ เมื่อเทียบกับคนที่ไม่ค่อยรับประทานเนยถั่วหรือถั่วเปลือกแข็ง

13. เสริมสร้างกล้ามเนื้อ เนยถั่วอุดมไปด้วยสังกะสี ซึ่งมีความจำเป็นต่อการเสริมสร้างฮอร์โมนเทสโทสเทอโรนในเพศชาย อันเป็นฮอร์โมนที่มีความสำคัญในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ โดยมีการศึกษาพบว่าผู้ชายที่รับประทานไขมันไม่อิ่มตัว อย่างเช่นไขมันที่อยู่ในเนยถั่วเป็นประจำในปริมาณที่พอดีจะมีระดับฮอร์โมนเทสโทสเทอโรนที่สูงกว่าคนที่ไม่ได้รับประทานเนยถั่ว และทำให้ผู้ชายในกลุ่มที่รับประทานเนยถั่วสามารถสร้างกล้ามเนื้อได้ง่ายกว่านั่นเอง

14. เสริมสร้างสุขภาพหัวใจ สำหรับใครที่กำลังมองหาอาหารที่ช่วยบำรุงสุขภาพหัวใจ ต้องบอกเลยว่าเนยถั่วนี่ล่ะเหมาะ เพราะในเนยถั่วอุดมไปด้วยกรดพี-คูมาริก ซึ่งเป็นกรดที่จะเข้าไปซ่อมแซมเซลล์ที่ถูกทำลาย ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับระบบหลอดเลือดหัวใจ นอกจากนี้เนยถั่วก็ยังอุดมไปด้วยไขมันไม่อิ่มตัวที่มีประโยชน์ต่อหัวใจโดยตรง เพราะช่วยลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจได้อีกด้วย

15. บำรุงกระดูกให้แข็งแรง สารอาหารสำคัญที่จำเป็นต่อกระดูกอย่างแคลเซียมและแมกนีเซียม ในเนยถั่วก็มีอยู่ไม่ใช่น้อย ซึ่งนอกจากจะช่วยบำรุงสุขภาพกระดูกให้แข็งแรงแล้วยังช่วยเสริมสร้างมวลกระดูกให้กับเด็กในวัยเจริญเติบโตและผู้สูงอายุที่กำลังอยู่ในภาวะสูญเสียมวลกระดูกตามวัยได้อีกด้วย

**3.5 ช็อคโกแลต**

เว็บไซต์พบแพทย์กล่าวถึงช็อคโกแลตว่า ช็อกโกแลต คือ อาหาร ขนม และเครื่องดื่มที่ทำมาจากโกโก้ ซึ่งเป็นผลของพืชชนิดหนึ่งที่มีรสขม การผลิตช็อกโกแลตทำได้โดยนำผลโกโก้มาบดด้วยเครื่องปั่นจนกลายเป็นผง จากนั้นจึงนำผงโกโก้ที่ได้มาผสมกับวัตถุดิบต่าง ๆ เพื่อแต่งเติมกลิ่นและรส โดยเฉพาะรสหวาน เพื่อเพิ่มความน่ารับประทาน โดยการผลิตช็อกโกแลตออกมาในรูปแบบที่หลากหลาย เช่น เป็นส่วนหนึ่งของอาหาร ขนม เครื่องดื่ม หรือแม้แต่การแต่งกลิ่นน้ำหอมและเครื่องสำอางต่าง ๆ โดยทั่วไป ช็อกโกแลตถูกปรุงแต่งรสชาติและส่วนผสมแตกต่างกันตามชนิดของมัน เช่น ดาร์ค ช็อกโกแลต (dark chocolate) ประกอบด้วยน้ำตาล เนยโกโก้หรือไขมันที่ได้จากเมล็ดโกโก้ น้ำที่คั้นจากเมล็ดโกโก้บดละเอียด และอาจเพิ่มวานิลลาเข้าไปด้วย

ไวท์ ช็อกโกแลต (white chocolate) ประกอบด้วยน้ำตาล เนยโกโก้หรือไขมันที่ได้จากเมล็ดโกโก้ นมหรือผงนม และวานิลลา โดยไม่มีการใส่น้ำที่คั้นจากเมล็ดโกโก้บดละเอียด
มิลค์ ช็อกโกแลต (milk chocolate) เป็นการเพิ่มนมหรือผงนมเข้าไปในดาร์คช็อกโกแลต

**รูปที่ 3.5** ช็อคโกแลต
**ที่มา:** https://www.supermarketnews.com/

**3.5.1 ประโยชน์ของช็อคโกแลต**

เว็บไซต์โรงพยาบาลวิชัยยุทธ (2020) กล่าวถึงประโยชน์ของช็อคโกแลตว่า

1. ช่วยลดความเครียด เมื่อกินช็อกโกแลตสมองจะหลั่งสารเอนโดรฟิน หรือสารแห่งความสุขออกมา ทำให้อารมณ์ดีขึ้น นอกจากนี้ช็อกโกแลตมีกรดอะมิโนทริปโตฟานที่ช่วยลดความเครียดได้

2. บรรเทาอาการไอ ในช็อกโกแลตมีสารที่ชื่อว่า ธีโอโบรมีน มีคุณสมบัติที่สร้างความชุ่มชื้น มันเหนียวซึ่งทำให้ปกคลุมปลายประสาทในคอ ความชุ่มชื้นนี้เหมือนกับน้ำผึ้งและเลมอน ช่วยให้การระคายเคืองนั้นเบาบางลง

3. ปกป้องและบำรุงผิว สาร flavonols ในช็อกโกแลตนั้น สามารถป้องกันผิวหนังจากความเสียหายหลังการสัมผัสกับแสงแดดที่รุนแรงและยังช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิวหนังได้อีกด้วย

4. ช่วยการทำงานของสมอง มีงานวิจัยหนึ่งพบว่าการรับประทานช็อกโกแลตที่มีสาร flavanols ในผงโกโก้ในขนาดสูงจะช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิตไปเลี้ยงสมอง และยังเพิ่มประสิทธิภาพในด้านความจำในผู้สูงอายุที่ปัญหาด้านความจำอีกด้วย

5. บรรเทาอาการก่อนมีประจำเดือน แมกนีเซียมในช็อกโกแลต ช่วยเพิ่มระดับฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่มีผลต่อการควบคุมอารมณ์ช่วงก่อนมีประจำเดือน และยังช่วยลดอาการบวมน้ำได้ด้วย

**3.7 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**

ลัดดาวัลย์ โชคถาวรและขวัญกมล ดอนขวา (2560) ได้ทำงานวิจัยอิทธิพลของปัจจัยส่วนประสมการตลาดและปัจจัยทัศนคติ ที่ส่งผลต่อ การตัดสินใจซื้ออาหารคลีนของผู้บริโภคในจังหวัดนครราชสีมา รายงานตลาดอาหารโลกล่าสุดในปี 2558 ระบุว่าผู้บริโภคในยุคปัจจุบันหันมาให้ความสนใจการับประทาน อาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้น เน้นอาหารที่มีส่วนผสมที่มาจากธรรมชาติ เน้นอาหารที่ให้โปรตีนสูงและคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ลดปริมาณความหวานและความเค็มที่ใช้ในการปรุงอาหาร และต้องการอาหารที่มีส่วนช่วยในเรื่องระบบขับถ่ายซึ่งสอดคล้องกับแนวโน้มพฤติกรรมการบริโภคของคนในประเทศไทยที่มีกระแสการดูแลห่วงใยสุขภาพมากขึ้น โดยเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น อาหารไขมันต่ำ อาหารไขมันไม่อิ่มตัว อาหารที่มีรสไม่จัดจ้าน หรืออาหารที่ให้สมดุลพลังงานกับร่างกาย เป็นต้น กระแสความนิยมในอาหารประเภทออแกนิกส์ หรืออาหารคลีน (Clean food) มีเพิ่มมากขึ้น ซึ่งกระแสนี้ไม่ได้อยู่ในวงจำกัดเฉพาะผู้ใหญ่ คนวัยทำงานหรือคนที่มีปัญหาสุขภาพเท่านั้น คนรุ่นใหม่ เช่น Generation Y Generation Z ที่อายุน้อย และไม่มีปัญหาสุขภาพเท่าไรนักก็ยังให้ความสนใจในการบริโภค อาหารออแกนิกส์ หรืออาหารคลีนเช่นกัน สำหรับประเทศไทย อาหารคลีนเข้ามามีบทบาทในตลาดอาหารและเป็นที่รู้จักเมื่อประมาณปี พ.ศ. 2556 โดยมีลักษณะเป็นอาหารพร้อมรับประทานที่ผ่านการปรุงแต่งหรือดัดแปลงให้น้อยที่สุด เน้นความเป็นธรรมชาติและคุณค่าทางโภชนาการ อาทิ ผักสด ผลไม้สด ธัญพืช อาหารไม่ขัดสี อาหารไม่ปรุงรสจัด ได้รับความนิยมอย่างมากในกลุ่มคนรักสุขภาพ แต่ยังไม่ถือว่าแพร่หลายโดยทั่วไปในวงกว้าง อาจเป็นเพราะข้อจำกัดบางประการของอาหารคลีน เช่น รสชาติไม่อร่อยเหมือนอาหารทั่ว ๆ ไป วัตถุดิบในการประกอบอาหารมีราคาสูง ส่งผลให้อาหารที่ปรุงเสร็จมีราคาสูงตามไปด้วย หายาก หรือเมนูอาหารไม่หลากหลาย เป็นต้น

ณนนท์ แดงสังวาล, น้องนุช ศิริวงศ์และศิริพร เรียบร้อย (2554) ได้ศึกษาการใช้แป้งกล้วยน้ำว้าทดแทนแป้งสาลีในบราวนี่ เริ่มจากการผลิตแป้งกล้วย โดยการนำกล้วยน้ำว้าดิบมาอบแห้งที่อุณหภูมิ 50 องศาเซลเซียส นาน 24 ชั่วโมง และบดละเอียด จะได้แป้งที่มีลักษณะเป็นผงละเอียด สีเหลืองนวล ผลผลิตแป้งกล้วยคิดเป็นร้อยละ 22.73 ของน้ำหนักกล้วยดิบทั้งผล และมีปริมาณความชื้น โปรตีน ไขมัน เถ้า และคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 10.09 1.89 0.40 2.12 และ 95.60 โดยน้ำหนักแห้งตามลำดับ การผลิตบราวนี่โดยวิธีการผสมแบบครีมเนยได้รับคะแนนความชอบด้านประสาทสัมผัสดีกว่าบราวนี่ที่ผลิตโดยวิธีการผสมแบบเกิดฟอง (p น้อยกว่าหรือเท่ากับ 0.05) จากนั้นศึกษาปริมาณการทดแทนแป้งสาลีด้วยแป้งกล้วยน้ำว้าในการผลิตบราวนี่เป็น 5 ระดับ คือ ร้อยละ 0 25 50 75 และ 100 ของน้ำหนักแป้งสาลีที่ใช้ในสูตร พบว่าการทดแทนด้วยแป้งกล้วยน้ำว้าที่ปริมาณร้อยละ 50 มีคะแนนความชอบทางประสาทสัมผัสด้านความชอบโดยรวมสูงสุด (p น้อยกว่าหรือเท่ากับ 0.05) และมีคะแนนความชอบด้านสี กลิ่นรส รส ความนุ่ม และ ความชุ่มฉ่ำไม่

แตกต่างจากสูตรที่ใช้แป้งสาลีล้วน (p มากกว่า 0.05) แต่เมื่อวัดค่าสีและค่าเนื้อสัมผัสด้วยเครื่องวัดสีและเครื่องวัดเนื้อสัมผัสได้ค่าที่แตกต่างจากสูตรที่ใช้แป้งสาลีล้วน โดยค่า a* ของบราวนี่ที่ใช้แป้งกล้วยน้ำว้าทดแทนที่ระดับร้อยละ 25 50 75 และ 100 ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ (p มากกว่า 0.05) แต่แตกต่างกับการใช้แป้งสาลีล้วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p น้อยกว่าหรือเท่ากับ 0.05) ค่าความแข็ง ค่าความสามารถในการเกาะรวมตัวกัน ค่าความหนืบ ค่าการยืดหยุ่น และค่าความทนทานในการบดเคี้ยว มีค่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p น้อยกว่าหรือเท่ากับ 0.05) จากนั้นนำบราวนี่ที่ทดแทนแป้งสาลีด้วยแป้งกล้วยน้ำว้าร้อยละ 50 ไปทดสอบกับผู้บริโภคจำนวน 100 คนพบว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่ (ร้อยละ 97.0) ยอมรับโดยมีคะแนนความชอบด้าน สี กลิ่น รส ความนุ่ม ความชุ่มฉ่ำ และความชอบโดยรวมอยู่ในระดับชอบ และผู้บริโภคร้อยละ 86.0 คาดว่าจะซื้อบราวนี่ที่ทดแทนแป้งสาลีด้วยแป้งกล้วยน้ำว้าร้อยละ 50

อรุณลักษณ์ โชตินาครินทร์ (2564) ได้ทำงานวิจัยผลของการทดแทนแป้งสาลีด้วยแป้งจากปลายข้าวหอมนิล ต่อการเปลี่ยนแปลงคุณภาพของบราวนี่ วัตถุประสงค์ของงานวิจัยนี้เพื่อศึกษาผลของการทดแทนแป้งสาลีด้วยแป้งจากปลายข้าวหอมนิลต่อคุณภาพของบราวนี่โดยได้ทดแทนแป้งสาลีด้วยแป้งจากปลายข้าวหอมนิลที่ร้อยละ 0 (สูตรควบคุม) 255075 และ 100 โดยน้ำหนักแป้งสาลี จากการศึกษาพบว่าบราวนี่ทดแทนด้วยแป้งจากปลายข้าวหอมนิลที่ระดับต่างๆ มีค่า L* a* และ b* ไม่แตกต่างจากบราวนี่สูตรควบคุม (p>0.05) เมื่อทดสอบเนื้อสัมผัสด้วยเครื่อง texture analyzer พบว่าปริมาณแป้งจากปลายข้าวหอมนิลที่เพิ่มขึ้นส่งผลให้ค่าความแน่นเนื้อ ค่าการคืนตัว และค่าการเกาะตัวลดลงอย่างต่อเนื่องการทดแทนด้วยแป้งจากปลายข้าวหอมนิลร้อยละ25 50 75 และ 100 ในผลิตภัณฑ์บราวนี่ส่งผลให้ปริมาณเยื่อใยเพิ่มขึ้น1.21 1.27 1.36 และ 1.42 เท่า ตามลำดับ และความสามารถในการยับยั้งอนุมูลอิสระเพิ่มขึ้น 2.64 3.80 4.10 และ 4.38 เท่า ตามลำดับเมื่อเปรียบเทียบกับบราวนี่สูตรควบคุมผลการทดสอบทางประสาทสัมผัสพบว่าบราวนี่ทดแทนด้วยแป้งจากปลายข้าวหอมนิลร้อยละ 50 ได้รับคะแนนการยอมรับด้านความชอบโดยรวมมากที่สุด (p<0.05) โดยผลิตภัณฑ์นี้มีอายุการเก็บรักษา 6 วันที่อุณหภูมิห้องและ 15 วันที่อุณหภูมิแช่เย็นโดยมีจำนวนเชื้อจุลินทรีย์อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชน

# บทที่ 4

# ผลการปฏิบัติงานตามโครงงาน

## 4.1 รายละเอียดการปฏิบัติงาน

จากการที่ผู้จัดทำได้ปฏิบัติงานในโรงแรมอีสตินแกรนด์ สาทร ในแผนกเบเกอรี่และได้ศึกษาเกี่ยวกับการทำขนมบลอนดี้โดยใช้ประโยชน์จากของเหลือใช้ภายในโรงแรม มีวัตถุดิบและขั้นตอนการทำดังนี้

## 4.2 วัตถุดิบและอุปกรณ์การทำบลอนดี้ไร้แป้ง (No-Guilt Blondie)

### 4.2.1 วัตถุดิบและอุปกรณ์การทำบลอนดี้ไร้แป้ง

วัตถุดิบและอุปกรณ์การทำบลอนดี้ไร้แป้ง มีดังนี้

1. กล้วยหอม 150 กรัม
2. เนยถั่ว 75 กรัม
3. ผงถั่วลูกไก่ 75 กรัม
4. ผงอัลมอนด์ 55 กรัม
5. ช็อกโกแลตชิพ 35 กรัม
6. เกลือ 2 กรัม
7. กลิ่นวนิลา

### 4.2.2 อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำบลอนดี้ไร้แป้ง

1. เตาอบ
2. พิมพ์อบขนม
3. ไม้พาย
4. ชามผสม
5. สเปรย์เนย

**4.3 ขั้นตอนการทำบลอนดี้ไร้แป้ง**

ขั้นตอนการทำบลอนดี้ไร้แป้ง มีดังนี้

1. นำพิมพ์มาฉีดสเปรย์เนยแล้วกรุกระดาษ

**รูปที่ 4.1** พิมพ์ที่กรุกระดาษ

**ที่มา** : ผู้จัดทำ

2. นำกล้วย 150 กรัม มาบดให้ละเอียด

**รูปที่ 4.2** กล้วยบดละเอียด

**ที่มา** : ผู้จัดทำ

3. นำส่วนผสมทุกอย่างมาผสมคลุกเคล้าให้เข้ากัน

**รูปที่ 4.3** เทส่วนผสมรวมกัน

**ที่มา :** ผู้จัดทำ

**รูปที่ 4.4** ผสมส่วนผสมทั้งหมดเขาด้วยกัน

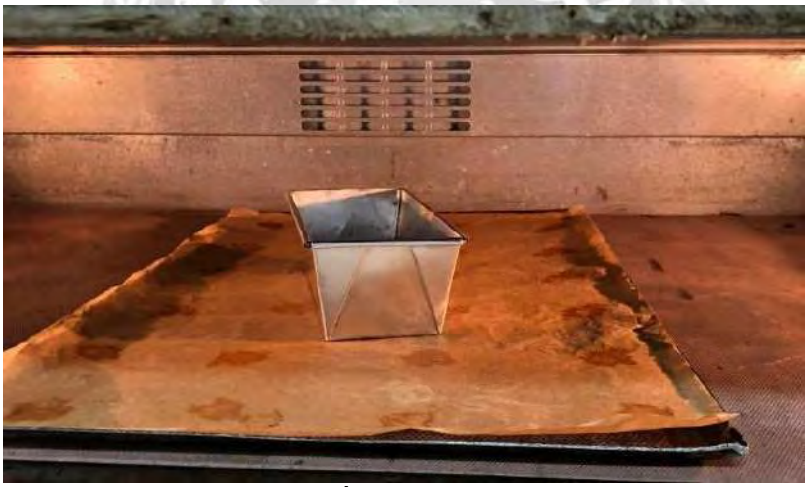
**ที่มา :** ผู้จัดทำ

4. เทส่วนผสมลงพิมพ์และเกลี่ยให้เรียบ

**รูปที่ 4.5** เทส่วนผสมลงในพิมพ์

**ที่มา** : ผู้จัดทำ

5. นำเข้าเตาอบที่อุณหภูมิ ไฟบน-ล่าง 165 องศา 40 นาที



**รูปที่ 4.6** เข้าเตาอบ

**ที่มา** : ผู้จัดทำ

6. นำออกมาพักไว้ทั้งไว้ให้เย็น

**รูปที่ 4.7** นำออกมาพัก

**ที่มา** : ผู้จัดทำ

7. นำลงบรรจุภัณฑ์

**รูปที่ 4.8** ลงบรรจุภัณฑ์

**ที่มา** : ผู้จัดทำ

**4.4 ผลการทดลอง**

| **การทดลองครั้งที่ 1** | **การทดลองครั้งที่ 2** | **การทดลองครั้งที่ 3** |
|---|---|---|
| กล้วยหอม 150 กรัม<br>เนยถั่ว 75 กรัม<br>ผงถั่วลูกไก่ 50 กรัม<br>ผงอัลมอนด์ 55 กรัม<br>ช็อกโกแลตชิพ 35 กรัม<br>น้ำตาล 20 กรัม | กล้วยหอม 150 กรัม<br>เนยถั่ว 75 กรัม<br>ผงถั่วลูกไก่ 50 กรัม<br>ผงอัลมอนด์ 55 กรัม<br>ช็อกโกแลตชิพ 35 กรัม<br>เกลือ 2 กรัม<br>กลิ่นวนิลา 4 กรัม | กล้วยหอม 150 กรัม<br>เนยถั่ว 75 กรัม<br>ผงถั่วลูกไก่ 75 กรัม<br>ผงอัลมอนด์ 55 กรัม<br>ช็อกโกแลตชิพ 35 กรัม<br>เกลือ 2 กรัม<br>กลิ่นวนิลา 4 กรัม |
| ผลการทดลองครั้งที่ 1 | ผลการทดลองครั้งที่ 2 | ผลการทดลองครั้งที่ 3 |
| 1. ขนมมีความหวานเลี่ยนมากเกินไป<br>2. กลิ่นไม่หอม<br>3. ขนมไหม้ขอบเนื่องจากไฟแรง | แก้ไขจากการทำครั้งที่ 1<br>1. ไม่ใส่น้ำตาล<br>2. เติมเกลือและกลิ่นวนิลา<br>3. ลดไฟลงแล้วเพิ่มเวลาให้ขึ้น<br>4. เนื้อขนมนิ่มเกินไป | แก้ไขจากการทำครั้งที่ 2<br>1. เพิ่มปริมาณผงถั่วลูกไก่ 25 กรัม เพื่อให้ขนมมีความแข็งขึ้น |

**ตารางที่ 4.1** แสดงผลการทดลอง

**ที่มา :** ผู้จัดทำ

จากตารางที่ 4.1 ผู้จัดทำจึงได้เลือกสูตรที่ 3 มาทำเป็นโครงงานบลอนดี้ไร้แป้งเนื่องจากว่าเป็นสูตรที่ลงตัวที่สุด

**4.5 การคำนวนต้นทุนการผลิต**

การคำนวณต้นทุนการผลิตบลอนดี้ไร้แป้ง ดังตารางที่ 4.1

| ส่วนผสม | ราคา/กรัม | ปริมาณ (กรัม) | ราคา(บาท) |
|---|---|---|---|
| กล้วยหอม | 25/1000 | 150 | 3.75 |
| เนยถั่ว | 131/340 | 75 | 28.89 |
| ผงถั่วลูกไก่ | 49/100 | 75 | 36.75 |
| ผงอัลมอนด์ | 285/500 | 55 | 31.35 |
| ช็อกโกแลตชิพ | 118/600 | 35 | 6.85 |
| เกลือ | 14/1000 | 2 | 0.02 |
| กลิ่นวนิลา | 18/30 | 4 | 2.4 |
| บรรจุภัณฑ์ | 21/100 (ใบ) | 20 | 4.2 |
| **รวมต้นทุน** | | | **114.21** |
| **ต้นทุนต่อ 1 ชิ้น** | | | **5.71** |

**ตารางที่ 4.2** ตารางแสดงต้นทุนการผลิตบลอนดี้ไร้แป้ง

**ที่มา** : ผู้จัดทำ

จากตารางที่ 4.1 ราคาต้นทุนทั้งหมดอยู่ที่ 114.21 บาท ต่อบลอนดี้ไร้แป้ง 20 ชิ้น เฉลี่ยราคาต่อ 1 ชิ้น เท่ากับราคา 5.71 บาท

**4.6 สรุปผลจากการประเมิณความพึงพอใจ**

ผู้จัดทำโครงงานได้ทำบลอนดี้ไร้แป้งและได้ทำการสำรวจความคิดเห็นโดยให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 30 คนได้ทดลองชิมและจากนั้นให้ประเมิณความพึงพอใจและเก็บรวมรวมข้อมูลเพื่อทำการวิเคราะห์ ดังต่อไปนี้

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลทั่วไป

**ส่วนที่ 2** ความพึงพอใจต่อบลอนดี้ไร้แป้ง

**ส่วนที่ 3** ข้อเสนอแนะ

**4.6.1 ข้อมูลทั่วไป**

| ข้อมูล | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|---|---|---|
| ***เพศ*** | | |
| ชาย | 12 | 40 |
| หญิง | 18 | 60 |
| ***อายุ*** | | |
| ต่ำกว่า 20 ปี | 2 | 6.7 |
| 21 – 35 ปี | 19 | 63.3 |
| 36 – 45 ปี | 6 | 20 |
| 46 – 60 ปี | 3 | 10 |
| ***แผนก*** | | |
| แผนกบริการอาหารและเครื่องดื่ม | 8 | 26.7 |
| แผนกแม่บ้าน | 8 | 26.7 |
| แผนกครัว | 11 | 36.7 |
| แผนกบริการส่วนหน้า | 3 | 10 |

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เพศ อายุและระดับการศึกษา

**ตารางที่ 4.3** จำนวนร้อยละของข้อมูลทั่วไป

**ที่มา** : ผู้จัดทำ

จากตารางที่ 4.3 พบว่ากลุ่มตัวอย่างเพศชายน้อยกว่าเพศหญิง แบ่งเป็นเพศชายร้อยละ 40 และเพศหญิงร้อยละ 60 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 21-35 ปี โดยคิดเป็นร้อยละ 63.3 ช่วงอายุ 36-45 ปี ร้อยละ 20 และช่วงอายุ ต่ำกว่า 20 ปี โดยคิดเป็นร้อยละ 6.7 และช่วงอายุ 46-60 ปี คิดเป็นร้อยละ 3 ตามลำดับ โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นพนักงานแผนกครัวคิดเป็นร้อยละ 36.7 พนักงานแผนกบริการอาหารและเครื่องดื่มและแผนกแม่บ้านคิดเป็นร้อยละ 26.7 แผนกบริการส่วนหน้าคิดเป็นร้อยละ 10

**4.6.2 ความพึงพอใจต่อบลอนดี้ไร้แป้ง**

การวิเคราะห์ความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างโดยการให้คะแนน 5 ถึง 1 ชอบมากที่ถึงน้อยที่สุดตามลำดับ

การวิเคราะห์ข้อมูลความพึงพอใจ 5 ระดับ ตามแนวคิดของลิเคิร์ท (2475) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง ความพึงพอใจระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึง ความพึงพอใจระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึง ความพึงพอใจระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึง ความพึงพอใจระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง ความพึงพอใจระดับน้อยที่สุด

| ข้อมูล | ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) | ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) | ความพึงพอใจ |
|---|---|---|---|
| สีสันของขนม | 4.1 | 0.8 | มาก |
| กลิ่นหอมของขนม | 3.9 | 1.0 | มาก |
| รสชาติของขนม | 3.8 | 1.1 | มาก |
| เนื้อสัมผัสของขนม | 4.2 | 0.9 | มาก |
| ลักษณะโดยรวมของขนม | 4.4 | 0.7 | มากที่สุด |
| **รวม** | **4.1** | **0.9** | **มาก** |

**ตารางที่ 4.4** ตารางความพึงพอใจและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

**ที่มา** : ผู้จัดทำ

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ความพึงพอใจที่มีต่อบลอนดี้ไร้แป้งจากกลุ่มตัวอย่างโดยสีสันของขนมคิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.1 ซึ่งอยู่ในระดับความพึงพอใจมาก กลิ่นหอมของขนมค่าเฉลี่ย 3.9 อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก รสชาติของขนมค่าเฉลี่ย 3.8 อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก เนื้อสัมผัสของขนมค่าเฉลี่ย 4.2 อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก ลักษณะ โดยรวมของขนม ค่าเฉลี่ย 4.4 อยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุดและผลรวมความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างค่าเฉลี่ย 4.1 อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก

**4.6.3 ข้อเสนอแนะ (ไม่มี)**

# บทที่ 5
# สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

## 5.1 สรุปผลโครงงาน

จากการที่ผู้จัดทำได้ออกปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ โรงแรมอีสตินแกรนด์ สาทร ระหว่างวันที่ 23 พฤษภาคม ถึง 10 กันยายน 2565 ในแผนกเบเกอรี่และได้เรียนรู้ถึงการปฏิบัติงานในสถานที่จริง การทำงานร่วมกับผู้อื่นและการฝึกความรับผิดชอบต่อหน้าที่และผู้จัดทำเล็งเห็นถึงปัญหาของกลุ่มคนรักสุขภาพซึ่งมักจะมีเมนูขนมสุขภาพให้เลือกค่อนข้างน้อยและปัญหาของกล้วยที่มีเหลือใช้ของทางโรงแรมจึงได้ปรึกษาพนักงานที่ปรึกษาและนำมาต่อยอดคิดค้นเป็นเมนูสุขภาพใหม่ๆเป็นทางเลือกให้กับผู้บริโภคและเพื่อสร้างรายได้เพิ่มเติมให้กับโรงแรมและลดสิ่งของเหลือทิ้งโดยไม่ได้เกิดประโยชน์

ผู้จัดทำได้นำแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์ ตามแนวคิดของลิเคิร์ท (2475) และสามารถนำมาสรุปได้ ดังนี้ จากตารางที่ 4.3 พบว่า ความพึงพอใจที่มีต่อบลอนดี้ไร้แป้งจากกลุ่มตัวอย่างโดยสีสันของขนมคิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.1 ซึ่งอยู่ในระดับความพึงพอใจมาก กลิ่นหอมของขนมค่าเฉลี่ย 3.9 อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก รสชาติของขนมค่าเฉลี่ย 3.8 อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก เนื้อสัมผัสของขนมค่าเฉลี่ย 4.2 อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก ลักษณะโดยรวมของขนมค่าเฉลี่ย 4.4 อยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุดและผลรวมความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างค่าเฉลี่ย 4.1 อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก

จากการวิเคราะห์ความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่าง มีความคิดเห็นค่าเฉลี่ยรวม 4.1 มีความพึงพอใจในระดับมาก

## 5.2 ปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำเนินงาน

1. อุณหภูมิและระยะเวลาในการอบเนื่องจากขาดประสบการณ์

## 5.3 ข้อเสนอแนะในการทำโครงงานครั้งต่อไป

1. เนื่องจากไฟที่ร้อนเกินไปทำให้ขอบขนมไหม้และตรงกลางไม่แห้งดีเท่าที่ควรจากการปรึกษาพนักงานที่ปรึกษาเสนอให้ลดอุณหภูมิเหลือ 160 แล้วเพิ่มเวลาให้นานขึ้นอีก
2. ทำเป็นทรงกลมรูปแบบคล้ายคุกกี้ทำให้ขนมแห้งและมีเนื้อที่ดีมากกว่า
3. ทำเป็นรสชาติอื่นๆเพิ่มเติม เช่น ชาเขียว

**บรรณานุกรม**


ณนนท์ แดงสังวาล, น้องนุช ศิริวงศ์ และศิริพร เรียบร้อย. (2554). *การใช้แป้งกล้วยน้ำว้าทดแทนแป้งสาลีในบราวนี่*. เข้าถึงได้จาก https://kukrdb.lib.ku.ac.th/proceedings/index.php?/KUCON/search_detail/result/12819

พบแพทย์. (ม.ป.ป). *ช็อกโกแลต เครื่องดื่มและขนมยอดนิยม กับผลต่อสุขภาพ*. เข้าถึงได้จาก https://www.pobpad.com/ช็อกโกแลต เครื่องดื่มแล

ลัดดาวัลย์ โชคถาวรและขวัญกมล ดอนขวา. (2560). *อิทธิพลของปัจจัยส่วนประสมการตลาดและปัจจัยทัศนคติ ที่ส่งผลต่อ การตัดสินใจซื้ออาหารคลีนของผู้บริโภคในจังหวัดนครราชสีมา*. เข้าถึงได้จาก https://so04.tci-thaijo.org/index.php/gskkuhs/article/view/100482

อรุณลักษณ์ โชตินาคริินทร์. (2564). *ผลของการทดแทนแป้งสาลีด้วยแป้งจากปลายข้าวหอมนิล ต่อการเปลี่ยนแปลงคุณภาพของบราวนี่*. เข้าถึงได้จาก https://he01.tci-thaijo.org/index.php/CUTJ/article/view/243213

Dispatch. (2557). *Nut content often lower in peanut-butter spread*. เข้าถึงได้จาก https://www.dispatch.com/story/lifestyle/food/2014/07/16/nut-content-often-lower-in/23881098007/

HelloKhunmor. (ม.ป.ป). *ถั่วลูกไก่ ให้ประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างไร*. เข้าถึงได้จาก https://hellokhunmor.com/

Kidseatincolor. (2564). *How to Help Your Child Learn to Eat Chickpeas*. เข้าถึงได้จาก https://kidseatincolor.com/chickpeas/

MedThai. (2563). *21 สรรพคุณและประโยชน์ของอัลมอนด์ !*. เข้าถึงได้จาก https://medthai.com/อัลมอนด์

MedThai. (2563). *กล้วย สรรพคุณและประโยชน์ของกล้วย 33 ข้อ !*. เข้าถึงได้จาก https://medthai.com/กล้วย

Scimath. (2555). *"เกลือ" คุณค่าที่มากกว่าความเค็ม*. เข้าถึงได้จาก https://www.scimath.org/article-science/item/3153-qq-772

Supermarketnews. (2558). *My entry into the new world of chocolate*. เข้าถึงได้จาก https://www.supermarketnews.com/blog/my-entry-new-world-chocolate

Tong garden. (2563). *ประโยชน์ของเนยถั่ว*. เข้าถึงได้จาก https://shop.tonggarden.co.th/blog/is-peanut-butter-good-for-you

Verywellfit. (2564). *Choose the Healthiest Salt for Your Kitchen*. เข้าถึงได้จาก https://www.verywellfit.com/what-kind-of-salt-is-healthiest-4157937

Vichaiyut. (2563). *ช็อคโกแลตมีดีอย่างไร*. เข้าถึงได้จาก https://www.vichaiyut.com/th/health/informations/ช็อคโกแลตมีดีอย่างไร

# ภาคผนวก

# ภาคผนวก ก

## ภาพการปฏิบัติงาน

แต่งหน้าเค้ก

ตกแต่งจานเซ็ต

จัดไลน์บุฟเฟ่ต์อาหารกลางวัน

ทำพานาคอตต้า

# ภาคผนวก ข
# แบบสอบถาม

**แบบสอบถามความพึงพอใจโครงงานสหกิจ**

**เรื่อง บลอนดี้ไร้แป้ง (No-guilt Blondy)**

**ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป**

**1.เพศ** ☐ ชาย ☐ หญิง

**2.อายุ** ☐ ต่ำกว่า 20 ปี ☐ 21-35 ปี ☐ 36-45 ปี ☐ 46-60 ปี

**3.แผนก** ☐ แผนกบริการอาหารและเครื่องดื่ม ☐ แผนกแม่บ้าน ☐ แผนกครัว ☐ แผนกบริการส่วนหน้า

**ตอนที่ 2 แบบสอบถามความพึงพอใจของบลอนดี้ไร้แป้ง**

เกณฑ์การประเมิณ ระดับ 5 หมายถึง มากที่สุด

ระดับ 4 หมายถึง มาก

ระดับ 3 หมายถึง ปานกลาง

ระดับ 2 หมายถึง น้อย

ระดับ 1 หมายถึง น้อยที่สุด

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับระดับความพึงพอใจของท่าน

| เกณฑ์การประเมิณความพึงพอใจ | ระดับความพึงพอใจ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| สีสันของขนม | | | | | |
| กลิ่นหอมของขนม | | | | | |
| รสชาติของขนม | | | | | |
| เนื้อสัมผัสของขนม | | | | | |
| ลักษณะโดยรวมของขนม | | | | | |

ข้อเสนอแนะ

……

……

# ภาคผนวก ค
# บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

**บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา**

**โครงงานนี้มีประโยชน์ต่อสถานประกอบการอย่างไร**

ผลิตภัณฑ์บลอนดี้แป้งเป็นผลิตภัณฑ์ที่น่าสนใจ ซึ่งมาจากวัตถุดิบที่มีค่อนข้างเยอะของครัวเสียง่าย นำมาพัฒนาต่อยอดและเพิ่มมูลค่า ให้กับโรงแรม สามารถเป็นตัวเลือกของลูกค้าแนวรักสุขภาพซึ่งสามารถนำมาออกเป็นเมนู coffee break ขนมในไลน์บุฟเฟต์ต่างๆ และยังสามารถมาพัฒนาเป็นสินค้าใหม่ของโรงแรมได้

เนตรนภา พิณราช ..... พนักงานที่ปรึกษา

(คุณเนตรนภา พิณราช)

# ภาคผนวก ง
# บทความวิชาการ

# บลอนดี้ไร้แป้ง

# No-Guilt Blondie

**ธวัลรัตน์ จีนเมือง**

**ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม**

**38 ถนนเพชรเกษม เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร 10160**

**E-mail : Tawanrat_jeen@siam.edu**

**บทคัดย่อ**

จากการปฏิบัติสหกิจศึกษาที่โรงแรมอีสตินแกรนด์ สาทร ผู้จัดทำได้เล็งเห็นถึงปัญหาของกลุ่มคนรักสุขภาพนั่นคือโดยปกติมักจะมีเมนูขนมสุขภาพให้เลือกน้อยและปัญหาการเหลือทิ้งของกล้วยจึงได้จัดทำโครงงานบลอนดี้ไร้แป้งขึ้นมาภายใต้วัตถุประสงค์

1. ลดปริมาณของเหลือใช้ภายในโรงแรม

2.สร้างสรรค์เมนูสุขภาพใหม่ๆเป็นทางเลือกให้ลูกค้าของโรงแรมเพิ่มเติม

เพื่อให้ทราบถึงผลของโครงงานบลอนดี้ไร้แป้งผู้จัดทำได้สำรวจความคิดเห็นโดยการให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 30 คน มาวิเคราะห์ความพึงพอใจที่มีต่อบลอนดี้ไร้แป้งจากกลุ่มตัวอย่างโดยสีสันของขนมคิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.1 ซึ่งอยู่ในระดับความพึงพอใจมาก กลิ่นหอมของขนมค่าเฉลี่ย 3.9 อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก รสชาติของขนมค่าเฉลี่ย 3.8 อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก เนื้อสัมผัสของขนมค่าเฉลี่ย 4.2 อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก ลักษณะโดยรวมของขนม ค่าเฉลี่ย 4.4 อยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุดและผลรวมความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างค่าเฉลี่ย 4.1 อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก

**คำสำคัญ : บลอนดี้, ไร้แป้ง, ขนมสุขภาพ**

**Abstract**

During work as a trainee at Eastin Grand Hotel Sathorn, I have seen the problem of healthy lovers.
they usually have less healthy dessert menu items and the problem of banana waste.
therefore, the flourless blondie project has been created to: 1. Reduce leftovers in the hotel; 2. Create a new healthy menu item as an alternative to hotel customers.

In order to know the results of the flourless blondie project, I conducted a survey of 30 people to be analyzed. By color of the flourless blondie had an average of 4.1, at a high level of satisfaction. The smell of the flourless blondie averaged 3.9, at a high level of satisfaction. Taste of the flourless blondie had an average of 3.8 at a high level of satisfaction. The texture of the flourless blondie averaged 4.2 at a high satisfied level of satisfaction, the overall average of the flourless blondie was of 4.4 at

the highest satisfied level of satisfaction and the total satisfaction of the survey, S.D. was 0.9 and average at 4.1 the highest level of satisfaction.

**Keywords:** blondie, flourless, healthy

**ที่มาของปัญหา**

ผู้จัดทำได้เข้าไปปฏิบัติงานสหกิจในโรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร แผนกเบเกอรี่ โดยส่วนงานที่ทำมีการขาย A-la carte ออกไลน์บุฟเฟ่ต์อาหารเช้า บุฟเฟ่ต์อาหารเที่ยงทุกวันและบุฟเฟ่ต์แกรนด์อาหารเย็นของวันเสาร์ที่ห้องอาหาร The Glass House ในส่วนงานของเบเกอรี่และห้องอาหารอื่นมักจะสั่งกล้วยมาใช้และไม่สามารถใช้ได้ทันเนื่องจากว่ากล้วยเป็นผลไม้ที่มีอายุการใช้งานค่อนข้างสั้น ดำง่ายเลยมักจะเหลือใช้เสมอ ผู้จัดทำจึงได้คิดค้นหาวิธีการใช้ประโยชน์จากกล้วยให้เหลือทิ้งน้อยที่สุด

และเนื่องจากว่าในปัจจุบันผู้คนหันมาดูแลตัวเองรักสุขภาพกันมากขึ้นและลูกค้ามักจะถามถึงเมนูสุขภาพ วีแกนหรือกลูเตนฟรีแต่มีตัวเลือกไม่มากนักเมื่อเทียบกับปริมาณของเมนูปกติ ผู้จัดทำจึงได้เล็งเห็นถึงปัญหาและได้ปรึกษาพนักงานพี่เลี้ยงถึงปัญหาดังกล่าว จึงได้นำของเหลือใช้อย่างกล้วยมาใช้ทำเมนูบลอนดี้ไร้แป้ง ไม่มีกลูเตน ไม่มีน้ำตาลขึ้นมาเพื่อเป็นทางเลือกเพิ่มเติมให้กับลูกค้าที่แพ้อาหารหรือกำลังรักษาสุขภาพ

**วัตถุประสงค์ของโครงงาน**

1. ลดปริมาณของเหลือใช้ภายในโรงแรม

**2.** สร้างสรรค์เมนูสุขภาพใหม่ๆเป็นทางเลือกให้ลูกค้าของโรงแรม

**ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำโครงงาน**

1. ได้เรียนรู้วิธีการทำขนมใหม่ๆ
2. นำผลิตภัณฑ์ที่ได้จากของเหลือใช้มาเพิ่มรายได้ให้กับองค์กร
3. มีเมนูสุขภาพเป็นทางเลือกให้กับลูกค้าเพิ่มเติม

**ขั้นตอนการทำบลอนดี้ไร้แป้ง**

1. นำพิมพ์มาทาเนยแล้วกรุกระดาษ
2. นำกล้วยมาบดให้ละเอียด
3. เทส่วนผสมรวมกันและผสมให้เข้ากันดี
4. เทส่วนผสมลงในพิมพ์
5. เข้าเตาอบที่อุณหภูมิ 165 องศา 40 นาที
6. นำออกมาพักให้เย็นแล้วตัด
7. นำลงบรรจุภัณฑ์

**สรุปผลโครงงาน**

จากการที่ผู้จัดทำได้ออกปฏิบัติงานในโรงแรมอีสตินแกรนด์ สาทร ระหว่างวันที่ 23 พฤษภาคม ถึง 10 กันยายน พ.ศ.2565 ในแผนกเบเกอรี่และได้เรียนรู้ถึงการปฏิบัติงานในสถานที่จริง การทำงานร่วมกับผู้อื่นและการฝึกความรับผิดชอบต่อหน้าที่และผู้จัดทำเล็งเห็นถึงปัญหาของกลุ่มคนรักสุขภาพเพราะว่าเมนูสุขภาพที่ค่อนข้างจะมีอยู่น้อย

และปัญหาของกล้วยที่มีเหลือใช้จึงได้ปรึกษาพนักงานที่ปรึกษาและนำมาต่อยอดคิดค้นเป็นเมนูสุขภาพใหม่ๆเป็นทางเลือกให้กับผู้บริโภคและเพื่อสร้างรายได้เพิ่มเติมให้กับโรงแรมและลดสิ่งของเหลือทิ้งโดยไม่ได้เกิดประโยชน์

ผู้จัดทำได้นำแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์ ตามแนวคิดของลิเคิร์ท (2475) และสามารถนำมาสรุปได้ ดังนี้ จากตารางที่ 4.3 พบว่า ความพึงพอใจที่มีต่อบลอนดี้ไร้แป้งจากกลุ่มตัวอย่างโดยสีสันของขนมคิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.1 ซึ่งอยู่ในระดับความพึงพอใจมาก กลิ่นหอมของขนมค่าเฉลี่ย 3.9 อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก รสชาติของขนมค่าเฉลี่ย 3.8 อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก เนื้อสัมผัสของขนมค่าเฉลี่ย 4.2 อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก ลักษณะโดยรวมของขนม ค่าเฉลี่ย 4.4 อยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุดและผลรวมความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างค่าเฉลี่ย 4.1 อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก

จากการวิเคราะห์ความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่าง มีความคิดเห็นค่าเฉลี่ยรวม 4.1 มีความพึงพอใจในระดับมาก

**ข้อเสนอแนะในการทำโครงงานครั้งต่อไป**

1. เนื่องจากไฟที่ร้อนเกินไปทำให้ขอบขนมไหม้และตรงกลางไม่แห้งดีเท่าที่ควร จากการปรึกษาพนักงานที่ปรึกษาเสนอให้ลดอุณหภูมิเหลือ 160 แล้วเพิ่มเวลาให้นานขึ้นอีก

2. ทำเป็นทรงกลมรูปแบบคล้ายคุกกี้ทำให้ขนมแห้งและมีเนื้อที่ดีมากกว่า

3. ทำเป็นรสชาติอื่นๆเพิ่มเติม เช่น ชาเขียว

**บรรณานุกรม**


ณนนท์ แดงสังวาล, น้องนุช ศิริวงศ์ และศิริพร เรียบร้อย. (2554). *การใช้แป้งกล้วยน้ำว้าทดแทนแป้งสาลีในบราวนี่*. เข้าถึงได้จาก https://kukrdb.lib.ku.ac.th/proceedings/index.php?/KUCON/search_detail/result/12819

พบแพทย์. (ม.ป.ป). *ช็อกโกแลต เครื่องดื่มและขนมยอดนิยม กับผลต่อสุขภาพ*. เข้าถึงได้จาก https://www.pobpad.com/ช็อกโกแลต เครื่องดื่มแล

ลัดดาวัลย์ โชคถาวรและขวัญกมล ดอนขวา. (2560). *อิทธิพลของปัจจัยส่วนประสมการตลาดและปัจจัยทัศนคติที่ส่งผลต่อ การตัดสินใจซื้ออาหารคลีนของผู้บริโภคในจังหวัดนครราชสีมา*. เข้าถึงได้จาก https://so04.tci-thaijo.org/index.php/gskkuhs/article/view/100482

อรุณลักษณ์ โชตินาครินทร์. (2564). *ผลของการทดแทนแป้งสาลีด้วยแป้งจากปลายข้าวหอมนิล ต่อการเปลี่ยนแปลงคุณภาพของบราวนี่*. เข้าถึงได้จาก https://he01.tci-thaijo.org/index.php/CUTJ/article/view/243213

Dispatch. (2557). *Nut content often lower in peanut-butter spread*. เข้าถึงได้จาก https://www.dispatch.com/story/lifestyle/food/2014/07/16/nut-content-often-lower-in/23881098007/

HelloKhunmor. (ม.ป.ป). *ถั่วลูกไก่ ให้ประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างไร*. เข้าถึงได้จาก https://hellokhunmor.com/

Kidseatincolor. (2564). *How to Help Your Child Learn to Eat Chickpeas*. เข้าถึงได้จาก https://kidseatincolor.com/chickpeas/

MedThai. (2563). *21 สรรพคุณและประโยชน์ของอัลมอนด์ !*. เข้าถึงได้จาก https://medthai.com/อัลมอนด์

MedThai. (2563). *กล้วย สรรพคุณและประโยชน์ของกล้วย 33 ข้อ !*. เข้าถึงได้จาก https://medthai.com/กล้วย

Scimath. (2555). *"เกลือ" คุณค่าที่มากกว่าความเค็ม*. เข้าถึงได้จาก https://www.scimath.org/article-science/item/3153-qq-772

Supermarketnews. (2558). *My entry into the new world of chocolate*. เข้าถึงได้จาก https://www.supermarketnews.com/blog/my-entry-new-world-chocolate

Tong garden. (2563). *ประโยชน์ของเนยถั่ว*. เข้าถึงได้จาก https://shop.tonggarden.co.th/blog/is-peanut-butter-good-for-you

Verywellfit. (2564). *Choose the Healthiest Salt for Your Kitchen*. เข้าถึงได้จาก https://www.verywellfit.com/what-kind-of-salt-is-healthiest-4157937

Vichaiyut. (2563). *ช็อคโกแลตมีดีอย่างไร*. เข้าถึงได้จาก https://www.vichaiyut.com/th/health/informations/ช็อคโกแลตมีดีอย่างไร

# ภาคผนวก จ
# โปสเตอร์

# บลอนดี้ไร้แป้ง (NO-GUILT BLONDIE)

นางสาวธวัลรัตน์ จีนเมือง 5904400091
ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

**สถานประกอบการ** โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร
**อาจารย์ที่ปรึกษา** อาจารย์ ปิยธิดา กังวานสิทธิ์
**พนักงานที่ปรึกษา** คุณ เนตรนภา พิณราช

## บทคัดย่อ

จากการปฏิบัติสหกิจศึกษาที่โรงแรมอีสตินแกรนด์ สาทร ผู้จัดทำได้เล็งเห็นถึงปัญหาของกลุ่มคนรักสุขภาพนั่นคือโดยปกติมักจะมีเมนูขนมสุขภาพที่น้อยและปัญหาการเหลือทิ้งของกล้วยจึงได้จัดทำโครงงานบลอนดี้ไร้แป้งขึ้นมาภายใต้วัตถุประสงค์ 1. ลดปริมาณของเหลือใช้ภายในโรงแรม 2.สร้างสรรค์เมนูสุขภาพใหม่ๆเป็นทางเลือกให้ลูกค้าของโรงแรมเพิ่มเติม

### วัตถุประสงค์ของโครงงาน

1. ลดปริมาณของเหลือใช้ภายในโรงแรม
2. สร้างสรรค์เมนูสุขภาพใหม่ๆ เป็นทางเลือกให้ลูกค้าของโรงแรม

### ประโยชน์ที่ได้จากโครงงาน

1. ได้เรียนรู้วิธีการทำขนมใหม่ๆ
2. นำผลิตภัณฑ์ที่ได้จากของเหลือใช้มาเพิ่มรายได้ให้กับองค์กร

## ส่วนผสม

1. กล้วยหอม
2. เบยถั่ว
3. ผงถั่งลูกไก่
4. ผงอัลมอนด์
5. ช็อกโกแลตชิพ
6. เกลือ
7. กลิ่นวนิลา

## ขั้นตอนการทำบลอนดี้ไร้แป้ง

1. นำพิมพ์มาทาเนยแล้วกรุกระดาษ
2. นำกล้วยมาบดให้ละเอียด
3. เทส่วนผสมรวมกันและผสมให้เข้ากันดี
4. เทส่วนผสมลงในพิมพ์
5. เข้าเตาอบที่อุณหภูมิ 165 องศา 40 นาที
6. นำออกมาพักให้เย็นแล้วตัด
7. นำลงบรรจุภัณฑ์

## สรุปผล

สีสันของขนมคิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.1 ซึ่งอยู่ในระดับความพึงพอใจมาก กลิ่นหอมของขนมค่าเฉลี่ย 3.9 อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก รสชาติของขนมค่าเฉลี่ย 3.8 อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก เนื้อสัมผัสของขนมค่าเฉลี่ย 4.2 อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก ลักษณะโดยรวมของขนม ค่าเฉลี่ย 4.4 อยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุดและผลรวมความพึงพอใจค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.9 และ ค่าเฉลี่ย 4.1 อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก

# ภาคผนวก ฉ
# บันทึกการปฏิบัติงาน

## แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

| สัปดาห์ที่ | ระหว่างวันที่ | หัวข้อการเรียนรู้ | ลงชื่อ นักศึกษา | ลงชื่อพนักงานที่ปรึกษา |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 23 – 26 พ.ค. 2565 | - จัดรายวัตถุดิบ บุฟเฟต์ | | เมศินอก |
| | | - ทำพรีเซนต์ | | |
| | | - ขึ้นวัตถุดิบ บุฟเฟต์ lunch | | |
| 2 | 30 พ.ค - 2 มิ.ย. 2565 | - จัดรายวัตถุดิบ บุฟเฟต์ | | จิรภรณ์ |
| | | - ขึ้นวัตถุดิบ บุฟเฟต์ งานแต่งงาน | | |
| 3 | 5 - 9 มิ.ย. 2565 | - จัดรายวัตถุดิบ บุฟเฟต์ | | จิรภรณ์ |
| | | - ขึ้นวัตถุดิบ บุฟเฟต์ | | |
| | | - ทำ butter cake | | |
| | | - ทำ คุ๊กกี้ chocolate chip | | |
| 4. | 12 - 16 มิ.ย. 2565 | - จัดรายวัตถุดิบ บุฟเฟต์ | | เมศินอก |
| | | - ขึ้นวัตถุดิบ บุฟเฟ่ | | |
| | | - ทำ oat muffin | | |
| | | - ต้ม pannacotta | | |
| 5. | 19 - 23 มิ.ย. 2565 | - จัดรายวัตถุดิบ บุฟเฟต์ | | จิรภรณ์ |
| | | - ขึ้นวัตถุดิบ บุฟเฟต์ | | |
| | | - จัดรายการอาหารประชุม | | |
| | | - ลง snack box | | |
| 6. | 26 - 30 มิ.ย. 2565 | - จัดรายวัตถุดิบ บุฟเฟต์ | | เมศินอก |
| | | - ขึ้นวัตถุดิบ บุฟเฟต์ | | |
| | | - ทำ banana muffin | | |
| | | - แต่งเค้ก ลง lunch | | |
| 7. | 3 - 7 ก.ค. 2565 | - จัดรายวัตถุดิบ บุฟเฟต์ | | จิรภรณ์ |
| | | - ขึ้นวัตถุดิบ บุฟเฟ่ breakfast และ lunch | | |
| | | - ลง snack box | | |
| | | - ขึ้นวัตถุดิบ งานแต่ง | | |
| | | - ทำ banana muffin | | |
| | | - ทำ red velvet cake | | |
| | | | | |

# แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

| สัปดาห์ที่ | ระหว่างวันที่ | หัวข้อการเรียนรู้ | ลงชื่อ นักศึกษา | ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา |
|---|---|---|---|---|
| 9 | 10-14 ม.ค. 2565 | - จัดของไลน์บุฟเฟ่ต์ | | ศิราภรณ์ |
| | | - ขึ้นไลน์บุฟเฟ่ต์ & lunch | | |
| | | - ทำ banoffee ลง ex-lounge | | |
| | | - ทำ butter cake | | |
| 9 | 17-21 ม.ค. 2565 | - จัดของไลน์บุฟเฟ่ต์ | | ศิราภรณ์ |
| | | - ขึ้นไลน์บุฟเฟ่ต์ lunch | | |
| | | - จัดของงานประชุม | | |
| | | - ทำคุ้กกี้ cranberry - pistachio | | |
| 10 | 24-28 ม.ค. 2565 | - จัดของไลน์บุฟเฟ่ต์ | | ศิราภรณ์ |
| | | - ขึ้นไลน์ บุฟเฟ่ต์ | | |
| | | - ทำ coffee cake | | |
| | | - cake carrot | | |
| | | - chocolate chip cookies | | |
| 11 | 31 ม.ค. - 4 ก.พ. 2565 | - จัดของไลน์บุฟเฟ่ต์ | | ศิราภรณ์ |
| | | - ขึ้นไลน์บุฟเฟ่ต์ | | |
| 12 | 7 ก.พ. - 11 กุมภ. 2565 | - จัดของไลน์บุฟเฟ่ต์ | | ศิราภรณ์ |
| | | - ขึ้นไลน์บุฟเฟ่ต์ | | |
| | | - ทำ ชีสเค้ก | | |
| | | - ทำ butter cake | | |
| | | - ทำ banoffee ลง ex-lounge | | |
| 13 | 14-18 ก.พ. 2565 | - จัดของไลน์บุฟเฟ่ต์ | | ศิราภรณ์ |
| | | - ขึ้นไลน์บุฟเฟ่ต์ | | |
| | | - ทำมูสการ์ตา | | |
| | | - ลง snack box | | |
| | | - ทำคุ้กกี้ | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

# แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

| สัปดาห์ที่ | ระหว่างวันที่ | หัวข้อการเรียนรู้ | ลงชื่อ นักศึกษา | ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา |
|---|---|---|---|---|
| 14 | 21 - 25 ส.ค. 2565 | - จัดของไลน์บุฟเฟ่ต์ | | ไม่ลงนาม |
| | | - ขึ้นไลน์บุฟเฟ่ต์ | | |
| | | - จัดของงานประชุม | | |
| | | - จัดเซ็ต Lunch | | |
| 15 | 28 ส.ค. - 1 ก.ย. 2565 | - จัดของไลน์บุฟเฟ่ต์ | | ไม่ลงนาม |
| | | - ขึ้นไลน์บุฟเฟ่ต์ | | |
| | | - ทำสลัดบาร์ | | |
| | | - ปาทองโก๋ | | |
| | | - จัดของงานประชุม | | |
| | | - ขึ้นไลน์งานเลี้ยง | | |
| 16. | 4 - 8 ก.ย. 2565 | - จัดของไลน์บุฟเฟ่ต์ | | ไม่ลงนาม |
| | | - ขึ้นไลน์บุฟเฟ่ต์ | | |
| | | - จัด snack box | | |
| | | - ขึ้น buffet breakfast | | |
| | | - ทำชีสเค้ก | | |
| | | - ถู sponge | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

# ภาคผนวก ช
# ประวัติผู้จัดทำ

**ชื่อ-สกุล** **:** ธวัลรัตน์ จีนเมือง

**รหัสนักศึกษา** : 5904400091

**สาขาวิชา** : อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

**คณะ** : ศิลปศาสตร์

**ที่อยู่** : 100/433 ถนนกาญจนาภิเษก แขวง หลักสอง เขต บางแค กรุงเทพมหานคร 10160