



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

เซ็ตเมนูพิเศษสุดขั้ววันฮาโลวีน

Happy Halloween Special Set Menu

โดย

นางสาวปวรรัตน์	ชีวใจเอื้อ	รหัสนักศึกษา	6304400011
นางสาวดวงใจ	รุ่งสมทรัพย์	รหัสนักศึกษา	6304400023
นางสาวสุคนทิพย์	ส่งแสง	รหัสนักศึกษา	6304400034

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา 119-413 การศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2566



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

เซ็ตเมนูพิเศษสุดขั้ววันฮาโลวีน Happy Halloween Special Set Menu

โดย

นางสาวปวรรัตน์	ชีวใจเอื้อ	รหัสนักศึกษา	6304400011
นางสาวดวงใจ	รุ่งสมทรัพย์	รหัสนักศึกษา	6304400023
นางสาวสุคนทิพย์	ส่งแสง	รหัสนักศึกษา	6304400034

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา 119-413 การศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2566

จดหมายนำส่งรายงาน

20 ธันวาคม พ.ศ. 2567

เรื่อง ขอส่งรายงานการปฏิบัติสหกิจศึกษา
เรียน อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
อาจารย์จันทจุฑา ไชยศรีษะ

ตามที่นางสาวปวรรัตน์ ชิวใจเอื้อ นางสาวดวงใจ รุ่งสมทรัพย์ และนางสาวสุคนทิพย์ ส่งแสง นักศึกษาภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ได้ไปปฏิบัติสหกิจศึกษาและการศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน ระหว่างวันที่ 13 พฤษภาคม พ.ศ. 2567 ถึงวันที่ 23 สิงหาคม พ.ศ. 2567 ในแผนกการบริการอาหารและเครื่องดื่ม (F&B Service) ห้องอาหาร The Terrace @72 ภายในโรงแรมรามาดา พลาซ่า บาย วินด์แฮม แวงค็อก แม่น้ำ ริเวอร์ไซด์ (Ramada Plaza by Wyndham Bangkok Menam Riverside) และได้รับมอบหมายจากพนักงานที่ปรึกษาให้ศึกษาและทำรายงานเรื่อง "เซตเมนูพิเศษสุดวันฮาโลวีน (Happy Halloween Special Set Menu)"

บัดนี้การปฏิบัติสหกิจศึกษาและการศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงานได้สิ้นสุดแล้ว คณะผู้จัดทำ จึงขอส่งรายงานดังกล่าวมาพร้อมกันนี้จำนวน 1 เล่ม เพื่อขอรับคำปรึกษาต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

คณะผู้จัดทำ

นางสาวปวรรัตน์ ชิวใจเอื้อ

นางสาวดวงใจ รุ่งสมทรัพย์

นางสาวสุคนทิพย์ ส่งแสง

นักศึกษาสหกิจศึกษา

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgement)

การที่คณะผู้จัดทำได้มาปฏิบัติสหกิจศึกษา ในแผนกการบริการอาหารและเครื่องดื่ม (F&B Service) ห้องอาหาร The Terrace @72 ณ โรงแรมรามาดา พลาซา บาย วินด์แฮม แบนด์ค็อก แม่น้ำ ริเวอร์ไซด์ (Ramada Plaza by Wyndham Bangkok Menam Riverside) ตั้งแต่วันที่ 13 พฤษภาคม พ.ศ. 2567 ถึงวันที่ 23 สิงหาคม พ.ศ. 2567 ได้สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ด้วยดีส่งผลให้คณะผู้จัดทำได้รับความรู้ ประสบการณ์การทำงานต่าง ๆ และความเข้าใจในชีวิตการทำงานจริง ที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนและสามารถนำความรู้ประสบการณ์ที่ได้ไปใช้ในการประกอบอาชีพในอนาคต ด้วยความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจากโรงแรมรามาดา พลาซา บาย วินด์แฮม แบนด์ค็อก แม่น้ำ ริเวอร์ไซด์ (Ramada Plaza by Wyndham Bangkok Menam Riverside) ที่ให้โอกาสคณะผู้จัดทำ เข้ามาปฏิบัติสหกิจศึกษา กรุณาเสียสละเวลาอบรม สอนงาน และช่วยเหลือด้านต่าง ๆ ตลอดระยะเวลาในการปฏิบัติสหกิจศึกษาในครั้งนี้ จึงขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ ที่นี้ จาก การสนับสนุนหลายฝ่าย ดังนี้

1. คุณกนิษฐา อมฤก Assistant Restaurant Manager
2. อาจารย์จินต์จุฑา ไชยศรีษะ อาจารย์ที่ปรึกษา

และบุคคลที่ไม่ได้กล่าวชื่อนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำในการจัดทำรายงานสหกิจศึกษาฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่ารายงานฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อโรงแรมรามาดา พลาซา บาย วินด์แฮม แบนด์ค็อก แม่น้ำ ริเวอร์ไซด์ (Ramada Plaza by Wyndham Bangkok Menam Riverside) และผู้สนใจปฏิบัติสหกิจศึกษาของโรงแรม เพื่อเป็นแนวทางเบื้องต้นในการทำความเข้าใจ และพัฒนาโครงการต่อไป รวมทั้งในการค้นคว้าของผู้สนใจทั่วไปด้วย หากรายงานฉบับนี้มีข้อผิดพลาดประการใด คณะผู้จัดทำก็ขออภัยมา ณ ที่นี้

ปวรรัตน์ ชิวใจเอื้อ

ดวงใจ รุ่งสมทรัพย์

สุคนทิพย์ ส่งแสง

คณะผู้จัดทำ

20 ธันวาคม พ.ศ. 2567

ชื่อโครงการ :	เซ็ตเมนูพิเศษสุขสันต์วันฮาโลวีน
หน่วยกิต :	5 หน่วยกิต
คณะผู้จัดทำ :	นางสาวปวรัตน์ ชิวใจเอื้อ นางสาวดวงใจ รุ่งสมทรัพย์ นางสาวสุคนธ์ทิพย์ ส่งแสง
อาจารย์ที่ปรึกษา :	อาจารย์จันทจุฬา ไชยศรีษะ
ระดับการศึกษา :	ปริญญาตรี
ภาควิชา :	อุตสาหกรรมบริการท่องเที่ยวและการบริการ
คณะ :	ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา :	3/2566

บทคัดย่อ

โครงการเรื่อง "เซ็ตเมนูพิเศษสุขสันต์วันฮาโลวีน" มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการนำอาหารที่เหลือใช้มาก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด และ 2) เพื่อประยุกต์การใช้เมนูในห้องอาหารเพื่อเทศกาล วันฮาโลวีนเกิดเป็นรายได้ให้กับสถานประกอบการ คณะผู้จัดทำได้เข้าไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ โรงแรมรามาดา พลาซา บาย วินด์แฮม แวงค็อก แม่น้ำ ริเวอร์ไซด์ อยู่ในแผนกการบริการอาหารและเครื่องดื่ม ห้องอาหาร The Terrace @72 คณะผู้จัดทำจึงทำการสำรวจว่ามีวัตถุดิบใดที่เหลือเป็นจำนวนมาก และยังสามารถนำในไลน์บุฟเฟต์กลับมาใช้ใหม่ได้ คณะผู้จัดทำจึงพบว่าวัตถุดิบสามารถจัดทำเป็นเซ็ตเมนูได้คือ บัทรูท กุ้ง และแบล็กเบอร์รี่ จึงคิดที่จะนำวัตถุดิบดังกล่าวมาใช้เป็นตัวไฮไลท์หลักในการทำเซ็ตเมนูในเทศกาลวันฮาโลวีนของวันที่ 31 ตุลาคมของทุกปี

ผลจากการศึกษาพบว่าผู้ที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 56.67 มีอายุระหว่าง 21-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 50.00 อยู่ในแผนกอาหารและเครื่องดื่ม คิดเป็นร้อยละ 60.00 และอยู่ในตำแหน่งพนักงานประจำ คิดเป็นร้อยละ 60.00 ด้านความพึงพอใจที่มีต่อซูปบัทรูทอยู่ในระดับมากที่สุดคือ เนื้อสัมผัสของซูปบัทรูท มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.67 ด้านความพึงพอใจที่มีต่อสลัดโรลกุ้งกับซอสบัทรูทและซอสหมึกดำอยู่ในระดับมากที่สุดคือ รสชาติของสลัดโรลกุ้งกับซอสบัทรูทและซอสหมึกดำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.67 ด้านความพึงพอใจที่มีต่อแบล็กเบอร์รี่เลมอนโซดาอยู่ในระดับมากที่สุดคือ สีสีนของแบล็กเบอร์รี่เลมอนโซดา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.63 และด้านความพึงพอใจที่มีต่อภาพรวมของเซ็ตเมนูอยู่ในระดับมากที่สุดคือ ความคุ้มค่ากับราคา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.63

คำสำคัญ: ฮาโลวีน บัทรูท กุ้ง แบล็กเบอร์รี่

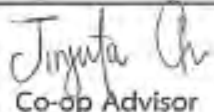
Project Title : Happy Halloween Special Set Menu
Credits : 5 Credits
By : Miss Pawornrat Siwjaierr
 Miss Duangjai Rungsomsap
 Miss Sukontip Songsang
Advisor : Miss Jinjuta Chaisrisa
Degree : Bachelor of Arts
Major : Tourism and Hospitality Industry
Faculty : Liberal Arts
Semester/Academic year : 3/2023


Abstract

The project titled "Happy Halloween Special Set Menu" has the following objectives: 1) To study how leftover food can be utilized to its fullest potential, and 2) To apply the use of special menus in restaurants during the Halloween festival to generate income for businesses. The researcher conducted cooperative education work at the Ramada Plaza by Wyndham Bangkok Menam Riverside Hotel, specifically in the Food and Beverage Service Department at The Terrace @72 restaurant. The team surveyed which ingredients were left in large quantities and could be reused in the buffet line. They found that beetroot, shrimp, and blackberries could be used to create a set menu, with these ingredients being the main highlights for the Halloween set menu on October 31st each year.

The study results showed that most respondents were female (56.67%), aged between 21-30 years old (50.00%), worked in the Food and Beverage Department (60.00%), and held permanent staff positions (60.00%). Regarding satisfaction with the beetroot soup, the highest level was for the soup's texture, with an average score of 4.67. The satisfaction level for the prawn salad roll with beetroot sauce & squid ink sauce was highest for the taste, with an average score of 4.67. Satisfaction with the blackberry lemon soda was highest for its color, with an average score of 4.63. Lastly, the overall satisfaction with the set menu was highest for value for money, with an average score of 4.63.

Keyword: halloween, beetroot, prawn, blackberry


 Jinjuta Ch
 Co-op Advisor


 Approved by

สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ	1
1.3 ขอบเขตของโครงการ	2
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
บทที่ 2 รายละเอียดการปฏิบัติงาน	
2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ	3
2.2 ประวัติของสถานประกอบการ	4
2.3 ลักษณะของการประกอบการและการให้บริการหลักขององค์กร	5
2.4 ชื่อ แผนก และลักษณะงานที่ได้รับมอบหมายในการปฏิบัติสหกิจศึกษา	16
2.5 ชื่อ และตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา	19
2.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติสหกิจศึกษา	19
2.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน	19
บทที่ 3 การทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
3.1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสุขสันต์วันฮาโลวีน	20
3.2 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับเซตเมนู	23
3.3 วัตถุดิบที่ใช้ในการทำเซตเมนูพิเศษสุขสันต์วันฮาโลวีน	26
3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	42

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการปฏิบัติตามโครงการ	
4.1 วัตถุประสงค์และอุปกรณ์ในการทำเซตเมนูพิเศษสุขสันต์วันฮาโลวีน	45
4.2 ขั้นตอนในการทำเซตเมนูพิเศษสุขสันต์วันฮาโลวีน	47
4.3 การคำนวณต้นทุนของเซตเมนูพิเศษสุขสันต์วันฮาโลวีน	60
4.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากผู้ตอบแบบสอบถาม	62
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลโครงการ	67
5.2 ข้อเสนอแนะในการทำโครงการสหกิจศึกษาครั้งต่อไป	68
5.3 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	68
บรรณานุกรม	
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก รูปภาพขณะปฏิบัติงาน	
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม	
ภาคผนวก ค บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา	
ประวัติคณะผู้จัดทำ	



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 : แสดงตารางขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน	19
ตารางที่ 4.1 : แสดงตารางการคำนวณต้นทุนของซูปีทรุท	60
ตารางที่ 4.2 : แสดงตารางการคำนวณต้นทุนของสลัดโรลกึ่งกับซอสปีทรุทและซอสหมึกดำ	60
ตารางที่ 4.3 : แสดงตารางการคำนวณต้นทุนของสลัดโรลกึ่งกับซอสปีทรุทและซอสหมึกดำ (ต่อ)	61
ตารางที่ 4.4 : แสดงตารางการคำนวณต้นทุนของแบล็กเบอร์รี่เลมอนโซดา	61
ตารางที่ 4.5 : แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ	62
ตารางที่ 4.6 : แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ	62
ตารางที่ 4.7 : แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแผนก	63
ตารางที่ 4.8 : แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามตำแหน่ง	63
ตารางที่ 4.9 : แสดงค่าเฉลี่ยของความพึงพอใจที่มีต่อซูปีทรุท	64
ตารางที่ 4.10 : แสดงค่าเฉลี่ยของความพึงพอใจที่มีต่อสลัดโรลกึ่งกับซอสปีทรุทและซอสหมึกดำ	64
ตารางที่ 4.11 : แสดงค่าเฉลี่ยของความพึงพอใจที่มีต่อแบล็กเบอร์รี่เลมอนโซดา	65
ตารางที่ 4.12 : แสดงค่าเฉลี่ยของความพึงพอใจที่มีต่อภาพรวมของเซตเมนู	65



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปภาพที่ 2.1 : Logo Ramada Plaza by Wyndham Bangkok Menam Riverside	3
รูปภาพที่ 2.2 : Map Ramada Plaza by Wyndham Bangkok Menam Riverside	3
รูปภาพที่ 2.3 : Ramada Plaza by Wyndham Bangkok Menam Riverside	4
รูปภาพที่ 2.4 : Superior Rooms	5
รูปภาพที่ 2.5 : Deluxe River View Rooms	5
รูปภาพที่ 2.6 : Family Triple Rooms	6
รูปภาพที่ 2.7 : Grand Deluxe Rooms	6
รูปภาพที่ 2.8 : Accessible Room	7
รูปภาพที่ 2.9 : Plaza City View Suite	7
รูปภาพที่ 2.10 : Plaza River View Suite	8
รูปภาพที่ 2.11 : Premier Suite	8
รูปภาพที่ 2.12 : Thai Deluxe River View	9
รูปภาพที่ 2.13 : Balcony River View Suite	9
รูปภาพที่ 2.14 : Royal Thai River Suite View	10
รูปภาพที่ 2.15 : 2 Bedrooms Suite Royal Thai Deluxe	10
รูปภาพที่ 2.16 : Terrace Suite	11
รูปภาพที่ 2.17 : 1 Bedroom Terrace Suite	11
รูปภาพที่ 2.18 : Executive Terrace Suite	12
รูปภาพที่ 2.19 : 2 Queen Bed Executive Terrace Suite	12
รูปภาพที่ 2.20 : Presidential Suite	13
รูปภาพที่ 2.21 : Ah Yat Abalone Forum Restaurant	13
รูปภาพที่ 2.22 : Thai Pavilion Lobby Lounge	14
รูปภาพที่ 2.23 : The Terrace @72	14
รูปภาพที่ 2.24 : The Waves	15
รูปภาพที่ 2.25 : Dessert Dreams	15
รูปภาพที่ 2.26 : Sala Thai Pool Bar	16
รูปภาพที่ 2.27 : นักศึกษาปฏิบัติสหกิจศึกษา	16
รูปภาพที่ 2.28 : นักศึกษาปฏิบัติสหกิจศึกษา (ต่อ)	17
รูปภาพที่ 2.29 : นักศึกษาปฏิบัติสหกิจศึกษา (ต่อ)	18

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปภาพที่ 2.30 : พนักงานที่ปรึกษา	19
รูปภาพที่ 3.1 : วันฮาโลวีน	20
รูปภาพที่ 3.2 : ตะเกียงฟักทอง	21
รูปภาพที่ 3.3 : หลอก หรือ เลี้ยง	22
รูปภาพที่ 3.4 : รับประทานอาหารร่อย	22
รูปภาพที่ 3.5 : รายการอาหาร หรือ เมนู	23
รูปภาพที่ 3.6 : รายการอาหารตามเลือก	24
รูปภาพที่ 3.7 : รายอาหารชุด	24
รูปภาพที่ 3.8 : รายการอาหารพิเศษเฉพาะ	25
รูปภาพที่ 3.9 : ปีทรูท	26
รูปภาพที่ 3.10 : มันฝรั่ง	27
รูปภาพที่ 3.11 : หอมหัวใหญ่	27
รูปภาพที่ 3.12 : กระเทียม	28
รูปภาพที่ 3.13 : ผงยี่ห่า	28
รูปภาพที่ 3.14 : น้ำสต็อก	29
รูปภาพที่ 3.15 : เกลือ	30
รูปภาพที่ 3.16 : พริกไทย	30
รูปภาพที่ 3.17 : กุ้ง	31
รูปภาพที่ 3.18 : กะหล่ำปลีม่วง	32
รูปภาพที่ 3.19 : แครอท	32
รูปภาพที่ 3.20 : กรีนโอ๊ค	33
รูปภาพที่ 3.21 : ใบเมี่ยงญวน	34
รูปภาพที่ 3.22 : โยเกิร์ต	34
รูปภาพที่ 3.23 : น้ำมันมะกอก	35
รูปภาพที่ 3.24 : เลมอน	36
รูปภาพที่ 3.25 : ดีหมัก	37
รูปภาพที่ 3.26 : ชিং	37
รูปภาพที่ 3.27 : แป้งสาลี	38
รูปภาพที่ 3.28 : นม	38

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปภาพที่ 3.29 : แบล็กเบอร์รี่	39
รูปภาพที่ 3.30 : น้ำทับทิม	40
รูปภาพที่ 3.31 : โชดา	41
รูปภาพที่ 3.32 : น้ำแข็ง	42
รูปภาพที่ 4.1 : ส่วนผสมของซูปปีทรุท	47
รูปภาพที่ 4.2 : นำบีทรุท มั่นฝรั่งมาหั่น	47
รูปภาพที่ 4.3 : สับหัวหอมใหญ่ และกระเทียม	48
รูปภาพที่ 4.4 : ผัดหัวหอมใหญ่ และกระเทียม	48
รูปภาพที่ 4.5 : นำบีทรุท และมันฝรั่งตามลงไป	49
รูปภาพที่ 4.6 : เทน้ำสต็อกลงไป	49
รูปภาพที่ 4.7 : เสร็จสมบูรณ์ซูปปีทรุท	50
รูปภาพที่ 4.8 : ส่วนผสมของสลัดโรลกุ้ง	50
รูปภาพที่ 4.9 : จัดเตรียมผักสลัด	51
รูปภาพที่ 4.10 : ต้มกุ้ง และช็อคน้ำเย็น	51
รูปภาพที่ 4.11 : ใส่วัตถุดิบที่เตรียมไว้ และทำการห่อสลัดโรล	52
รูปภาพที่ 4.12 : เสร็จสมบูรณ์สลัดโรลกุ้ง	52
รูปภาพที่ 4.13 : ส่วนผสมของซอสบีทรุท	53
รูปภาพที่ 4.14 : นำบีทรุทมาหั่น	53
รูปภาพที่ 4.15 : ใส่วัตถุดิบทั้งหมดลงไปใส่กระทะ ปรงรส และผัด	54
รูปภาพที่ 4.16 : ปั่นให้เป็นเนื้อเดียวกัน	54
รูปภาพที่ 4.17 : เสร็จสมบูรณ์ของซอสบีทรุท	55
รูปภาพที่ 4.18 : ส่วนผสมของซอสหมึกดำ	55
รูปภาพที่ 4.19 : เเทนม และแป้งสาลีลงไป ปรงรสด้วยเกลือ พริกไทย	56
รูปภาพที่ 4.20 : ใส่ตีหมึก จากนั้นคนให้เข้ากัน ตักใส่ถ้วยใบเล็ก	56
รูปภาพที่ 4.21 : เสร็จสมบูรณ์ซอสหมึกดำ	57
รูปภาพที่ 4.22 : ส่วนผสมของแบล็กเบอร์รี่เลมอนโชดา	57
รูปภาพที่ 4.23 : นำแบล็กเบอร์รี่มาปั่น และนำแก้วมาเทน้ำทับทิมลงไป	58
รูปภาพที่ 4.24 : เทน้ำเลมอน ใส่น้ำแข็ง	58
รูปภาพที่ 4.25 : เทโชดา และนำแบล็กเบอร์รี่ที่ปั่นแล้วตามลงไป	59
รูปภาพที่ 4.26 : เสร็จสมบูรณ์แบล็กเบอร์รี่เลมอนโชดา	59

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา

เนื่องจากคณะผู้จัดทำโครงการสหกิจศึกษา ได้เข้าไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ โรงแรมรามาดา พลาซ่า บาย วินด์แอม แบงค็อก แม่น้ำ ริเวอร์ไซด์ (Ramada Plaza by Wyndham Bangkok Menam Riverside) อยู่ในแผนกการบริการอาหารและเครื่องดื่ม (F&B Service) ห้องอาหาร The Terrace @72 โดยมีหน้าที่คือ คอยบริการลูกค้าที่มาใช้บริการในไลน์บุฟเฟต์แต่ละรอบทั้งเช้า กลาง และเย็น และทำความสะอาดโต๊ะหลังลูกค้ารับประทานเสร็จ ซึ่งส่วนใหญ่ในไลน์บุฟเฟต์แต่ละรอบจะถูกเก็บเข้ามา ไม่สามารถนำมาลงซ้ำได้อีก ดังนั้นคณะผู้จัดทำจึงทำการสำรวจว่ามีวัตถุดิบใดที่เหลือเป็นจำนวนมาก และยังสามารถนำในไลน์บุฟเฟต์กลับมาใช้ใหม่ได้ จึงพบได้ว่ามีวัตถุดิบสามารถจัดทำเป็นเซตเมนูได้คือ บีทรูท (Beetroot) กุ้ง (Prawn) และแบล็กเบอร์รี่ (Blackberry) จึงคิดที่จะนำวัตถุดิบดังกล่าวมาใช้เป็นตัวไฮไลท์หลักในการทำเซตเมนูในเทศกาลวันฮาโลวีนของวันที่ 31 ตุลาคมของทุกปี

คณะผู้จัดทำได้เริ่มศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับเมนูอาหารที่ใช้มาเป็นส่วนประกอบโดยเริ่มตั้งแต่เมนูซุพ (Soup) คือทำเป็นซุพบีทรูท (Beetroot Soup) ส่วนของอาหารจานหลัก (Main Course) คือทำเป็นสลัดโรลกุ้งกับซอสบีทรูทและซอสหมึกดำ (Prawn salad roll with Beetroot Sauce & Squid ink Sauce) และเมนูเครื่องดื่ม (Drink) คือทำเป็นแบล็กเบอร์รี่เลมอนโซดา (Blackberry Lemon Soda) คณะผู้จัดทำจึงอยากที่จะคิดค้นเซตเมนูพิเศษสุดวันฮาโลวีน (Happy Halloween Special Set Menu) ขึ้นมาใหม่ เพื่อให้ความแตกต่าง น่าสนใจมากขึ้นกว่าเดิม ซึ่งคณะผู้จัดทำคาดหวังไว้ว่าจะเป็นเซตเมนูที่น่าสนใจ จากเมนูที่กล่าวมานี้ สามารถช่วยทำให้เพิ่มรายได้จากของที่เหลือใช้ได้ ทำให้ได้มีตัวเลือกเพิ่มให้แก่ลูกค้าที่มาใช้บริการทางโรงแรม เพื่อช่วยลดของเหลือใช้ และนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดรวมถึงเป็นการสร้างรายได้เพิ่มให้แก่องค์กร สามารถที่จะช่วยในการลดต้นทุนในการใช้วัตถุดิบของสถานประกอบการให้ได้มากที่สุด

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1.2.1 เพื่อศึกษาการนำอาหารที่เหลือใช้มาก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

1.2.2 เพื่อประยุกต์การใช้เมนูในร้านเพื่อเทศกาลวันฮาโลวีนเกิดเป็นรายได้ให้กับสถานประกอบการ

1.3 ขอบเขตของโครงการ

1.3.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

คณะผู้จัดทำโครงการสหกิจศึกษานี้ ได้กำหนดขอบเขตด้านเนื้อหา โดยมุ่งเน้นการศึกษาไปที่การทำอาหารเซตเมนูพิเศษสุสันต์วันฮาโลวีน

1.3.2 ขอบเขตด้านพื้นที่

คณะผู้จัดทำโครงการสหกิจศึกษานี้ ได้กำหนดขอบเขตด้านพื้นที่ โดยมุ่งเน้นไปที่โรงแรมรามาดา พลาซ่า บาย วินด์แอม แบงค็อก แม่น้ำ ริเวอร์ไซด์ (Ramada Plaza by Wyndham Bangkok Menam Riverside)

1.3.3 ขอบเขตด้านประชากร

คณะผู้จัดทำโครงการสหกิจศึกษานี้ ได้กำหนดขอบเขตลักษณะประชากรที่จะศึกษา โดยมุ่งเน้นไปที่พนักงานภายในโรงแรมรามาดา พลาซ่า บาย วินด์แอม แบงค็อก แม่น้ำ ริเวอร์ไซด์ (Ramada Plaza by Wyndham Bangkok Menam Riverside) จำนวน 30 คน

1.3.4 ขอบเขตด้านการเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้จัดทำโครงการสหกิจศึกษานี้ ได้กำหนดวิธีการได้มาของแหล่งข้อมูลจากข้อมูลปฐมภูมิด้วยเครื่องมือประเภทแบบสอบถาม (Questionnaire)

1.3.5 ขอบเขตด้านระยะเวลา

คณะผู้จัดทำโครงการสหกิจศึกษานี้ ได้กำหนดขอบเขตด้านระยะเวลาศึกษาตั้งแต่วันที่ 13 พฤษภาคม พ.ศ. 2567 ถึงวันที่ 23 สิงหาคม พ.ศ. 2567 โดยครอบคลุมขั้นตอนการปฏิบัติสหกิจศึกษา ขั้นตอนการดำเนินโครงการ และการจัดทำรูปเล่มจนเสร็จสมบูรณ์

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.4.1 สามารถลดปริมาณขยะเหลือทิ้งภายในสถานประกอบการ
- 1.4.2 สามารถนำของเหลือทิ้งมาเพื่อรายได้ให้กับสถานประกอบการ
- 1.4.3 สามารถเป็นเมนูทางเลือกให้กับลูกค้าได้

บทที่ 2

รายละเอียดการปฏิบัติงาน

2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ

ชื่อสถานที่ตั้งประกอบกร : โรงแรมรามาดา พลาซ่า บาย วินด์แฮม แบนค็อก แม่น้ำ ริเวอร์ไซด์
Ramada Plaza by Wyndham Bangkok Menam Riverside

ที่ตั้งสถานประกอบการ : เลขที่ 2074 ถนนเจริญกรุง แขวงบางค้อแหลม เขตบางค้อแหลม
กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ : เบอร์ 02 688 1000

เว็บไซต์ : <https://www.ramadaplazabangkokriverside.com/>



รูปภาพที่ 2.1 : Logo Ramada Plaza by Wyndham Bangkok Menam Riverside

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



รูปภาพที่ 2.2 : Map Ramada Plaza by Wyndham Bangkok Menam Riverside

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

2.2 ประวัติของสถานประกอบการ

Impact (ม.ป.ป.) โรงแรมรามาดา พลาซ่า บาย วินด์แฮม แบนγκค็อก แม่น้ำ ริเวอร์ไซด์ (Ramada Plaza by Wyndham Bangkok Menam Riverside) ได้เปิดตัวอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 26 ธันวาคม พ.ศ. 2551 โดยพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชทินนิตตามาตุเสด็จเป็นองค์ประธาน โรงแรมรามาดา พลาซ่า บาย วินด์แฮม แบนγκค็อก แม่น้ำ ริเวอร์ไซด์ ได้เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ Ramada Worldwide Hotels ซึ่งเป็นหนึ่งในเครือของ Wyndham Hotel Group ระดับนานาชาติ จากสาธารณรัฐอเมริกา (Republic of America) ที่มีสาขา มากกว่า 900 แห่ง ทั่วโลก ประกอบด้วย Ramada Encore, Ramada Hotels, Ramada Resorts, Ramada Hotel & Resorts, Ramada Hotel & Suite และแบรนด์สูงสุด ระดับ 5 ดาว Ramada Plaza หลังจากการเปิดบริการมากกว่า 22 ปี โรงแรมรามาดา พลาซ่า บาย วินด์แฮม แบนγκค็อก แม่น้ำ ริเวอร์ไซด์ ได้ทำการปรับปรุงโรงแรมใหม่ทั้งหมด ในส่วนของห้องพัก ห้องอาหาร ห้องจัดเลี้ยง ประชุม - สัมมนา และ มาศศิรา เวลเนส แอนด์ สปา รวมทั้งปรับระดับของบุคลากร และการบริการให้เข้าสู่มาตรฐานสากล ท่านจึงมั่นใจได้ กับความประทับใจไม่รู้ลืมในบริการของเรา สมดังสโลแกนที่ว่า "Leave the rest to us SM"



รูปภาพที่ 2.3 : Ramada Plaza by Wyndham Bangkok Menam Riverside

ที่มา : <https://impact.co.th/index.php/facilities/hotel/th/375%22>

2.3 ลักษณะของการประกอบการและการให้บริการหลักขององค์กร

2.3.1 ห้องพักต่าง ๆ (Rooms)

- Superior Rooms

ห้องพักนี้มีขนาด 26 ตร.ม. มีประตูเชื่อมต่อซึ่งสามารถขยายเป็นห้องพิเศษได้หาก

ต้องการ



รูปภาพที่ 2.4 : Superior Rooms

ที่มา : <https://www.ramadaplazabangkokriverside.com/rooms-suites/>

- Deluxe River View Rooms

ห้องพักนี้มีขนาด 34 ตร.ม. มีเฟอร์นิเจอร์ที่ทันสมัย และสามารถมองเห็นวิวทัศน์ที่เป็นเอกลักษณ์ของแม่น้ำเทอหนานจากหน้าต่างได้



รูปภาพที่ 2.5 : Deluxe River View Rooms

ที่มา : <https://www.ramadaplazabangkokriverside.com/rooms-suites/>

- Family Triple Rooms

ห้องพักรู้นี้มีขนาด 40 ตร.ม. มีเตียงคู่ 3 เตียง เหมาะสำหรับผู้เข้าพักสูงสุด 3 ท่าน พร้อมวิวแม่น้ำเจ้าพระยา หรือ ซิงช้าสวรรค์เอเชียทีค



รูปภาพที่ 2.6 : Family Triple Rooms

ที่มา : <https://www.ramadaplazabangkokriverside.com/rooms-suites/>

- Grand Deluxe Rooms

ห้องพักรู้นี้มีขนาด 40 ตร.ม. มองเห็นวิวกรุงเทพฯ ที่สวยงามเหมาะแก่การทำงาน



รูปภาพที่ 2.7 : Grand Deluxe Rooms

ที่มา : <https://www.ramadaplazabangkokriverside.com/rooms-suites/>

- Accessible Room

ห้องพักนี้สำหรับผู้พิการมีให้เลือกทั้งเตียงคิงไซส์หรือเตียงแฝด มีขนาด 40 ตร.ม. ห้องพักได้รับการออกแบบสำหรับผู้ใช้รถเข็น มีห้องอาบน้ำแบบโรลอิน แก้วอาบน้ำ และโทรศัพท์ที่เชื่อมต่อโดยตรงกับแผนกต้อนรับของโรงแรมในกรณีฉุกเฉิน



รูปภาพที่ 2.8 : Accessible Room

ที่มา : <https://www.ramadaplazabangkokriverside.com/rooms-suites/>

- Plaza City View Suite

ห้องพักนี้มีขนาด 56 ตร.ม. พร้อมวิวถนนเจริญกรุง ห้องพักได้รับการออกแบบในโทนสีธรรมชาติอ่อนอบอุ่น พร้อมห้องนั่งเล่นแยกเป็นสัดส่วน และโต๊ะทำงาน มีให้เลือกทั้งเตียงคิงไซส์หรือเตียงแฝดตามต้องการ



รูปภาพที่ 2.9 : Plaza City View Suite

ที่มา : <https://www.ramadaplazabangkokriverside.com/rooms-suites/>

- Plaza River View Suite

ห้องพักนี้มีขนาด 56 ตร.ม. และมีวิวแม่น้ำเจ้าพระยาอันน่าทึ่ง ห้องพักที่ได้รับการออกแบบร่วมสมัยประกอบด้วยห้องนั่งเล่นแยกต่างหากพร้อมโซฟาเบด และห้องนอนแยกต่างหาก



รูปภาพที่ 2.10 : Plaza River View Suite

ที่มา : <https://www.ramadaplazabangkokriverside.com/rooms-suites/>

- Premier Suite

ห้องพักนี้มีห้องน้ำแบบเปิดโล่งพร้อมฝักบัวแบบกระจก และอ่างอาบน้ำแบบโมเดิร์นแยกส่วน พร้อมอินเทอร์เน็ตความเร็วสูงฟรี



รูปภาพที่ 2.11 : Premier Suite

ที่มา : <https://www.ramadaplazabangkokriverside.com/rooms-suites/>

- Thai Deluxe River View

ห้องพักนี้มีขนาด 34 ตร.ม. ได้รับการตกแต่งด้วยเฟอร์นิเจอร์แบบไทยโบราณ และวิวทิวทัศน์ของแม่น้ำเจ้าพระยา และสะพานวายุหน้าจากหน้าต่าง



รูปภาพที่ 2.12 : Thai Deluxe River View

ที่มา : <https://www.ramadaplazabangkokriverside.com/rooms-suites/>

- Balcony River View Suite

ห้องพักนี้มีวิวแม่น้ำเจ้าพระยา และสะพานสาทรที่สวยงามจากหน้าต่างห้องนอน ภายในห้องออกแบบสไตล์ไทยคลาสสิกพร้อมห้องนั่งเล่นแยกต่างหากพร้อมโซฟาเบด สัมผัสได้ถึง ความกว้างขวางพิเศษผ่านระเบียงส่วนตัว และห้องพักอนุญาตให้สูบบุหรี่บนระเบียง และห้องนอนได้



รูปภาพที่ 2.13 : Balcony River View Suite

ที่มา : <https://www.ramadaplazabangkokriverside.com/rooms-suites/>

- Royal Thai River Suite View

ห้องพักนี้ได้รับการออกแบบมาเพื่อให้เกิดความสะอาดสบายด้วยสีธรรมชาติที่อบอุ่น และสำเนียงที่ผ่อนคลายเช่นภาพวาดไทยแบบดั้งเดิม และเพิลิตเพลินกับทิวทัศน์อันงดงามของแม่น้ำเหอนาน ห้องพักรวมห้องนั่งเล่น และห้องนอนแยกต่างหาก



รูปภาพที่ 2.14 : Royal Thai River Suite View

ที่มา : <https://www.ramadaplazabangkokriverside.com/rooms-suites/>

- 2 Bedrooms Suite Royal Thai Deluxe

ห้องพักนี้มีขนาด 102 ตร.ม. เพื่อให้ความเป็นส่วนตัวเพิ่มเติมมีห้องนอน และห้องนอนอื่นที่มีเตียงขนาดใหญ่สองเตียง ห้องนั่งเล่นมีที่นั่งที่สะดวกสบาย ห้องครัวมีขนาดกว้างขวางในห้องนั่งเล่นสามารถนำมาใช้ในการเตรียมอาหารสำหรับครอบครัว พื้นที่อาหารที่นั่งได้ 4 คน อย่างสบาย ๆ ห้องพักรวมจะสามารถเข้าใช้ Club Lounge ได้ตลอดทั้งวัน



รูปภาพที่ 2.15 : 2 Bedrooms Suite Royal Thai Deluxe

ที่มา : <https://www.ramadaplazabangkokriverside.com/rooms-suites/>

- Terrace Suite

ห้องพักนี้มีขนาด 78 ตร.ม. มีระเบียงส่วนตัวกว้างขวาง และบริเวณกลางแจ้งที่สามารถมองเห็นแม่น้ำเจ้าพระยาได้ พร้อมทิวทัศน์ที่สวยงาม ห้องพักได้รับการตกแต่งแบบไทยร่วมสมัยคลาสสิกด้วยเฟอร์นิเจอร์ไม้สีเข้ม



รูปภาพที่ 2.16 : Terrace Suite

ที่มา : <https://www.ramadaplazabangkokriverside.com/rooms-suites/>

- 1 Bedroom Terrace Suite

ห้องพักนี้มีขนาด 104 ตร.ม. มีระเบียงส่วนตัวที่ไม่ซ้ำกันมองเห็นแม่น้ำเทอหนาน เพื่อให้เพลิดเพลินไปกับวันหยุดในพื้นที่ระดับไฮเอนด์ ห้องพักมีห้องนอน และห้องนั่งเล่นแยกต่างหาก ตกแต่งด้วยเฟอร์นิเจอร์ไทยห้องนอนที่สะดวกสบายมีทิวทัศน์ที่เหมาะสม และห้องน้ำขนาดใหญ่พร้อมตู้เสื้อผ้า และยังมีห้องนั่งเล่นที่กว้างขวางพร้อมโซฟา และเก้าอี้มืองานศิลปะไทยห้องนั่งเล่นมีโต๊ะสำหรับ 4 คน และห้องน้ำแยกต่างหาก ห้องพักมีพื้นที่คอนเสิร์ตห้องครัวเพิ่มเติม และห้องพักที่สมบูรณ์แบบสำหรับคู่รักและครอบครัว



รูปภาพที่ 2.17 : 1 Bedroom Terrace Suite

ที่มา : <https://www.ramadaplazabangkokriverside.com/rooms-suites/>

- Executive Terrace Suite

ห้องพักนี้มีขนาด 136 ตร.ม. มีระเบียงส่วนตัวที่ไม่ซ้ำกัน ซึ่งสามารถมองเห็นทิวทัศน์อันงดงามของแม่น้ำเมียง และกรุงเทพฯ ภายในมีห้องนอน และห้องนั่งเล่นแยกต่างหากตกแต่งด้วยเฟอร์นิเจอร์แบบไทยพร้อมเตียงสองเตียงขนาดใหญ่มีห้องนั่งเล่นกว้างขวางโต๊ะอาหารสำหรับ 6 คนแขกผู้เข้าพักของห้องสวีทบริหารยังสามารถเพลิดเพลินกับข้อเสนอ และสิ่งอำนวยความสะดวกเพิ่มเติม รวมถึงการเข้าใช้ Club Lounge สุดพิเศษ



รูปภาพที่ 2.18 : Executive Terrace Suite

ที่มา : <https://www.ramadaplazabangkokriverside.com/rooms-suites/>

- 2 Queen Bed Executive Terrace Suite

ห้องพักนี้มีขนาด 136 ตร.ม. ภายในมีที่สอยงามและห้องอาบน้ำที่น้ออนที่มีอ่างอาบน้ำกลมขนาดใหญ่เพื่อให้มีชีวิตชีวาอย่างแท้จริง ยังมีเคาน์เตอร์ห้องครัว สำหรับเตรียมอาหารในครอบครัว และโต๊ะสำหรับผู้เข้าพักได้ถึง 6 คน



รูปภาพที่ 2.19 : 2 Queen Bed Executive Terrace Suite

ที่มา : <https://www.ramadaplazabangkokriverside.com/rooms-suites/>

- Presidential Suite

ห้องพักนี้มีขนาด 170 ตร.ม. ออกแบบมาสำหรับวันหยุดในครอบครัวในกรุงเทพฯ สามารถรองรับผู้ใหญ่ได้ถึง 4 คน และมีเตียงขนาดใหญ่ที่นำไปสู่ระเบียง และทิวทัศน์ของแม่น้ำ และกรุงเทพฯ พร้อมอ่างอาบน้ำนวดกลางแจ๊งส่วนตัว



รูปภาพที่ 2.20 : Presidential Suite

ที่มา : <https://www.ramadaplazabangkokriverside.com/rooms-suites/>

2.3.2 ห้องอาหารต่าง ๆ (Dine)

- Ah Yat Abalone Forum Restaurant

ห้องอาหารให้บริการอาหารจีนกวางตุ้งต้นตำรับ ต้มซำที่ประณีต อาหารทะเลระดับพรีเมียม และอาหารพิเศษของหอยเป๋าฮื้อที่ปรุงโดยเชฟชาวฮ่องกง เป็นอาหารจีนทั่วไปที่มีการตกแต่งสไตล์ร้านอาหารที่เห็นในหนังฮ่องกง เรียบง่าย และสง่างาม ในบรรยากาศที่สะดวกสบาย เหมาะสำหรับงานเลี้ยงธุรกิจปาร์ตี้ครอบครัว และงานเลี้ยงทุกประเภท

เปิดทุกวัน

อาหารกลางวัน : 11.00 - 15.00 น.

อาหารเย็น : 18.00 - 23.30 น.



รูปภาพที่ 2.21 : Ah Yat Abalone Forum Restaurant

ที่มา : <https://www.ramadaplazabangkokriverside.com/restaurants-bars/>

- Thai Pavilion Lobby Lounge

สถานที่พักผ่อนที่มีระเบียงกลางแจ้งข้างลิโอบบี้ มองเห็นสระว่ายน้ำ และมีอาหารว่าง ค็อกเทล เครื่องดื่ม และความบันเทิงยามค่ำคืนให้เลือกมากมาย เป็นสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการ พบปะและสังสรรค์

เปิดทุกวัน : 07.00 - 24.00 น.



รูปภาพที่ 2.22 : Thai Pavilion Lobby Lounge

ที่มา : <https://www.ramadaplazabangkokriverside.com/restaurants-bars/>

- The Terrace @72

ห้องอาหารสุดอลังการที่ให้บริการอาหารบุฟเฟ่ต์ซีฟู้ดตลอดทั้งวัน พร้อมวิวแม่น้ำเจ้าพระยา เช่น ไทย จีน อินเดีย ญี่ปุ่น และตะวันตกที่คัดสรรมาอย่างพิถีพิถัน พร้อมอาหารสดใหม่ทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นอาหารทะเลชั้นดี เนื้อชั้นดี และของหวานโฮมเมด นอกจากนี้ยังมีบุฟเฟ่ต์ที่ทำอาหารสด ๆ พร้อมครัวแบบเปิด

เปิดทุกวัน

อาหารเช้า : 06.00 - 10.30 น.

อาหารกลางวัน : 11.00 - 14.30 น.

อาหารเย็น : 07.00 - 21.30 น.

ตลอดทั้งวัน : 06.00 - 22.00 น.

(ปิดรับออเดอร์สุดท้ายเวลา 21.30 น.)



รูปภาพที่ 2.23 : The Terrace @72

ที่มา : <https://www.ramadaplazabangkokriverside.com/restaurants-bars/>

- The Waves

เป็นสถานที่รับประทานอาหารเช้าอันน่าหลงใหลที่มีเมนูอาหารตามสั่งมากมายให้เลือก รับประทานทั้งแบบนั่งทานในร้าน หรือ แบบนั่งทานกลางแจ้งบนระเบียง พร้อมทิวทัศน์แม่น้ำเจ้าพระยาที่ไม่มีใครเทียบได้

เปิดทุกวัน

ตลอดทั้งวัน : 06.00 - 22.00 น.

(ปิดรับออเดอร์สุดท้ายเวลา 21.30 น.)



รูปภาพที่ 2.24 : The Waves

ที่มา : <https://www.ramadaplazabangkokriverside.com/restaurants-bars/>

- Dessert Dreams

ลิโอบบี้เลานจ์เป็นสวรรค์สำหรับคนรักของหวาน และเป็นสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับเมื่ออยากลองทานของหวาน ชนิดใหม่ แซนด์วิช เค้ก และคุกกี้ประดับอยู่บนชั้นวางเป็นของน่ารับประทานจากฝีมือช่างทำขนมผู้เชี่ยวชาญของทางโรงแรม

เปิดทุกวัน : 07.00 - 22.00 น.



รูปภาพที่ 2.25 : Dessert Dreams

ที่มา : <https://www.ramadaplazabangkokriverside.com/restaurants-bars/>

- Sala Thai Pool Bar

ติดกับสระว่ายน้ำสไตล์บาฮาลี เป็นสถานที่พักผ่อนอันผ่อนคลายพร้อมเครื่องดื่ม และขนมขบเคี้ยวที่น่ารับประทานหลากหลาย

เปิดทุกวัน : 07.00 - 22.00 น.



รูปภาพที่ 2.26 : Sala Thai Pool Bar

ที่มา : <https://www.ramadaplazabangkokriverside.com/restaurants-bars/>

2.4 ชื่อ แผนก และลักษณะงานที่ได้รับมอบหมายในการปฏิบัติสหกิจศึกษา

ชื่อ - นามสกุล :

นางสาวปวรรัตน์ ชิวใจเอื้อ

แผนก :

การบริการอาหารและเครื่องดื่ม (F&B Service)

ห้องอาหาร :

The Terrace @72



รูปภาพที่ 2.27 : นักศึกษาปฏิบัติสหกิจศึกษา

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมายในการปฏิบัติสหกิจศึกษา

- จัดโต๊ะอาหาร และจัดเตรียมอุปกรณ์เครื่องมือบริการอาหาร อาทิ แผ่นรองจาน ซ้อน ส้อม มีด ผ้าเช็ดปาก และแก้วน้ำ
- จัดเตรียมอุปกรณ์ในการรับประทานอาหาร อาทิ เกลือ พริกไทย
- ต้อนรับลูกค้า

- รับออเดอร์ หรือ คำสั่งเกี่ยวกับอาหาร และเครื่องดื่มของลูกค้า
- นำอาหาร และเครื่องดื่มไปเสิร์ฟให้ลูกค้า
- บริการเก็บจาน เมื่อลูกค้าทานเสร็จ ไปที่ Steward เพื่อทำความสะอาด
- เช็คความเรียบร้อย และทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ให้บริการลูกค้า อาทิ โต๊ะ เก้าอี้ ถาดเสิร์ฟอาหาร และเคาน์เตอร์เก็บอุปกรณ์
- นำอุปกรณ์เครื่องมือที่ทำความสะอาดมาแล้ว จัดเก็บในพื้นที่ปฏิบัติงาน
- เก็บผ้า และเบิกผ้าที่ใช้ในการเตรียมห้องอาหารทั้งหมดไปที่ห้องผ้า

ชื่อ - นามสกุล : นางสาวดวงใจ รุ่งสมทรัพย์
 แผนก : การบริการอาหารและเครื่องดื่ม (F&B Service)
 ห้องอาหาร : The Terrace @72



รูปภาพที่ 2.28 : นักศึกษาปฏิบัติสหกิจศึกษา (ต่อ)
 ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมายในการปฏิบัติสหกิจศึกษา

- จัดโต๊ะอาหาร และจัดเตรียมอุปกรณ์เครื่องมือบริการอาหาร อาทิ แผ่นรองจาน ซ้อน ส้อม มีด ผ้าเช็ดปาก และแก้วน้ำ
- จัดเตรียมอุปกรณ์ในการรับประทานอาหาร อาทิ เกลือ พริกไทย
- ต้อนรับลูกค้า
- รับออเดอร์ หรือ คำสั่งเกี่ยวกับอาหาร และเครื่องดื่มของลูกค้า
- นำอาหาร และเครื่องดื่มไปเสิร์ฟให้ลูกค้า
- บริการเก็บจาน เมื่อลูกค้าทานเสร็จ ไปที่ Steward เพื่อทำความสะอาด
- เช็คความเรียบร้อย และทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ให้บริการลูกค้า อาทิ โต๊ะ เก้าอี้ ถาดเสิร์ฟอาหาร และเคาน์เตอร์เก็บอุปกรณ์
- นำอุปกรณ์เครื่องมือที่ทำความสะอาดมาแล้ว จัดเก็บในพื้นที่ปฏิบัติงาน

- เก็บผ้า และเบิกผ้าที่ใช้ในการเตรียมห้องอาหารทั้งหมดไปที่ห้องผ้า

ชื่อ - นามสกุล : นางสาวสุคนทิพย์ ส่งแสง
 แผนก : การบริการอาหารและเครื่องดื่ม (F&B Service)
 ห้องอาหาร : The Terrace @72



รูปภาพที่ 2.29 : นักศึกษาปฏิบัติสหกิจศึกษา (ต่อ)

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมายในการปฏิบัติสหกิจศึกษา

- จัดโต๊ะอาหาร และจัดเตรียมอุปกรณ์เครื่องมือบริการอาหาร อาทิ แผ่นรองจาน ช้อน ส้อม มีด ผ้าเช็ดปาก และแก้วน้ำ
- จัดเตรียมอุปกรณ์ในการรับประทานอาหาร อาทิ เกลือ พริกไทย
- ต้อนรับลูกค้า
- รับออเดอร์ หรือ คำสั่งเกี่ยวกับอาหาร และเครื่องดื่มของลูกค้า
- นำอาหาร และเครื่องดื่มไปเสิร์ฟให้ลูกค้า
- บริการเก็บจาน เมื่อลูกค้าทานเสร็จ ไปที่ Steward เพื่อทำความสะอาด
- เช็กความเรียบร้อย และทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ให้บริการลูกค้า อาทิ โต๊ะ เก้าอี้ ถาด เสิร์ฟอาหาร และเคาน์เตอร์เก็บอุปกรณ์
- นำอุปกรณ์เครื่องมือที่ทำความสะอาดมาแล้ว จัดเก็บในพื้นที่ปฏิบัติงาน
- เก็บผ้า และเบิกผ้าที่ใช้ในการเตรียมห้องอาหารทั้งหมดไปที่ห้องผ้า

2.5 ชื่อ และตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา

ชื่อ - นามสกุล : คุณณิษฐา อมฤต

ตำแหน่งงาน : Assistant Restaurant Manager



รูปภาพที่ 2.30 : พนักงานที่ปรึกษา

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

2.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติสหกิจศึกษา

ระยะเวลาที่ปฏิบัติสหกิจศึกษา ณ โรงแรมรามาดา พลาซ่า บาย วินด์แฮม แบงค็อก แม่น้ำริเวอร์ไซด์ (Ramada Plaza by Wyndham Bangkok Menam Riverside) ตั้งแต่วันที่ 13 พฤษภาคม พ.ศ. 2567 ถึงวันที่ 23 สิงหาคม พ.ศ. 2567 เป็นระยะเวลา 16 สัปดาห์ ภายใน 1 วันทำงาน 8 ชั่วโมง ช่วงระยะเวลาปฏิบัติสหกิจศึกษาขึ้นอยู่กับตารางงานในแต่ละสัปดาห์ ปฏิบัติสหกิจศึกษาอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์

2.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ตารางที่ 2.1 : แสดงตารางขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ขั้นตอนในการดำเนินงาน	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.
1. ศึกษาหัวข้อโครงการงานสหกิจศึกษา				
2. รวบรวมข้อมูลเพื่อจัดทำโครงการงานสหกิจศึกษา				
3. ร่างโครงการงานสหกิจศึกษาจากข้อมูลที่ได้รวบรวมมา				
4. ตรวจสอบโครงการงานสหกิจศึกษา				
5. โครงการงานสหกิจศึกษาสำเร็จลุล่วง				

บทที่ 3

การทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่อง "เซตเมนูพิเศษสุขสันต์วันฮาโลวีน (Happy Halloween Special Set Menu)" คณะผู้ทำได้ศึกษา และได้รวบรวมแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษา มีดังนี้

3.1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสุขสันต์วันฮาโลวีน

3.2 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับเซตเมนู

3.3 วัตถุประสงค์ที่ใช้ในการทำเซตเมนูพิเศษสุขสันต์วันฮาโลวีน

3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสุขสันต์วันฮาโลวีน

Somsom.lu (2565) ได้กล่าวไว้ว่า วันฮาโลวีน (Halloween) หรือ "วันปล่อยผี" ซึ่งเป็นเทศกาลของชาวตะวันตก ได้แพร่หลายความนิยมจนมาถึงประเทศไทย และเมื่อถึงวันที่ 31 ตุลาคมของทุกปี หลายประเทศในแถบยุโรป และอเมริกา รวมถึงประเทศไทยเองก็ได้จัดกิจกรรมวันฮาโลวีน โดยถือเป็นวัฒนธรรมของประเทศทางตะวันตก เมื่อพูดถึงวันฮาโลวีนก็ต้องนึกถึงการแต่งกาย และแต่งหน้าเป็นภูตผีปิศาจประเภทต่าง ๆ เพื่อมาในงานเฉลิมฉลอง เต็มด้วยบรรยากาศที่ทำให้รู้สึกหลอน ๆ ด้วยของตกแต่ง Halloween นอกจากนี้ยังมีการแกะสลักฟักทองหน้าผีมาประดับตกแต่งอีกด้วย และสิ่งที่ขาดไม่ได้สำหรับวันฮาโลวีน นั่นก็คือ "ตะเกียงฟักทอง"



รูปภาพที่ 3.1 : วันฮาโลวีน

ที่มา : <https://th.trip.com/hot/articles/ฮาโลวีน.html>

ประวัติความเป็นมาของวันฮาโลวีน (Halloween)

ในคริสต์ศาสนา นิกายคาทอลิก Halloween เป็นคำภาษาอังกฤษ เพี้ยนมาจากคำว่า All Hallows Eves

Hallow แปลว่า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ผู้ศักดิ์สิทธิ์ นักบุญ

All Hallowmas แปลว่า วันสมโภชนักบุญทั้งหลาย

วันฮาโลวีนเป็นวัฒนธรรมของประเทศทางตะวันตก ซึ่งเป็นเทศกาลฉลองวันก่อนวันสมโภชนักบุญของศาสนาคริสต์ วันฮาโลวีนของทุกปี จะตรงกับวันที่ 31 ตุลาคม มีหลายคนเชื่อว่าที่มาหรือ ต้นกำเนิดจากเทศกาลดั้งเดิมของชาวเคลต์ (Celts) ในวันที่ 1 พฤศจิกายน ที่เรียกว่า "Samhain" ซึ่งเป็นชื่อของเทพเจ้าแห่งความตาย เทศกาล "Samhain" มีขึ้นเพื่อฉลองจุดสิ้นสุดของฤดูกาลเก็บเกี่ยว รวมทั้งการเตรียมพร้อมรับมือกับช่วงมืดของปี และยังถือว่าเป็นวันปีใหม่ของชาวเคลต์ (Celts) อีกด้วย

กิจกรรมสำคัญของวันฮาโลวีน (Halloween) มีดังนี้

1) ตะเกียงฟักทอง : ในวันฮาโลวีน สามารถพาเด็ก ๆ ทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความคิดสร้างสรรค์ตามธีมวันฮาโลวีนได้ โดยอาจเริ่มจากการใช้ส่วนประกอบง่าย ๆ เช่น ทำตะเกียงฟักทอง ตะเกียงฟักทอง หรือ แจ็กโอบแลนเทิร์น (Jack-o'-Lantern) เป็นอุปกรณ์ประดับตกแต่งสถานที่ซึ่งนิยมใช้ในเทศกาลฮาโลวีน มีลักษณะเป็นผลฟักทองสีส้ม แกะสลักเป็นรูปหน้าคน นำมาแกะสลักให้มีใบหน้า ทำเป็นตะเกียงตกแต่งบ้านเพิ่มบรรยากาศชวนขนหัวลุกในคืนวันฮาโลวีน



รูปภาพที่ 3.2 : ตะเกียงฟักทอง

ที่มา : <https://th.trip.com/hot/articles/ฮาโลวีน.html>

2) **หลอก หรือ เลี้ยง (Trick or Treat) :** ในคืนก่อนวันฮาโลวีน เด็ก ๆ จะพากันแต่งตัวเป็นผี ถือตะเกียงฟักทองทำเอง จะเคาะประตูบ้านต่าง ๆ หาขนม ก่อนร้องถามว่า Trick or Treat! แปลว่า "หลอก หรือ เลี้ยง" ในความหมายว่าเธอจะให้ฉันหลอก หรือ จะยอมเลี้ยงขนม และจะไม่ปล่อยทิ้งไว้จนกว่าจะได้ลูกอม มิเช่นนั้นอาจดึงดูดการแกล้ง เช่น ทิ้งขยะที่ประตูบ้าน



รูปภาพที่ 3.3 : หลอก หรือ เลี้ยง

ที่มา : <https://th.trip.com/hot/articles/ฮาโลวีน.html>

3) **รับประทานอาหารอร่อย :** พ่อบ้านแม่บ้านอยากเซอร์ไพรส์ด้วยเมนูพิเศษภายใต้ธีมฮาโลวีนให้ลูก ๆ ประหลาดใจ พ่อค้าทั่วประเทศไทยมักจะคิดค้นวิธีการทางการตลาดที่หลากหลายเพื่อดึงดูดลูกค้า โดยบางร้านจะเปิดตัวชุดเครื่องดื่มของหวานในซีรีส์ "ธีมฮาโลวีน" ที่มีรูปร่างแบบฮาโลวีน เช่น แอปเปิ้ลรูปปาก บานอฟฟี่สุสาน ค้างคาวโอรีโอ้ กาแฟลาเต้อาร์ตสุดสร้างสรรค์ และเครื่องดื่มขนมหลากหลาย อร่อยเพลินได้บรรยากาศวันปล่อยผี



รูปภาพที่ 3.4 : รับประทานอาหารอร่อย

ที่มา : <https://th.trip.com/hot/articles/ฮาโลวีน.html>

3.2 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับเซ็ตเมนู

Nattapol Klanwari (2567) ได้กล่าวไว้ว่า รายการอาหาร หรือ เมนู (Menu) เป็นหัวใจหลักของร้านอาหาร หรือ ภัตตาคาร เพราะจะเป็นสิ่งที่ลูกค้าจะตัดสินใจว่าจะใช้บริการที่ร้านไหน เพราะอาหารอะไร และสำหรับร้านอาหารเองก็จะใช้เมนูเป็นตัวเริ่มต้นกิจกรรมต่าง ๆ เช่น หากู้กที่ชำนาญอาหารในเมื่อนั้น การเลือกใช้วัตถุดิบ วัสดุอุปกรณ์สำหรับการปรุง และการเสิร์ฟ ตลอดจนวิธีการเสิร์ฟ และอื่น ๆ อีกมากมาย รายการอาหารนับเป็นสื่อกลางระหว่างบุคคลต่าง ๆ ทั้งเจ้าของ ลูกค้า ผู้ใช้บริการ กู้ก พนักงานเสิร์ฟ และพนักงานที่สนับสนุนอยู่หลังร้าน การบริหารจัดการจะยาก หรือ ง่าย ลูกค้าจะได้ทานช้า หรือ เร็ว / กู้กจะปรุงอาหารช้า หรือ เร็ว / ง่าย หรือ ยาก ก็ขึ้นอยู่กับตามรายการอาหาร โดยทั่วไปรายการอาหาร หรือ เมนู (Menu) ในปัจจุบันเมนูทั่วไปจะมีด้วยกันอยู่ 3 ประเภท



รูปภาพที่ 3.5 : รายการอาหาร หรือ เมนู

ที่มา : <https://trainingreform.com/index.php/training-blog/191-training-blog-95>

1) รายการอาหารตามเลือก (à la carte) : รายการอาหารตามสั่ง ที่ได้ให้ความหมายไว้ว่าอาหารตามเลือก เพราะว่าลูกค้าสามารถเลือกได้จากรายการที่ทางร้านกำหนดไว้ในรายการอาหาร แต่ ถ้าใช้ตามสั่งอาจจะสั่งอะไรที่นอกเหนือจากที่มีอยู่ในรายการอาหาร มีหลากหลายรายการให้เลือกได้ราคาก็แตกต่างกันไป

รายการอาหารประเภทนี้เหมาะสำหรับร้านอาหารที่ลูกค้าใช้เวลาในการทานได้นานหน่อย เช่น ไปเที่ยวชายทะเลกันทั้งครอบครัว แบบพักผ่อนสบาย ๆ ไม่รีบร้อน



รูปภาพที่ 3.6 : รายการอาหารตามเลือก

ที่มา : <https://trainingreform.com/index.php/training-blog/191-training-blog-95>

2) **รายการอาหารชุด (set menu)** : เป็นรายการอาหารที่ทางร้านอาหารจัดไว้ในรายการที่จำกัด มีไม่กี่อย่างโดยจัดเป็นชุด เช่น

อาหารเรียกน้ำย่อย - Tomato Cream Soup

อาหารหลัก - Pepper Steak

ของหวาน - Strawberry Ice Cream

หรือ อาจมีอาหารบางประเภทให้เลือกบ้าง เช่น อาหารหลักอาจมี Pepper Steak หรือ Pork Chop ให้เลือก

รายการอาหารประเภทนี้ เหมาะสำหรับช่วงเวลาที่เร่งด่วน เช่น ร้านอาหารที่อยู่ใกล้ ๆ ที่ทำงานที่ลูกค้ามีเวลาน้อย ทานเร็วไปเร็ว หรือ งานแต่งงานที่ต้องการความเป็นทางการ



รูปภาพที่ 3.7 : รายการอาหารชุด

ที่มา : <https://trainingreform.com/index.php/training-blog/191-training-blog-95>

3) **รายการอาหารพิเศษเฉพาะ (specialty)** : ชื่อของรายการอาหารประเภทนี้ก็บอกไว้แล้วว่าเป็น อาหารพิเศษ มีนอกเหนือจากรายการอาหารปกติไม่ว่าจะเป็นรายการอาหารตามเลือกสั่ง หรือแบบเซต ทั้งนี้รายการอาหารพิเศษนี้อาจมาจากเหตุผลต่าง ๆ เช่น

มีวัตถุดิบตามฤดูกาลมาให้ทำเมนูนี้ เช่น ข้าวเหนียวมะม่วง

ก็ูกคิดค้นขึ้นเอง เป็นรายการอาหารพิเศษของเดือนนี้ หรือ สัปดาห์นี้ หรือ วันนี้

เป็นรายการอาหารตามรอยคนดัง เช่น เมื่อผู้มีชื่อเสียงระบุถึงอาหารรายการนี้ หรือ เคยมาทานแล้วของให้ปรุงจานนี้ให้ลูกค้า

การนำวัตถุดิบที่มีอยู่มากัดแปลงเป็นรายการอาหารใหม่ ก่อนที่จะหมดอายุ แต่ยังไม่หมดอายุจริง

รายการอาหารประเภทนี้ เหมาะสำหรับการแก้เกมส์ของรายการอาหารที่ไม่จำเป็นต้องอยู่ในรายการอาหารประจำ หรือ รายการอาหารตามเลือก เป็นการระบายวัตถุดิบ ตอบโจทย์ลูกค้าประจำที่มาทานบ่อย ๆ



รูปภาพที่ 3.8 : รายการอาหารพิเศษเฉพาะ

ที่มา : <https://trainingreform.com/index.php/training-blog/191-training-blog-95>

3.3 วัตถุดิบที่ใช้ในการทำเซตเมนูพิเศษสุขสันต์วันฮาโลวีน

3.3.1 ซุปบีทรูท (Beetroot Soup)

Medthai (2563) บีทรูท (Beetroot) เป็นผักเพื่อสุขภาพประจำเมืองหนาวที่ปลูกกันมากทางภาคเหนือ โดยมีต้นกำเนิดในแถบเมดิเตอร์เรเนียน แถบยุโรป โดยมีราก หรือ หัวพืชที่สะสมอาหารอยู่ใต้ดิน มีลักษณะทรงกลมป้อม เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 4-5 เซนติเมตร เนื้อด้านในอวบน้ำ มีสีแดงเลือดหมู ม่วงแดง และเหลือง



รูปภาพที่ 3.9 : บีทรูท

ที่มา : <https://medthai.com/บีทรูท/>

ประโยชน์ของบีทรูท

- บีทรูทมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ จึงช่วยป้องกันความเสื่อมของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย
- ใช้รับประทานเป็นอาหารเพื่อช่วยรักษาอาการท้องผูก
- สารสกัดจากบีทรูทที่อุดมไปด้วยไนเตรตเป็นสารที่มีประโยชน์ต่อผู้ป่วยที่มีระดับไขมันในเลือดสูง ช่วยลดการสะสมไขมัน และลดการอุดตันในหลอดเลือด
- ช่วยบำรุงไต ถูกรดน้ำดี ยาระบาย และขับปัสสาวะ

Disthai (ม.ป.ป.) มันฝรั่ง (Potato) จัดเป็นอาหารหลัก ๆ ของชาวยุโรป (Europe) อเมริกา (America) เป็นอาหารที่มีคุณค่าโภชนาการสูง ซึ่งมีปริมาณของคาร์โบไฮเดรต โปรตีน แร่ธาตุ และวิตามินบางชนิดสูง จึงจำเป็นโดยชาวยุโรป (Europe) และอเมริกา (America) รับประทานมันฝรั่งเป็นอาหารหลักแทนข้าวโดยนำมาต้ม ทอด อบ หรือ นำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ได้หลากหลาย เช่น นำมาทำแป้ง นำมาทอดกรอบ เป็นขนมขบเคี้ยว



รูปภาพที่ 3.10 : มันฝรั่ง

ที่มา : <https://www.disthai.com/17404044/มันฝรั่ง>

ประโยชน์ของมันฝรั่ง

- ช่วยย่อยอาหาร
- ช่วยบำรุงประสาท และสมอง
- รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก และโรคคางทูม
- ช่วยลดไขมัน
- ช่วยลดความดันโลหิตสูง
- ช่วยป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว

Disthai (ม.ป.ป.) หอมหัวใหญ่ (Onion) มีกลิ่นที่ฉุน ฤทธิ์อ่อน รสเผ็ดร้อน เป็นซูเปอร์ผักที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ได้แก่ สารเคอควิน (Quercetin) เป็นฟลาโวนอยด์ทรงประสิทธิภาพ



รูปภาพที่ 3.11 : หอมหัวใหญ่

ที่มา : <https://www.disthai.com/17105170/หอมหัวใหญ่>

ประโยชน์ของหอมหัวใหญ่

- ช่วยทำให้กระดูกอ่อนนุ่ม เมื่อนำมาใช้ต้มกับกระดูกสัตว์
- ช่วยลดความดันโลหิต และช่วยลดน้ำตาลในเลือด
- เป็นยาบำรุงธาตุ และช่วยขับลม

Medthai (2563) กระเทียม (Garlic) สำหรับในประเทศไทยนิยมปลูกมากในทางภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ แต่สำหรับกระเทียมที่ขึ้นชื่อว่ามีคุณภาพดี



รูปภาพที่ 3.12 : กระเทียม

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

ประโยชน์ของกระเทียม

- ช่วยต่อต้านเนื้องอก
- ช่วยแก้ปัญหามบบาง ยาวช้า
- ช่วยป้องกันการเกิด และรักษาโรคโลหิตจาง
- ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ลดความเสี่ยงของหัวใจล้มเหลวเฉียบพลัน

Medthai (2563) ผงยี่หระ (Cumin) ลักษณะเป็นผลแห้ง รูปยาวรีสีน้ำตาล มีขนาดกว้างประมาณ 1.3-2 มิลลิเมตร และยาวประมาณ 4.5-6.7 มิลลิเมตร หักง่ายปกคลุมอยู่ที่สัน ระหว่างสันจะมีลักษณะเป็นเนินเล็ก ๆ มีขนแข็ง เมล็ดจะมีกลิ่นหอม น้ำมันจากเมล็ดจะมีรสชาติเผ็ดร้อน และมีรสขม



รูปภาพที่ 3.13 : ผงยี่หระ

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

ประโยชน์ของผงยี่หระ

- สำหรับผู้ชายที่ต้องการฟิตร่างกาย เพราะจะช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญ ทำให้ร่างกายสามารถรับสารอาหารได้ง่ายขึ้น
- มีธาตุเหล็กอยู่ปริมาณมาก จะช่วยเพิ่มฮีโมโกลบินในเลือด ซึ่งจะทำให้ร่างกายมีความอดทนในการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

Maeban (2562) น้ำสต็อก (Stock) เป็นส่วนผสมซึ่งเป็นเคล็ดลับสำคัญที่ช่วยเพิ่มความกลมกล่อมให้อาหารหลาย ๆ เมนู เช่น ต้มจืด ซุป สตู ซอส แต่ในยุคปัจจุบันที่ผู้บริโภคต้องการความสะดวกสบายรวดเร็วในการเตรียมอาหารจึงมีผลิตภัณฑ์น้ำสต็อกสำเร็จรูปแบบต่าง ๆ อย่าง ผงปรุงรส และซูปก้อน มากมาย เพื่อประหยัดเวลาหลายชั่วโมงในการทำน้ำซุปรุ่นเอง



รูปภาพที่ 3.14 : น้ำสต็อก

ที่มา : https://www.maeban.co.th/features_detail.php?id=437&g=1

ประโยชน์ของน้ำสต็อก

- เต็มไปด้วยแร่ธาตุ และสารอาหารต่าง ๆ ที่ได้จากการต้มผักกระดูกกับผักต่าง ๆ เป็นเวลานาน
- ช่วยให้ระบบลำไส้ทำงานดีขึ้น
- ช่วยให้ระบบการย่อยอาหารทำงานดีขึ้น
- ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ดีขึ้น

Pobpad (ม.ป.ป.) เกลือ (Salt) เป็นวัตถุดิบที่ทุกบ้านต้องมีติดครัวไว้สำหรับการปรุงอาหาร เพื่อให้อาหารในแต่ละมื้อนั้นมีรสชาติดีขึ้น เกลือจึงเป็นส่วนหนึ่งของการรับประทานอาหารแทบทุกมื้อ



รูปภาพที่ 3.15 : เกลือ

ที่มา : <https://www.pobpad.com/เกลือ-วัตถุดิบคู่บ้านกับ>

ประโยชน์ของเกลือ

- ป้องกันภาวะความดันโลหิตต่ำ
- ป้องกันภาวะขาดน้ำ
- ป้องกันการขาดไอโอดีน

Medthai (2563) พริกไทย (Pepper) ต้นพริกไทยเป็นต้นไม้ที่มีอายุยืน จัดอยู่ในประเภทไม้เลื้อย สูงประมาณ 5 เมตร ลักษณะของลำต้นจะเป็นข้อ ๆ ลักษณะของใบพริกไทยจะมีสีเขียวสด ใบใหญ่คล้ายใบโพ ส่วนลักษณะของดอกพริกไทยจะมีขนาดเล็ก จะออกช่อตรงข้อของลำต้น มีลักษณะเป็นพวง ซึ่งจะมีเมล็ดกลม ๆ ติดกันอยู่เป็นพวง



รูปภาพที่ 3.16 : พริกไทย

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

ประโยชน์ของพริกไทย

ได้มากขึ้น

- ช่วยป้องกัน และต่อต้านสารก่อมะเร็ง ช่วยเร่งการทำงานของตับให้ทำลายสารพิษ
- ช่วยแก้โรคลมบ้าหมู หรือ ลมชักได้
- ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย และช่วยบรรเทาอาการนอนไม่หลับ

3.3.2 สลัดโรลกุ้งกับซอสปีทรุทและซอสหมึกดำ (Prawn salad roll with Beetroot Sauce & Squid ink Sauce)

- สลัดโรลกุ้ง (Prawn salad roll)

Pobpad (ม.ป.ป.) กุ้ง (Prawn) มีแคลอรีต่ำ คาร์โบไฮเดรตต่ำ แต่มีโปรตีนสูง และยังมีแร่ธาตุที่สำคัญอย่างไอโอดีน ซึ่งไม่ค่อยพบในอาหารชนิดอื่น แม้กุ้งจะมีคอเลสเตอรอลสูงแต่เป็นคอเลสเตอรอลชนิดดีที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และยังมีกรดไขมันโอเมก้า 3 อีกด้วย กุ้งจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ดีต่อสุขภาพ หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม และปรุงอย่างถูกสุขลักษณะ



รูปภาพที่ 3.17 : กุ้ง

ที่มา : <https://www.pobpad.com/ประโยชน์ของกุ้ง-สัตว์น้ำ>

ประโยชน์ของกุ้ง

- อาจช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ
- มีประโยชน์ต่อสมอง
- ช่วยควบคุมน้ำหนัก
- เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง

Chef at Home (2565) กะหล่ำปลีม่วง (Red Cabbage) สามารถนำมาประกอบอาหารอื่น ๆ ได้อีกมากมาย กะหล่ำปลีม่วง เป็นผักที่อุดมไปด้วยสารอาหารจำพวกวิตามินซีเยอะมากกว่าผักกะหล่ำปลีเขียว และนอกจากนี้ยังมีสารอาหารอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับระบบการเผาผลาญของร่างกาย และการทำงานของหลอดเลือดอีกด้วย



รูปภาพที่ 3.18 : กะหล่ำปลีม่วง

ที่มา : <https://many-menu.com/archives/2772>

ประโยชน์ของกะหล่ำปลีม่วง

- รักษาแผลที่เกิดในกระเพาะอาหารได้
- แก้อาการเมาค้างได้
- แก้อาการปวดหัว
- ช่วยลดโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ และโรคมะเร็งในช่องท้องได้อีกทั้งยังอุดมไปด้วยธาตุเหล็ก

Medthai (2563) แครอท (Carrot) เป็นพืชในแถบเอเชียตะวันออก และเอเชียกลาง เป็นที่นิยมปลูก และรับประทานทั้งในประเทศ และต่างประเทศ มีหลายขนาดตั้งแต่ขนาดเล็กเท่าดินสอไปจนถึงขนาดใหญ่ และมีหลากหลายสี เช่น สีเหลือง สีม่วง แต่ที่นิยมรับประทานนั้นจะเป็นแครอทสีส้ม และยังจัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอีกด้วย



รูปภาพที่ 3.19 : แครอท

ที่มา : <https://medthai.com/แครอท/>

ประโยชน์ของแครอท

- ช่วยบำรุงสุขภาพผิวให้สดใสเปล่งปลั่ง
- ช่วยป้องกันเซลล์ผิวไม่ให้ถูกทำลายได้ง่ายจากมลภาวะแสงแดดต่าง ๆ
- ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย
- ช่วยบำรุงกระดูก ฟัน เหงือก เล็บ ให้แข็งแรงยิ่งขึ้น

O-Farm (ม.ป.ป.) กรีนโอ๊ค (Green Oak Lettuce) เป็นผักสลัดสีเขียวสด มีใบหยักสีเขียวตลอดทั้งใบ และก้าน เป็นผักกาดหอม หรือ ผักสลัดใบชนิดที่เป็นที่นิยมมากที่สุดชนิดหนึ่ง มีรสชาติหวาน กรอบ มีลักษณะเป็นพุ่ม ผักสลัดประเภทนี้เข้ากับน้ำสลัด และอาหารจานอื่น ๆ



รูปภาพที่ 3.20 : กรีนโอ๊ค

ที่มา : <https://ofarmorganic.com/product/green-oak-lettuce/>

ประโยชน์ของกรีนโอ๊ค

- มีแคลอรีต่ำ จึงเหมาะอย่างมากสำหรับผู้ที่ต้องลดน้ำหนัก หรือ ควบคุมน้ำหนัก
- การรับประทานกรีนโอ๊คร่วมกับแครอท และผักโขมจะช่วยบำรุงสีของเส้นผมให้สวยงามได้
- ช่วยป้องกันโรคปากนกกระจอก ช่วยบำรุงร่างกาย และเสริมภูมิคุ้มกัน เพราะมีโฟเลท ธาตุเหล็ก และวิตามินซีสูง
- ช่วยในการสร้างเม็ดเลือด บำรุงสายตา เส้นผม ระบบประสาทและบำรุงกล้ามเนื้อ

Mooyor (ม.ป.ป.) ใบเมี่ยงญวน (Boran Rice Paper) เป็นใบเมี่ยงแผ่นบางใส แต่คงความเหนียวนุ่มไว้ได้อย่างลงตัว เป็นส่วนประกอบสำคัญของการทานแหนมเนื้อให้อร่อย นำเข้าจากเวียดนามแท้ ๆ



รูปภาพที่ 3.21 : ใบเมี่ยงญวน

ที่มา : [http://www.mooyor.net/ใบเมี่ยงกลม\(ห่อเมี่ยงสด\)-11381.product](http://www.mooyor.net/ใบเมี่ยงกลม(ห่อเมี่ยงสด)-11381.product)

- ซอสบีทรูท (beetroot sauce)

บีทรูท (Beetroot) เป็นผักเพื่อสุขภาพประจำเมืองหนาวที่ปลูกกันมากทางภาคเหนือ โดยมีต้นกำเนิดในแถบเมดิเตอร์เรเนียน แถบยุโรป โดยมีราก หรือ หัวพืชที่สะสมอาหารอยู่ใต้ดิน มีลักษณะทรงกลมป้อม เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 4-5 เซนติเมตร เนื้อด้านในอวบน้ำ มีสีแดงเลือดหมู ม่วงแดง และเหลือง

กระเทียม (Garlic) สำหรับในประเทศไทยนิยมปลูกมากในทางภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ แต่สำหรับกระเทียมที่ขึ้นชื่อว่ามีคุณภาพดี

Pobpad (ม.ป.ป.) โยเกิร์ต (Yoghurt) ผลิตภัณฑ์จากนมที่ผ่านการหมักโดยใช้แบคทีเรียโพรไบโอติกส์ (Probiotics) ซึ่งเป็นแบคทีเรียชนิดดีตั้งแต่ 1 ชนิดขึ้นไป ซึ่งแบคทีเรียเหล่านี้มีประโยชน์ในการฟื้นฟู และปรับสมดุลของแบคทีเรียในระบบย่อยอาหาร



รูปภาพที่ 3.22 : โยเกิร์ต

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

ประโยชน์ของโยเกิร์ต

- อาการท้องเสียจากการใช้ยาปฏิชีวนะ
- ลดระดับคอเลสเตอรอล
- โรคกระเพาะอาหารที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย

Pobpad (ม.ป.ป.) น้ำมันมะกอก (Olive Oil) เป็นน้ำมันธรรมชาติที่สกัดจากผลของต้นมะกอก ผู้คนนิยมนำน้ำมันมะกอกมาใช้ประกอบอาหาร หรือ เป็นส่วนหนึ่งในอุตสาหกรรมการผลิตหลากหลายรูปแบบ เช่น การผลิตสบู่ พลาสติก น้ำนวด วัสดุอุดฟัน และล่าสุดได้มีการผลิตน้ำมันมะกอกชนิดบริสุทธิ์พิเศษ (Extra Virgin Olive Oil) ขึ้นมา โดยเชื่อว่ามีคุณสมบัติ และประสิทธิภาพสูงกว่าน้ำมันมะกอกทั่วไป เพราะน้ำมันมะกอกชนิดบริสุทธิ์พิเศษมีกระบวนการผลิตที่แตกต่างจากน้ำมันมะกอกทั่วไปคือ ผ่านการสกัดที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงน้อยที่สุด



รูปภาพที่ 3.23 : น้ำมันมะกอก

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

ประโยชน์ของน้ำมันมะกอก

- ภาวะไขมันในเลือดสูง และความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ
- ลดน้ำหนัก และลดความดันโลหิตสูง
- ภาวะหัวใจห้องบนสั่นพลิ้ว
- น้ำมันมะกอกประกอบไปด้วยไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวอยู่เป็นส่วนใหญ่ โดยมี

ส่วนช่วยลดระดับของคอเลสเตอรอล

- ช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล หรืออาการซึมเศร้าได้ ทำให้ไม่เกิดอาการอ่อนล้าจากความเครียด ทำให้จิตใจแจ่มใสร่าเริง อารมณ์ดี และยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดอาการผิดปกติทางจิตได้

Medthai (2563) เลมอน (Lemon) เป็นผลไม้ที่จัดอยู่ในตระกูลส้ม มีลักษณะเป็นไม้พุ่ม ปลายยอดมีหนามแหลม ลักษณะของใบเป็นใบเดี่ยว เมื่อนำมาขยี้จะมีกลิ่นหอมแรง ส่วนลักษณะของดอก เลมอน ดอกมีกลิ่นหอม และมีสีขาว ส่วนลักษณะของผลเลมอน เป็นรูปกลมรี ที่ปลายผลจะมีติ่งแหลม ผลอ่อนมีสีเขียว เมื่อสุกจะเป็นสีเหลือง ในผลมีเมล็ดหลายเมล็ด เนื้อผลฉ่ำน้ำ และมีรสเปรี้ยว



รูปภาพที่ 3.24 : เลมอน

ที่มา : <https://medthai.com/เลมอน/>

ประโยชน์ของเลมอน

- ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค ป้องกันหวัด
- เลมอนมีสารที่ช่วยต่อต้านมะเร็งอยู่หลายชนิด
- ช่วยป้องกัน และรักษาโรคเลือดออกตามไรฟันได้

เกลือ (Salt) เป็นวัตถุดิบที่ทุกบ้านต้องมีติดครัวไว้สำหรับการปรุงอาหาร เพื่อให้อาหารในแต่ละมื้อนั้นมีรสชาติดีขึ้น เกลือจึงเป็นส่วนหนึ่งของการรับประทานอาหารแทบทุกมื้อ

พริกไทย (Pepper) ต้นพริกไทยเป็นต้นไม้ที่มีอายุยืน จัดอยู่ในประเภทไม้เลื้อยสูง ประมาณ 5 เมตร ลักษณะของลำต้นจะเป็นข้อ ๆ ลักษณะของใบพริกไทยจะมีสีเขียวสด ใบใหญ่คล้ายใบโพ ส่วนลักษณะของดอกพริกไทยจะมีขนาดเล็ก จะออกช่อตรงข้อของลำต้น มีลักษณะเป็นพวง ซึ่งจะมีเมล็ดกลม ๆ ติดกันอยู่เป็นพวง

- ซอสหมึกดำ (squid ink sauce)

THAI.AC (2563) ดิหมึก (Squid Ink) เป็นอีกหนึ่งวัตถุดิบที่นิยมนำมาใช้ในเมนูอาหารมากมาย และร้านอาหารตั้ง ร้านอาหารหรูก็มักจะซื้อซอสหมึกดำสำหรับทำพาสต้ามาใช้เป็นส่วนผสมของเมนูตั้งประจำร้าน ไม่ว่าจะเป็นเมนูพาสต้าต่าง ๆ เมนูปลา หรือ แม้แต่เมนูข้าวก็มีการนำมาประยุกต์ใช้ ร้านอาหารหลายสัญชาติในไทย



รูปภาพที่ 3.25 : ดิหมึก

ที่มา : <https://thai.ac/news/show/384888>

ประโยชน์ของดิหมึก

- ช่วยในการยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย และช่วยให้การหลังของน้ำย่อยเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

Disthai (ม.ป.ป.) ขิง (Ginger) จัดว่าเป็นสมุนไพร และเครื่องเทศที่มีความสำคัญและเก่าแก่ชนิดหนึ่งของโลก มีหลักฐานการใช้ยาวนานกว่า 5,000 ปี มีการใช้อย่างกว้างขวางในประเทศอินเดีย และจีนสมัยโบราณ รากหลักฐานที่แน่ชัดว่ามีถิ่นกำเนิดจากที่ใด แต่สันนิษฐานว่าขิงมีแหล่งกำเนิดอยู่ในบริเวณเอเชียตอนใต้ โดยเชื่อว่าแหล่งกำเนิดอยู่ในประเทศจีนชาวอินเดียได้นำขิงเข้าไปจำหน่ายในทวีปยุโรป ประมาณในศตวรรษที่ 7 ได้มีผู้นำเข้าไปจำหน่ายในประเทศแถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียน



รูปภาพที่ 3.26 : ขิง

ที่มา : <https://www.disthai.com/16488302/ขิง>

ประโยชน์ของขิง

- เป็นยาบำรุงกำลัง และยาอายุวัฒนะ
- ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระที่มีในร่างกาย
- ช่วยให้ระบบขับถ่ายในร่างกายดีขึ้น
- ช่วยรักษาอาการร้อนใน
- ขับล้างสารพิษ และคอเลสเตอรอล ไขมันออกจากร่างกาย

พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ และ นิธิยา รัตนานนท์ (ม.ป.ป.) แป้งสาลี (Wheat Flour) เป็นแป้ง (Flour) ที่ได้จากเมล็ดของข้าวสาลี (Wheat) โดยใช้ส่วนที่เป็นเอนโดสเปิร์ม นำมาโม่ (Milling) ให้เป็นผงละเอียด



รูปภาพที่ 3.27 : แป้งสาลี

ที่มา : <https://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1378/wheat-flour-แป้งสาลี>

Medthai (2563) นม (Milk) เป็นของเหลวสีขาวที่มีสารอาหารที่จำเป็นสำหรับเด็ก หรือสัตว์เกิดใหม่ ที่ผลิตออกมาจากเต้านมของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม เช่น มนุษย์ วัว แพะ แกะ ควาย ม้า ลา อูฐ จามรี กวางเรนเดียร์ ลามา แมวน้ำ และยังรวมไปถึงเครื่องดื่มนมที่ใช้แทนนมด้วย เช่น นมถั่วเหลือง นำนมข้าว นมข้าวโพด นมอัลมอนด์ เป็นต้น



รูปภาพที่ 3.28 : นม

ที่มา : <https://medthai.com/นม/>

ประโยชน์ของนม

- ช่วยบำรุงประสาท (วิตามินบี 1)
- ช่วยบำรุงหัวใจ (วิตามินบี 1)
- ช่วยในการทำงานของระบบเซลล์ผิวหนัง (วิตามินบี 2)
- ช่วยเสริมสร้างกระดูก และฟันให้แข็งแรง

เกลือ (Salt) เป็นวัตถุดิบที่ทุกบ้านต้องมีติดครัวไว้สำหรับการปรุงอาหาร เพื่อให้ อาหารในแต่ละมื้อนั้นมีรสชาติดีขึ้น เกลือจึงเป็นส่วนหนึ่งของการรับประทานอาหารแทบทุกมื้อ

พริกไทย (Pepper) ต้นพริกไทยเป็นต้นไม้ที่มีอายุยืน จัดอยู่ในประเภทไม้เลื้อย สูง ประมาณ 5 เมตร ลักษณะของลำต้นจะเป็นข้อ ๆ ลักษณะของใบพริกไทยจะมีสีเขียวสด ใบใหญ่คล้าย ใบโพ ส่วนลักษณะของดอกพริกไทยจะมีขนาดเล็ก จะออกช่อตรงข้อของลำต้น มีลักษณะเป็นพวง ซึ่ง จะมีเมล็ดกลม ๆ ติดกันอยู่เป็นพวง

3.3.3 แบล็กเบอร์รี่เลมอนโซดา (Blackberry Lemon Soda)

Babimild (ม.ป.ป.) แบล็กเบอร์รี่ (Blackberry) เป็นพืชล้มลุกขนาดเล็ก อยู่ในตระกูลกับ ราสเบอร์รี่ (Raspberry) แตกกิ่งก้าน และเลื้อย มีถิ่นกำเนิดในทวีปอเมริกาเหนือ และยุโรป ประเทศไทยมีปลูกในภาคเหนือ



รูปภาพที่ 3.29 : แบล็กเบอร์รี่

ที่มา : <https://babimild.com/th/blackberry.html>

ประโยชน์ของแบล็กเบอร์รี่

- อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด เช่น แอนโธไซยานิน วิตามินซี วิตามินอี และกรดเอลลาจิก ช่วยบำรุงผิวสวย
- มีกรดฟีนอลิก วิตามินซี และโฟเลตสูงที่สุด ช่วยเสริมสร้าง และฟื้นฟูคอลลาเจนได้ ทำให้ผิวหนังเราไม่เหี่ยวก่อนวัยอันควร

Disthai (ม.ป.ป.) น้ำทับทิม (Pomegranate Juice) มีถิ่นกำเนิดจากตะวันออกของประเทศอิหร่าน (Iran) ทางตอนใต้ของอัฟกานิสถาน (Afghanistan) และทางตอนเหนือของเทือกเขาหิมาลัย ทับทิมจึงชอบอากาศหนาวเย็น และอยู่บนพื้นที่สูงกว่าระดับน้ำทะเลอย่างน้อย 300 เมตร ยิ่งอากาศหนาวเนื้อทับทิมจะมีสีแดงเข้มมากขึ้น ทับทิมคงเป็นพืชที่ได้รับความนิยมมากกว่าพันปีแล้ว จึงมีการปลูกแพร่กระจายออกไปทั้งในเขตร้อน (Tropical) และกึ่งร้อน (Sub-tropical) ของทวีปเอเชีย (Asia) ยุโรป (Europe) รวมทั้งในทวีปแอฟริกา (Africa) อีกด้วย พันธุ์ทับทิมเก่าแก่ที่มีการปลูกทับทิมในประเทศไทย (Thailand) ในระยะแรกนั้นคือ พันธุ์บางปลาสร้อย ที่มีแหล่งปลูกมากในแถบภาคใต้ บริเวณอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ และจังหวัดใกล้เคียง แล้วค่อยแพร่ไปสู่จังหวัดอื่น ๆ



รูปภาพที่ 3.30 : น้ำทับทิม

ที่มา : <https://www.disthai.com/16488281/ทับทิม>

ประโยชน์ของน้ำทับทิม

- น้ำทับทิมมีสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด และมีประสิทธิภาพสูงมากสามารถ ลดภาวะการแข็งตัวของเลือดจากไขมันในเลือดสูง
- บรรเทาโรคโรคหัวใจ และความดันโลหิตสูง
- ช่วยเพิ่มพลัง และความงาม
- ช่วยส่งเสริมการทำงานของหลอดเลือด ลดการแข็งตัวของหลอดเลือดแดง และช่วยเสริมสุขภาพของหัวใจให้ดีขึ้น

Sgethai (2567) โซดา (Soda) มีลักษณะใส คล้ายน้ำเปล่า แต่ถูกอัดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เข้าไปเป็นส่วนประกอบ ทำให้เมื่อดื่ม จะรู้สึกซ่าอยู่ในปาก มักถูกนำไปเป็น Mixer ในน้ำหวาน เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และมีการแต่งกลิ่น สี และรสชาติ ออกมาเพื่อจำหน่ายด้วย โดยในภาษาอังกฤษ สามารถเรียกได้หลายชื่อ เช่น Soda Water, Carbonated Water, Fizzy Water และ Sparking Water



รูปภาพที่ 3.31 : โซดา

ที่มา : <https://www.sgethai.com/article/รู้จักกับ-น้ำโซดา/>

ประโยชน์ของโซดา

- แก้อาการท้องผูก และลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ
- ช่วยในเรื่องของระบบย่อยอาหาร

เลมอน (Lemon) เป็นผลไม้ที่จัดอยู่ในตระกูลส้ม มีลักษณะเป็นไม้พุ่ม ปลายยอดมีหนามแหลม ลักษณะของใบเป็นใบเดี่ยว เมื่อนำมาขยี้จะมีกลิ่นหอมแรง ส่วนลักษณะของดอก เลมอน ดอกมีกลิ่นหอม และมีสีขาว ส่วนลักษณะของผลเลมอน เป็นรูปกลมรี ที่ปลายผลจะมีติ่งแหลม ผลอ่อนมีสีเขียว เมื่อสุกจะเป็นสีเหลือง ในผลมีเมล็ดหลายเมล็ด เนื้อผลฉ่ำน้ำ และมีรสเปรี้ยว

Sanook (2563) น้ำแข็ง (Ice) เป็นชื่อเรียกของสถานะของแข็งของน้ำซึ่งมักอยู่ในรูปของผลึกของน้ำ โดยสถานะปกติ น้ำแข็งจะเกิดขึ้นเมื่อน้ำในรูปของเหลวมีอุณหภูมิต่ำกว่า 0 องศาเซลเซียส



รูปภาพที่ 3.32 : น้ำแข็ง

ที่มา : <https://www.sanook.com/health/19481/>

ประโยชน์ของน้ำแข็ง

- ทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย บรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ และอาการปวดฟัน ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น รักษาโรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคทางเดินหายใจ น้ำแข็งกับประโยชน์ด้านความสวยความงาม คั้นความสดชื่นแก้ดวงตา

3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ณชนก เมธาอัครเดชา เสาวลักษณ์ อยู่เพชร และอนงค์ ศรีโสภา (2565) ได้จัดทำงานวิจัยเรื่อง "องค์ประกอบทางเคมี ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และฤทธิ์ต้านไกลเคชั่น ในน้ำชาผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ (Chemical compositions, Antioxidant & Anti-glycation activities of berry fruit tea infusions)" มีวัตถุประสงค์ เพื่อเตรียมชาผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ 4 ชนิด ได้แก่ แบล็กเบอร์รี่ แครนเบอร์รี่ ราสป์เบอร์รี่ และมัลเบอร์รี่ หางคประกอบทางเคมี ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และฤทธิ์ต้านไกลเคชั่น ในน้ำชาเบอร์รี่ โดยนำตัวอย่างผลไม้สดมาทำแห้งแบบเยือกแข็ง ทำให้เป็นผง แล้วแช่ด้วยน้ำร้อน 90-100 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 3 นาที หาปริมาณฟีนอลิกทั้งหมดโดยทำปฏิกิริยากับฟอลิน-ซีโอแคลทูรีเอเจนต์ ศึกษาฤทธิ์ต้านออกซิเดชัน ด้วยวิธีการทำลายอนุมูลอิสระดีพีพีเอช และความสามารถในการรีดิวซ์เฟอร์ริก ศึกษาฤทธิ์ต้านไกลเคชั่นด้วยเครื่องสเปกโตรฟลูออโรโฟโตมิเตอร์ และวิเคราะห์ปริมาณสารประกอบ ฟีนอลิกสำคัญด้วยเทคนิคโครมาโทกราฟของเหลวสมรรถนะสูง ผลการทดลอง พบว่าชาผลไม้จากมัลเบอร์รี่ มีปริมาณฟีนอลิกรวม (24.45 มิลลิกรัมสมมูลของกรดแกลลิกต่อกรัมตัวอย่างแห้ง) ฤทธิ์การทำลายอนุมูลอิสระดีพีพีเอช (ร้อยละ 94.49) และฤทธิ์ต้านไกลเคชั่นมากที่สุด (ร้อยละ 75.83) และพบปริมาณกรดฟีนอลิกสำคัญ ได้แก่ กรดแกลลิก กรดคลอโรจีนิก และกรดคูมาริก (0.38, 0.64, 2.42 มิลลิกรัมต่อกรัม ตามลำดับ) ชาผลไม้จากงานวิจัยนี้เป็นทางเลือกหนึ่งในการใช้ประโยชน์

จากเบอร์รี่ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพราะอุดมด้วยสารประกอบฟีนอลิก มีฤทธิ์การต้านอนุมูลอิสระ และฤทธิ์ต้านไกลโคเจน ซึ่งเกี่ยวข้องกับการชรา

ถกลรัตน์ ทักษิมา ปณิธิ สุวรรณอมรเลิศ และอัจฉิมา ศรีปรัชญานันต์ (2567) ได้จัดทำงานวิจัยเรื่อง "การพัฒนาผลิตภัณฑ์น้ำพริกมะขามกุ่มแห้งเพื่อประโยชน์เชิงพาณิชย์ของพื้นที่เกาะสี่ซัง จังหวัดชลบุรี (The product development of tamarind chili paste with dried shrimp for commercial use of Koh Sichang in Chon Buri Province)" มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์น้ำพริกมะขามกุ่มแห้ง และศึกษาคุณภาพทางเคมี กายภาพ จุลินทรีย์ และการยอมรับทางประสาทสัมผัสของผู้บริโภคของผลิตภัณฑ์น้ำพริกมะขามกุ่มแห้งของชุมชนในเขตอำเภอเกาะสี่ซัง จังหวัดชลบุรี ด้วยเทคนิคการออกแบบการทดลองแบบผสม โดยศึกษา 3 ปัจจัย ได้แก่ มะขามอ่อน น้ำตาลมะพร้าว และกะปิ วิเคราะห์คุณภาพของผลิตภัณฑ์น้ำพริกมะขามกุ่มแห้งด้านเคมี กายภาพ จุลินทรีย์ และประเมินคุณภาพทางประสาทสัมผัสด้วยวิธีสเกลแบบฮีโดนิค 9 จุด สุ่มตัวอย่างจากกลุ่มผู้บริโภคทั่วไปที่รับประทานน้ำพริกมะขาม (n=120 คน) ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก ประเมินการยอมรับโดยรวมและความสนใจในการซื้อด้วยวิธีสเกลแบบไบโนเมียล พบว่าสูตรที่ได้รับการยอมรับจากผู้บริโภคมากที่สุดคือสูตรที่ 3 (มะขามอ่อน: กุ่มแห้ง: น้ำตาลมะพร้าว: กะปิ: เกลือ: หอมแดง: กระเทียม: พริกขี้หนู = 50.87: 8.00: 11.40: 4.78: 0.75: 12.25: 9.80: 2.15 โดยน้ำหนัก) คะแนนความชอบโดยรวมของผลิตภัณฑ์น้ำพริกมะขามกุ่มแห้งสูตรที่ 3 มีค่ามากกว่า 7.0 (ในระดับ 9 คะแนน) โดยได้รับการยอมรับ (91.67%) และความสนใจในการซื้อ (91.67%) คุณภาพทางกายภาพของผลิตภัณฑ์น้ำพริกมะขามกุ่มแห้ง มีค่าสี L^* , a^* , b^* เท่ากับ 23.47, 16.49, 22.62 ค่า aw เท่ากับ 0.57 และค่าความเป็นกรดต่าง (pH) เท่ากับ 5.50 ตามลำดับ ค่าความชื้น ไขมัน คาร์โบไฮเดรต และใยอาหาร ของผลิตภัณฑ์น้ำพริกมะขามกุ่มแห้ง มีค่าเท่ากับร้อยละ 33.72, 5.10, 12.63, 2.73, 16.83 และ 4.37 ตามลำดับ คุณภาพทางด้านจุลินทรีย์เป็นไปตามมาตรฐานของผลิตภัณฑ์ชุมชน (ฉบับที่ 321) ผลผลิตที่ได้จากงานวิจัยนี้จะช่วยเพิ่มมูลค่าให้กับมะขามซึ่งเป็นวัตถุดิบพื้นถิ่นของพื้นที่เกาะสี่ซัง จังหวัดชลบุรี และสร้างรายได้ให้กับประชากรในเขตพื้นที่ดังกล่าวได้

ปฐวี ไมตรีนุกูล (2566) ได้จัดทำงานวิจัยเรื่อง "สลัดโรลเพื่อสุขภาพ (Healthy Salad Rolls)" มีวัตถุประสงค์ เพื่อเพิ่มมูลค่าให้กับผักกาดหอม และเพื่อศึกษาต้นทุนและความเป็นไปได้ทางเศรษฐกิจต่อการนำผักกาดหอมมาทำเป็นสลัดโรล เพื่อตอบโจทย์เทรนด์การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และสอดคล้องกับความต้องการ และเพิ่มมูลค่าผลผลิตผักอินทรีย์ ผู้วิจัยจึงเห็นโอกาสในการสร้างธุรกิจพืชผักอินทรีย์ นอกจากการขายผักสดแล้ว ได้นำมาแปรรูปเพื่อเพิ่มมูลค่า โดยการนำมาทำสลัดโรล ซึ่งเป็นอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบ และยังมีโปรตีน เช่น ปูอัด หมูยอ เข้าไปด้วย จึงทำให้ได้สารอาหารที่หลากหลาย ผู้วิจัยจึงได้จัดทำเรื่อง Healthy Salad Rolls ขึ้นมาคือ การนำผัก

ผักกาดหอมในระบบเกษตรอินทรีย์มาใช้เป็นวัตถุดิบในการทำสลัดโรล จึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถต่อยอดธุรกิจจากการนำพืชผักที่ปลอดภัยจากสารพิษมาทำเป็นเมนูที่เป็นประโยชน์ และดีต่อสุขภาพ

ปฎิมาภรณ์ พลแสน พรภัสสร จุฬาลักษณ์านกุล และอรุษา เขาวนลิขิต (2564) ได้จัดทำงานวิจัยเรื่อง "การพัฒนาสีผสมอาหารและคุณสมบัติของสีจากบีทรูท (Development of food color & color properties of beetroot)" มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของชนิดตัวทำละลายที่ใช้ในการสกัด 2 ชนิด (น้ำ และเอทานอลความเข้มข้น 50%) และอัตราส่วนระหว่างวัตถุดิบต่อตัวทำละลายต่อคุณสมบัติทางกายภาพ และสารเบต้าไซยานินของผงสีบีทรูทที่ทำแห้งแบบพ่นฝอย รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงของผงสีบีทรูทระหว่างการเก็บรักษาเป็นเวลา 45 วัน ที่อุณหภูมิห้อง พบว่าสารผงสีบีทรูทมีความชื้น 3.37-4.60 และมีปริมาณเบต้าไซยานิน 58.00-197.61 mg/100g ผงสีจากตัวทำละลายน้ำจะให้สีแดงชมพู ส่วนผงสีจากเอทานอล ความเข้มข้น 50% จะให้สีแดงอมส้ม โดยผงสีจากน้ำที่อัตราส่วน 1:1 จะทำให้สกัดสารเบต้าไซยานินได้มากที่สุด เมื่อเก็บผงสีเป็นเวลา 45 วัน พบว่า ปริมาณเบต้าไซยานินของผงสีที่ผลิตจากเอทานอล ความเข้มข้น 50% จะมีความคงตัวมากกว่าที่ผลิตจากน้ำ

วัฒนา วิรุฒนิกร (2565) ได้จัดทำงานวิจัยเรื่อง "การพัฒนาผลิตภัณฑ์น้ำบีทรูทผสมน้ำแครอทและน้ำสับประรดเสริมคอลลาเจน (Product Development of Beetroot Juice Mixed with Carrot Juice & Pineapple Juice Supplemented with Collagen)" มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาอัตราส่วนที่เหมาะสมของบีทรูท แครอท และสับประรดต่อคุณภาพผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มน้ำบีทรูทผสมน้ำแครอท และน้ำสับประรดเสริมคอลลาเจน การศึกษาครั้งนี้แบ่งการทดลองออกเป็น 4 สิ่ง ทดลองโดยแปรปริมาณบีทรูท แครอท และสับประรดที่ต่างกัน 4 ระดับคือ 100: 0: 0, 75: 25: 0, 75: 0: 25 และ 50: 25: 25 นำมา วัดสมบัติทางเคมีกายภาพ สี และลักษณะปรากฏ ความเป็นกรด-ด่างโดยเครื่องวัดความเป็นกรด-ด่าง ร้อยละความเป็นกรด ทั้งหมดโดยการไตเตรท ของแข็งที่ละลายน้ำได้ทั้งหมดโดยเครื่องวัดการสะท้อนแสง และแอนโทไซยานินโดยเครื่องวัด การดูดกลืนแสง สมบัติทางจุลชีววิทยาด้านจุลินทรีย์ทั้งหมด และการยอมรับรสชาติสัมผัสด้านสี กลิ่น รสชาติ และความชอบโดยรวมโดยใช้ผู้ทดสอบชิมที่ไม่ผ่านการฝึกฝนจำนวน 30 คน ด้วยวิธี 9-point hedonic scale ผลการวิเคราะห์สมบัติ ทางกายภาพ และทางเคมี พบว่ามีความแตกต่างทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.05$) ยกเว้นความสว่าง และของแข็งที่ละลาย น้ำได้ทั้งหมด เมื่อเพิ่มปริมาณน้ำบีทรูทมากขึ้นมีแนวโน้มทำให้แอนโทไซยานินเพิ่มขึ้นทางสถิติ ($p < 0.05$) ผลการวิเคราะห์ทาง จุลชีววิทยา พบว่าจำนวนจุลินทรีย์ทั้งหมดเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน ส่วนผลการทดสอบทางประสาทสัมผัส พบว่าอัตราส่วน 75: 0: 25 ได้รับคะแนนความชอบด้านสี รสชาติ และความชอบโดยรวมสูงสุดคือ 7.17, 6.40 และ 6.70 ตามลำดับ

บทที่ 4

ผลการปฏิบัติงาน

เซตเมนูพิเศษสุขสันต์วันฮาโลวีน (Happy Halloween Special Set Menu) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการนำอาหารที่เหลือใช้มาก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด และเพื่อประยุกต์การใช้เมนูในห้องอาหารเพื่อเทศกาลวันฮาโลวีนเกิดเป็นรายได้ให้กับสถานประกอบการ คณะผู้จัดทำโครงการ สหกิจศึกษา จึงได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี วรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จะนำความรู้ที่ได้มาให้เป็นรูปธรรมมากที่สุด โดยมีรายละเอียด และขั้นตอนในการจัดทำโครงการสหกิจศึกษา มีดังนี้

4.1 วัตถุประสงค์และอุปกรณ์ในการทำเซตเมนูพิเศษสุขสันต์วันฮาโลวีน

4.1.1 วัตถุดิบ

1) ซุปบิทรูท

1. บิทรูท	280	กรัม
2. มันฝรั่ง	80	กรัม
3. หอมหัวใหญ่	60	กรัม
4. กระเทียม	15	กรัม
5. ผงยี่หระ	0.50	กรัม
6. น้ำสต็อก	400	มิลลิลิตร
7. เกลือ	0.50	กรัม
8. พริกไทย	0.50	กรัม

2) สลัดโรลกึ่งกับซอสบิทรูทและซอสหมักดำ

2.1) สลัดโรลกึ่ง

1. กุ้ง	120	กรัม
2. กะหล่ำปลีม่วง	230	กรัม
3. แครอท	230	กรัม
4. กรีนโอ๊ค	70	กรัม
5. ใบเมี่ยงญวน	15	กรัม

2.2) ซอสบิทรูท

1. บิทรูท	50	กรัม
2. กระเทียม	2	กรัม
3. โยเกิร์ต	70	กรัม

4. น้ำมันมะกอก	30	มิลลิลิตร
5. เลมอน	10	กรัม
6. เกลือ	0.50	กรัม
7. พริกไทย	0.50	กรัม

2.3) ซอสหมึกดำ

1. ดีหมึก	8	กรัม
2. ชিং	15	กรัม
3. แป้งสาลี	5.90	กรัม
4. นม	50	มิลลิลิตร
5. เกลือ	0.50	กรัม
6. พริกไทย	0.50	กรัม

3) แบล็กเบอร์รี่เลมอนโซดา

1. แบล็กเบอร์รี่	30	กรัม
2. น้ำทับทิม	30	มิลลิลิตร
3. โซดา	40	มิลลิลิตร
4. เลมอน	30	กรัม
5. น้ำแข็ง	180	กรัม

4.1.2 อุปกรณ์

1. มีด
2. เขียง
3. หม้อด้าม
4. ตะหลิว
5. เครื่องปั่นแบบมือถือ
6. เครื่องสไลด์ผัก ผลไม้
7. ชาม
8. จาน
9. ทัพพีสแตนเลส
10. มัตเลอร์
11. ซ้อนบาร์
12. แก้ว

4.2 ขั้นตอนในการทำเซตเมนูพิเศษสุดวันฮาโลวีน

1) ซุปปีทรูท

- ส่วนผสมของซุปปีทรูท



รูปภาพที่ 4.1 : ส่วนผสมของซุปปีทรูท

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

- นำมันฝรั่งมาขูดเป็นเส้น และนำปีทรูทมาหั่น



รูปภาพที่ 4.2 : นำปีทรูท มันฝรั่งมาหั่น

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

- สับหัวหอมใหญ่ และกระเทียม



รูปภาพที่ 4.3 : สับหัวหอมใหญ่ และกระเทียม

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

- เทน้ำมันลงไปเล็กน้อยในหม้อต้ม ใส่หัวหอมใหญ่ และกระเทียมสับลงไป ใช้ไฟอ่อน ผัดจนกว่าหอมสีใส



รูปภาพที่ 4.4 : ผัดหัวหอมใหญ่ และกระเทียม

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

- นำปีทрут น้ำมันที่เตรียมไว้ลงไปทั้งหมด ปรงรสชาติด้วยผงยี่หระ เกลือ และพริกไทย
(ผัดประมาณ 5 นาที)



รูปภาพที่ 4.5 : นำปีทрут และน้ำมันตามลงไป
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

- เทน้ำสต็อกลงไป และทำการหรีไฟลง (ตุ๋นประมาณ 15 นาที)



รูปภาพที่ 4.6 : เทน้ำสต็อกลงไป
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

- เสริ้จสมบูนธุ์ซุ่ปปี้ทรูท



รูปภาพที่ 4.7 : เสริ้จสมบูนธุ์ซุ่ปปี้ทรูท

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

2) สลัดโรลกึ่งกับซอสปี้ทรูทและซอสหมักดำ

2.1) สลัดโรลกึ่ง

- ส่วนผสมของสลัดโรลกึ่ง



รูปภาพที่ 4.8 : ส่วนผสมของสลัดโรลกึ่ง

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

- นำกะหล่ำปลีม่วง ตัดก้านแข็งออก และซอยเป็นเส้นบาง ๆ และแครอทปอกเปลือก ขูดเป็นเส้น และนำกะหล่ำปลีม่วง แครอทไปแช่น้ำเย็นจัด (ประมาณ 5 นาที) และนำมาสะเด็ดน้ำให้แห้ง จะทำให้กรอบ และกรีนโอ๊ค สลัดน้ำให้แห้ง



รูปภาพที่ 4.9 : จัดเตรียมผักสลัด

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

- นำหม้อต้มใส่น้ำ เพื่อต้มกุ้งในน้ำเดือดเป็นเวลา 1 นาที จากนั้นรีบตักกุ้งขึ้นมาช็อกในน้ำเย็นจัดเพื่อหยุดการสุกของกุ้ง โดยจะใช้น้ำแข็งครึ่งถ้วยผสมน้ำเปล่า 1 ถ้วย จะได้มีความเย็นเท่า ๆ กัน น็อคเอาไว้ 30 วินาที



รูปภาพที่ 4.10 : ต้มกุ้ง และช็อกน้ำเย็น

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

- นำน้ำสะอาดมาจุ่มแป้ง จุ่มให้ทั่ว และไปวางไว้บนเขียง นำกรีนโอ๊ค กะหล่ำปลีม่วง และแครอท มาวางทับกับแผ่นแป้ง ห่อผักให้แน่น จากนั้นนำกุ้งสุกวางลงไป และห่อจนติดกัน นำมิดมาหั่นครึ่ง



รูปภาพที่ 4.11 : ใส่วัตถุดิบที่เตรียมไว้ และทำการห่อสลัดโรล

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

- เสริ้จสมบูนรณสลัดโรลกุ้ง



รูปภาพที่ 4.12 : เสริ้จสมบูนรณสลัดโรลกุ้ง

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

2.2) ซอสปีทรุท

- ส่วนผสมของซอสปีทรุท



รูปภาพที่ 4.13 : ส่วนผสมของซอสปีทรุท

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

- นำปีทรุทมาหั่น



รูปภาพที่ 4.14 : นำปีทรุทมาหั่น

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

- เหน้้ำมันมะกอกตามด้วยกระเทียม บิทรูท และน้ำมะนาว ปรงรสชาติด้วยเกลือ
พริกไทย (ผัดประมาณ 5 นาที)



รูปภาพที่ 4.15 : ใส่วัตถุดิบทั้งหมดลงไปใส่กระทะ ปรงรส และผัด
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

- นำบิทรูทที่ผัดเสร็จแล้ว ใส่เครื่องปั่น ตามด้วยโยเกิร์ต (ปั่นให้เป็นเนื้อเดียวกัน)



รูปภาพที่ 4.16 : ปั่นให้เป็นเนื้อเดียวกัน
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

- เสร็จสมบูรณ์ของซอสปีทรุท



รูปภาพที่ 4.17 : เสร็จสมบูรณ์ของซอสปีทรุท
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

2.3) ซอสหมึกดำ

- ส่วนผสมของซอสหมึกดำ



รูปภาพที่ 4.18 : ส่วนผสมของซอสหมึกดำ
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

- ต้ងหม้อด้าม เหนม และแบ่งสาสิงไป ปรงรสด้วยเกลือ พริกไทย



รูปภาพที่ 4.19 : เหนม และแบ่งสาสิงไป ปรงรสด้วยเกลือ พริกไทย

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

- ใส่ดีหมึก เคียวไฟกลาง (ประมาณ 15 นาที) จากนั้นคนให้เข้ากัน ตักใส่ถ้วยใบเล็ก



รูปภาพที่ 4.20 : ใส่ดีหมึก จากนั้นคนให้เข้ากัน ตักใส่ถ้วยใบเล็ก

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

- เสรีจสมบูรณ์ซอสหมึกดำ



รูปภาพที่ 4.21 : เสรีจสมบูรณ์ซอสหมึกดำ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

3) แบล็กเบอร์รี่เลมอนโซดา

- ส่วนผสมของแบล็กเบอร์รี่เลมอนโซดา



รูปภาพที่ 4.22 : ส่วนผสมของแบล็กเบอร์รี่เลมอนโซดา

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

- นำแบล็กเบอร์รี่มาปั่น และนำแก้วมาเติมน้ำทับทิมลงไป



รูปภาพที่ 4.23 : นำแบล็กเบอร์รี่มาปั่น และนำแก้วมาเติมน้ำทับทิมลงไป
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

- เติมน้ำเลมอน ใส่ น้ำแข็ง



รูปภาพที่ 4.24 : เติมน้ำเลมอน ใส่ น้ำแข็ง
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

- เทโซดา และนำแบล็กเบอร์รี่ที่ปั่นแล้วตามลงไป



รูปภาพที่ 4.25 : เทโซดา และนำแบล็กเบอร์รี่ที่ปั่นแล้วตามลงไป

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

- เสร็จสมบูรณ์แบล็กเบอร์รี่เลมอนโซดา



รูปภาพที่ 4.26 : เสร็จสมบูรณ์แบล็กเบอร์รี่เลมอนโซดา

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2567)

4.3 การคำนวณต้นทุนของเซ็ตเมนูพิเศษสุขสันต์วันฮาโลวีน

4.3.1 การคำนวณต้นทุนสำหรับซูปปีทรุทจากส่วนผสม ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4.1 : แสดงตารางการคำนวณต้นทุนของซูปปีทรุท

ส่วนผสม	ปริมาณที่ใช้	ราคา / หน่วย	ต้นทุน
1. ปีทรุท	280 กรัม	115 บาท / 1,000 กรัม	43.40
2. มันฝรั่ง	80 กรัม	129 บาท / 1,000 กรัม	10.32
3. หัวหอมใหญ่	60 กรัม	39 บาท / 1,000 กรัม	2.34
4. กระเทียม	15 กรัม	129 บาท / 1,000 กรัม	1.94
5. ผงยี่หระ	0.50 กรัม	61 บาท / 45 กรัม	0.68
6. น้ำสต็อก	400 มล.	10 บาท / 1,000 มล.	4.00
7. เกลือ	0.50 กรัม	16 บาท / 1,000 กรัม	0.01
8. พริกไทย	0.50 กรัม	69 บาท / 500 กรัม	0.07
รวมราคาต้นทุน / 1 ซาม			62.76

จากตารางที่ 4.1 การคำนวณต้นทุนของซูปปีทรุท / 1 ซาม คิดเป็นจำนวน 62.76 บาท ถ้าหากในอนาคตจะทำขายในโรงแรม ตั้งราคาอยู่ที่ซามละ 139 บาท ดังนั้น จะได้กำไรอยู่ที่ 76.24 บาท

4.3.2 การคำนวณต้นทุนสำหรับสลัดโรลกุ้งกับซอสปีทรุทและซอสหมึกดำจากส่วนผสม

ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4.2 : แสดงตารางการคำนวณต้นทุนของสลัดโรลกุ้งกับซอสปีทรุทและซอสหมึกดำ

ส่วนผสม	ปริมาณที่ใช้	ราคา / หน่วย	ต้นทุน
1. กุ้ง	120 กรัม	137 บาท / 300 กรัม	54.80
2. กะหล่ำปลีม่วง	230 กรัม	59 บาท / 1,000 กรัม	13.57
3. แครอท	230 กรัม	20 บาท / 1,000 กรัม	4.60
4. กรีนโอ๊ค	70 กรัม	55 บาท / 100 กรัม	38.50
5. ใบเมี่ยงญวน	15 กรัม	65 บาท / 300 กรัม	0.68
6. ปีทรุท	50 กรัม	155 บาท / 1,000 กรัม	7.75
7. กระเทียม	2 กรัม	31 บาท / 250 กรัม	0.25
8. โยเกิร์ต	70 กรัม	15 บาท / 135 กรัม	7.78
9. น้ำมันมะกอก	30 มล.	127 บาท / 250 มล.	15.24
10. เลมอน	10 กรัม	120 บาท / 1,000 กรัม	1.20
11. ดีหมึก	8 กรัม	26 บาท / 30 กรัม	6.93

ตารางที่ 4.3 : แสดงตารางการคำนวณต้นทุนของสลัดโรลกุ้งกับซอสปีทรุทและซอสหมึกดำ (ต่อ)

12. ชিং	15	กรัม	31	บาท /	250	กรัม	1.86
13. แป้งสาลี	5.90	กรัม	48	บาท /	1,000	กรัม	0.28
14. นม	50	มล.	13	บาท /	200	มล.	3.25
15. เกลือ	1	กรัม	16	บาท /	1,000	กรัม	0.02
16. พริกไทย	1	กรัม	69	บาท /	500	กรัม	0.14
รวมราคาต้นทุน / 1 จาน							156.85

จากตารางที่ 4.2 และตารางที่ 4.3 การคำนวณต้นทุนของสลัดโรลกุ้งกับซอสปีทรุทและซอสหมึกดำ / 1 จาน คิดเป็นจำนวน 156.85 บาท ถ้าหากในอนาคตจะทำขายในโรงแรม ตั้งราคาอยู่ที่จานละ 259 บาท ดังนั้น จะได้กำไรอยู่ที่ 102.15 บาท

4.3.3 การคำนวณต้นทุนสำหรับแบล็กเบอร์รี่เลมอนโซดาจากส่วนผสม ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4.4 : แสดงตารางการคำนวณต้นทุนของแบล็กเบอร์รี่เลมอนโซดา

ส่วนผสม	ปริมาณที่ใช้	ราคา /	หน่วย	ต้นทุน	
1. แบล็กเบอร์รี่	30	กรัม	145 บาท /	160 กรัม	27.19
2. น้ำทับทิม	30	มล.	57 บาท /	200 มล.	8.55
3. โซดา	40	มล.	14 บาท /	325 มล.	1.72
4. เลมอน	30	กรัม	120 บาท /	1,000 กรัม	3.60
5. น้ำแข็ง	180	กรัม	8 บาท /	1,000 กรัม	1.44
รวมราคาต้นทุน / 1 แก้ว					42.50

จากตารางที่ 4.4 การคำนวณต้นทุนของแบล็กเบอร์รี่เลมอนโซดา / 1 แก้ว คิดเป็นจำนวน 42.50 บาท ถ้าหากในอนาคตจะทำขายในโรงแรม ตั้งราคาอยู่ที่แก้วละ 99 บาท ดังนั้น จะได้กำไรอยู่ที่ 56.50 บาท

หมายเหตุ : ต้นทุนของเซ็ตเมนูพิเศษสุดวันฮาโลวีนทั้ง 3 เมนู ราคารวมอยู่ที่ 262.11 บาท จะขายลูกค้าในราคา เซ็ตละ 799 บาท / ท่าน ทางโรงแรมรามาดา พลาซา บาย วินด์แฮม แบนด์ค็อก แม่น้ำ ริเวอร์ไซด์ จะได้กำไรอยู่ที่ 536.89 บาท

4.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากผู้ที่ตอบแบบสอบถาม

โครงการเรื่อง "เซตเมนูพิเศษสุขสันต์วันฮาโลวีน (Happy Halloween Special Set Menu)"

คณะผู้จัดทำได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 4 ส่วน มีดังนี้

ส่วนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปของผู้ที่ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 : ประเมินความพึงพอใจที่มีต่อเซตเมนูพิเศษสุขสันต์วันฮาโลวีน

ส่วนที่ 3 : ประเมินความพึงพอใจที่มีต่อภาพรวมของเซตเมนู

ส่วนที่ 4 : ข้อเสนอแนะ

ส่วนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปของผู้ที่ตอบแบบสอบถาม

คณะผู้จัดทำใช้เครื่องมือวิเคราะห์ทางสถิติคือ ค่าแจกแจงความถี่ (Frequency) และหาค่าร้อยละ (Percentage)

ตารางที่ 4.5 : แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

เพศ	ค่าแจกแจงความถี่	ค่าร้อยละ
1. ชาย	6	20.00
2. หญิง	15	50.00
3. ไม่ระบุ	9	30.00
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.5 พบว่าผู้ที่ตอบแบบสอบถามตามเพศ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากที่สุด จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาคือ ไม่ระบุเพศ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 และเป็นเพศชายน้อยที่สุด จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00

ตารางที่ 4.6 : แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

อายุ	ค่าแจกแจงความถี่	ค่าร้อยละ
1. 21-30 ปี	15	50.00
2. 31-40 ปี	10	33.33
3. 41-50 ปี	5	16.67
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.6 พบว่าผู้ที่ตอบแบบสอบถามตามอายุ ส่วนใหญ่มีช่วงอายุระหว่าง 21-30 ปี มากที่สุด จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาคือ มีช่วงอายุระหว่าง 31-40 ปี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 และมีช่วงอายุระหว่าง 41-50 ปี น้อยที่สุด จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 16.67

ตารางที่ 4.7 : แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแผนก

แผนก	ค่าแจกแจงความถี่	ค่าร้อยละ
1. อาหารและเครื่องดื่ม	17	56.67
2. ครวั	13	43.33
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.7 พบว่าผู้ที่ตอบแบบสอบถามตามแผนก ส่วนใหญ่อยู่ในแผนกอาหารและเครื่องดื่มมากที่สุด จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 56.67 และอยู่ในแผนกครวัน้อยที่สุด จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 43.33

ตารางที่ 4.8 : แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามตำแหน่ง

ตำแหน่ง	ค่าแจกแจงความถี่	ค่าร้อยละ
1. พนักงานประจำ	18	60.00
2. พนักงานไม่ประจำ	6	20.00
3. นักศึกษาฝึกงาน	6	20.00
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.8 พบว่าผู้ที่ตอบแบบสอบถามตามตำแหน่ง ส่วนใหญ่อยู่ในตำแหน่งพนักงานประจำมากที่สุด จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 รองลงมาคือ อยู่ในตำแหน่งพนักงานไม่ประจำ และนักศึกษาฝึกงาน จำนวน 6 คนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 20.00

ส่วนที่ 2 : ประเมินความพึงพอใจที่มีต่อเซตเมนูพิเศษสุดวันฮาโลวีน

ส่วนที่ 3 : ประเมินความพึงพอใจที่มีต่อภาพรวมของเซตเมนู

คณะผู้จัดทำใช้เครื่องมือวิเคราะห์ทางสถิติคือ หาค่าเฉลี่ย (Mean Score) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยวิธีการแปรผลของ บุญชม ศรีสะอาด (2556) มีการกำหนดการแปลความหมาย มีดังนี้

ค่าเฉลี่ย	4.51 - 5.00	หมายถึง	ความพึงพอใจระดับมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย	3.51 - 4.50	หมายถึง	ความพึงพอใจระดับมาก
ค่าเฉลี่ย	2.51 - 3.50	หมายถึง	ความพึงพอใจระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย	1.51 - 2.50	หมายถึง	ความพึงพอใจระดับน้อย
ค่าเฉลี่ย	1.00 - 1.50	หมายถึง	ความพึงพอใจระดับน้อยที่สุด

ตารางที่ 4.9 : แสดงค่าเฉลี่ยของความพึงพอใจที่มีต่อซูปปีทรูท

ซูปปีทรูท	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความพึงพอใจ
1. กลิ่นของซูปปีทรูท	4.57	0.68	มากที่สุด
2. สีสีนของซูปปีทรูท	4.53	0.57	มากที่สุด
3. เนื้อสัมผัสของซูปปีทรูท	4.67	0.55	มากที่สุด
4. รสชาติของซูปปีทรูท	4.53	0.63	มากที่สุด
5. ความชอบโดยรวม	4.53	0.63	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวม	4.57	0.61	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.9 พบว่าผู้ที่ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจที่มีต่อซูปปีทรูทอยู่ในระดับมากที่สุดคือ เนื้อสัมผัสของซูปปีทรูท มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.67 รองลงมาคือ กลิ่นของซูปปีทรูท มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.57 รองลงมาคือ สีสีนของซูปปีทรูท รสชาติของซูปปีทรูท และความชอบโดยรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.53 ซึ่งสรุปผลจากตารางแสดงค่าเฉลี่ย มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ที่ 4.57

ตารางที่ 4.10 : แสดงค่าเฉลี่ยของความพึงพอใจที่มีต่อสลัดโรลกุ้งกับซอสปีทรูทและซอสหมึกดำ

สลัดโรลกุ้งกับซอสปีทรูทและซอสหมึกดำ	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความพึงพอใจ
1. กลิ่นของสลัดโรลกุ้งกับซอสปีทรูทและซอสหมึกดำ	4.60	0.62	มากที่สุด
2. สีสีนของสลัดโรลกุ้งกับซอสปีทรูทและซอสหมึกดำ	4.47	0.63	มาก
3. เนื้อสัมผัสของสลัดโรลกุ้งกับซอสปีทรูทและซอสหมึกดำ	4.60	0.56	มากที่สุด
4. รสชาติของสลัดโรลกุ้งกับซอสปีทรูทและซอสหมึกดำ	4.67	0.48	มากที่สุด
5. ความชอบโดยรวม	4.50	0.73	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	4.57	0.60	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.10 พบว่าผู้ที่ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจที่มีต่อสลัดโรลกุ้งกับซอสปีทรูทและซอสหมึกดำอยู่ในระดับมากที่สุดคือ รสชาติของสลัดโรลกุ้งกับซอสปีทรูทและซอสหมึกดำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.67 รองลงมาคือ กลิ่นของสลัดโรลกุ้งกับซอสปีทรูทและซอสหมึกดำ และเนื้อสัมผัสของสลัดโรลกุ้งกับซอสปีทรูทและซอสหมึกดำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.60 นอกจากนี้พบว่าผู้ที่ตอบ

แบบสอบถามมีความพึงพอใจที่มีต่อแบล็กเบอร์รี่เลมอนโซดาอยู่ในระดับมากคือ ความชอบโดยรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.50 รองลงมาคือ สีสีนของสลัดโรลคู่กับซอสปีทรุทและซอสหมึกดำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.47 ตามลำดับ ซึ่งสรุปผลจากตารางแสดงค่าเฉลี่ย มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ที่ 4.57

ตารางที่ 4.11 : แสดงค่าเฉลี่ยของความพึงพอใจที่มีต่อแบล็กเบอร์รี่เลมอนโซดา

แบล็กเบอร์รี่เลมอนโซดา	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความพึงพอใจ
1. กลิ่นของแบล็กเบอร์รี่เลมอนโซดา	4.50	0.68	มาก
2. สีสีนของแบล็กเบอร์รี่เลมอนโซดา	4.63	0.49	มากที่สุด
3. เนื้อสัมผัสของแบล็กเบอร์รี่เลมอนโซดา	4.60	0.62	มากที่สุด
4. รสชาติของแบล็กเบอร์รี่เลมอนโซดา	4.53	0.57	มากที่สุด
5. ความชอบโดยรวม	4.60	0.62	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวม	4.57	0.60	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.11 พบว่าผู้ที่ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจที่มีต่อแบล็กเบอร์รี่เลมอนโซดาอยู่ในระดับมากที่สุดคือ สีสีนของแบล็กเบอร์รี่เลมอนโซดา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.63 รองลงมาคือ เนื้อสัมผัสของแบล็กเบอร์รี่เลมอนโซดา และความชอบโดยรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.60 และรสชาติของแบล็กเบอร์รี่เลมอนโซดา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.53 นอกจากนี้พบว่าผู้ที่ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจที่มีต่อแบล็กเบอร์รี่เลมอนโซดาอยู่ในระดับมากคือ กลิ่นของแบล็กเบอร์รี่เลมอนโซดา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.50 ตามลำดับ ซึ่งสรุปผลจากตารางแสดงค่าเฉลี่ย มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ที่ 4.57

ตารางที่ 4.12 : แสดงค่าเฉลี่ยของความพึงพอใจที่มีต่อภาพรวมของเซ็ตเมนู

ภาพรวมของเซ็ตเมนู	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความพึงพอใจ
1. รสชาติของอาหารเมื่อทานรวมกัน	4.53	0.68	มากที่สุด
2. ลักษณะปรากฏของเมนู	4.57	0.57	มากที่สุด
3. ความคุ้มค่ากับราคา	4.63	0.56	มากที่สุด
4. ความหลากหลายของเซ็ตเมนูนี้	4.53	0.63	มากที่สุด
5. ความเป็นมาตรฐานของโรงแรมเทียบกับเซ็ตเมนูนี้	4.57	0.63	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวม	4.57	0.61	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.12 พบว่าผู้ที่ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจที่มีต่อภาพรวมของเซ็ตเมนูอยู่ในระดับมากที่สุดคือ ความคุ้มค่ากับราคา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.63 รองลงมาคือ ลักษณะปรากฏของเมนู และความเป็นมาตรฐานของโรงแรมเทียบกับเซ็ตเมนูนี้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.57 รองลงมาคือรสชาติของอาหารเมื่อทานรวมกัน และความหลากหลายของเซ็ตเมนูนี้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.53 ตามลำดับ ซึ่งสรุปผลจากตารางแสดงค่าเฉลี่ย มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ที่ 4.57

ส่วนที่ 4 : ข้อเสนอแนะ

ไม่มีข้อเสนอแนะ



บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลโครงการ

ผลจากการศึกษา และจัดทำโครงการสหกิจศึกษาเรื่อง "เซตเมนูพิเศษสุขสันต์วันฮาโลวีน (Happy Halloween Special Set Menu)" มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการนำอาหารที่เหลือใช้มา ก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด และเพื่อประยุกต์การใช้เมนูในห้องอาหารเพื่อเทศกาลวันฮาโลวีนเกิดเป็น รายได้ให้กับสถานประกอบการ ภายหลังจากได้ทบทวนศึกษาข้อมูล ทฤษฎี วรรณกรรม และงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องประกอบกับการจัดเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม โดยได้รับการตอบกลับแบบสอบถามที่ สมบูรณ์ครบถ้วนตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ จำนวน 30 คน จึงได้นำมาประมวลผล และวิเคราะห์ค่าทาง สถิติตามวัตถุประสงค์ของโครงการสหกิจศึกษา พบว่าผลลัพธ์นั้นตรงตามวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งไว้ โดย สามารถสรุปผล มีดังนี้

ผลจากการศึกษาพบว่าผู้ที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 15 คน คิดเป็น ร้อยละ 50.00 มีอายุระหว่าง 21-30 ปี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 อยู่ในแผนกอาหารและ เครื่องดื่ม จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 56.67 และอยู่ในตำแหน่งพนักงานประจำ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 รองลงมาคือ ไม่ระบุเพศ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 มีอายุระหว่าง 31-40 ปี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 อยู่ในแผนกครัว จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 43.33 และอยู่ในตำแหน่งพนักงานไม่ประจำ และนักศึกษาฝึกงาน จำนวน 6 คนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 20.00 และผู้ที่ตอบแบบสอบถามน้อยที่สุดคือ เป็นเพศชาย จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 มี อายุระหว่าง 41-50 ปี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 16.67

ความพึงพอใจที่มีต่อซูปปีทรูที่อยู่ในระดับมากที่สุดคือ เนื้อสัมผัสของซูปปีทรู มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.67 รองลงมาคือ กลิ่นของซูปปีทรู มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.57 รองลงมาคือ สีสีนของซูปปีทรู รสชาติของซูปปีทรู และความชอบโดยรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.53 ตามลำดับ ซึ่งสรุปผลจากตาราง แสดงค่าเฉลี่ย มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ที่ 4.57

ความพึงพอใจที่มีต่อสลัดโรลกึ่งกับซอสปีทรูและซอสหมึกดำอยู่ในระดับมากที่สุดคือ รสชาติของสลัดโรลกึ่งกับซอสปีทรูและซอสหมึกดำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.67 รองลงมาคือ กลิ่นของ สลัดโรลกึ่งกับซอสปีทรูและซอสหมึกดำ และเนื้อสัมผัสของสลัดโรลกึ่งกับซอสปีทรูและซอสหมึก ดำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.60 นอกจากนี้พบว่าผู้ที่ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจที่มีต่อแบล็กเบอร์ รีเลมอนโซดาอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ความชอบโดยรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.50 รองลงมาคือ สีสีนของ สลัดโรลกึ่งกับซอสปีทรูและซอสหมึกดำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.47 ตามลำดับ ซึ่งสรุปผลจากตาราง แสดงค่าเฉลี่ย มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ที่ 4.57

ความพึงพอใจที่มีต่อแบล็กเบอร์รีเลมอนโซดาอยู่ในระดับมากที่สุดคือ สีสนของแบล็กเบอร์รีเลมอนโซดา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.63 รองลงมาคือ เนื้อสัมผัสของแบล็กเบอร์รีเลมอนโซดา และความชอบโดยรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.60 และรสชาติของแบล็กเบอร์รีเลมอนโซดา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.53 นอกจากนี้พบว่าผู้ที่ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจที่มีต่อแบล็กเบอร์รีเลมอนโซดาอยู่ในระดับมากที่สุดคือ กลิ่นของแบล็กเบอร์รีเลมอนโซดา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.50 ตามลำดับ ซึ่งสรุปผลจากตารางแสดงค่าเฉลี่ย มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ที่ 4.57

ความพึงพอใจที่มีต่อภาพรวมของเซตเมนูอยู่ในระดับมากที่สุดคือ ความคุ้มค่ากับราคา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.63 รองลงมาคือ ลักษณะปรากฏของเมนู และความเป็นมาตรฐานของโรงแรมเทียบกับเซตเมนูนี้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.57 รองลงมาคือ รสชาติของอาหารเมื่อทานรวมกัน และความหลากหลายของเซตเมนูนี้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.53 ตามลำดับ ซึ่งสรุปผลจากตารางแสดงค่าเฉลี่ย มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ที่ 4.57

5.2 ข้อเสนอแนะในการทำโครงการสหกิจศึกษาครั้งต่อไป

- ควรศึกษาสูตรการทำเซตเมนูพิเศษสุขสันต์วันฮาโลวีน เพื่อพัฒนาโครงการสหกิจศึกษาให้ดีขึ้น
- ในส่วนของปริมาณในการใส่วัตถุดิบ ทางคณะผู้จัดทำได้ลองใส่วัตถุดิบ และส่วนผสมจนได้รสชาติตามที่ต้องการ
- ส่วนผสมควรมีการพัฒนาโดยคำนวณถึงหลักของโภชนาการ เพิ่มส่วนของโปรตีน อาทิ Plant Based Meat

5.3 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

หลังจากในเข้าปฏิบัติสหกิจศึกษาในแผนกการบริการอาหารและเครื่องดื่ม (F&B Service) ห้องอาหาร The Terrace @72 ของโรงแรมรามาดา พลาซ่า บาย วินด์แอม แบงค็อก แม่น้ำ ริเวอร์ไซด์ (Ramada Plaza by Wyndham Bangkok Menam Riverside) คณะผู้จัดทำได้เรียนรู้ในกระบวนการปฏิบัติงาน ระบบการจัดการ แนวคิด หลักการ และวิสัยทัศน์ของโรงแรมระดับ 5 ดาว ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ กระบวนการปฏิบัติงานหลายอย่างในระยะเวลา 16 สัปดาห์ ได้ลงมือปฏิบัติงานเสมือนพนักงานจริง คณะผู้จัดทำได้สังเกตเห็นว่าในสายงานบริการจะต้องมีหัวใจที่รักในบริการอย่างเต็มเปี่ยม (Service Mind) เพื่อสามารถให้บริการลูกค้าได้เป็นอย่างดี และการปฏิบัติงานให้บริการผู้อื่น จะต้องมิตักษะที่จำเป็นหลากหลายอย่าง อาทิ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ต้องมีการพัฒนาศักยภาพของตนเองอยู่เสมอ พร้อมทั้งจะเรียนรู้คอยสังเกตการปฏิบัติงานจากผู้ที่มึประสบการณ์ที่ถูกต้อง นำมาปรับใช้กับตนเองให้ดีขึ้น และพร้อมจะรับฟังปัญหาที่เกิดขึ้น หรือ คำแนะนำที่ก่อให้เกิดประโยชน์จากผู้อื่น นำไปทบทวนกับตนเอง และปรับปรุงแก้ไข

เพื่อให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น อีกทั้งสิ่งที่สำคัญที่ควรตระหนักถึงในการปฏิบัติงานคือ เรื่อง ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ความซื่อสัตย์ และความรอบคอบในการทำงาน เพื่อลด ข้อผิดพลาด และทำให้ขั้นตอนการทำงานเป็นไปตามระบบ รวมไปถึงการดำเนินชีวิตร่วมกับบุคคลอื่น ในสังคม การมีน้ำใจเอื้อเฟื้อ การช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน ความอ่อนน้อมถ่อมตน และการสื่อสารกับ บุคคลอื่น เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการปฏิบัติงานร่วมกันที่ถูกต้องครบถ้วน



บรรณานุกรม

- ณชนก เมธาอัครเดชา เสาวลักษณ์ อยู่เพชร และอนงค์ ศรีโสภา. (2565). องค์ประกอบทางเคมี
ฤทธิ์. ต้านอนุมูลอิสระ และฤทธิ์ต้านไกลเคชั่น ในน้ำชาผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ *Chemical
compositions, Antioxidant & Anti-glycation activities of berry fruit te
infusions*. มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.
- ถกรัตน์ ทักษิมา ปณิธิ สุวรรณอมรเลิศ และอัจฉริมา ศรีปรัชญาอนันต์. (2567). การพัฒนา
ผลิตภัณฑ์น้ำพริกมะขามกึ่งแห้งเพื่อประโยชน์เชิงพาณิชย์ของพื้นที่เกาะลิซัง จังหวัดชลบุรี
*The product development of tamarind chili paste with dried shrimp for
commercial use of Koh Sichang in Chon Buri Province*.
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์.
- นัฐพล กลั่นวารี. (2567). ประเภทของรายการอาหาร *Types of Menu*. Trainingreform.
<https://trainingreform.com/index.php/training-blog/191-training-blog-95>
- บุญชม ศรีสะอาด. (2556). การอ่านความของค่าประมาณค่า *Rating Scale* (พิมพ์ครั้งที่ 7).
สุวีริยาสาส์น.
- ปฐวี ไมตรีนุกูล. (2566). สลัดโรลเพื่อสุขภาพ *Healthy Salad Rolls*.
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
- ปฎิมาภรณ์ พลแสน พรภัสสร จุฬาลักษณ์านุกูล และอรุษา เขาวนลิขิต. (2564). การพัฒนาสีผสม
อาหารและคุณสมบัติของสีจากบีทรูท *Development of food color & color
properties of beetroot*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ และนิธิยา รัตนาปนนท์. (ม.ป.ป.). *Wheat flour / แป้งข้าวสาลี*.
Foodnetworksolution.
<https://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1378/wheat-flour-แป้งสาลี>
- วัฒนา วิรุฒนิกร. (2565). การพัฒนาผลิตภัณฑ์น้ำบีทรูทผสมน้ำแครอทและน้ำสับปะรดเสริม
คอลลาเจน *Product Development of Beetroot Juice Mixed with Carrot Juice &
Pineapple Juice Supplemented with Collagen*.
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- Babimild. (ม.ป.ป.). *NATURAL INGREDIENTS - แบล็คเบอร์รี่ BLACKBERRY*.
<https://babimild.com/th/blackberry.html>
- Chef at Home. (2565). กะหล่ำปลีม่วง มีประโยชน์และคุณค่าสารอาหารต่อร่างกายเยอะมาก.
Many-Menu. <https://many-menu.com/archives/2772>

บรรณานุกรม (ต่อ)

- Disthai. (ม.ป.ป.). *มันฝรั่ง ประโยชน์ดี ๆ สรรพคุณเด่น ๆ และข้อมูลงานวิจัย.*
<https://www.disthai.com/17404044/มันฝรั่ง>
- Disthai. (ม.ป.ป.). *หอมหัวใหญ่ ประโยชน์ดี ๆ สรรพคุณเด่น ๆ และข้อมูลงานวิจัย.*
<https://www.disthai.com/17105170/หอมหัวใหญ่>
- Disthai. (ม.ป.ป.). *ขิง ประโยชน์ดี ๆ สรรพคุณเด่น ๆ และข้อมูลงานวิจัย.*
<https://www.disthai.com/16488302/ขิง>
- Disthai. (ม.ป.ป.). *ทับทิม ประโยชน์ดี ๆ สรรพคุณเด่น ๆ และข้อมูลงานวิจัย.*
<https://www.disthai.com/16488281/ทับทิม>
- Impact. (ม.ป.ป.). *ประวัติโรงแรมรามาดา พลาซา บาย วินด์แฮม แวงค็อก แม่น้ำ ริเวอร์ไซด์.*
<https://impact.co.th/index.php/facilities/hotel/th/375%22>
- Maeban. (2562). *แจกสูตรน้ำสต็อก หัวใจสำคัญในการทำอาหาร.*
https://www.maeban.co.th/features_detail.php?id=437&g=1
- Medthai. (2563). *27 สรรพคุณและประโยชน์ของบีทรูท ! (Beetroot).*
<https://medthai.com/บีทรูท/>
- Medthai. (2563). *กระเทียม สรรพคุณและประโยชน์ของกระเทียม 49 ข้อ.*
<https://medthai.com/กระเทียม/>
- Medthai. (2563). *เทียนขาว สรรพคุณและประโยชน์ของเทียนขาว 21 ข้อ.*
<https://medthai.com/เทียนขาว/>
- Medthai. (2563). *พริกไทย สรรพคุณและประโยชน์ของพริกไทยดำ พริกไทยอ่อน 50 ข้อ.*
<https://medthai.com/พริกไทย/>
- Medthai. (2563). *แครอท สรรพคุณและประโยชน์ของแครอท 25 ข้อ.*
<https://medthai.com/แครอท/>
- Medthai. (2563). *เลมอน สรรพคุณและประโยชน์ของเลมอน 22 ข้อ.*
<https://medthai.com/เลมอน/>
- Medthai. (2563). *นม ประโยชน์ของนม 25 ข้อ.*
<https://medthai.com/นม/>
- Mooyor. (ม.ป.ป.). *ใบเมี่ยงไม่เขียวลีเหลียม.*
[http://www.mooyor.net/ใบเมี่ยงกลม\(ห่อเมี่ยงสด\)-11381.product](http://www.mooyor.net/ใบเมี่ยงกลม(ห่อเมี่ยงสด)-11381.product)

บรรณานุกรม (ต่อ)

- O-Farm. (ม.ป.ป.). *ผักสลัดกรีนโอ๊ค Green Oak Lettuce*.
<https://ofarmorganic.com/product/green-oak-lettuce/>
- Pobpad. (ม.ป.ป.). *เกลือ วัตถุประสงค์บ้านกับประโยชน์และความเสี่ยงที่คุณควรรู้*.
<https://www.pobpad.com/เกลือ-วัตถุประสงค์บ้านกับ>
- Pobpad. (ม.ป.ป.). *6 ประโยชน์ของกุ้ง สัตว์น้ำที่อุดมคุณค่าทางโภชนาการ*.
<https://www.pobpad.com/ประโยชน์ของกุ้ง-สัตว์น้ำ>
- Pobpad. (ม.ป.ป.). *โยเกิร์ตกับคุณประโยชน์น้ำรู้*.
<https://www.pobpad.com/โยเกิร์ตกับคุณประโยชน์>
- Pobpad. (ม.ป.ป.). *น้ำมันมะกอก มีประโยชน์จริงหรือ ?*.
<https://www.pobpad.com/น้ำมันมะกอก-มีประโยชน์จ>
- Ramada Plaza by Wyndham Bangkok Menam Riverside. (ม.ป.ป.). *ข้อมูลและรูปภาพใน
โรงแรมรามาดา พลาซ่า บาเย วินด์แฮม แบนγκอ๊ก แม่น้ำ ริเวอร์ไซด์*.
<https://www.ramadaplazabangkokriverside.com/>
- Sanook. (2563). "น้ำแข็ง" คุณประโยชน์ที่มากกว่าความเย็น.
<https://www.sanook.com/health/19481/>
- Sgethai. (2567). *น้ำโซดา ประโยชน์ มีอะไรบ้าง พร้อมบอกข้อเสียที่ไม่มีใครรู้*.
<https://www.sgethai.com/article/รู้จักกับ-น้ำโซดา/>
- Somsom.lu. (2565). *ฮาโลวีน ประวัติและกิจกรรมที่คุณอาจไม่เคยรู้ อยากู๊ดต้องอ่าน*.
Trip. <https://th.trip.com/hot/articles/ฮาโลวีน.html>
- THAI.AC. (2563). "น้ำหมึก" ของดำที่คนญี่ปุ่นบอกว่าอร่อยและมีประโยชน์มาก.
<https://thai.ac/news/show/384888>



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
รูปภาพขณะปฏิบัติงาน

รูปภาพขณะปฏิบัติงาน

1. นางสาวปวรรัตน์ ชิวใจเอื้อ รหัสนักศึกษา 6304400011

แผนก : การบริการอาหารและเครื่องดื่ม (F&B Service) ห้องอาหาร : The Terrace @72



เช็ดทำความสะอาดอุปกรณ์เครื่องมือ อาทิ จาน ช้อน ส้อม มีด และแก้วน้ำ



ทำเครื่องดื่มตามออเดอร์ที่ได้รับ และนำไปเสิร์ฟให้กับลูกค้า

2. นางสาวดวงใจ รุ่งสมทรัพย์ รหัสนักศึกษา 6304400023

แผนก : การบริการอาหารและเครื่องดื่ม (F&B Service) ห้องอาหาร : The Terrace @72



จัดโต๊ะอาหาร และจัดเตรียมอุปกรณ์เครื่องมือบริการอาหาร
อาทิ แผ่นรองจาน ช้อน ส้อม มีด ผ้าเช็ดปาก และแก้วน้ำ

3. นางสาวสุคนธ์ทิพย์ ส่งแสง รหัสนักศึกษา 6304400034

แผนก : การบริการอาหารและเครื่องดื่ม (F&B Service) ห้องอาหาร : The Terrace @72



พับ Napkin และจัดเก็บในพื้นที่ปฏิบัติงาน



เช็ดแก้วน้ำใส่ถาด และจัดเก็บในพื้นที่ปฏิบัติงาน



บริการเก็บจาน เมื่อลูกค้าทานเสร็จ ทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ให้บริการลูกค้า อาทิ โต๊ะ เก้าอี้
ถาดเสิร์ฟอาหาร และเคาน์เตอร์เก็บอุปกรณ์



อาจารย์ที่ปรึกษาไปนิเทศ เพื่อตรวจการทำงานในสถานประกอบการของคณะนักศึกษาศหกิจศึกษา



ภาคผนวก ข
แบบสอบถาม

แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อเซตเมนูพิเศษสุดวันฮาโลวีน

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา 119-413 การศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน คณะศิลปศาสตร์ ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ มหาวิทยาลัยสยาม คณะผู้จัดทำจึงขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามนี้ ด้วยความเป็นจริง

ส่วนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปของผู้ที่ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง หน้าช่องข้อความที่ตรงตามความเป็นจริงกับข้อมูลของท่าน

1. เพศ

ชาย หญิง ไม่ระบุ

2. อายุ

21-30 ปี 31-40 ปี 41-50 ปี

3. แผนก

อาหารและเครื่องดื่ม ครั้ว

4. ตำแหน่ง

พนักงานประจำ พนักงานไม่ประจำ นักศึกษาฝึกงาน

ส่วนที่ 2 : ประเมินความพึงพอใจที่มีต่อเช็ตเมนูพิเศษสุสันต์วันฮาโลวีน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่อง ระดับความพึงพอใจที่ตรงตามความเป็นจริงกับข้อมูลของท่านมากที่สุด

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

ซูปปีทรุท	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1. กลิ่นของซูปปีทรุท					
2. สีสีนของซูปปีทรุท					
3. เนื้อสัมผัสของซูปปีทรุท					
4. รสชาติของซูปปีทรุท					
5. ความชอบโดยรวม					

สลัดโรลกึ่งกับซอสปีทรุทและซอสหมึกดำ	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1. กลิ่นของสลัดโรลกึ่งกับซอสปีทรุทและซอสหมึกดำ					
2. สีสีนของสลัดโรลกึ่งกับซอสปีทรุทและซอสหมึกดำ					
3. เนื้อสัมผัสของสลัดโรลกึ่งกับซอสปีทรุทและซอสหมึกดำ					
4. รสชาติของสลัดโรลกึ่งกับซอสปีทรุทและซอสหมึกดำ					
5. ความชอบโดยรวม					



ภาคผนวก ค
บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

"เซ็ตเมนูพิเศษสุดแสนฮาโลวีน (Happy Halloween Special Set Menu)"

จากการที่คณะผู้จัดทำได้ทำการสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษาเรื่องประโยชน์ของโครงการที่มีต่อโรงแรม และข้อเสนอแนะต่อโครงการเซ็ตเมนูพิเศษสุดแสนฮาโลวีน (Happy Halloween Special Set Menu) เป็นประโยชน์ต่อโรงแรมที่นักเรียนนำไปทำโครงการเกิดความคิดสร้างสรรค์ใหม่ ๆ สามารถนำไปใช้ได้จริงข้อเสนอแนะไปเป็นสูตรที่สามารถนำไปปรับรสชาติ ส่วนผสมที่ใช้ให้มีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น



[Handwritten signature]

พนักงานที่ปรึกษา

(คุณณิชฐา อมฤกษ์)

ประวัติคณะผู้จัดทำ



ชื่อ - นามสกุล : นางสาวปวรัตน์ ชิวใจเอื้อ
รหัสนักศึกษา : 6304400011
คณะ : ศิลปศาสตร์
ภาควิชา : อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
ชื่อผลงาน : เซ็ตเมนูพิเศษสุขสันต์วันฮาโลวีน
Happy Halloween Special Set Menu



ชื่อ - นามสกุล : นางสาวดวงใจ รุ่งสมทรัพย์
รหัสนักศึกษา : 6304400023
คณะ : ศิลปศาสตร์
ภาควิชา : อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
ชื่อผลงาน : เซ็ตเมนูพิเศษสุขสันต์วันฮาโลวีน
Happy Halloween Special Set Menu



ชื่อ - นามสกุล : นางสาวสุคนทิพย์ ส่งแสง
รหัสนักศึกษา : 6304400034
คณะ : ศิลปศาสตร์
ภาควิชา : อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
ชื่อผลงาน : เซ็ตเมนูพิเศษสุขสันต์วันฮาโลวีน
Happy Halloween Special Set Menu



<https://qr.me-qr.com/gLC80pul>

รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

เซตเมนูพิเศษสุดวันฮาโลวีน

Happy Halloween Special Set Menu

โดย

นางสาวปวรรณ	ชีวใจเอื้อ	รหัสนักศึกษา	6304400011
นางสาวดวงใจ	รุ่งสมทรัพย์	รหัสนักศึกษา	6304400023
นางสาวสุคนทิพย์	ส่งแสง	รหัสนักศึกษา	6304400034

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา 119-413 การศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2566