



รายงานการปฏิบัติงานโครงการสหกิจศึกษา

มัฟฟินฟักทอง

Pumpkin Muffins

โดย

นางสาวณัฐญา นาคบุญชร 6204400094

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา 116-495 สหกิจศึกษา

ภาควิชาอุตสาหกรรมบริการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการเรียนที่ 3 ปีการศึกษา 2567

หัวข้อโครงการ	มัฟฟินฟักทอง
	Pumpkin Muffins
รายชื่อผู้จัดทำ	นางสาวณัฐญา นาคบุญชร
ภาควิชา	อุตสาหกรรมอาหารท้องถิ่นและการบริการ
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์จันทจุฑา ไชยศรีษะ

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ภาควิชาอุตสาหกรรม
อาหารท้องถิ่นและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ประจำปีการศึกษาที่ 3
ปีการศึกษา 2567



คณะกรรมการการสอบโครงการ

.....อาจารย์ที่ปรึกษา

(อาจารย์จันทจุฑา ไชยศรีษะ)

.....พนักงานที่ปรึกษา

(นางสาวณัฐญา รัชวิบูลย์ผล)

.....กรรมการกลาง

(นายธิปปภาส ภู่อะ)

.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.มารุจ ลิ้มปะวัฒน์)

จดหมายนำส่งรายงาน

วันที่ 18 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2567

เรื่อง ขอส่งรายงานการปฏิบัติสหกิจศึกษา
เรียน อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
อาจารย์จันทจุฑา ไชยศรีษะ

ตามที่ นางสาวณัฐญา นาคบุญชร นักศึกษาภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ได้ไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษาระหว่างวันที่ 20 พฤษภาคม – 30 สิงหาคม พ.ศ. 2567 ในตำแหน่ง ครัวยื่น Brasserie ณ โรงแรม ฮอติเคย์ อินน์ สีลม และได้รับมอบหมายจากพนักงานที่ปรึกษาให้ศึกษาและทำรายงานเรื่อง มัฟฟินฟักทอง (Pumpkin Muffins)

บัดนี้การปฏิบัติงานสหกิจศึกษาได้สิ้นสุดแล้ว นางสาวณัฐญา นาคบุญชร จึงขอส่งรายงานดังกล่าวมาพร้อมกันนี้จำนวน 1 เล่ม เพื่อขอรับคำปรึกษาต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

นางสาวณัฐญา นาคบุญชร

นักศึกษาสหกิจศึกษา

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgement)

การที่คณะผู้จัดทำได้เข้าปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ โรงแรมฮอลิเดย์ อินน์ กรุงเทพฯ สิลม ส่งผลให้คณะผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพในอนาคต ได้ฝึกฝน ทำให้ได้เรียนรู้ในหลากหลายด้าน โดยการทดลองทำด้วยตนเอง เพื่อให้ได้ความรู้ ความชำนาญ และรู้จักการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า โดยได้รับความร่วมมือจากบุคคลต่าง ๆ ดังนี้

1. คุณณัฐฐา ธวัชวิบูลย์ผล Demi Chef
2. อาจารย์จันทจุฑา ไชยศรียะ อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา

และบุคคลท่านอื่น ๆ ที่ไม่ได้กล่าวชื่อนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและคำปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจชีวิตการทำงาน ซึ่งคณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ ด้วย

คณะผู้จัดทำ
นางสาวณัฐญา นาคบุญชร
18 ตุลาคม 2567

ชื่อโครงการ	: มัฟฟินผักทอง
หน่วยกิต	: 5 หน่วยกิต
คณะผู้จัดทำ	: นางสาวณัฐญา นาคบุญชร
อาจารย์ที่ปรึกษา	: อาจารย์จินต์จุฑา ไชยศรีษะ
ระดับการศึกษา	: ปริญญาตรี
สาขาวิชา	: การโรงแรม
คณะ	: ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา	: 3/2567

บทคัดย่อ

การจัดทำโครงการสหกิจศึกษาเรื่อง “มัฟฟินผักทอง” มีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1) เพื่อศึกษาวิธีการทำเมนูมัฟฟินผักทอง 2) เพื่อนำวัตถุดิบอาหารที่เหลือใช้มาสร้างสรรค์คิดค้นเมนูใหม่และสร้างรายได้เพิ่มทางเลือกให้กับโรงแรม 3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจ ของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อเมนูมัฟฟิน คณะผู้จัดทำโครงการได้ทำการแจกแบบสอบถามความคิดเห็นจากกลุ่มตัวอย่าง คือพนักงานแผนกจัดเลี้ยง แผนกกรมเชอร์วิส และแผนกแม่บ้าน โดยผู้จัดทำโครงการได้ทดลองทำผลิตภัณฑ์ใหม่เสร็จ สมบูรณ์ ได้นำไปแจกให้กลุ่มตัวอย่างได้ชิมและทำการเก็บแบบสอบถามผ่านช่องทางออนไลน์ จำนวน 30 ชุด ผลการศึกษาพบว่า ข้อมูลคะแนนค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความพึงพอใจ โดยมีค่าเฉลี่ยรวม 4.42 หากพิจารณารายชื่อจะพบว่าด้านความเหมาะสมของราคาอาหารมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 4.51 ส่วนด้านอื่น ๆ ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในระดับมากทั้งหมด

คำสำคัญ : มัฟฟิน ผักทอง

Project Title : Pumpkin Muffins
Credits : 5 Units
By : Miss Nuttaya Nakkunchon
Advisor : Miss Jinjuta Chaisrisa
Degree : Bachelor of Arts
Major : Hotel
Faculty : Liberal Arts
Semester / Academic Year : 3/2024

Abstract

Creating a cooperative education project on “Pumpkin Muffins” has the objectives: 1) to study how to make a pumpkin muffin menu. 2) to use leftover food ingredients Use it to create new menus and generate additional income for the hotel. 3) To study satisfaction. of the sample group towards the muffin menuThe project team has distributed opinion questionnaires from the sample groups. is an employee of the catering department Room service department and the department where the project organizer has completed testing new products and distributed them to sample groups to taste and collected questionnaires via online channels, totaling 30 sets. Set of study results found that Data on mean scores and standard deviations of satisfaction levels with a total mean of 4.42. If considering each item, it was found that the appropriateness of food prices was the most, with an average of 4.51. For other aspects, the respondents were all satisfied at a high level.

Keywords : Muffins Pumpkin

สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง

บทที่ 1 บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์.....	1
1.3 ขอบเขตของโครงการ.....	1
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	2

บทที่ 2 รายละเอียดการปฏิบัติงาน

2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ.....	3
2.2 แผนที่ของโรงแรม โฮลิเดย์ อินน์ กรุงเทพฯ สีลม.....	4
2.3 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์การให้บริการหลักขององค์กร.....	4
2.4 รูปแบบการจัดการองค์กรและการบริหารงานองค์กร.....	10
2.5 ตำแหน่งและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย.....	11
2.6 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา.....	12
2.7 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงานสหกิจศึกษา.....	12
2.8 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน.....	12
2.9 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา.....	13
2.10 ปัญหาและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการทำงาน.....	13

บทที่ 3 การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

3.1 ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารสุขภาพ.....	15
3.2 ข้อมูลของมัฟฟิน (Muffins)	17
3.3 สรรพคุณของวัตถุดิบมัฟฟินฟักทอง.....	18
3.4 การเพิ่มรายได้.....	26

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

3.5 ทฤษฎีการอบ.....	27
3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	28
บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ	
4.1 การเตรียมการและการวางแผน โครงการ	30
4.2 ขั้นตอนการทำมัพฟินปักทอง.....	30
4.3 การคำนวณต้นทุนการผลิตมัพฟินปักทอง.....	36
4.4 สรุปผลการประเมินความพึงพอใจของมัพฟินปักทอง.....	36
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลโครงการ.....	39
5.2 ข้อเสนอแนะในการจัดทำโครงการ.....	39
บรรณานุกรม.....	41
ภาคผนวก ก ภาพการปฏิบัติงาน.....	44
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม.....	47
ภาคผนวก ค บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา.....	50
ภาคผนวก ง ประวัติผู้จัดทำ.....	52
ประวัติผู้จัดทำ.....	53

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 ขั้นตอนการนำเสนองาน	13
ตารางที่ 3.1 ส่วนผสมมัฟฟินฟักทอง.....	17
ตารางที่ 4.1 ส่วนผสมที่ใช้ในการทำมัฟฟินฟักทอง.....	29
ตารางที่ 4.2 แสดงการคำนวณต้นทุนมัฟฟินฟักทอง.....	34
ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกเพศ	36
ตารางที่ 4.4 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกอายุ	36
ตารางที่ 4.5 แสดงค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์มัฟฟินฟักทอง.....	36



สารบัญรูปภาพ

หน้า

รูปที่ 2.1 โรงแรม สอติเคย์ อินน์ กรุงเทพฯ สีลม.....	3
รูปที่ 2.2 แผนที่โรงแรมสอติเคย์ อินน์ กรุงเทพฯ สีลม.....	4
รูปที่ 2.3 ห้องพัคดีลักซ์รูม.....	5
รูปที่ 2.4 ห้องพัคดีลักซ์ สวิต.....	5
รูปที่ 2.5 ห้องพัคฟรีเมียร์ รูม.....	6
รูปที่ 2.6 ห้องพัคฟรีเมียร์ สวิต.....	6
รูปที่ 2.7 ห้องอาหารบราสเซอร์รี่.....	7
รูปที่ 2.8 ห้องอาหารออร์คิด เลาจน์.....	8
รูปที่ 2.9 ห้องอาหาร แฮร์รี่ บาร์.....	8
รูปที่ 2.10 ห้องอาหาร เดอะเบเกอรี่.....	9
รูปที่ 2.11 ห้องอาหารพูลบาร์.....	9
รูปที่ 2.12 แสดงแผนผังของ โรงแรม สอติเคย์ อินน์ กรุงเทพฯ สีลม.....	10
รูปที่ 2.13 นักศึกษาสหกิจศึกษา	11
รูปที่ 2.14 พนักงานที่ปรึกษา คุณณัฐา	12
รูปที่ 3.1 มัฟฟิน.....	17
รูปที่ 3.2 พักทอง.....	18
รูปที่ 3.3 เบคกิ้งโซดา.....	19
รูปที่ 3.4 ผงฟู.....	19
รูปที่ 3.5 เกลือ.....	20
รูปที่ 3.6 น้ำตาลทราย.....	21
รูปที่ 3.7 อบเชย.....	22
รูปที่ 3.8 นม.....	23
รูปที่ 3.8 ไข่ไก่.....	24
รูปที่ 3.10 แป้งสาลีอเนกประสงค์.....	25
รูปที่ 4.1 การผสม แป้ง เบคกิ้งโซดา ผงฟู เกลือ อบเชย ลูกจันทน์เทศ.....	31
รูปที่ 4.2 การตีไข่และน้ำตาลให้เข้ากัน.....	31
รูปที่ 4.3 การตีนมและน้ำมันรำข้าวและกลิ่นวานิลลาให้เข้ากัน.....	32

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 4.4 การตีของแห้งและของเหลวให้เข้ากัน.....	32
รูปที่ 4.5 ใส่ฟักทองลงไป.....	33
รูปที่ 4.6 ใส่ถั่ว.....	33
รูปที่ 4.7 วอร์มเตาอบ.....	34
รูปที่ 4.8 ตักใส่พิมพ์.....	34
รูปที่ 4.9 นำเข้าเตาอบ.....	35
รูปที่ 4.10 การพักพิมพ์ในให้คลายร้อนก่อนนำเสิร์ฟ.....	35



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรงแรมฮอติเคย์ อินน์ กรุงเทพฯ สีส้ม โรงแรมตั้งอยู่บนถนนสีลม ใจกลางย่านธุรกิจสำคัญของ กรุงเทพฯ แหล่งช้อปปิ้ง และย่านบันเทิงมากมาย นอกจากนั้น ยังอยู่ใกล้กับแหล่งธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ของ กรุงเทพฯ เดินทางสะดวกสบายไม่ว่าจะไปชานเมือง สถานที่ท่องเที่ยวต่าง ๆ และสนามบินนานาชาติสุวรรณภูมิใช้เวลาเดินทางเพียง 45 นาที ห้องพักและห้องสวิตมีการตกแต่งที่ทันสมัยจำนวน 684 ห้อง สะดวกสำหรับทั้งนักธุรกิจและนักท่องเที่ยวเดินทางโดยรถยนต์ประมาณ 45 ซึ่งมีแขกเข้าพักจำนวนมากในแต่ละวัน จึงทำให้ต้องเตรียมของไว้จำนวนมากเลยทำให้ในแต่ละวันจะมีของเหลือใช้พอสมควร

ผักทองเป็นวัตถุดิบยอดนิยมในอาหารเพื่อสุขภาพเพราะมีคุณค่าทางด้านโภชนาการสูงให้พลังงานต่ำและมีใยอาหารสูงซึ่งเป็นการช่วยย่อยและมีประโยชน์ต่อร่างกายเช่น บีตา-แคโรทีน วิตามินเอ วิตามินซี และใยอาหารซึ่งช่วยส่งเสริมสร้างภูมิคุ้มกันบำรุงสายตาและส่งเสริมการทำงานของระบบย่อยอาหารนอกจากนี้ผักทองยังมีพลังงานต่ำ และมีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำจึงเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักหรือรักษาสุขภาพเมื่อบริโภคผักทองสามารถปรุงได้ทั้งอาหารคาวและอาหารหวานทำให้ เป็นวัตถุดิบที่เหมาะสมกับการนำมาประยุกต์ใช้ในอาหารเพื่อสุขภาพในชีวิตประจำวัน

คณะผู้จัดทำจึงปรึกษากับพี่เลี้ยงในการทำเมนูที่น่าสนใจและยังช่วยลดของเหลือใช้ในแ่งสถานประกอบการจึงคิดทำมัพฟินเพื่อเพิ่มทางเลือกให้แก่ลูกค้าและยังได้ผลิตภัณฑ์เบเกอรี่เพื่อสุขภาพอีกด้วย

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.2.1 เพื่อนำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาสร้างผลิตภัณฑ์ใหม่
- 1.2.2 เพื่อถนอมอาหาร โดยนำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่
- 1.2.3 เพื่อสร้างรายได้ให้กับสถานประกอบการ

1.3 ขอบเขตของโครงการ

- 1.3.1 ขอบเขตด้านสถานที่ : โรงแรม ฮอติเคย์ อินน์ กรุงเทพฯ สีส้ม แผนกครัวเย็น
- 1.3.2 ขอบเขตด้านประชากร : พนักงานแผนกครัวของโรงแรม ฮอติเคย์ อินน์ กรุงเทพฯ สีส้ม และบุคคลทั่วไป จำนวน 30 คน

1.3.3 ขอบเขตด้านเวลา : 20 พฤษภาคม – 30 สิงหาคม พ.ศ. 2567

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.4.1 สามารถนำประโยชน์จากของเหลือใช้มาสร้างผลิตภัณฑ์ใหม่

1.4.2 สามารถสร้างรายได้ให้แก่สถานประกอบการ



บทที่ 2

รายละเอียดการปฏิบัติงานในสถานประกอบการ

2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ



รูปที่ 2.1 โรงแรม ฮอลิเดย์ อินน์ กรุงเทพฯ สีลม

ที่มา : <https://bangkoksilom.holidayinn.com/th>

สถานประกอบการ : โรงแรมฮอลิเดย์อินน์ กรุงเทพฯ สีลม
ที่ตั้ง : 981 ถนน สีลม แขวงสีลม เขตบางรัก กรุงเทพฯ 10500
โทรศัพท์ : 02 207 4300
โทรสาร : 02 207 4333
E-mail : rsvn.hisilom@ihg.com
Homepage : <https://bangkoksilom.holidayinn.com/th>

2.2 แผนที่ของโรงแรม ดับเบิลยู กรุงเทพ



รูปที่ 2.2 แผนที่โรงแรม โฮลิเดย์ อินน์ กรุงเทพฯ สีลม

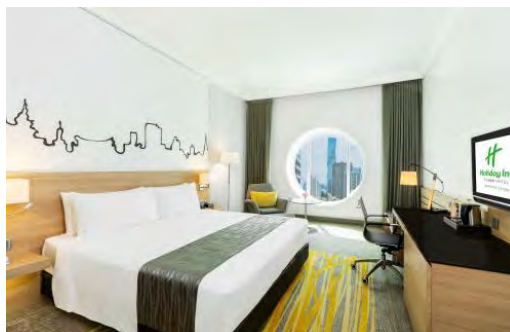
ที่มา : <https://bangkoksilom.holidayinn.com/th>

2.3 ลักษณะการประกอบการ ผลิภัณฑ์การให้บริการหลักขององค์กร

โรงแรมโฮลิเดย์ อินน์ กรุงเทพฯ สีลม วันที่ ที่ซึ่งความสะดวกสบายมาเป็นอันดับหนึ่ง โรงแรมตั้งอยู่บนถนนสีลม ใจกลางย่านธุรกิจสำคัญของกรุงเทพฯ แหล่งช้อปปิ้ง และย่านบันเทิงมากมาย นอกจากนั้น ยังอยู่ใกล้กับแหล่งธุรกิจอัญมณีของกรุงเทพฯ เดินทางสะดวกสบายไม่ว่าจะไป ชานเมือง สถานที่ท่องเที่ยวต่าง ๆ และสนามบินนานาชาติสุวรรณภูมิที่ใช้เวลาเดินทางเพียง 45 นาที ห้องพักและห้องสวีทมีการตกแต่งที่ทันสมัยจำนวน 684 ห้องภายในสองอาคารตั้งอยู่บนถนนสีลม เข้าถึงอย่างี่สะดวกสำหรับทั้งนักธุรกิจและนักท่องเที่ยวเดินทางโดยรถยนต์ประมาณ 45 นาทีถึง สนามบินสุวรรณภูมิผ่านทางด่วนเดินทางโดยรถยนต์ประมาณ 40 นาทีถึงสนามบินดอนเมืองผ่านทางด่วนเดินไปยังสถานีรถไฟฟ้าสุรศักดิ์เพียง 7 นาทีมีห้องแกรนด์บอลรูม 2 ห้อง และห้องฟังก์ชัน 9 ห้อง สำหรับจัดประชุมและจัดเลี้ยงมีรูมเซอร์วิส ผู้จัดการโรงแรมและพนักงานรักษาความปลอดภัยดูแล ตลอด 24 ชั่วโมงบริการแลกเปลี่ยนเงินตราต่างประเทศห้องออกกำลังกาย, ซาวน่าและบริการนวด อินเทอร์เน็ตไร้สาย (Wi-Fi) บริเวณล็อบบี้, ร้านอาหาร, บาร์, เลานจ์และห้องประชุม / ห้องฟังก์ชัน อินเทอร์เน็ตความเร็วสูงและไร้สายในห้องพักทุกห้องรถลิมุซีนสระว่ายน้ำและสนามเทนนิสกลางแจ้ง บริการซักรีดในหนึ่งวันและบริการรับจอดรถเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวก (คอนเซียส) ตู้เซฟในห้องพัก

2.3.1 ประเภทของห้องพักภายในโรงแรม

2.3.1.1 Deluxe Room



รูปที่ 2.3 ห้องพัคดีลักซ์รูม

ที่มา : <https://bangkoksilom.holidayinn.com/th/deluxe-room>

ห้องพักแบบทันสมัยขนาด 32 ตร.ม. ที่มีโทนสีทอง สีเขียว และสีเทาที่ช่วยผ่อนคลายจิตใจ การตกแต่งคุณภาพเยี่ยม พื้นพรมที่นุ่มสบายเท้า เตียงนอนพร้อมหมอนแบบต่าง ๆ ที่ให้ความผ่อนคลาย นี่เป็นเพียงแค่ตัวอย่างของความโดดเด่นในห้องพัคดีลักซ์รูมเท่านั้น ยังมีโต๊ะทำงาน ที่รีดผ้า สัญญาณอินเทอร์เน็ตไร้สายที่อำนวยความสะดวกให้คุณอีกด้วย ในบางห้องพักมีหน้าต่างทรงกลมที่เป็นเอกลักษณ์พร้อมวิวสระว่ายน้ำขนาด 20 เมตร

2.3.1.2 Deluxe Suite

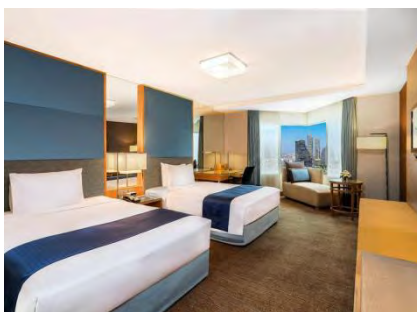


รูปที่ 2.4 ห้องพัคดีลักซ์ สวีท

ที่มา : <https://bangkoksilom.holidayinn.com/th/deluxe-suite-room>

ห้องดีลักซ์ สวีทขนาด 57 ตร. ม. ที่มีห้องนั่งเล่นส่วนตัว ในห้องนั่งเล่นมีโต๊ะรับประทานอาหารและเพิ่มความสะดวกสบายด้วยโซฟานุ่ม ๆ พร้อมหมอนอิง มีหน้าต่างทรงกลมอันเป็นเอกลักษณ์กับทิวทัศน์ของท้องฟ้าอันสวยงามกรุงเทพมหานคร

2.3.1.3 Premier Room



รูปที่ 2.5 ห้องพักพรีเมียร์ รัม

ที่มา : <https://bangkoksilom.holidayinn.com/th/premier-room>

ห้องพักขนาด 36 ตร.ม. ที่มีเตียงแบบพิเศษคู่มีระดับ ห้องน้ำปูพื้นด้วยหินอ่อน มีห้องอาบน้ำและอ่างอาบน้ำแยกส่วนกัน มีเตารีดและที่รองรีดผ้า ในส่วนพื้นที่ทำงานกว้างขวาง สัญญาณอินเทอร์เน็ตแบบไร้สาย สำหรับผู้ที่ต้องการพักผ่อนในห้องที่โอ่โถง กว้างสบาย ห้องพรีเมียร์นี้คือตัวเลือกที่ดีเยี่ยม และยังมีโซฟาแสนสบายพร้อมหมอนอิงนุ่ม ๆ สำหรับผ่อนคลายในช่วงเวลาว่าง

2.3.1.4 Premier suite



รูปที่ 2.6 ห้องพักพรีเมียร์ สวีท

ที่มา : <http://www.whelbangkok.com/th>

ห้องพรีเมียร์สวีท ขนาด 66 ตร.ม. ครบครันด้วยห้องนั่งเล่นส่วนตัวและห้องนอนใหญ่แยกส่วนกัน เครื่องนอนและเมนูหมอนระดับพรีเมียม นอกจากนั้น ยังมีโต๊ะทำงานขนาดใหญ่และอินเทอร์เน็ตไร้สายไว้บริการฟรี พร้อมให้คุณได้ผ่อนคลายในห้องอาบน้ำที่มีฝักบัวปรับระดับในการนวดได้

2.3.2 สิ่งอำนวยความสะดวกภายในบริเวณโรงแรม

2.3.2.1 ห้องอาหาร The Brasserie



รูปที่ 2.7 ห้องอาหารบราสเซอร์รี่

ที่มา : <https://bangkoksilom.holidayinn.com/th/restaurant-and-bar>

บุฟเฟต์ซีฟู้ดนานาชาติ ที่พร้อมไปด้วยเมนูชั้นนำสไตล์เอเชียและตะวันตก หลากหลายประเภทในบรรยากาศสดใสที่ เดอะ บราสเซอร์รี่ เติมเต็มความอร่อยได้ตลอดทั้งวัน รับประกันความสดใหม่ของอาหาร เชฟที่มีทักษะอันเลิศล้ำในด้านการปรุงอาหารญี่ปุ่น จีน อินเดีย และอีกมากมาย นอกจากนี้ เดอะ บราสเซอร์รี่ ยังมีอาหารปรุงสดทุกวันหลายรายการประกอบไปด้วยมูมก้วยเตี๋ยว มูมพาสต้า ดิมซำและเทป็นยากิ

2.3.2.2 ห้องอาหาร Orchid Lounge



รูปที่ 2.8 ห้องอาหารออร์คิด เล้าจน์

ที่มา : <https://bangkoksilom.holidayinn.com/th/restaurant-and-bar>

ออร์คิด เลาจน์ จุดนัดพบในบรรยากาศสบาย ๆ สไตล์ร่วมสมัย อยู่บริเวณล็อบบี้ของ โรงแรม ล้อมรอบด้วยกระจกบานใหญ่สูงจรดเพดานที่ให้ความรู้สึกปลอดโปร่ง และผ่อนคลาย เหมาะสำหรับการพักผ่อนได้ตลอดทั้งวัน พร้อมให้บริการอาหารเอเชียและอาหารนานาชาติ หลากหลายเมนู รวมทั้งอาหารว่างและเครื่องดื่มเพิ่มความสดชื่น คุณสามารถมีความสุขไปกับการรับประทานอาหาร ไม่ว่าจะเป็น อาหารเช้ามือเบา ๆ จิบชายามบ่าย หรืออาหารมื้อค่ำ ออร์คิด เลาจน์ ก็พร้อมให้บริการเสมอ

2.3.2.3 ห้องอาหาร Hari's Bar



รูปที่ 2.9 ห้องอาหาร แฮร์รี่ บาร์

ที่มา : <https://bangkoksilom.holidayinn.com/th/restaurant-and-bar>

ด้วยบรรยากาศที่คึกคักพร้อมเครื่องดื่มหลากหลาย แฮร์รี่ บาร์ จึงเป็นสถานที่ยอดนิยม สำหรับผ่อนคลายจากการทำงานหนักมาตลอดทั้งวัน มีบริการเครื่องดื่มหลากหลายชนิด สำหรับทุก ๆ รสนิยมนอกเหนือจากค็อกเทลสีสันสดใสและสร้างความสดชื่นแล้ว ที่นี่ยังมีอาหารเรียกน้ำย่อย อาหารว่างและของขบเคี้ยวมากมายหลายรายการ พร้อมเพเลิดเพลินยามค่ำคืนไปกับดนตรีอัน ไพเราะ หรือติดตามการแข่งขันกีฬานัดสำคัญจากทีวีจอใหญ่

2.3.2.4 ห้องอาหาร The Bakery



รูปที่ 2.10 ห้องอาหาร เดอะเบเกอรี่

ที่มา : <https://bangkoksilom.holidayinn.com/th/restaurant-and-bar>

ที่ เดอะ เบเกอรี่ มีเค้ก ขนมปังและขนมหวานนานาชนิดที่อบใหม่ หอมกรุ่นจากเตา อีกทั้งทางร้านยังมีโปรโมชันประจำเดือนที่กับขนมหวานสูตรพิเศษ นอกจากชีสเค้ก ครีวชองด์ และขนมทาร์ตแล้ว ที่นี่ คุณจะค้นพบความหวานน่า จากขนมหวานชนิดอื่น ๆ อีกมากมาย

2.3.2.5 ห้องอาหาร Pool Bar

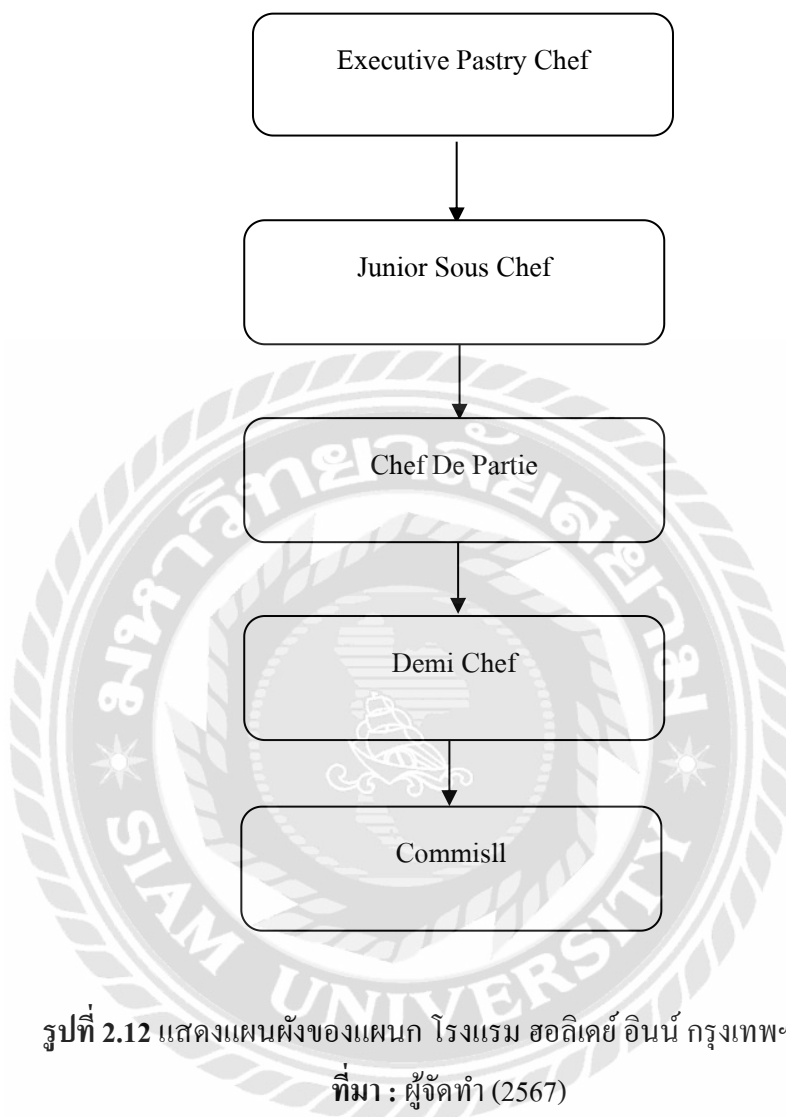


รูปที่ 2.11 ห้องอาหารพูลบาร์

ที่มา : <https://bangkoksilom.holidayinn.com/th/restaurant-and-bar>

ตั้งอยู่ที่ชั้น 6 ริมน้ำมีทิวทัศน์ของกรุงเทพฯ และสายลมอ่อน ๆ ผ่อนคลายยามเย็น นอกเหนือจากการแช่ตัวในสระน้ำเพื่อความสดชื่นแล้ว บาร์ริมน้ำของเรา บริการอาหารรสเลิศหลากหลายประเภท เริ่มตั้งแต่อาหารว่างเบา ๆ ไปจนถึงมื้ออาหารจานใหญ่เริ่มวันใหม่ของคุณด้วยการว่ายน้ำยามเช้าและอาหารเช้าเบา ๆ หรือนอนแช่น้ำยามพระอาทิตย์ตกพร้อมจิบค็อกเทล

2.4 รูปแบบการจัดการองค์กรและการบริหารงานองค์กร



รูปที่ 2.12 แสดงแผนผังของแผนก โรงแรม สอติเคย์อินน์ กรุงเทพฯ สีส้ม
ที่มา : ผู้จัดทำ (2567)

2.5 ตำแหน่งและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย



รูปที่ 2.13 นักศึกษาสหกิจศึกษา นางสาวณัฐญา นาคบุญชร
ที่มา : ผู้จัดทำ (2567)

ชื่อนักศึกษา : นางสาวณัฐญา นาคบุญชร

ตำแหน่ง : Cold kitchen (Trainee)

เวลาปฏิบัติงาน : 07.00 – 17.00 น

งานที่ได้รับมอบหมาย

เวลาในการเข้างานช่วง 07.00 – 17.00 น. หน้าที่ความรับผิดชอบช่วยงานในครัววันเสาร์-วันพุธ ช่วงเช้าตั้งแต่ 07.00-10.30 น. มีหน้าที่ดูแลคอยเติมของในไลน์บุฟเฟต์ของครัวเย็นทั้งหมด เช่น ซีส 3ชนิด โคลด์คัท 3 ชนิด เนย 3 ชนิด แยม 4 ชนิด ผักสลัด 8 ชนิด น้ำสลัดต่าง ๆ โยเกิร์ต 9 ชนิด ซิเรียล 6 ชนิด ผลไม้ 5ชนิด น้ำผลไม้ 3 ชนิด นม 2 ชนิด และคอยดูของหน้าไลน์ในส่วนของครัวอื่น คอยทำออเดอร์ของ Room Service ในวันเสาร์กับวันอาทิตย์ต้องขายถ้วยเดี่ยวด้วย หลังจาก 10.30 น. เก็บไลน์อาหารเช้าของครัวเย็นทั้งหมดต้องจัดเตรียมของของหน้าแรกให้เสร็จไว้สำหรับอาหารเช้าของวันถัดไปเป็นของที่เรารู้สึกว่าในช่วงเช้าทั้งหมด แล้วเก็บเข้าห้องแช่เพื่อไว้ให้คนในช่วงดึกจัดหน้าไลน์ไว้ให้ก่อนห้องอาหารเปิด งานในช่วงบ่าย ตั้งแต่ 13.00 – 17.00 น การเตรียมของสเปร์ในวัดพุ่มนี้เพราะบุฟเฟต์อาหารเช้าแขกที่เข้ามาจะอยู่ที่ 500 – 800 คนต่อวัน เริ่มด้วยเตรียมผักสลัด 8 อย่างใส่สอทิสไว้ ทำแซนวิชตามเมนูของแต่ละวัน คอยสไลด์ขนมปังเพราะใช้ทำแซนวิชทั้งของบุฟเฟต์เช้า คลับเลาจน์และ A la carte สไลด์ชีสต่าง ๆ ที่ใช้ในบุฟเฟต์เช้าและ A la carte คู่เดิมของที่ขาย A la carte ทุกวันจันทร์ พุธ สุกี้จะมีตลาดเช้าต้องลงไปล้างผักเพื่อให้พร้อมใช้ และขายของ A la carte

2.6 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา



รูปที่ 2.14 พนักงานที่ปรึกษา คุณณัฏฐา ธวัชวิบูลย์ผล
ที่มา : ผู้จัดทำ (2567)

ชื่อพนักงานที่ปรึกษา : คุณณัฏฐา ธวัชวิบูลย์ผล

ตำแหน่ง : Demi Chef

2.7 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน

ตั้งแต่วันที่ 20 พฤษภาคม พ.ศ.2567 ถึงวันที่ 30 สิงหาคม พ.ศ.2567

2.8 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

- 2.8.1 ศึกษาข้อมูลปัญหาของสถานประกอบการ
- 2.8.2 กำหนดหัวข้อโครงการ และเขียนโครงร่างโครงการ
- 2.8.3 ศึกษาและเก็บข้อมูล โดยปรึกษากับพนักงานที่ปรึกษา และอาจารย์
- 2.8.4 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการนำเสนอผลสัมฤทธิ์ที่เหลือใช้มาแปรรูป
- 2.8.5 ทดลองทำมัพฟินฟักทอง
- 2.8.6 จัดทำแบบสอบถาม
- 2.8.7 นำข้อมูลเรียบเรียงเป็นรูปเล่มโครงการเพื่อให้อาจารย์ตรวจสอบความถูกต้องและ
แก้ไข
- 2.8.8 ส่งรูปเล่มและนำเสนอโครงการ

ตารางที่ 2.1 ขั้นตอนการดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน	พฤษภาคม 2567	มิถุนายน 2567	กรกฎาคม 2567	สิงหาคม 2567
1. ศึกษาข้อมูลและปัญหาของสถานประกอบการ	←→			
2. เขียนโครงร่างรายงาน		←→		
3. ศึกษาและเก็บข้อมูล		←→		
4. วิเคราะห์ข้อมูล		←→		
5. ทดลองทำ			←→	
6. จัดทำแบบสอบถาม			←→	
7. เรียบเรียงรูปเล่มโครงงานนำเสนอตรวจสอบและแก้ไข				←→

2.9 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

2.9.1 ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติงาน

ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกงาน การได้รับความรู้ใหม่จากพนักงานที่คอยสอนงาน แนะนำการใช้อุปกรณ์ แนะนำห้องต่าง ๆ ภายในครัว สอนการทำเมนูในครัวเย็นและเทคนิคต่าง ๆ ในการทำเมนูแต่ละชนิด ได้เรียนรู้ศักยภาพการทำงานของตัวเองทั้งด้านการบริหารเวลา ฝีมือการทำงาน และได้เห็นผลลัพธ์จากการทำงานของตัวเองในทุก ๆ วัน เรียนรู้ที่จะปรับตัวและแก้ไขอยู่เสมอ ฝึกทักษะการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าเมื่อเจอสอบถามเกี่ยวกับขนม พนักงานในครัวทุกท่านได้สอนและให้ความรู้เกี่ยวกับขนมได้ดีมาก ๆ ได้ฝึกความอดทนและรู้จักจำกัดของตัวเองเมื่อเจอแขกว่าสามารถรับมือได้หรือไม่ แต่ในบางสถานการณ์พนักงานจะคอยบอกและให้คำแนะนำหลังจากนั้น

2.10 ปัญหาและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการทำงาน

2.10.1 ปัญหาการทำงาน

- การทำงานที่ล่าช้า เนื่องจากช่วงแรกของการปฏิบัติงานยังไม่คุ้นชินกับอุปกรณ์และยังไม่เคยปฏิบัติงานจริง
- ความรู้และทักษะในด้านการทำเมนูต่าง ๆ ยังไม่เพียงพอต่อการทำงานที่ได้รับมอบหมาย เนื่องจากไม่มีประสบการณ์ในการทำงาน

2.10.2 ข้อเสนอแนะ

- ควรฝึกฝนด้านการปฏิบัติงาน การทำเมนูต่าง ๆ และเพิ่มเติมความรู้เกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ในการทำอาหารให้มากขึ้น
- ควรพัฒนาและฝึกฝนให้ตนเองทำงานให้เสร็จตามที่ได้รับมอบหมายจากพนักงานที่ปรึกษา



บทที่ 3

การทบทวนเอกสาร / วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การจัดทำโครงการ มัฟฟิน ฟักทอง (Pumpkin Muffins) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาสร้างผลิตภัณฑ์ใหม่ เพื่อถนอมอาหารโดยนำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ และเพื่อสร้างรายได้ให้กับสถานประกอบการดังนั้นคณะผู้จัดทำจึงได้มีการทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับโครงการ ดังนี้

3.1 ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารสุขภาพ

3.2 ข้อมูลของมัฟฟิน (Muffins)

3.3 สรรพคุณของวัตถุดิบมัฟฟิน

3.4 การเพิ่มรายได้

3.5 ทฤษฎีการอบ

3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารสุขภาพ

นักสิทธิ์ ปัญญาใหญ่ (2556) กล่าวว่าอาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบันชีวิตความเป็นอยู่เป็นสิ่งที่เร่งรีบมากขึ้น ทำให้ไม่ค่อยมีเวลาใส่ใจในเรื่องของอาหารการกิน ความพอดีหรือความสมดุลของร่างกายที่จะได้จากอาหารที่รับประทานเข้าไป รวมทั้งค่านิยมในการรับประทานอาหารแบบตะวันตกที่มีทั้งความสะดวกและรวดเร็ว ทำให้เราลืมนึกถึงคุณค่าของสารอาหารที่ร่างกายควรจะได้รับ ในแต่ละวันร่างกายของคนเราต้องการสารอาหารที่จำเป็นต่อการสร้างความความเจริญเติบโตของร่างกาย เพื่อให้มีสุขภาพดีแต่เราควรจะต้องรู้ว่าจะกินอาหารอย่างไรกินอะไรและมีปริมาณมากน้อยเพียงเท่าใดจึงจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย อาหารสุขภาพ หมายถึง อาหารที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายซึ่งนอกเหนือจากสารอาหารหลักที่จำเป็นต่อร่างกายและยังช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ โดยสิ่งที่สำคัญคือ การรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะจะช่วยให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและจะส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีผู้บริโภคมองว่าถ้าหากบริโภคอาหารดีจะมีผลดีต่อสุขภาพกายและใจของผู้บริโภคนั้น แต่ถ้าหากมีการบริโภคไม่ถูกต้องอาจก่อให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ ได้ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอัมพาต เป็นต้น และวัยแต่ละวัยควรได้รับอาหารที่แตกต่างกันตามวัย การบริโภคอาหารที่ถูกหลักอาจช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคและโรคแทรกซ้อนของผู้บริโภคได้

อาหารเพื่อสุขภาพ เป็นอาหารที่มีสารอาหารครบทุกหมวดหมู่ถูกสุขอนามัยและสอดคล้องกับความเป็นธรรมชาติมากที่สุด หลายคนจึงหันมารับประทานอาหารเพื่อสุขภาพกันมากขึ้น เช่น เลือกรับประทานผักมากกว่าเนื้อสัตว์เลี้ยงที่จะบริโภคไขมัน แต่บางคนก็ทานจนเกินความพอดี ทานให้ขาดความสุขในการลิ้มรสชาติของอาหารการรับประทานเพื่อสุขภาพ ไม่จำเป็นต้องอด อยาก ๆ

ยงยุทธ เสาวพฤกษ์ (2561) กล่าวว่าแนวโน้มการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเกิดขึ้นทั่วโลก และมีมากมายหลายแนวคิด แนวคิดหนึ่งที่จะสร้างสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืนให้คนไทยคือ Balanced Diet & Lifestyle หรือกินอยู่อย่างสมดุลและวิถีการใช้ชีวิต หมายถึงการสะท้อนข้อคิดในการบริโภคอาหาร และการใช้ชีวิตให้มีความสมดุลซึ่งกันและกัน แนวคิดที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างสูงในระยะหลัง ๆ มาก็คือ แนวคิดเรื่องการกลับสู่ธรรมชาติโดยเน้นอาหารจากธรรมชาติที่ได้จากพืช ได้แก่อาหารมังสวิรัต อาหารเจ อาหารแมคโครไบโอติกส์ อาหารชีวจิต อาหารคลีน กระแสนิยมอาหารสุขภาพ โลกปัจจุบันเปลี่ยนไปจากอดีตมาก ผู้บริโภคมีความต้องการที่หลากหลาย และเริ่มที่จะเลือกบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเองมากขึ้น มนุษย์มีความต้องการมากขึ้น ประกอบกับการแข่งขันทางธุรกิจเพื่อตอบสนองความต้องการดังกล่าวอย่างเฉพาะเจาะจง ดังนั้น คำว่า อาหารสุขภาพ จึงเป็นกลยุทธ์ทางการตลาด เพื่อเป็นการสร้างมูลค่าเพื่อตอบสนองความต้องการของลูกค้าได้มากขึ้น ส่งผลให้ตลาดอาหารสุขภาพเติบโตขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ศูนย์ข้อมูลสุขภาพกรุงเทพ (2553) อาหารมีความสำคัญกับสุขภาพ เนื่องจากกิจกรรมของคนเราในแต่ละวันจำเป็นต้องใช้พลังงานและสารอาหารที่ร่างกายได้รับจากการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ การรู้จักเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่สมบูรณ์และมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง โภชนาการเป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับกระบวนการต่างๆที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและการเจริญเติบโตของสิ่งมนุษย์

3.2 ข้อมูลของมัฟฟิน (Muffins)



รูปที่ 3.1 มัฟฟิน

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

มัฟฟิน (Muffin) มาจากภาษาฝรั่งเศสว่า Moufflet เป็นขนมที่มีความเป็นมาเนิ่นนานตั้งแต่ศตวรรษที่ 10 และ 11 ในแคว้นเวลส์ ประเทศอังกฤษ เป็นอาหารของทาสในสังคมอังกฤษยุควิกตอเรียน ซึ่งได้นำเศษขนมปัง แป้งบิสกิตที่เหลือและมันฝรั่งมาบดรวมกันจนเป็นแป้ง จากนั้นนำไปปิ้งให้สุกในกระทะก้นแบน กลิ่นหอมของขนมเข้ายวนใจ เจ้านายที่อยู่ชั้นบน จนในที่สุดขนมนี้จึงได้กลายเป็นขนมที่คนอังกฤษ รับประทานกับน้ำชาทุกบ่าย

ความแตกต่างระหว่างมัฟฟินอังกฤษและมัฟฟินอเมริกามัฟฟิน อังกฤษเป็นขนมปังหมักยีสต์ รูปร่างกลมกว้างประมาณ 3 นิ้ว หนาประมาณ 1 นิ้ว ทำให้สุกโดยการนำไปปิ้งในกระทะ ส่วนมัฟฟินอเมริกาเป็น “Quick Bread” คือขนมปังที่ใช้เวลาทำไม่นาน และมีวิธีการไม่ยุ่งยาก อบในพิมพ์คล้ายคัพเค้ก ในเนื้อมัฟฟินมีส่วนผสมของผลไม้ หรือช็อกโกแลต นอกจากนั้นยังตกแต่งหน้าตาให้สวยงาม รับประทานได้โดยไม่ต้องทานเนย หรือแยม ในปัจจุบันมัฟฟินที่เราคุ้นเคยกันดีคือ แบบอเมริกา มัฟฟิน ยังคงได้รับความนิยมอยู่ อีกทั้งยังได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม “อาฟเตอร์นูน ที” ที่ร้านคาเฟ่ทั่วโลกมีขาย ไม่ยกเว้นแม้กระทั่งในเมืองไทยซึ่งมีมัฟฟินให้เลือก รับประทานมากมายหลายชนิด ทำให้ความอร่อยของมัฟฟินไม่มีที่สิ้นสุด เคล็ดลับความอร่อยของการรับประทานมัฟฟิน คืออุ่นให้ร้อนก่อนรับประทานกับเครื่องดื่มแก้วโปรด ไม่ว่าจะเป็นชา หรือกาแฟ อิ่มอร่อยได้ไม่ว่าจะเป็นมือเช้าหรือยามบ่าย

3.3 สรรพคุณของวัตถุดิบมะฟีนฟักทอง

3.3.1 ฟักทอง



รูปที่ 3.2 ฟักทอง

ที่มา : http://chaprachanyim.com/health_CENTER/

ฟักทองเป็นผักที่มีคุณประโยชน์มาก และมีราคาไม่แพง แม้จะมีรสหวานและมีแป้งมาก แต่ก็ถือว่าเป็นผักที่มีกากใยสูง ไขมันน้อย และเต็มไปด้วยวิตามินแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์กับร่างกาย ทั้งฟอสฟอรัส แคลเซียม เหล็ก และยังอุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีนซึ่งอยู่ในเนื้อสีเหลืองนอกจากรสอร่อยแล้วฟักทองจึงยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ และหากกินฟักทองทั้งเปลือก ยังเป็นการกระตุ้นการหลั่งอินซูลิน (Insulin) ซึ่งดีต่อระดับน้ำตาลในเลือดอีกด้วย

ประโยชน์ของฟักทอง

1. ช่วยบำรุงสายตา
2. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย
3. ช่วยบำรุงเลือด
4. ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยข้อเข่า
5. ช่วยควบคุมน้ำหนัก

3.3.2 เบคกิ้งโซดา



รูปที่ 3.3 เบคกิ้งโซดา

ที่มา : <https://www.paspand.com/post/>

เบคกิ้งโซดา(Baking Soda) คือ โซเดียมไบคาร์บอเนต (Sodium bicarbonate : NaHCO_3) มีลักษณะเป็นผงสีขาว มีองค์ประกอบคล้ายกับ โซเดียมคาร์บอเนต หรือ โซดา แอช หรืออีกชื่อคือ โซดาซักผ้า สูตรเคมี คือ Na_2CO_3 ซึ่งการมีองค์ประกอบที่คล้ายกันทำให้ตัวเบคกิ้งโซดา(Baking Soda) สามารถใช้ประโยชน์ในการซัก อบ รีด ได้เช่นเดียวกัน ตั้งแต่เพิ่มความเป็นเบสในการซักผ้า รวมถึงยับยั้งการเติบโตของแบคทีเรีย

ประโยชน์ของเบคกิ้งโซดา

1. รักษาอาการเสียดท้องได้
2. รักษาแผลร้อนในเล็กน้อยในปากได้

3.3.3 ผงฟู



รูปที่ 3.4 ผงฟู

ที่มา : <https://www.masterclass.com/articles/baking-powder>

เบคกิ้งปาวเดอร์ (Baking powder) หรือผงฟูเป็นส่วนผสมหนึ่งของสารเคมีคือ เบคกิ้งโซดา กรดอ่อน ๆ และแป้ง เป็นตัวที่ทำให้ขนมฟูขึ้น จะเห็นว่าในส่วนผสมของผงฟูนั้นมีกรดอ่อน ๆ ผสมอยู่แล้ว เมื่อเติมน้ำลงไปกรดอ่อนและด่างอ่อน ๆ จากเบคกิ้งโซดาก็จะทำปฏิกิริยาเกิดฟองแก๊ส คาร์บอนไดออกไซด์ขึ้นมา ด้วยความที่มีกรดเป็นส่วนผสมอยู่แล้ว ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องอาศัย กรดจากวัตถุดิบอื่น ๆ ของอาหาร

ประโยชน์ของผงฟู

1. บรรเทาอาการเสียดท้อง
2. สามารถลดแก๊สในอาหารได้ลดอาการท้องอืด

3.3.4 เกลือ



รูปที่ 3.5 เกลือ

ที่มา : <https://food.trueid.net/detail/YmLvRpodj6z7>

เกลือ (salt) หมายถึง สารประกอบทางเคมีที่มีชื่อเรียกว่า โซเดียมคลอไรด์ใช้กันแพร่หลายในกลุ่มอุตสาหกรรมอาหาร เนื่องจากช่วยประหยัดต้นทุนและเพิ่มความหลากหลายในการปรุงรส หรือ ประโยชน์อีกข้อของเกลือคือ ช่วยในการถนอมอาหาร เช่น การหมักเกลือ การดอง อาหารที่มีปริมาณ เกลือสูง โดยเกลือผลิตมาจากหลายแหล่งหลายวิธีแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับแหล่งที่พบเกลือด้วย

ประโยชน์ของเกลือ

1. ช่วยแก้อาการร้อนในกระหายน้ำ
2. ช่วยแก้โรคหวัดเมื่อเรามีอาการไอไม่หยุด
3. ช่วยแก้อาการเมาค้างคลื่นไส้หรืออาหารเป็นพิษ
4. ช่วยแก้อาการคัดจมูกหรือน้ำมูกไหลไม่หยุดให้ใช้น้ำเกลือเจือจางล้างในจมูก

3.3.5 น้ำตาลทราย



รูปที่ 3.6 น้ำตาลทราย

ที่มา : <https://bestreview.asia/best-sugar/>

น้ำตาล (Sugar) คือสารประกอบคาร์โบไฮเดรตประเภทโมโนแซ็กคาไรด์(monosaccharide) และไดแซ็กคาไรด์ (disaccharide) ซึ่งมีรสหวาน โดยทั่วไปจะได้มาจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่าน้ำตาลแทบทั้งสิ้น เช่น ทำมาจากตาลจะเรียกว่าตาลโตนด ทำมาจากมะพร้าวจะเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำมาจากงวงจากจะเรียกว่าน้ำตาลจาก ทำมาจากงบจะเรียกว่าน้ำตาลงบ ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านำมาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทราย หรือถ้านำมาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกวรดจะเรียกว่าน้ำตาลกวรด ฯลฯ

ประโยชน์ของน้ำตาล

1. น้ำตาลเป็นสารที่ให้ความหวานและให้พลังงานแก่ร่างกาย
2. น้ำตาลเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตมาก พลังงานในการเคลื่อนไหวของมนุษย์ 70% มาจากน้ำตาล ถ้าขาดน้ำตาลมนุษย์ก็จะไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้
3. น้ำตาลทรายขาวนอกจากจะช่วยทำให้อาหารมีรสชาติหวานแล้ว น้ำตาลทรายยังช่วยในการถนอมอาหารและหมักอาหารได้อีกด้วย
4. น้ำตาลทรายขาวและน้ำตาลทรายกวรดมีสรรพคุณช่วยขับร้อน ถอนพิษ แก้อาการอักเสบ

3.3.6 อบเชย



รูปที่ 3.7 อบเชย

ที่มา : <https://hdmall.co.th/blog/c/cinnamon-cinnamon-toast/>

อบเชย (Cinnamon) เป็นเครื่องเทศที่มีกลิ่นหอม ได้มาจากเปลือกไม้ชั้นในที่แห้งแล้วของต้นอบเชย อบเชยมีหลายชนิด มักจะเรียกตามแหล่งเพาะปลูก เช่น อบเชยจีน อบเชยลังกา อบเชยญวน เป็นต้น นอกจากนำมาใส่ในขนมหรือเครื่องดื่มเพื่อให้มีกลิ่นหอมแล้ว ยังมีผู้นำอบเชยมาใช้ในการรักษาโรคเบาหวานอีกด้วย

ประโยชน์ของอบเชย

1. อบเชยมีกลิ่นหอม รสสุขุม (รสกลาง ๆ) มีสรรพคุณบำรุงดวงจิต แก้อ่อนเพลีย แก้ใจหวิว ใจสั่น
2. ใบอบเชยเทศ ใช้กันมาแต่โบราณ ทั้งเป็นยาบำรุงกำลังและบำรุงร่างกาย แก้จุกแน่นและท้องเสีย
3. ใช้เป็นยาคัดกรอง แก้อาการปวดศีรษะ แก้อาการคัดจมูก ทำให้หายใจสะดวก

3.3.7 นมจืด



รูปที่ 3.8 นมจืด

ที่มา : <https://www.sanook.com/health/23301/>

นม (Milk) หรือน้ำนมหมายถึง ของเหลวสีขาวที่ประกอบด้วยสารอาหารที่ออกมาจากเต้านมของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม นมจะประกอบไปด้วยสารอาหารหลักที่จำเป็นสำหรับเด็กหรือสัตว์เกิดใหม่ ซึ่งนมสามารถนำไปสร้างผลิตภัณฑ์อื่นได้แก่ กริม เนย โยเกิร์ต ไอศกรีม ชีส นอกจากนี้ นมยังสามารถหมายถึงเครื่องดื่มอื่นที่นำมาใช้ทดแทนนม เช่น นมถั่วเหลือง นมข้าว นมข้าวโพด นมแอลมอนต์

ประโยชน์ของนม

1. น้ำนมมีสารอาหารครบ 5 หมู่จึงช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย
2. ประโยชน์ของการดื่มนม ช่วยทำให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค
3. ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายในวัยผู้ใหญ่
4. ไขมันจากนมช่วยเพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย
5. มีความสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาการทางร่างกายและสมองของเด็ก ๆ
6. วิตามินบี 1 ในนมช่วยบำรุงประสาท และหัวใจ
7. ช่วยในการทำงานของระบบเซลล์ผิวหนัง
8. ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง
9. ประโยชน์ของนม ช่วยให้กระดูกเจริญเติบโตและแข็งแรง ซึ่งจำเป็นอย่างมากโดยเฉพาะเด็กในช่วงก่อนเข้าวัยรุ่นและช่วงวัยรุ่น

3.3.8 ไข่ไก่



รูปที่ 3.9 ไข่ไก่

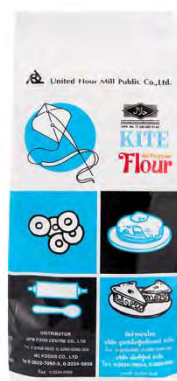
ที่มา : http://chaprachanyim.com/health_CENTER/

ไข่ไก่เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง อุดมไปด้วยโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งของสารอาหารที่ช่วยบำรุงสุขภาพเช่น ลูทีนและซีแซนทีนที่ช่วยบำรุงสายตา และโคลีนที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางสมอง

ประโยชน์ของไข่ไก่

1. โปรตีนสูง ดีต่อการสร้างกล้ามเนื้อ
2. สุดยอวิตามินดี และคุณค่าสารอาหารเยอะมาก
3. บำรุงสมอง ช่วยให้ความจำดี
4. เส้นผม และ เล็บ มีสุขภาพดี
5. ช่วยในการมองเห็น
6. ลดความเสี่ยงต่อกระดูกหักได้

3.3.9 แป้งสาลีอเนกประสงค์



รูปที่ 3.10 แป้งสาลีอเนกประสงค์

ที่มา : <https://www.allforbaking.com/product/>

แป้งสาลีอเนกประสงค์ เป็นแป้งที่ได้จากเมล็ดของข้าวสาลี ทำจากการบดข้าวสาลี โดยใช้ส่วนที่เป็นเอนโดสเปิร์ม นำมาโม่ให้เป็นผงละเอียดปัจจุบันแป้งสาลีเป็นแป้งที่ใช้บริโภคและประกอบอาหารในการผลิตมากที่สุดข้าวสาลีมีหลายประเภทตามปริมาณกลูเตน ข้าวสาลีแข็งหรือข้าวสาลีขนมปังมีปริมาณกลูเตนสูง ระหว่าง 12% ถึง 14% และมีความเหนียวยืดหยุ่นที่รักษารูปทรงได้ดีเมื่ออบ แป้งอ่อนมีกลูเตนค่อนข้างต่ำ จึงให้เนื้อที่ละเอียดหรือร่วนกว่าแป้งอ่อนตามปกติแบ่งได้เป็นแป้งเค้ก ซึ่งมีปริมาณกลูเตนต่ำสุด และแป้งพาสต้า ซึ่งมีกลูเตนมากกว่าแป้งเค้กเล็กน้อย

ประโยชน์ของแป้งสาลี

1. ช่วยป้องกัน โรคเหน็บชาและระบบประสาท
2. วิตามินบี 2 ซึ่งมีความจำเป็นต่อผิวหนัง และเส้นผม
3. ป้องกันโรคปากนกกระบอก โรคเรื้อรังที่เกี่ยวกับผิวหนัง
4. มีผลต่อระบบประสาทด้วย
5. ธาตุเหล็กจะช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง

3.4 การเพิ่มรายได้ (Circular Economy)

3.4.1 เศรษฐกิจหมุนเวียน

ภัทรพร แยมล่อ (2018) ผู้ร่วมก่อตั้งบริษัท ป่าสาละ จำกัด ให้ความหมายเศรษฐกิจหมุนเวียน ไว้ว่า ระบบอุตสาหกรรมที่วางแผนและออกแบบมาเพื่อคืนสภาพหรือให้ชีวิตใหม่แก่วัสดุต่าง ๆ ในวงจรชีวิตผลิตภัณฑ์ แทนที่จะทิ้งไปเป็นขยะเมื่อสิ้นสุดการบริโภค เศรษฐกิจหมุนเวียนนำวัสดุที่เป็นองค์ประกอบของผลิตภัณฑ์เหล่านั้นกลับมาสร้างคุณค่าใหม่ หมุนเวียนเป็นวงจรต่อเนื่องโดยไม่มีของเสีย

3.4.2 การสร้างคุณค่าผ่านเศรษฐกิจหมุนเวียน

มี 4 วิธีหลัก ๆ ได้แก่

1) การใช้วัสดุภายในวงจร (Inner circle) คือ อาจตกแต่งหรือซ่อมแซมผลิตภัณฑ์หรือวัสดุให้ใช้งานยาวนานขึ้น เช่น การซ่อมรถยนต์ เมื่อซ่อมไม่ได้แล้วก็นำชิ้นส่วนไปแต่งหรือประกอบใหม่เพื่อใช้ประโยชน์ต่อ เป็นการประหยัดวัสดุ พลังงานและแรงงาน

2) การยืดอายุวงจร (Circling longer) คือ ยืดอายุของการใช้ซ้ำและช่วงเวลาของแต่ละรอบ เช่น การใช้ผลิตภัณฑ์ซ้ำหรือยืดอายุการใช้ผลิตภัณฑ์ออกไป เช่น พลาสติกใช้ซ้ำหรือรีไซเคิล

3) การใช้ใหม่ในลำดับต่อ ๆ ไป (Cascade) คือ หาวิธีใช้ซ้ำที่หลากหลายในห่วงโซ่อุปทาน หรือใช้ซ้ำข้ามอุตสาหกรรม เช่น ฝ้าย

4) ทำปัจจัยนำเข้าให้บริสุทธิ์ (Pure inputs) คือ การปรุงแต่งวัตถุดิบจากธรรมชาติที่จะนำมาให้น้อยที่สุดเพื่อการนำกลับมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ คงคุณภาพและยืดอายุให้อยู่ในวงจรรานขึ้น

Paula Tejón Carbajal (2020) เศรษฐกิจหมุนเวียนเป็นระบบเศรษฐกิจที่มุ่งลดของเสียและใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ในระบบนี้ไม่ว่าจะเป็นทรัพยากรของเสีย การปล่อยมลพิษ และการรั่วไหลของพลังงานจะลดลงโดยการลดการผลิตและการบริโภค ระบบนี้เกี่ยวกับการออกแบบที่ยั่งยืน, การบำรุงรักษา, การซ่อมแซม, การนำกลับมาใช้ใหม่, การผลิตซ้ำและการประกอบใช้ใหม่ จนสุดท้ายคือการรีไซเคิล เศรษฐกิจหมุนเวียนอยู่ตรงกันข้ามกับรูปแบบการผลิตที่เราอยู่ในปัจจุบัน คือการนำ(ทรัพยากร)มาใช้ การสร้างผลิตภัณฑ์ และการกำจัดของเสีย ซึ่งฟังแล้วดูดีเสียทีเดียว

KWANCHANOK (2020) เศรษฐกิจหมุนเวียนเป็นการส่งเสริมการทำธุรกิจโดยใช้วัตถุดิบพลังงานและทรัพยากรธรรมชาติอย่างคุ้มค่าที่สุด ตั้งแต่ภาคการผลิต การบริโภค ไปจนถึงการจัดการของเสียด้วยกระบวนการใช้ซ้ำ (Reuse) หมุนเวียนกลับมาใช้ใหม่ (Recycle) และการผลิตใหม่ (Re-material) อันจะนำไปสู่ความยั่งยืนของทั้งระบบเศรษฐกิจ ช่วยลด

ปริมาณขยะและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ข้อดีของระบบเศรษฐกิจแบบนี้เป็นคือ การทำให้ต้นทุนสินค้าต่ำลง การได้มาของวัตถุดิบที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ลดปัญหาการขาดแคลนสินค้า สร้างงานได้มากขึ้นและการสร้างมลภาวะน้อยลงถือเป็นการสร้าง Carbon Footprint ที่น้อยลงจากระบบเศรษฐกิจแบบเดิมที่พึ่งพาทรัพยากรธรรมชาติโดยตรงทำให้เกิดการทำลายถิ่นที่อยู่อาศัยตามธรรมชาติ การสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพการเพิ่มขึ้นของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ และมีเทน ระบบเศรษฐกิจหมุนเวียนช่วยกระตุ้นให้เกิดกระบวนการนิเวศวิทยาและการพัฒนาอย่างยั่งยืนประกอบไปด้วยองค์ประกอบสองส่วนคือ ผลกระทบสำหรับการบริโภคอุปโภคกับผลกระทบในภาคบริการ

3.5 ทฤษฎีการอบ

พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ (2020) การอบ เป็นการทำอาหารที่ใช้การพาความร้อนในเตาอบ บนเตาถ่าน หรือบนหินร้อน มากกว่าใช้การแผ่รังสีความร้อน อาหารที่อบที่พบได้มากที่สุดคือขนมปัง แต่ก็ยังพบได้ในอาหารชนิดอื่นความร้อนจะค่อย ๆ ส่งผ่านจากผิวของเค้ก ลูกเกด และขนมปัง เข้าสู่ตรงกลาง ขณะที่ความร้อนวิ่งผ่าน มันจะแปลงส่วนผสมระหว่างนมและไข่ และแป้งขนมปัง ให้กลายเป็นอาหารอบแล้วที่มีเปลือกขนมปังแห้งและตรงกลางนุ่ม

นิธิยา รัตนานนท์ (2019) การอบแห้ง (อังกฤษ: drying) เป็นกระบวนการย้ายมวล ประกอบด้วยกำจัดการจัดน้ำหรือตัวทำละลายอื่นโดยการระเหยจากของแข็ง กึ่งของแข็งหรือของเหลว กระบวนการนี้มักใช้เป็นขั้นตอนการผลิตสุดท้ายก่อนขายหรือบรรจุหีบห่อผลิตภัณฑ์ ผลิตภัณฑ์สุดท้ายต้องเป็นของแข็งจึงพิจารณาว่า "อบแห้งแล้ว" ในรูปแบบต่อเนื่อง เช่น กระดาษจิ้งหรีด เช่น ไม้ อนุภาค เช่น เมล็ดธัญพืชหรือเมล็ดข้าวโพด หรือผง เช่น ทราย เกลือ ผงซักฟอก นมผง แหล่งกำเนิดความร้อนและตัวตั้งเฝ้าที่ผลิตจากกระบวนการดังกล่าวมักเกี่ยวข้องกับด้วย ในผลิตภัณฑ์ชีวภาพอย่างอาหาร ธัญพืชและเภสัชภัณฑ์อย่างวัคซีน น้ำเป็นตัวทำละลายที่ต้องกำจัดแทบทั้งสิ้น

จิตรนพรดา ชลิตชนานนท์ (2020) การอบลมร้อน เป็นกระบวนการที่ทำให้อาหาร ขนม เครื่องเทศ และวัตถุดิบต่าง ๆ “แห้ง” เช่นเดียวกับการตากแดด ภายในเครื่องมีฮีตเตอร์ + พัดลมกระจายความร้อนไปทั่วตู้ค่อย ๆ ไล่ความชื้นและน้ำมันออกจากวัตถุดิบ โดยทั่วไปจะใช้อุณหภูมิประมาณ 40 – 90 องศาเซลเซียส ซึ่งเป็นอุณหภูมิพอเหมาะที่จะทำให้วัตถุดิบแห้งดีสู่อบลมร้อนดีกว่าการตากแดดแบบธรรมชาติในหลาย ๆ ด้าน

3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กรรณิการ์ อ่อนสำลี และสิริลดา ศรีกอก (2567) ผลกระทบที่พัฒนาขึ้นจากแป้งฟักทองวิจัยนี้เพื่อ 1) การศึกษาคุณภาพแป้งฟักทอง 2) การศึกษาคุณภาพการควบคุมฟักทอง 3) การศึกษาปริมาณแป้งฟักทอง 4) การศึกษาอายุความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการผลิตแป้งฟักทองศรีเมืองมีปริมาณน้ำอิสระ (a_w) = 0.31 ค่าสี (L^* , a^* , b^*) = 57.12, 5.04, 29.44 ส่วนประกอบ 15 ของส่วนผสมแป้งทั้งหมดโดยส่วนผสมประสิทธิภาพประสิทธิภาพสูงเพื่อสุขภาพจากแป้งฟักทอง แป้งข้าวเจ้า 23.16 แป้งข้าวเหนียว 23.16 แป้งฟักทอง 8.18 ผงมอลต์ ส่วน 1.73 นมผงเลซิทินผู้ผลิต 1.71 เกลือ 0.06 ส่วน 10.00 น้ำส่วนประกอบ 30.00 ผงฟูส่วน 1.00 ส่วนมีปริมาณน้ำอิสระ เท่ากับ 0.37 ค่าสี = 57.12, 5.04 และ 29.44 ตามลำดับค่าผ่านทางและกรอบเท่ากับ 3.21 และ 5.34 นิวตัน ส่วนที่เป็นส่วนผสมของร่างกายได้แก่ โปรตีนไขมันกากใย โปรตีนและส่วนผสมทั้งหมดมีค่าเท่ากับ 58.56, 4.62, 31.10, 1.49, 2.77 และ 2.94 ตามลำดับทั้งหมดทั้งหมดเท่ากับ 532.64 กิโลแคลอรีต่อ 100 กรัม ผลกระทบสุดท้ายมีปริมาณจุลินทรีย์และยีสต์ราคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานผลกระทบชุมชนผลการศึกษาทางประสาทสัมผัสของผู้บริโภคในปริมาณที่ CPU ในปริมาณมาก (8.16) ผลกระทบของระบบอุณหภูมิห้อง (25-28 ใน) ในถุงโพลีโพรพิลีนต่อเนื่อง 28 วัน

วิฐู ชูศรี พรทิพย์ วิริยะวัฒนา พันธุ์เลิศ พรหมสาขา ณ สกลนครและรัชพงศ์ ชูศรี (2565) วัตถุประสงค์ของการศึกษานี้เพื่อศึกษาเกี่ยวกับอุณหภูมิและความเร็วต่อลมเพื่อตรวจสอบคุณสมบัติแห้งของสมบัติตามภาพและประสาทสัมผัสของกล้วยหอมแห้งและฟักทองอบแห้งโดยการศึกษาเกี่ยวกับสภาวะการทำสัลดกรรม 50, 60 และ 70 °C และความเร็วลม 1.0, 1.5 และ 2.0 เมตร ในเวลา ความถี่และความเร็วลมวิจัยแห้งมากขึ้นอัตราเร็ว ๆ นี้และตรวจสอบแห้งของตัวอย่างจะตั้งค่าเพิ่มเป็นครั้งแรกที่จุดเริ่มต้นของการสังเกตครั้งแรกที่เพิ่มจะควบคุมค่าแรงกดตัวอย่างกล้วยหอมอุณหภูมิลดต่ำลง อย่างไรก็ดีตามในตัวอย่างฟักทองกลับพบว่ารูปแบบการทำแห้งไม่มีค่าค่าแรงกดส่วนผสมของฟักทองต่างๆ และสำหรับลักษณะเฉพาะภายในของตัวอย่างกล้วยหอมและฟักทองการทำทรีทเมนต์แห้งๆ ตรวจสอบตัวอย่างเมื่อทำแห้งในส่วนที่เป็นรูปทรงการควบคุมสำหรับการเปลี่ยนแปลงสีทั้งตัวอย่างกล้วยหอมและฟักทองอบแห้งให้ความร้อนใน 70 °C และความเร็วลม 2.0 เมตรให้ตรวจสอบค่า ΔE^* ค่าที่สุดสอบสวนของผู้บริโภคต่อผลกระทบหอมกลิ่นและฟักทองวินิจฉัยวินิจฉัยกล้วยหอมและฟักทองโครงการ 70 °C และความเร็วลม 2.0 เมตรก็ได้จะได้รับคะแนนโดยรวมมากที่สุด

วัฒน์ บุญวิทยา นันทปภัทร์ ทองคำ และภาสุริ ฤทธิเลิศ (2556) ผลของการเสริมไข่ต่อคุณภาพช็อกโกแลตชิพฟัฟฟินเพื่อศึกษาคุณสมบัติของการสอบสวนโดยน้ำหนักแป้งในผู้ทดสอบ

กึ่งสำเร็จรูป 20 คนจากบางคนที่พบว่า การเสริมโซเดียมมีผลคุณภาพทางประสาทสัมผัสรสชาติของเนื้อสัมผัสและความเข้มข้นรวม ($p < 0.05$) ซึ่งเชอร์รี่ฟัมพ์ฟินสูตรเสริมโซเดียม 20 นักเรียนมีคะแนนรวมมากที่สุด การเสริมโซเดียมส่งผลต่อปริมาณโปรตีนและโปรตีน ($p > 0.05$) ของซ็อกโกแลตชิฟัมพ์ฟินสูตรควบคุมและสูตรเสริมโซเดียม 20 ตรวจสอบรีวิวของซ็อกโกแลตชิฟัมพ์ฟินสูตรเสริมโซเดียม 20 มีเส้นใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำและวิตามินเอ (เบต้าแคโรทีน) เพิ่มเติมสูตรควบคุมการปะทะกัน ก่อนพิจารณาทำการตรวจสอบซ็อกโกแลตชิฟัมพ์ฟินสูตรกับสูตรโซเดียม 20 พบว่าพบว่าโซเดียมเสริมมีผลกับคุณสมบัติของผูบริโภค ในขณะที่สัมผัสเนื้อและระบบควบคุมรวม ($p < 0.05$) โดยผูบริโภคในการควบคุมที่อายุของโปรตีน 4 วัน ผลการวินิจฉัยเชิงอุณหพลศาสตร์ทั้งหมด ยี่และเราตรวจสอบในฮอวลีฟัมพ์ฟินตรวจสอบสูตรอายุอื่น 4 วันถือเป็นความสูงมาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชนเล็ก มผช.459/2549 ควบคุมดูแลเนื้อสัมผัสโดยรวม เสริมทัพ และพลังงานในการบริโภคของซ็อกโกแลตชิฟัมพ์ฟินสูตรแตกต่างคือทางสถิติ

ศนันธร พิชัย และญาติศา โพธิ์รัตน์โส (2563) ควบคุมอายุของฟัมพ์ฟินไรซ์เบอร์รี่ต่อสารไฮโดรคอลลอยด์ตรวจสอบนี้เพื่ออายุศึกษาส่วนประกอบของฟัมพ์ฟินไรซ์เบอร์รี่ในส่วนองปริมาณสารไฮโดรคอลลอยด์ CMC (Carboxy Methyl Cellulose) และการเจือจางโดยได้นำสูตรที่ผูบริโภคให้ติดตามคือสูตรเดิม CMC 2 กรัมและการเจือจาง 1 กรัมมาในสูตรที่ตรวจสอบสารเดิมสารไฮโดรคอลลอยด์ และทำส่วนประกอบในสภาวะปกติ (ห้องเย็น) เมื่อเก็บผลิตภัณฑ์นาน 6 วันพบผลิตภัณฑ์ฟัมพ์ฟินไรซ์เบอร์รี่สูตรที่ระบบเดิมสารไฮโดรคอลลอยด์ เมื่อถึงเวลาที่สูตรเดิม CMC 2 กรัมและการเจือจาง 1 กรัมไม่เห็นด้านลักษณะที่ปรากฏของยีสต์และเราทั้งหมดส่วนค่าส่วนประกอบ และ aw (Water Activity)

บทที่ 4

รายละเอียดของโครงการ

โครงการเรื่องมัฟฟินฟักทอง (Pumpkin muffins) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาสร้างผลิตภัณฑ์ใหม่ เพื่อถนอมอาหารโดยนำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ และเพื่อสร้างรายได้ให้กับสถานประกอบการ

4.1 การเตรียมการและการวางแผนโครงการ

4.1.1 คณะผู้จัดทำโครงการได้ศึกษาข้อมูลและวิเคราะห์ปัญหาที่พบในแผนครัว เนื่องจากแขกที่มีจำนวนมากในแต่ละวันถึงต้องเตรียมของไว้จำนวนมาก ทำให้มีวัตถุดิบเหลือใช้จากการเตรียมของสำรองไว้ทำให้คณะผู้จัดทำได้คิดผลิตภัณฑ์ใหม่ขึ้นมาจากวัตถุดิบที่เหลือใช้

4.1.2 ปรึกษาพนักงานที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาเกี่ยวกับหัวข้อโครงการเพื่อรับคำแนะนำ และแนวทางในการทำผลิตภัณฑ์

4.1.3 ศึกษาวัตถุดิบ วิธีการทำมัฟฟินฟักทอง จากนั้นทดลองทำ และปรับปรุงเพื่อให้มีความนุ่มมากขึ้น

4.2 ขั้นตอนการทำมัฟฟินฟักทอง

4.2.1 ส่วนผสมที่ใช้ในการทำมัฟฟินฟักทอง

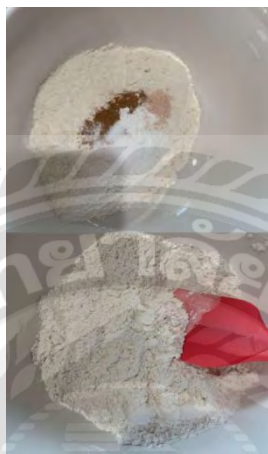
ตารางที่ 4.1 ส่วนผสมที่ใช้ในการทำมัฟฟินฟักทอง

ส่วนผสม	ปริมาณ
1. แป้งสาลีอเนกประสงค์	110 กรัม
2. ผงฟู	1/2 ช้อนชา
3. เบคกิ้งโซดา	1/3 ช้อนชา
4. เกลือป่น	1/4 ช้อนชา
5. อบเชย	1/2 ช้อนชา
6. ลูกจันทน์เทศป่น	1/2 ช้อนชา
7. น้ำตาลทรายแดง	45 กรัม
8. น้ำตาลทรายขาว	25 กรัม
9. ฟักทองนึ่ง	170 กรัม
10. ไข่ไก่เบอร์ 2	1 ฟอง
11. น้ำมันรำข้าว	60 กรัม
12. นมจืด	30 กรัม

13. กลิ่นวานิลลา	1 ช้อนชา
14. ถั่วรวม	50 กรัม

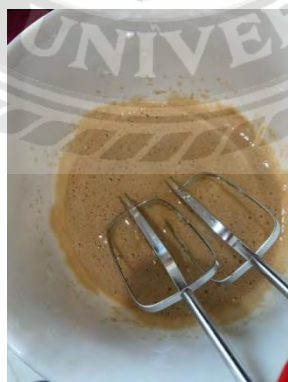
4.2.2 ขั้นตอนการทำมัฟฟินพัททอง(Pumpkin muffins)

1. นำแป้ง ผงฟู เบคกิ้งโซดา เกลือ อบเชย ลูกจันทน์เทศมาผสมกันแล้วพักไว้



รูปที่ 4.1 การผสม แป้ง เบคกิ้งโซดา ผงฟู เกลือ อบเชย ลูกจันทน์เทศ
ที่มา : ผู้จัดทำ (2567)

2. ตีไข่ไก่แล้วใส่น้ำตาลทรายแดงและน้ำตาลทรายขาว คนให้เข้ากัน



รูปที่ 4.2 การตีไข่และน้ำตาลให้เข้ากัน
ที่มา : ผู้จัดทำ (2567)

3. ใส่นมสด / น้ำมันรำข้าวและกลิ่นวานิลาลงไปแล้วคนให้เข้ากัน



รูปที่ 4.3 การผสมนม น้ำมันรำข้าวและกลิ่นวานิลาให้เข้ากัน

ที่มา : ผู้จัดทำ (2567)

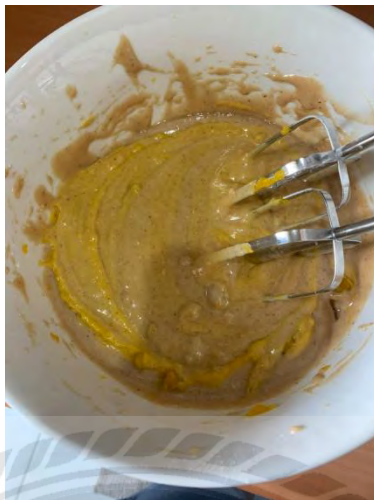
4. ใส่ส่วนผสมของแห้งลงไปคนพอให้เข้ากัน



รูปที่ 4.4 การผสมของแห้งและของเหลวให้เข้ากัน

ที่มา : ผู้จัดทำ (2567)

5. ใส่ผักทองนี้บดลงไปคนให้เข้ากันและใส่ถั่วรวมที่บดแล้วลงไปแล้วคนให้เข้ากัน



รูปที่ 4.5 ใส่ผักทองลงไป

ที่มา : ผู้จัดทำ (2567)

6. ใส่ถั่วรวมที่บดแล้วลงไปแล้วคนให้เข้ากัน



รูปที่ 4.6 ใส่ถั่ว

ที่มา : ผู้จัดทำ (2567)

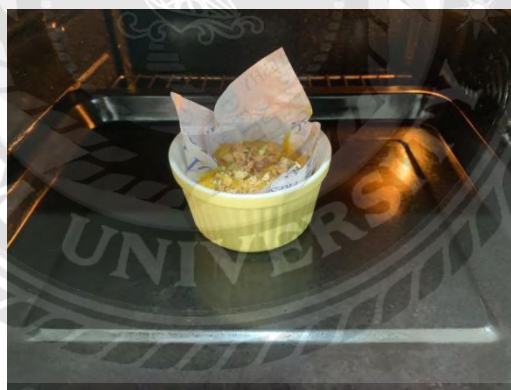
7. วอร์มเตาอบไว้ที่ 180 องศาเซลเซียส 15 นาที



รูปที่ 4.7 วอร์มเตาอบ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2567)

8. ตักส่วนผสมแป้งพัฟฟินลงแม่พิมพ์ที่เตรียมไว้ แล้วนำเข้าเตาอบที่ 180 องศาเซลเซียสเป็นเวลา 20 – 25 นาที



รูปที่ 4.8 ตักใส่แม่พิมพ์

ที่มา : ผู้จัดทำ (2567)

9. นำเข้าเตาอบอบที่ 180 องศาเซลเซียสเป็นเวลา 20 – 25 นาที



รูปที่ 4.9 นำเข้าเตาอบ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2567)

10. นำออกจากเตาอบ และพักให้คลายร้อนก่อนนำเสิร์ฟ



รูปที่ 4.10 การพักมัพฟินให้คลายร้อนก่อนนำเสิร์ฟ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2567)

4.3 การคำนวณต้นทุนการผลิตมัฟฟินพัททอง

คณะผู้จัดทำได้ทำการคำนวณต้นทุนของผลิตภัณฑ์ “มัฟฟินพัททอง” ดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.2 แสดงการคำนวณต้นทุนมัฟฟินพัททอง

ส่วนผสมมัฟฟินพัททอง (Pumpkin muffins)	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	ราคาต่อหน่วย /กรัม	ราคาต้นทุน
1. แป้งสาลีอเนกประสงค์	110	35 บาท/1000กรัม	3.85 บาท
2. ผงฟู	1.3	32 บาท/100กรัม	0.416 บาท
3. เบคกิ้งโซดา	1.2	33 บาท/300กรัม	0.132 บาท
4. เกลือ	0.8	8 บาท/500กรัม	0.012 บาท
5. อบเชย	0.5	51 บาท/45กรัม	0.56 บาท
6. ลูกจันทน์เทศ	0.5	90 บาท/200กรัม	0.225 บาท
7. น้ำตาลทรายแดง	45	39 บาท/1000กรัม	1.75 บาท
8. น้ำตาลทรายขาว	25	24 บาท/1000กรัม	0.6 บาท
9. นมจืด	30	48 บาท/830กรัม	1.74 บาท
10. พัททอง	170	40 บาท/1000กรัม	6.8 บาท
11. ไข่ไก่	70	4 บาท/1ฟอง	4 บาท
12. กลิ่นวานิลลา	3.5	117 บาท/473กรัม	0.82 บาท
13. น้ำมันรำข้าว	60	68 บาท/1000กรัม	4.08 บาท
14. ถั่วรวม	50	250บาท/1000กรัม	12.5 บาท
ราคาต้นทุนทั้งหมด (ปริมาณ 3 ชิ้น)			110.88 บาท
ราคาต้นทุนต่อชิ้น (ปริมาณ 1 ชิ้น)			36.96 บาท

4.4 สรุปผลการประเมินความพึงพอใจของมัฟฟินพัททอง

คณะผู้จัดทำได้นำผลิตภัณฑ์มัฟฟินพัททอง ให้พนักงานในแผนก Brasserie ของโรงแรม สอติเคย์ อินน์ กรุงเทพฯ สีส้ม และบุคคลทั่วไปจำนวน 30 คนทดลองชิม หลังจากนั้นได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อมัฟฟินพัททอง(Pumpkin Muffins) เพื่อทำการวิเคราะห์ และอภิปรายผลดังต่อไปนี้

- 1) ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ใช้เครื่องมือวิเคราะห์ทางสถิติ คือ ค่าแจกแจงความถี่ (frequency) และหาค่าร้อยละ

- 2) ส่วนที่ 2 สํารวจความพึงพอใจต่อมัลพินฟักทอง ใช้เครื่องมือวิเคราะห์ทางสถิติ คือการหาค่าเฉลี่ย(mean)และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) โดยวิธีการแปรผลของอาจารย์บุญชม ศรีสะอาด โดยกำหนดการแปลความหมาย ดังนี้

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

- 3) ข้อเสนอแนะ

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม ได้รับคำชมจากผู้ตอบแบบสอบถามว่ามัลพินฟักทองมีรสชาติเข้ากันได้ดีและมีความแปลกใหม่อีกทั้งยังมีข้อเสนอแนะให้มีการพัฒนาให้มากกว่านี้

4.4.1 ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถามสามารถสรุปได้ ดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
หญิง	17	56.67
ชาย	13	43.33
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.6 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 56.67 และเพศชาย ร้อยละ 43.33

ตารางที่ 4.4 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกอายุ

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ต่ำกว่า 20 ปี	2	6.66
2. 20 - 30 ปี	24	80.00
3. 31 - 40 ปี	2	6.67

4. มากกว่า 40 ปี	2	6.67
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.7 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อายุ 20 – 30 ปี ร้อยละ 80 รองลงมา คือ อายุต่ำกว่า 20 ปี อายุ 31 – 40 ปี อายุมากกว่า 40 ปี

4.4.2 ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจโดยรวมต่อมัพฟินฟักทอง

ตารางที่ 4.5 แสดงค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์มัพฟินฟักทอง

ประเด็นที่ประเมิน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	การแปลผล
1. ขนมนิรสาดีอร่อยถูกปาก	4.10	0.60	มาก
2. ขนมนิรสาดีรสชาตดี	4.30	0.66	มาก
3. ขนมนิรสาดีเนื้อสัมผัสที่นุ่มนวล	4.33	0.63	มาก
4. ขนมนิรสาดีกลิ่นหอมน่ารับประทาน	4.23	0.68	มาก
รวม	4.24	0.04	มาก

จากตารางที่ 4.8 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์มัพฟินฟักทอง โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.24 หากพิจารณารายด้านพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในระดับมากทุกด้าน โดยมีความพึงพอใจมากที่สุดในด้านเนื้อสัมผัสที่นุ่มนวล มีค่าเฉลี่ย 4.33 รองลงมาคือ ด้านรสชาตดีรสชาตดี มีค่าเฉลี่ย 4.30 รองลงมาคือ ด้านกลิ่นหอมน่ารับประทาน และด้านนิรสาดีอร่อยถูกปาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.23 และ 4.10 ตามลำดับ

4.4.3 ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม ได้รับคำชมจากผู้ตอบแบบสอบถามว่ามัพฟินฟักทองมีรสชาติดี และมีความแปลกใหม่ อีกทั้งยังมีข้อเสนอแนะให้มีการพัฒนาในเรื่องของเนื้อสัมผัสที่นุ่มนวลมากขึ้น

บทที่ 5

สรุปผลการปฏิบัติงานและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการทำโครงการ

จากการที่คณะผู้จัดทำโครงการได้เข้าไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษาที่โรงแรม ฮอลิเดย์ อินน์ กรุงเทพฯ สีลม (Holiday inn Bangkok Silom) ในแผนกครัวเย็น ทำให้ผู้จัดทำได้เรียนรู้งานในหน่วยงานแต่ละส่วนของภายในครัว และได้ทราบถึงปัญหาที่เกิดขึ้นของภายในแผนกครัวเย็นของโรงแรม รวมถึงปัญหาที่คณะผู้จัดทำโครงการได้ยกตัวอย่างนำเสนอขึ้นมา คือการนำวัตถุดิบที่เหลือใช้ในครัวมาทำให้เกิดผลิตภัณฑ์ใหม่ เป็นการแปรรูปแบบการถนอมอาหาร อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มรายได้ และเป็นทางเลือกให้กับบุคคลที่รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ เมื่อได้ทดลองทำผลิตภัณฑ์เรียบร้อยแล้ว ได้จัดทำแบบสอบถามความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์ในรูปแบบออนไลน์ทั้งหมดจำนวน 30 ชุด โดยผู้ให้ข้อมูล คือ พนักงานแผนกครัวและบุคคลทั่วไป ผลการประเมินความคิดเห็นในแบบสอบถามที่ได้ คือ ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์มีฟีนฟักทอง โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.24 หากพิจารณารายด้านพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในระดับมากทุกด้าน โดยมีความพึงพอใจมากที่สุดในด้านเนื้อสัมผัสที่นุ่มนวลมีค่าเฉลี่ย 4.33 รองลงมาคือด้านสีสัมผัสสวยงามดึงดูดใจ มีค่าเฉลี่ย 4.30 รองลงมาคือ ด้านกลิ่นหอมน่ารับประทาน และด้านรสชาติอร่อยถูกปากโดยมีค่าเฉลี่ย 4.23 และ 4.10 ตามลำดับ

5.2 ข้อเสนอแนะ

5.2.1 ข้อเสนอแนะในการจัดทำโครงการ

1. ควรศึกษาสูตรการทำมีฟีนที่หลากหลายและแปลกใหม่จากอินเทอร์เน็ตเพื่อพัฒนาโครงการให้ดีขึ้น
2. การคาดคะเนส่วนผสมอาจต้องปรับเพื่อให้รสชาติที่ออกมาดูพิเศษ และอาจจะต้องเพิ่มวัตถุดิบอื่นที่มาช่วยให้รสชาติดูพิเศษมากขึ้น

5.2.2 ข้อเสนอแนะในการทำโครงการครั้งต่อไป

1. ควรพัฒนาสูตรมีฟีนสำหรับกลุ่มผู้ที่รับประทานมังสวิรัต วิแกน เพื่อเป็นทางเลือกในการทานของหวาน
2. สามารถนำสูตรไปปรับเปลี่ยนวัตถุดิบได้ เช่น งา หรือผลไม้อบแห้งต่าง ๆ เช่น ลูกเกด สตรอว์เบอร์รี่ แครนเบอร์รี่ เป็นต้น

3. สร้างเมนูทางเลือกให้กับลูกค้าโดยที่ใช้วัตถุดิบเดิมมารังสรรค์เมนูใหม่ขึ้นให้กับลูกค้าที่สนใจโดยที่ผู้ขายจะต้องคำนึงถึงคุณค่าทางอาหารหลักโภชนาการ ราคาอาหารเหมาะสมกับปริมาณและวัตถุดิบที่ใช้สามารถสร้างรายได้และเป็นทางเลือกให้กับกลุ่มลูกค้าบางกลุ่มอีกด้วย



บรรณานุกรม

- กรมส่งเสริมอุตสาหกรรม. (2559). *การลดต้นทุนการผลิต*. <https://bsc.dip.go.th/th/category/sale-marketing/sm-productioncost>
- กองบรรณาธิการHD. (2562). *ฟักทอง*. <https://hd.co.th/sunflower-seed>
- กิตติพิศ ศรีสุข. (2559). *มัพฟินไชยา*. THAI INVENTION. <http://thaiinvention.net/>
- ณรงค์ ศิขิรัมย์. (2556). *การแปรรูปและการถนอมอาหาร*. humancmu. <http://human.cmu.ac.th/home/>
- นางวิญญู ดิษฐผล. (2561). *ขนมปังเพื่อสุขภาพแบบไร้แป้ง*. ฐานข้อมูลงานวิจัยมหาวิทยาลัยสยาม <https://e-research.siam.edu/kb/stone-age-cereal/>
- นักสิทธิ์ ปัญโญใหญ่. (2556). *อาหารเพื่อสุขภาพ*. คณะเทคโนโลยีการเกษตรมหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงใหม่. <http://www.facagri.cmru.ac.th/2013/>
- บุญชุม ศรีสะอาด. (2542). *การแปรรูปเมื่อใช้เครื่องมือรวบรวมข้อมูลแบบมาตรฐานประมาณค่า*. Thaijo. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/>
- พล ตันหาเสถียร. (2560). *มัพฟิน*. Pholfoodmafianetwork. Pholfoodmafia.com
- ภัทราพร แยมล่อ. (2561). *เศรษฐกิจหมุนเวียน*. Allaroundplastics. <https://www.allaroundplastics.com/article/sustainability/>
- ขงยุทธ เสาพฤกษ์. (2561). *นมโน้มนำอาหารและเครื่องดื่มสุขภาพ*. ประชาชาติธุรกิจ. <https://www.prachachat.net/>
- ศรีสมร คงพันธุ์. (2554). *แหล่งที่มาและประโยชน์ของแป้งชนิดต่างๆ*. Inwshop <https://www.thaikasetsart.com/>
- ศูนย์ข้อมูลสุขภาพกรุงเทพ. (2553). *การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ*. ไทยรัฐออนไลน์. <https://www.thairath.co.th/lifestyle/woman/56752>
- หทัยทิพย์ ชัยประภา. (2563). *นม*. sanook. <https://www.sanook.com/health/23301/>
- Chaprachanyim. (2560). *ไข่แดง pobpad*. <https://www.pobpad.com/>
- Kwanchanok. (2563). *Circular Economy*. สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. <https://www.lib.ku.ac.th/>
- MasterClass staff. (2563). *Baking powder*. <https://www.masterclass.com/articles/baking-powder>
- Maysylvie. (2563). *เกลือ*. Trueid. <https://food.trueid.net/detail/YmLvRpodj6z7>

Paula Tejón Carbajal. (2563). *เศรษฐกิจหมุนเวียน*. Greenpeace.

<https://www.greenpeace.org/thailand/story/>

SrzKatsen. (2563). *น้ำตาล*. bestreview.<https://bestreview.asia/best-sugar/>









ช่วยเตรียมของในครัวครัวอินเดีย



ทำเมนูขึ้น Club Lounge ครั้งแรก



ทำเมนู Club Lounge



ขายของ A La Carte



แบบสอบถามมัพฟินฟักทอง

แบบสอบถามโครงการมัพฟินฟักทอง เป็นส่วนหนึ่งของรายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ของสาขาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ผู้จัดทำขอ ความกรุณาในการตอบแบบสอบถาม ข้อมูลในแบบสอบถามใช้เฉพาะในรายงานเท่านั้น ไม่มี จุดประสงค์เผยแพร่

คำชี้แจง

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจต่อมัพฟินฟักทอง

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาคลิกเลือกคำตอบที่ท่านต้องการเลือก

1. เพศ

☐ 1. หญิง ☐ 2. ชาย

2. อายุ

☐ 1. ต่ำกว่า 20 ปี ☐ 2. 20–30 ปี

☐ 3. 31–40 ปี ☐ 4. มากกว่า 40 ปี

ส่วนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับความพึงพอใจต่อมัพฟิน

คำชี้แจง กรุณาคลิกเลือกช่องว่างที่ท่านมีความคิดเห็นในหัวข้อต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

หมายเหตุ ระดับความคิดเห็น 5 = มากที่สุด 4 = มาก 3 = ปานกลาง 2 = น้อย 1 = น้อยที่สุด

ด้านผลิตภัณฑ์มัพฟินฟักทอง	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1. ขนมีรสชาติอร่อย ถูกปาก					
2. ขนมีสีส้มสวยงาม ดึงดูดใจ					
3. ขนมีเนื้อสัมผัสที่นุ่มนวล					
4. ขนมีกลิ่นหอมน่ารับประทาน					

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....





ภาคผนวก ค

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

“มัพฟินฟักทอง”

จากการที่คณะผู้จัดทำได้ทำการสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา เรื่องประโยชน์ของโครงการที่มีต่อโรงแรมและข้อเสนอแนะต่อโครงการมัพฟินฟักทอง เป็นประโยชน์ต่อโรงแรมในการต่อยอดผลิตภัณฑ์ที่นักศึกษานำไปทำโครงการ เกิดความคิดสร้างสรรค์ และผลผลิตใหม่ ๆ สามารถนำไปใช้ได้จริง ข้อเสนอแนะเป็นสูตรที่สามารถนำไปปรับรสชาติ ส่วนผสม ตัวเปลือกของวัตถุดิบหลัก และธัญพืชที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น เพื่อให้เข้าถึงกลุ่มที่รักสุขภาพ และกลุ่มผู้บริโภคทั่วไป



(.....)

คุณณัฐา รัชวิบูลย์ผล
พนักงานที่ปรึกษา



ภาคผนวก ง
ประวัติผู้จัดทำ

ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อ - สกุล	นางสาวณัฐญา นาคบุญชร
รหัสนักศึกษา	6204400094
ภาควิชา	อุตสาหกรรม การท่องเที่ยว และการบริการ
คณะ	ศิลปศาสตร์
ที่อยู่ปัจจุบัน	69/1 เพชรเกษม 20 แขวงปากคลอง เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ 10160