ระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ

Thai School Lunch

ทีมวิจัยการวิเคราะห์พฤติกรรมมนุษย์ (HBA)
หน่วยวิจัยวิทยาการข้อมูลและการวิเคราะห์ (DSARU)
ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

NECTEC
a member of NSTDA

สถาบันโภชนาการ

การเข้าใช้งานระบบ (1)

เปิดโปรแกรมเว็บบราวเซอร์ แล้วไปยัง website ของระบบที่

www.thaischoollunch.in.th

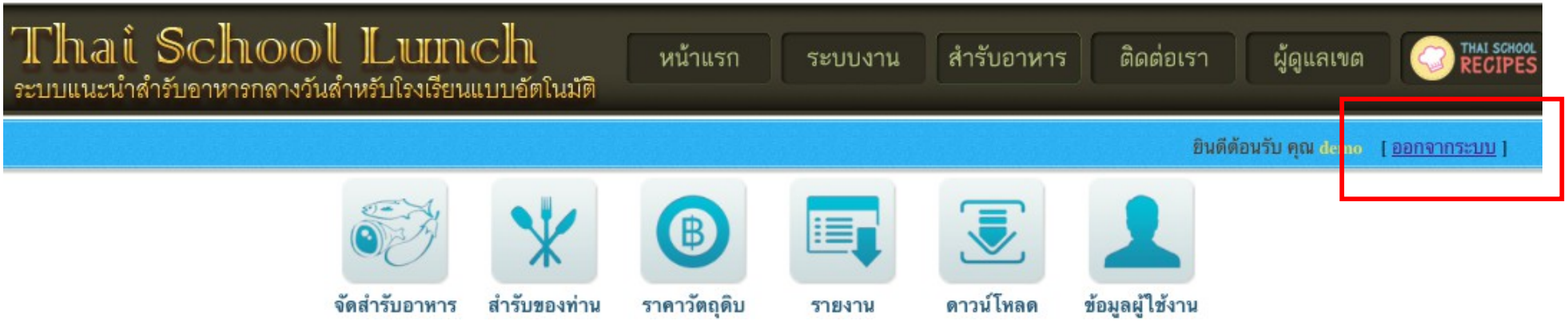
การเข้าใช้งานระบบ (2)

1. ใส่ username ในช่องชื่อผู้ใช้

2. ใส่ password ในช่องรหัสผ่าน

3. กดปุ่ม เข้าสู่ระบบ

การออกจากระบบ



*** เมนู ออกจากระบบ จะปรากฏเมื่อมีการ login เข้าใช้งานระบบแล้ว

ระบบงาน (1)

ระบบงาน เป็นเมนูรวมของฟังก์ชันหลักทั้งหมดของระบบ ประกอบไปด้วย

ระบบงาน (2)

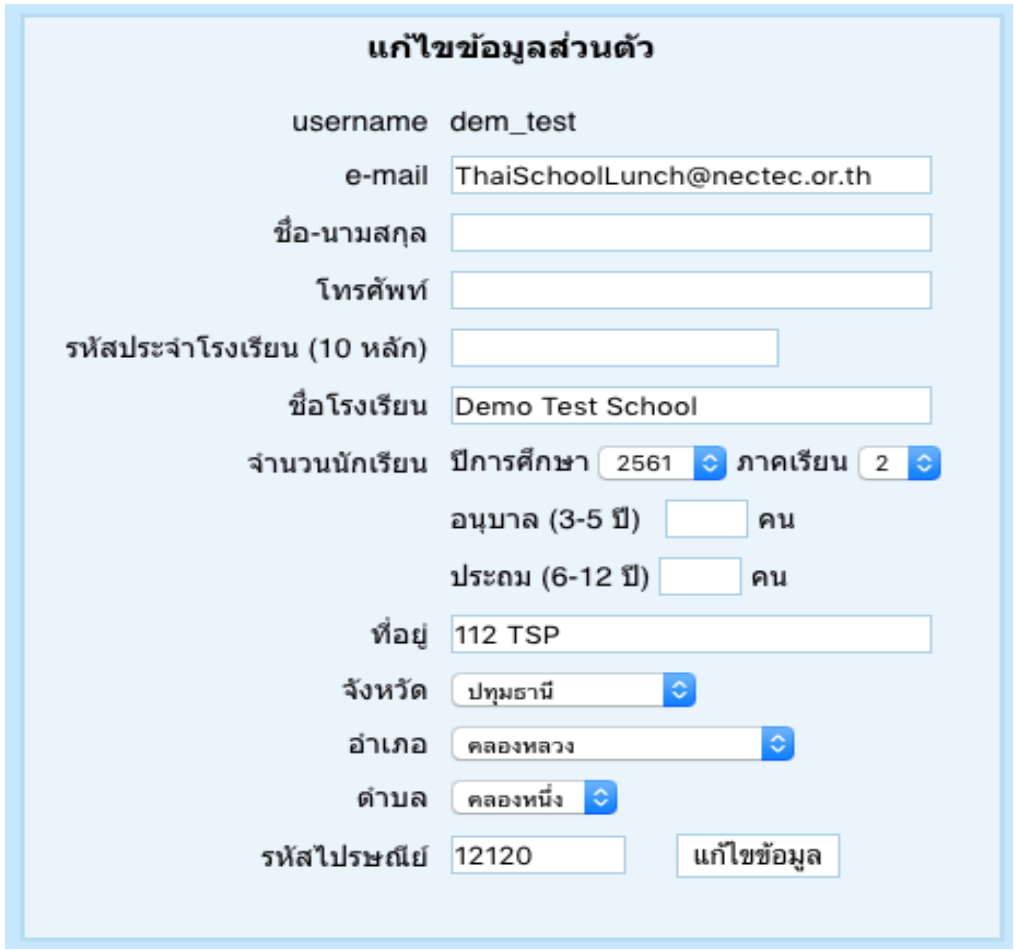
- **จัดสำรับอาหาร** ใช้ในการสร้างสำรับอาหารประจำวัน
- **สำรับของท่าน** เป็นรายการสำรับอาหารที่ผู้ใช้งานสร้างขึ้น
- **ราคาวัตถุดิบ** ใช้สำหรับค้นหาและแก้ไขราคาวัตถุดิบ
- **รายงาน** ใช้สำหรับสร้างรายงานประเมินคุณค่าสารอาหาร รายงานปริมาณการจัดซื้อวัตถุดิบ และ รายงานสรุปปริมาณวัตถุดิบ
- **ดาวน์โหลด** เพื่อให้ผู้ใช้งานสามารถดาวน์โหลดเอกสาร หรือข้อแนะนำต่างๆ
- **ข้อมูลผู้ใช้งาน** สำหรับแก้ไขข้อมูลส่วนตัวหรือเปลี่ยนรหัสผ่าน

การแก้ไขข้อมูลส่วนตัว (1)

1. เลือกเมนู ระบบงาน

2. เลือกเมนู ข้อมูลผู้ใช้งาน

การแก้ไขข้อมูลส่วนตัว (2)



3. แก้ไขข้อมูลตามต้องการ

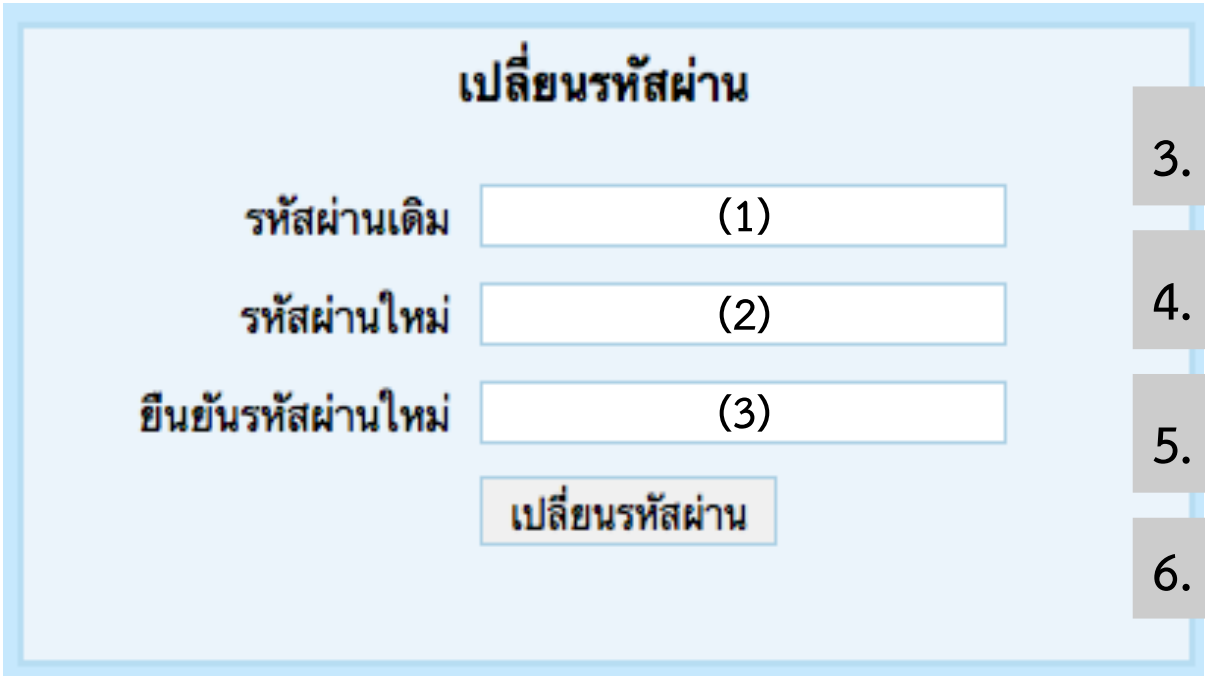
4. กดปุ่ม แก้ไขข้อมูล

การเปลี่ยนรหัสผ่าน (1)

1. เลือกเมนู ระบบงาน

2. เลือกเมนู ข้อมูลผู้ใช้งาน

การเปลี่ยนรหัสผ่าน (2)



3. ใส่รหัสผ่านเดิม ในช่อง (1)

4. ใส่รหัสผ่านใหม่ ในช่อง (2)

5. ใส่รหัสผ่านใหม่อีกครั้ง ในช่อง (3)

6. กดปุ่ม เปลี่ยนรหัสผ่าน

ข้อควรระวัง ขณะทำการเปลี่ยนรหัสผ่าน โปรดตรวจสอบแป้นพิมพ์ก่อนทุกครั้งว่าอยู่ในโหมดภาษาที่ถูกต้อง (TH หรือ EN) และ **รหัสผ่านจะต้องมีความยาวอย่างน้อย 6 ตัวอักษรขึ้นไป**

การจัดสำรับอาหาร (1)

1. เลือกเมนู ระบบงาน

2. เลือกเมนู จัดสำรับอาหาร

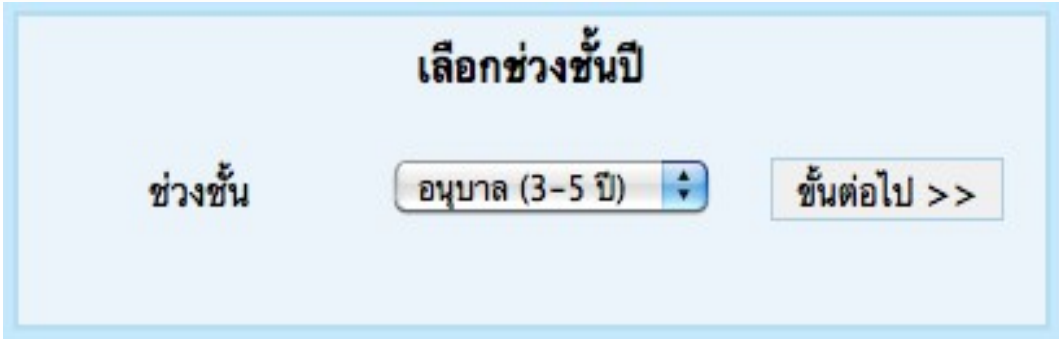
การจัดสำรับอาหาร (2)

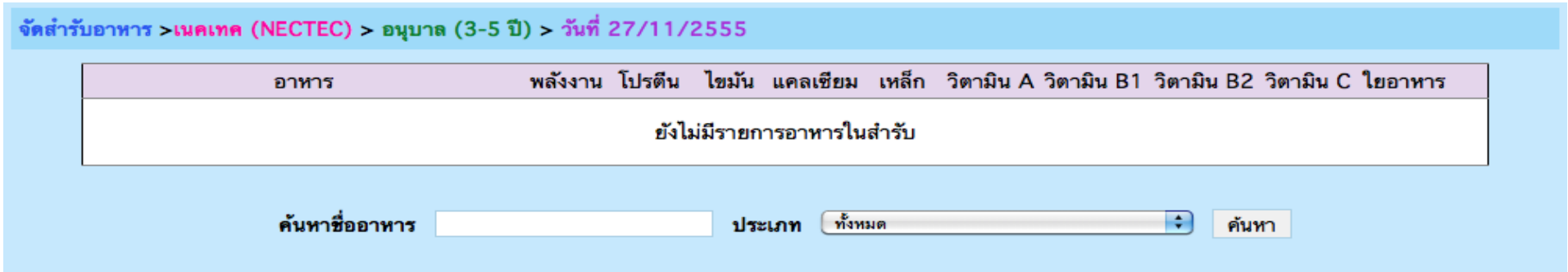
3. เลือกช่วงอายุนักเรียน

4. กดปุ่ม ขั้นต่อไป >>

5. กำหนดวันที่ให้สำรับ

6. กดปุ่ม ขั้นต่อไป >>





การจัดสำรับอาหาร (3)

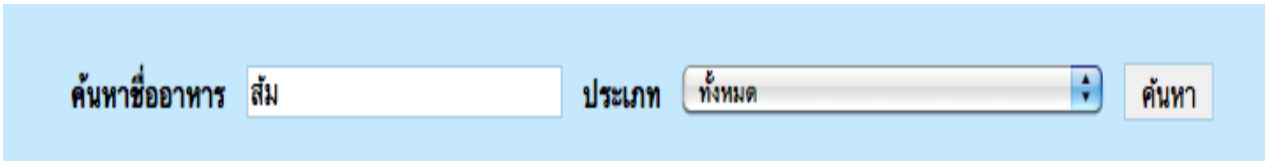
7. เลือกอาหารใส่เข้าสำรับ โดยมีวิธีค้นหา, เพิ่ม/ลบ อาหาร ดังนี้

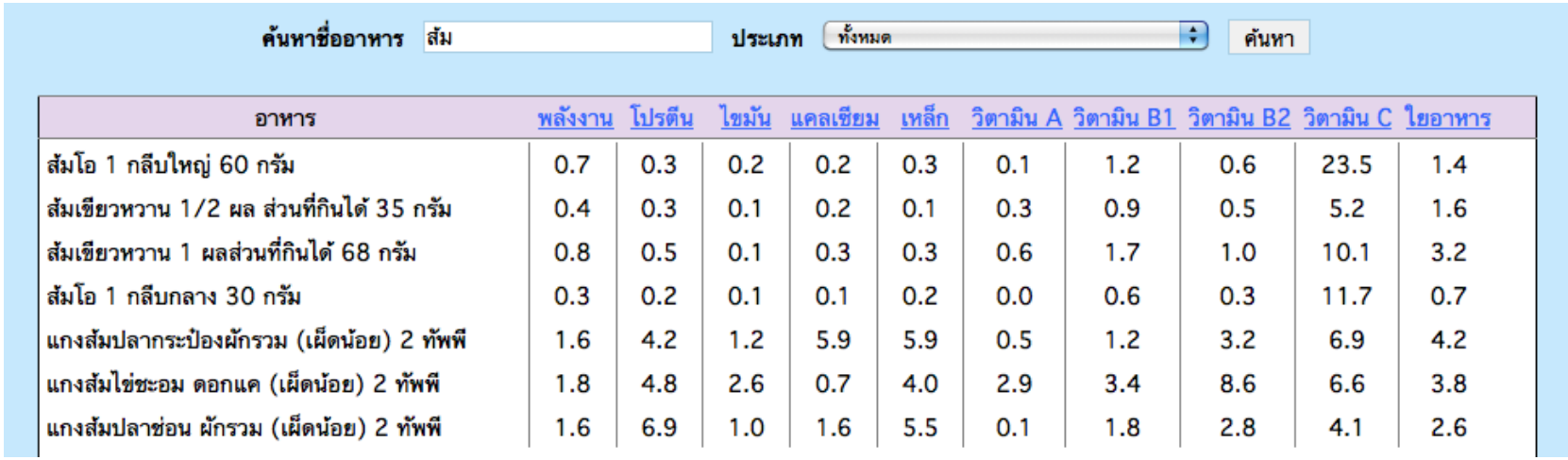
7.1 การค้นหาอาหาร

7.1.1 ใส่ชื่ออาหารที่ต้องการ

7.1.2 เลือกประเภทอาหารที่ต้องการ

7.1.3 กด Enter หรือ กดปุ่ม ค้นหา





อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร
ส้มโอ 1 กลีบใหญ่ 60 กรัม	0.7	0.3	0.2	0.2	0.3	0.1	1.2	0.6	23.5	1.4
ส้มเขียวหวาน 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.4	0.3	0.1	0.2	0.1	0.3	0.9	0.5	5.2	1.6
ส้มเขียวหวาน 1 ผลส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.8	0.5	0.1	0.3	0.3	0.6	1.7	1.0	10.1	3.2
ส้มโอ 1 กลีบกลาง 30 กรัม	0.3	0.2	0.1	0.1	0.2	0.0	0.6	0.3	11.7	0.7
แกงส้มปลากระป๋องผักรวม (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	1.6	4.2	1.2	5.9	5.9	0.5	1.2	3.2	6.9	4.2
แกงส้มไข่ชะอม ดอกแค (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	1.8	4.8	2.6	0.7	4.0	2.9	3.4	8.6	6.6	3.8
แกงส้มปลาช่อน ผักรวม (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	1.6	6.9	1.0	1.6	5.5	0.1	1.8	2.8	4.1	2.6

* หากไม่ใส่คำค้นหา ระบบจะแสดงชื่ออาหารทุกชนิดในประเภทอาหารนั้นๆ ขึ้นมา

การจัดสำรับอาหาร (4)

7.2 การเพิ่มอาหารเข้าในสำรับ

7.2.1 ค้นหาอาหารที่ต้องการ

7.2.2 กดที่ชื่ออาหารเพื่อเลือก อาหารนั้นจะปรากฏในสำรับ

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร
ข้าวผัดอนามัย 5 สีใส่ไข่1/4 ฟอง	6.5	7.9	6.6	1.0	3.5	2.5	18.8	4.2	6.3	4.8
ข้าวราดหน้าไก่	7.4	6.5	7.8	1.5	3.4	2.2	2.3	6.3	10.4	3.0
ข้าวหมูแดง	5.9	7.0	1.9	0.9	2.8	0.2	19.8	2.4	4.9	1.7
ข้าวผัดกะเพราไก่ใส่ตับถั่วฝักยาวหอมใหญ่	6.3	6.1	7.4	1.0	3.8	11.2	2.3	9.0	5.9	3.0

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร
นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.4	4.0	4.3	6.7	0.5	3.8	2.7	14.0	0.0	0.0
นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.6	4.1	4.4	7.4	0.5	3.1	2.7	16.0	0.0	0.0

จัดสำรับอาหาร >เนคเทค (NECTEC) > ประถม (6-12 ปี) > วันที่ 28/11/2555

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	
ข้าวผัดกะเพราไก่ใส่ตับถั่วฝักยาวหอมใหญ่	6.26	6.05	7.43	1.04	3.80	11.17	2.30	9.00	5.94	3.00	⊗
นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00	0.00	0.00	⊗
บันทึกสำรับนี้	8.87	10.15	11.87	8.45	4.29	14.29	4.97	25.00	5.94	3.00	

การจัดสำรับอาหาร (5)

7.3 การลบอาหารออกจากสำรับ

7.3.1 กดเครื่องหมาย ⊗ ที่ท้ายชื่ออาหารที่ต้องการลบ

จัดสำรับอาหาร >เนคเทค (NECTEC) > ประถม (6-12 ปี) > วันที่ 28/11/2555

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	
ข้าวผัดกะเพราไก่ใส่ตับถั่วฝักยาวหอมใหญ่	6.26	6.05	7.43	1.04	3.80	11.17	2.30	9.00	5.94	3.00	⊗
นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00	0.00	0.00	⊗
บันทึกสำรับนี้	8.87	10.15	11.87	8.45	4.29	14.29	4.97	25.00	5.94	3.00	

จัดสำรับอาหาร >เนคเทค (NECTEC) > ประถม (6-12 ปี) > วันที่ 28/11/2555

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	
ข้าวผัดกะเพราไก่ใส่ตับถั่วฝักยาวหอมใหญ่	6.26	6.05	7.43	1.04	3.80	11.17	2.30	9.00	5.94	3.00	⊗
บันทึกสำรับนี้	6.26	6.05	7.43	1.04	3.80	11.17	2.30	9.00	5.94	3.00	

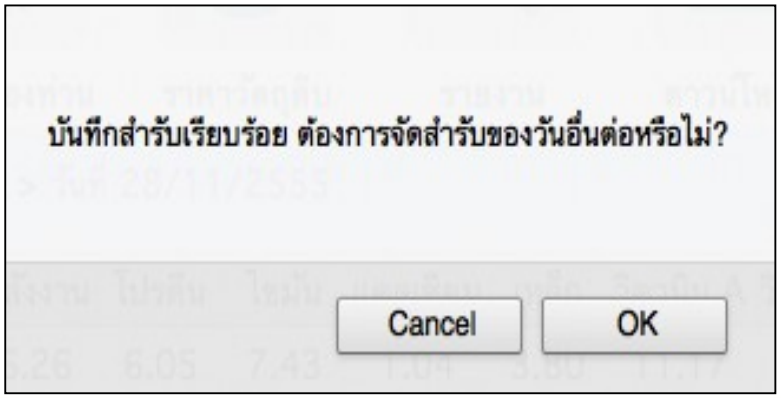
การจัดสำรับอาหาร (6)

8. เมื่อเลือกอาหารได้ครบตามต้องการแล้ว กดปุ่ม บันทึกสำรับนี้

จัดสำรับอาหาร >เนคเทค (NECTEC) > ประถม (6-12 ปี) > วันที่ 28/11/2555

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	
ข้าวผัดกะเพราไก่ใส่ตับถั่วฝักยาวหอมใหญ่	6.26	6.05	7.43	1.04	3.80	11.17	2.30	9.00	5.94	3.00	⊗
นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00	0.00	0.00	⊗
แตงโม 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.27	0.20	0.00	0.07	0.15	0.84	0.55	0.55	2.31	0.46	⊗
แกงจืดกะหล่ำปลีแครอทหมูสับลูกชิ้นปลา	1.47	4.55	1.58	1.62	2.16	1.27	5.70	2.46	9.85	3.15	⊗
บันทึกสำรับนี้	10.60	14.91	13.45	10.14	6.59	16.40	11.22	28.01	18.09	6.60	

จากนั้นระบบจะถามผู้ใช้งานว่าต้องการจัดสำรับอาหารสำหรับวันอื่นต่ออีกหรือไม่



หาก	ต้องการ	กดปุ่ม	OK
หาก	ไม่ต้องการ	กดปุ่ม	Cancel

Thai School Lunch

NECTEC a member of NSTDA

ตัวอย่างส่วนต่างๆ ของหน้าจอการจัดสำรับ

จัดสำรับอาหาร >เนคเทค (NECTEC) > ประถม (6-12 ปี) > วันที่ 29/11/2555

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	
ข้าวสวยขาว 150 กรัม2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10	0.00	0.50	0.68	0.00	0.64	⊗
แกงเผ็ดฟักทองใส่ไก่	3.50	4.64	6.70	0.74	3.22	2.15	1.80	4.74	5.87	4.33	⊗
นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.37	3.98	4.33	6.69	0.49	3.77	2.67	14.00	0.00	0.00	⊗
แตงโม 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	0.53	0.41	0.00	0.14	0.30	1.68	1.10	1.10	4.62	0.91	⊗
ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.65	2.03	1.23	0.41	0.82	3.16	0.67	2.78	0.00	0.00	⊗
บันทึกสำรับนี้	10.93	13.20	12.53	8.28	5.92	10.77	6.74	23.30	10.49	5.88	

สำรับอาหารที่กำลังจัด

เกณฑ์คะแนนคุณค่าอาหารของสำรับที่กำลังจัด

พลังงาน : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี
โปรตีน : คะแนนพอใช้ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก ควรปรับปรุง
ไขมัน : คะแนนพอใช้ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก ควรปรับปรุง
แคลเซียม : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี
เหล็ก : คะแนนพอใช้ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างน้อย ควรปรับปรุง
วิตามิน A : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี
วิตามิน B1 : คะแนนพอใช้ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างน้อย ควรปรับปรุง
วิตามิน B2 : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก
วิตามิน C : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี
ใยอาหาร : คะแนนพอใช้ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างน้อย ควรปรับปรุง

พื้นที่สำหรับการค้นหาอาหาร

ค้นหาชื่ออาหาร [ ] ประเภท [ทั้งหมด] ค้นหา

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร
ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.6	2.0	1.2	0.4	0.8	3.2	0.7	2.8	0.0	0.0
ไข่ต้ม 1/4 ฟอง 12 กรัม	0.3	1.0	0.6	0.2	0.4	1.6	0.3	1.4	0.0	0.0
ขนมจีนน้ำยากับไข่ต้มครึ่งฟอง	4.6	6.3	5.2	1.9	4.0	3.7	21.8	5.6	5.8	3.7
ขนมจีนน้ำพริก กับไข่ต้ม 1/4 ฟอง	6.0	7.8	6.1	2.7	7.2	3.1	23.3	6.0	4.8	7.8
ขนมจีนน้ำยาปักษ์ใต้ กับไข่ต้ม 1/4 ฟอง	4.4	6.7	4.5	1.7	3.6	2.2	21.1	3.6	4.1	3.3
ขนมจีนน้ำยา กับไข่ต้ม 1/4 ฟอง	4.6	6.5	5.0	1.6	3.9	2.3	21.5	4.4	4.7	4.1

การดูสำรับอาหารของผู้ใช้งาน (1)

1. เลือกเมนู ระบบงาน

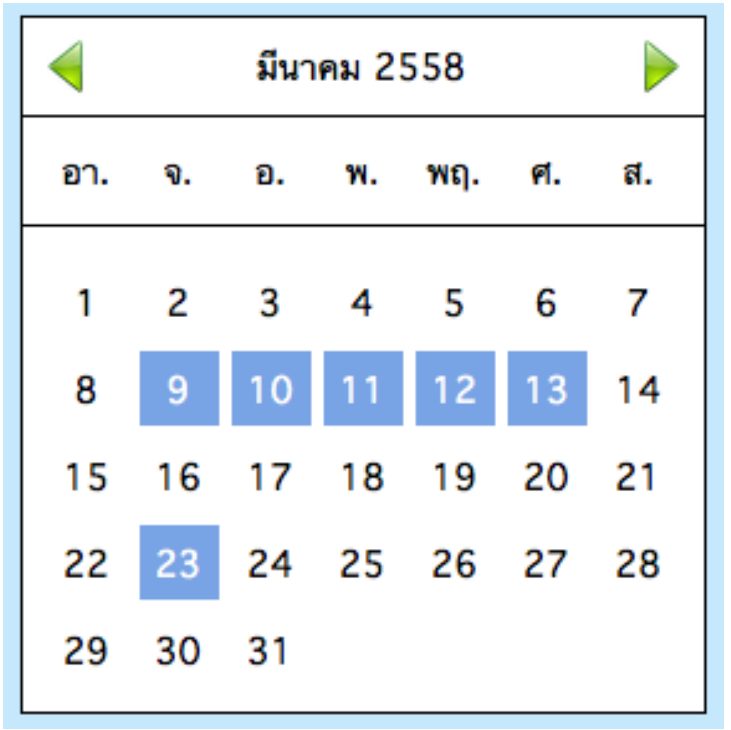
2. เลือกเมนู สำรับของท่าน

การดูสำรับอาหารของผู้ใช้งาน (2)

3. กดเลือก ช่วงอายุของนักเรียน

อนุบาล (3-5 ปี) | ประถม (6-12 ปี)

ระบบจะแสดงปฏิทิน
ซึ่งมีแถบสีแสดงวันที่ได้จัดสำรับไว้แล้ว



4. กดวันที่ในปฏิทิน
เพื่อดูสำรับอาหารของวันนั้น

การดูสำรับอาหารของผู้ใช้งาน (3)

อนุบาล (3-5 ปี) | ประถม (6-12 ปี)

สำรับอาหาร อนุบาล (3-5 ปี)

กด ◀ เพื่อเลื่อนดูเดือนก่อนหน้า

◀	มีนาคม 2558	▶

อา.	จ.	อ.	พ.	พฤ.	ศ.	ส.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

กด ▶ เพื่อเลื่อนดูเดือนถัดไป

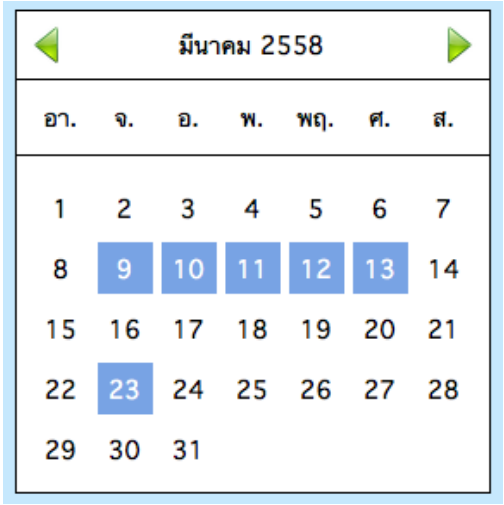
วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร
23/03/58	- ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35	0.00	0.45	0.62	0.00	0.60
	- ฟักทองนึ่งโรยมะพร้าว 60 กรัม 1.5 ทัพพี	0.96	0.67	0.53	0.24	2.10	1.81	1.85	1.70	4.06	5.10
	- นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	5.71	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00
	- แกงจืดผักหวาน หมูสับ 2 ทัพพี	1.72	4.06	2.75	1.06	4.14	5.69	9.11	3.37	38.05	5.44
	คะแนนรวม	9.02	11.67	9.19	11.21	8.59	11.52	15.41	29.69	42.11	11.13
	ปริมาณสารอาหาร	360.8	14.6	12.2	261.6	1.7	166.3	0.3	0.6	56.0	3.3
	คุณภาพสำรับ ★★★★★	(Kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(RE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)

แก้ไขสำรับ | คัดลอกสำรับ | ลบสำรับ | ดูราคาวัตถุดิบ

การคัดลอกสำรับอาหาร (1)

1. เลือกวันที่ของสำรับที่ต้องการคัดลอก

2. กดปุ่ม คัดลอกสำรับ



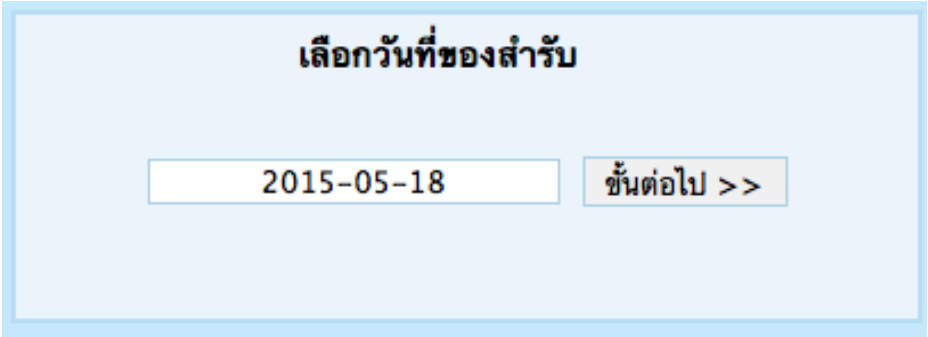
วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร
23/03/58	- ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35	0.00	0.45	0.62	0.00	0.60
	- ฟักทองนึ่งโรยมะพร้าว 60 กรัม 1.5 ทัพพี	0.96	0.67	0.53	0.24	2.10	1.81	1.85	1.70	4.06	5.10
	- นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	5.71	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00
	- แกงจืดผักหวาน หมูสับ 2 ทัพพี	1.72	4.06	2.75	1.06	4.14	5.69	9.11	3.37	38.05	5.44
	คะแนนรวม	9.02	11.67	9.19	11.21	8.59	11.52	15.41	29.69	42.11	11.13
	ปริมาณสารอาหาร	360.8	14.6	12.2	261.6	1.7	166.3	0.3	0.6	56.0	3.3
	คุณภาพสำรับ ★★★★★	(Kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(RE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)

แก้ไขสำรับ | คัดลอกสำรับ | ลบสำรับ | ดูราคาวัตถุดิบ

การคัดลอกสำรับอาหาร (2)

3. กำหนดวันที่ให้สำรับที่คัดลอกไป

4. กดปุ่ม ขั้นต่อไป >>



5. ระบบจะเข้าสู่หน้าจอเหมือนกับการจัดสำรับอาหารใหม่

6. ผู้ใช้งานทำการเพิ่ม/ลบอาหารตามขั้นตอนการจัดสำรับใหม่

7. กดปุ่ม บันทึกสำรับนี้

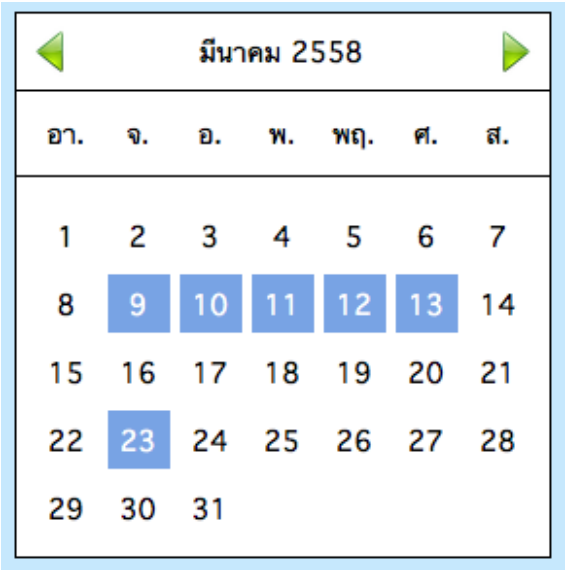
คัดลอกสำรับอาหาร >เนคเทค (NECTEC) > อนุบาล (3-5 ปี) > วันที่ 18/05/2558

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	
ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35	0.00	0.45	0.62	0.00	0.60	⊗
ฟักทองนึ่งโรยมะพร้าว 60 กรัม 1.5 ทัพพี	0.96	0.67	0.53	0.24	2.10	1.81	1.85	1.70	4.06	5.10	⊗
นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	5.71	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	⊗
แกงจืดผักหวาน หมูสับ 2 ทัพพี	1.72	4.06	2.75	1.06	4.14	5.69	9.11	3.37	38.05	5.44	⊗
บันทึกสำรับนี้	9.02	11.67	9.19	11.21	8.59	11.52	15.41	29.69	42.11	11.13	

การแก้ไขสำรับอาหาร (1)

1. เลือกวันที่ของสำรับที่ต้องการแก้ไข

2. กดปุ่ม แก้ไขสำรับ



วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร
23/03/58	- ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35	0.00	0.45	0.62	0.00	0.60
	- ฟักทองนึ่งโรยมะพร้าว 60 กรัม 1.5 ทัพพี	0.96	0.67	0.53	0.24	2.10	1.81	1.85	1.70	4.06	5.10
	- นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	5.71	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00
	- แกงจืดผักหวาน หมูสับ 2 ทัพพี	1.72	4.06	2.75	1.06	4.14	5.69	9.11	3.37	38.05	5.44
	คะแนนรวม	9.02	11.67	9.19	11.21	8.59	11.52	15.41	29.69	42.11	11.13
	ปริมาณสารอาหาร	360.8	14.6	12.2	261.6	1.7	166.3	0.3	0.6	56.0	3.3
	คุณภาพสำรับ ★★★★★	(Kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(RE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)

แก้ไขสำรับ | คัดลอกสำรับ | ลบสำรับ | ดูราคาวัตถุดิบ

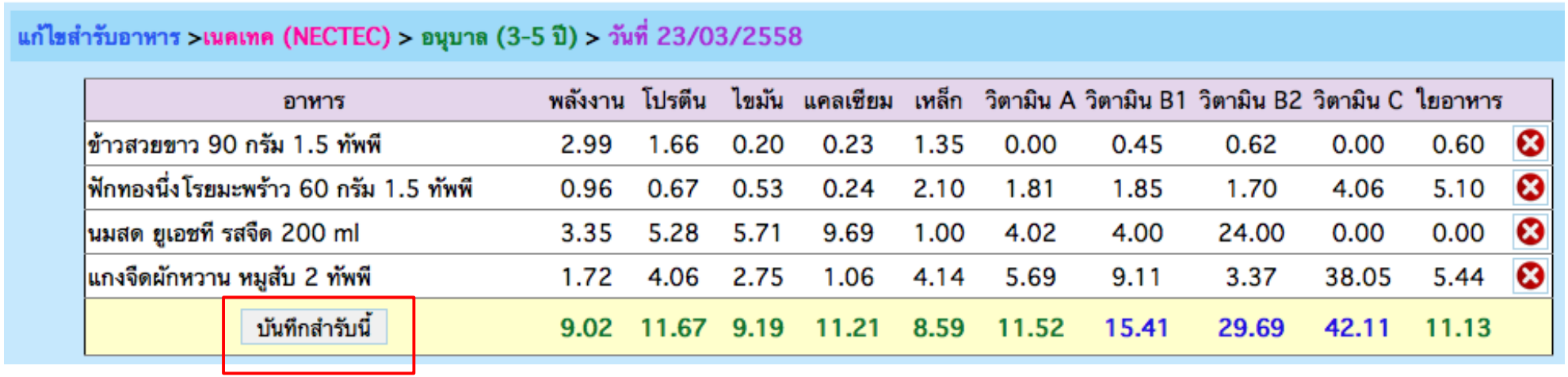
การแก้ไขสำรับอาหาร (2)

3. ระบบจะเข้าสู่หน้าจอเหมือนกับการจัดสำรับอาหารใหม่

4. ผู้ใช้งานทำการเพิ่ม/ลบอาหารตามขั้นตอนการจัดสำรับใหม่

5. กดปุ่ม บันทึกสำรับนี้

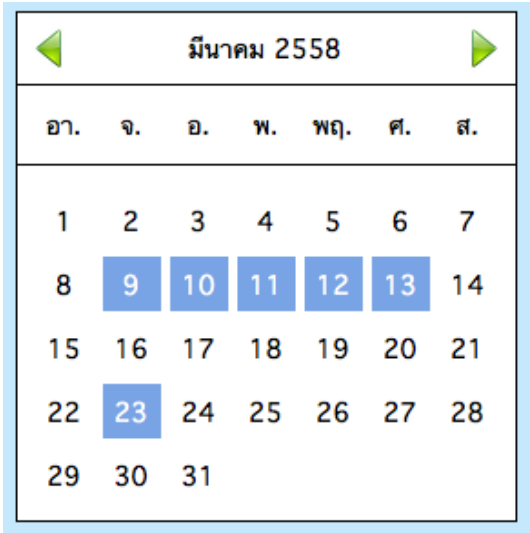
* <u>การแก้ไขสำรับ</u> จะทำการแก้ไขสำรับเดิมของวันที่เลือก
ดังนั้นจึงไม่สามารถเปลี่ยนวันที่ได้



การลบสำรับอาหาร (1)

1. เลือกวันที่ของสำรับที่ต้องการลบ

2. กดปุ่ม ลบสำรับ



วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร
23/03/58	- ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35	0.00	0.45	0.62	0.00	0.60
	- ฟักทองนึ่งโรยมะพร้าว 60 กรัม 1.5 ทัพพี	0.96	0.67	0.53	0.24	2.10	1.81	1.85	1.70	4.06	5.10
	- นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	5.71	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00
	- แกงจืดผักหวาน หมูสับ 2 ทัพพี	1.72	4.06	2.75	1.06	4.14	5.69	9.11	3.37	38.05	5.44
	คะแนนรวม	9.02	11.67	9.19	11.21	8.59	11.52	15.41	29.69	42.11	11.13
	ปริมาณสารอาหาร	360.8	14.6	12.2	261.6	1.7	166.3	0.3	0.6	56.0	3.3
	คุณภาพสำรับ ★★★★★	(Kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(RE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)

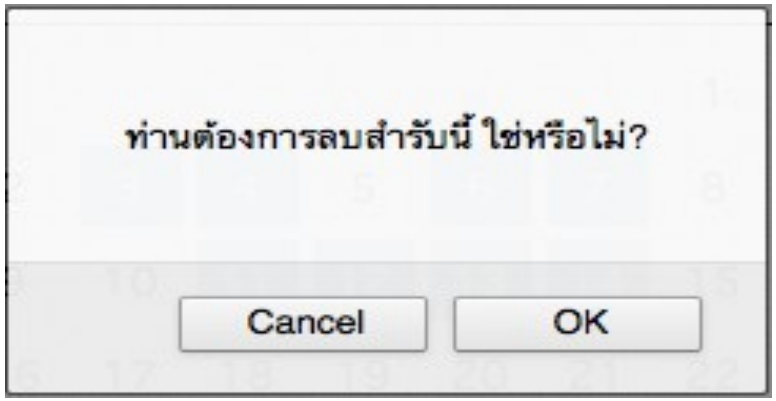
แก้ไขสำรับ | คัดลอกสำรับ | ลบสำรับ | ดูราคาวัตถุดิบ

การลบสำรับอาหาร (2)

3. ระบบจะให้ผู้ใช้งานยืนยันการลบสำรับ

   หาก ต้องการ ลบ ให้กดปุ่ม OK

   หาก ไม่ต้องการ ลบ ให้กดปุ่ม Cancel



การดูรายการวัตถุดิบของสำรับอาหาร (1)

1. เลือกวันที่ของสำรับที่ต้องการดู

2. กดปุ่ม ดูราคาวัตถุดิบ

วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
25/07/61	- ข้าวเจ้ากล้อง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0.00	6.00	1.00	0.00	4.47	28.50	0.43
	- เต้าทึง 2 ทัพพี	2.60	1.84	0.20	0.59	2.31	0.02	2.20	3.40	0.77	4.66	2.10	16.33
	- นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.59	4.07	4.81	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00	0.00	0.00	102.00	8.80
	- แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส่ตับ แครอท	2.30	4.50	3.81	1.36	4.16	12.65	1.97	7.60	8.93	4.63	438.92	2.53
	คะแนนรวม	11.62	13.00	10.14	9.76	7.69	15.80	12.83	28.00	9.70	13.76	571.51	28.09
	ปริมาณสารอาหาร	600.3	21.1	16.0	297.4	3.2	293.4	0.4	0.8	13.9	6.5	571.5	28.1
	คุณภาพสำรับ ★★★★★	(Kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(RE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(mg)	(g)

แก้ไขสำรับ | คัดลอกสำรับ | ลบสำรับ | ดูราคาวัตถุดิบ

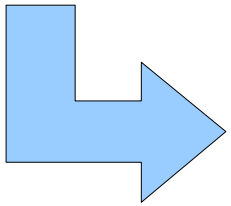
การดูรายการวัตถุดิบของสำรับอาหาร (2)

[X] ปิดหน้าต่าง

จำนวนนักเรียน 100 ดูรายงาน

3. ใส่จำนวนนักเรียน

4. กดปุ่ม ดูรายงาน



สถาบันโภชนาการ

รายงานวัตถุดิบและปริมาณการจัดซื้อ

NECTEC
ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

โรงเรียน เนคเทค (NECTEC)
ช่วงชั้น ประถม (6-12 ปี) จำนวน (คน) 100 วันที่ 25/07/2561

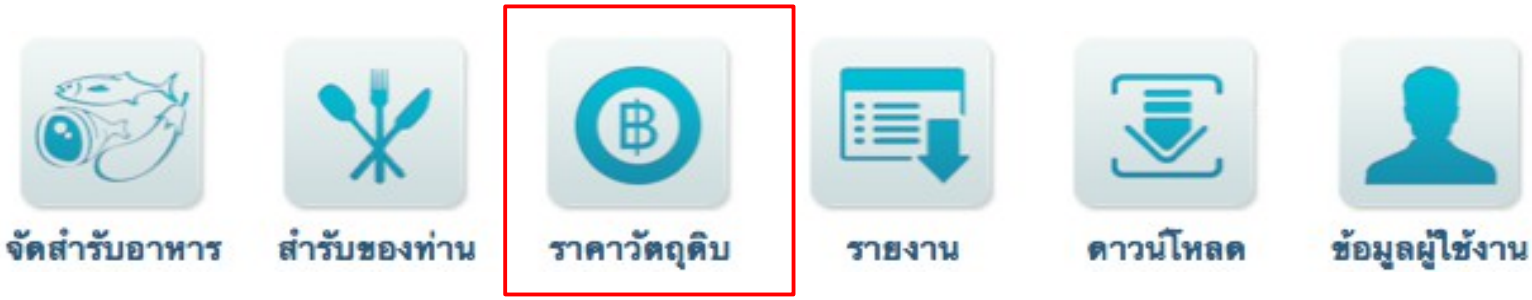
รายงานนี้เป็นเพียงประมาณการค่าใช้จ่ายวัตถุดิบ มิใช่ เอกสารทางการเงิน หรือใบเสร็จรับเงิน ในการจัดซื้อวัตถุดิบใดๆ ทั้งสิ้น

ลำดับ	อาหาร	ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ซื้อ		ราคาต่อหน่วย	จำนวนเงิน
			จำนวน	หน่วย		
1	ข้าวเจ้ากล้อง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	ข้าวเจ้ากล้องข้าวสาร หุงข้าวสวย	5.70	kg	50.00	285.00
2	เต้าทึง 2 ทัพพี	ลูกเดือย	5.00	ขีด	15.00	75.00
		สาคู เม็ดใหญ่	0.50	kg	90.00	45.00
		ถั่วเขียว กะเทาะเปลือก / ถั่วทอง	0.50	kg	82.00	41.00
		ถั่วแดงหลวง เมล็ด แห้ง	0.50	kg	86.00	43.00
		น้ำตาลทราย ขาว	1.60	kg	24.00	38.40
3	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	นมวัว ยูเอชที รสจืด (นมโรงเรียน)	100.00	กล่อง	0.00	0.00
4	แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส่ตับ แครอท	เต้าหู้ขาว อ่อน หลอด	13.64	หลอด (220 กรัม)	10.00	136.40
		ผักชี้นฉ่าย/ ซีจีน	18.98	ขีด	6.00	113.88
		ต้นหอม	2.14	ขีด	4.50	9.63
		แครอท	4.77	kg	25.00	119.25
		ตับไก่	0.50	kg	120.00	60.00
		เนื้อไก่ ส่วนสะโพก(มีกระดูก)	2.50	kg	75.00	187.50
		เกลือ ป่น	50.00	กรัม	0.01	0.50
		พริกไทย ขาว ป่น	10.00	กรัม	0.48	4.80
		ซีอิ๊วขาว สูตร 2	0.29	ขวดใหญ่ 700 ml	38.50	11.17
		กระเทียมเจียว กรอบแห้ง	2.00	ขีด	10.00	20.00
		ซี่โครงไก่ 1 โครง ต้มน้ำซุปได้ 2 ลิตร	6.50	โครง (1โครง ต้มน้ำซุปได้ 2 ลิตร)	10.00	65.00
					งบรวมทั้งหมด	1,255.53
					เฉลี่ยต่อคน	12.56

การแก้ไขราคาวัตถุดิบ (1)

1. เลือกเมนู ระบบงาน

2. เลือกเมนู ราคาวัตถุดิบ



การแก้ไขราคาวัตถุดิบ (2)

3. ใส่ชื่อวัตถุดิบที่ต้องการ

ค้นหาวัตถุดิบ ข้าวสาร ค้นหา

4. กด Enter หรือ กดปุ่ม ค้นหา

ระบบจะแสดงข้อมูลวัตถุดิบขึ้นมา

วัตถุดิบ	หน่วย	ราคาอ้างอิง ปี 59	ราคาท้องถิ่น	ที่มาราคาท้องถิ่น	ราคา ณ วันที่	
ข้าวสารเจ้า ต้มข้าวต้ม	kg	35	40	ตลาดในเมือง	20/09/56	ปรับราคา
ข้าวสารเจ้า หุงข้าวสวย	kg	35	50	ตลาดรังสิต	22/02/61	ปรับราคา
ข้าวสารเหนียว ทำข้าวคั่ว	kg	35			-	ปรับราคา
ข้าวสารเหนียว นึ่งข้าวเหนียว	kg	35			-	ปรับราคา
ข้าวเจ้ากล้องข้าวสาร ต้มข้าวต้ม	kg	50			-	ปรับราคา
ข้าวเจ้ากล้องข้าวสาร หุงข้าวสวย	kg	50	55		31/08/61	ปรับราคา

การแก้ไขราคาวัตถุดิบ (3)

วัตถุดิบ	หน่วย	ราคาอ้างอิง ปี 59	ราคาท้องถิ่น	ที่มาราคาท้องถิ่น	ราคา ณ วันที่	
ข้าวสารเจ้า ต้มข้าวต้ม	kg	35	40	ตลาดในเมือง	20/09/56	ปรับราคา
ข้าวสารเจ้า หุงข้าวสวย	kg	35	50	ตลาดรังสิต	22/02/61	ปรับราคา
ข้าวสารเหนียว ทำข้าวคั่ว	kg	35			-	ปรับราคา
ข้าวสารเหนียว นึ่งข้าวเหนียว	kg	35			-	ปรับราคา
ข้าวเจ้ากล้องข้าวสาร ต้มข้าวต้ม	kg	50			-	ปรับราคา
ข้าวเจ้ากล้องข้าวสาร หุงข้าวสวย	kg	50	55		31/08/61	ปรับราคา

ราคาอ้างอิง ราคาตั้งต้นของระบบ สามารถแก้ไขให้เป็นราคาปัจจุบันของแต่ละพื้นที่ได้ โดยให้ปรับราคาที่ช่อง ราคาท้องถิ่น

ราคาท้องถิ่น ราคาที่ผู้ใช้งานปรับแก้

ที่มาราคาท้องถิ่น ข้อมูลแหล่งที่มาของราคาที่ผู้ใช้งานปรับแก้

ราคา ณ วันที่ วันที่ ที่ผู้ใช้งานปรับแก้ราคา

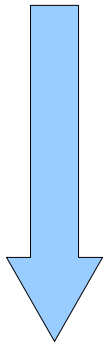
การแก้ไขราคาวัตถุดิบ (4)

วัตถุดิบ	หน่วย	ราคาอ้างอิง ปี 59	ราคาท้องถิ่น	ที่มาราคาท้องถิ่น	ราคา ณ วันที่	
มะเขือยาว	kg	20	25	ตลาดไท	-	ปรับราคา
มะเขือเทศ	kg	35			-	ปรับราคา

5. เปลี่ยนแปลงราคาที่ช่อง ราคาท้องถิ่น

6. ใส่แหล่งอ้างอิงในช่อง ที่มาราคาท้องถิ่น

7. กดปุ่ม ปรับราคา



วัตถุดิบ	หน่วย	ราคาอ้างอิง ปี 59	ราคาท้องถิ่น	ที่มาราคาท้องถิ่น	ราคา ณ วันที่	
มะเขือยาว	kg	20	25	ตลาดไท	18/09/61	ปรับราคา
มะเขือเทศ	kg	35			-	ปรับราคา

การแก้ไขราคาวัตถุดิบ (5)

เงื่อนไขการปรับแก้ราคาวัตถุดิบ

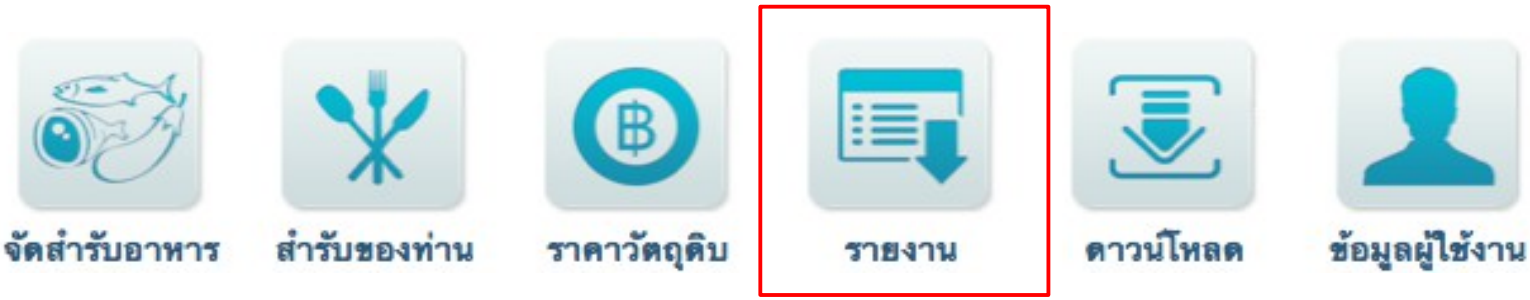
- ราคาที่ปรับแก้ **ต้องสอดคล้องกับหน่วยที่กำหนดให้**เท่านั้น ไม่สามารถเปลี่ยนหน่วยได้

- ราคาใหม่ที่ปรับแก้ จะมีผลต่อสำรับอาหารในวันที่เดียวกับวันที่ทำการแก้ไขราคาเป็นต้นไป จนกว่าจะมีการปรับแก้ใหม่อีกครั้ง
  ราคาใหม่จะไม่มีผลกับสำรับอาหารที่ถูกจัดไว้ก่อนหน้าวันที่ปรับแก้ราคา

การสร้างรายงาน

1. เลือกเมนู ระบบงาน

2. เลือกเมนู รายงาน



รายงานการประเมินคุณค่าสารอาหาร (1)

1. เลือกประเภทรายงาน
2. เลือกช่วงอายุนักเรียน
3. เลือกช่วงวันที่ของรายงาน
4. กดปุ่ม ดูรายงาน

รายงานการประเมินคุณค่าสารอาหาร (2)

ตัวอย่าง รายงานการประเมินคุณค่าสารอาหาร

สถาบันโภชนาการ

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

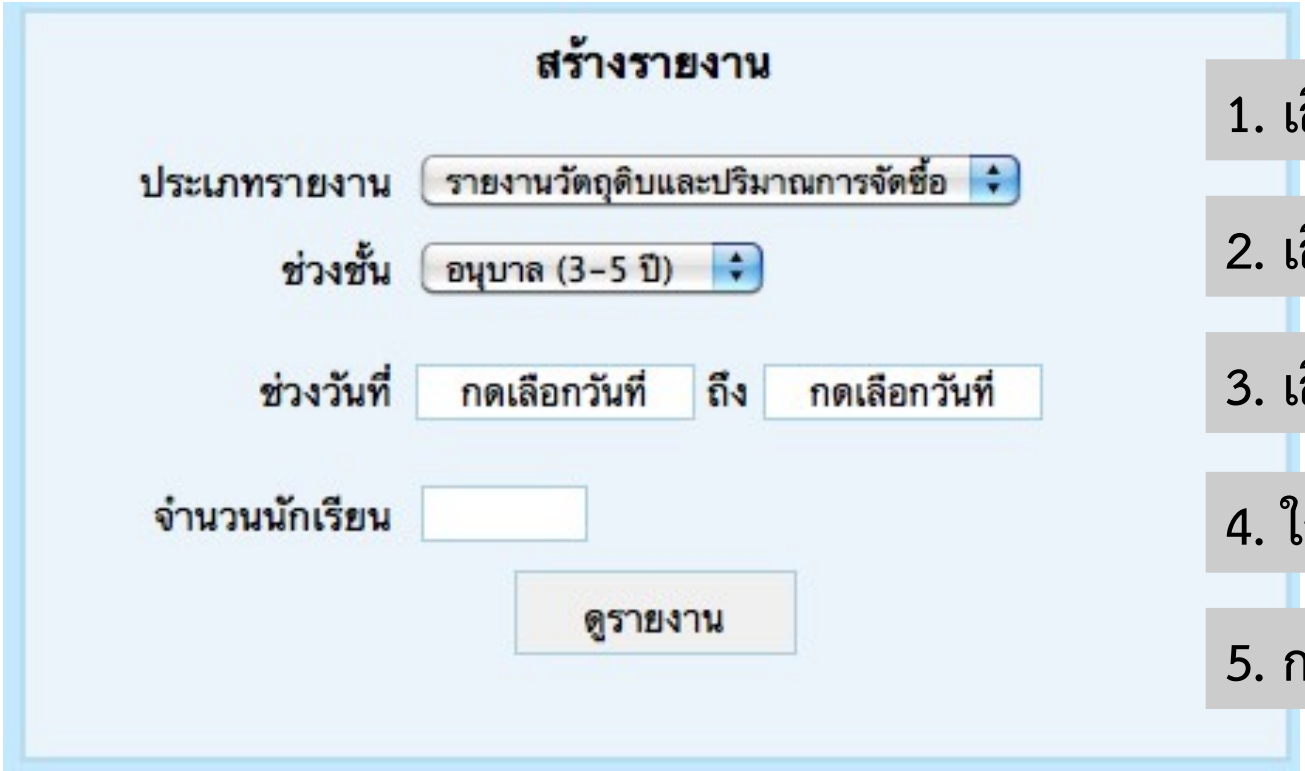
NECTEC a member of NSTDA

โรงเรียน เนคเทค (NECTEC)

ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี) **ช่วงวันที่** 15/11/2555 ถึง 30/11/2555

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
21/11/55	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35	0.00	0.45	0.62	0.00	0.60
	สาลี่ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.61	0.18	0.08	0.04	0.25	0.00	0.83	0.83	1.65	4.13
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00
	ผัดกะหล่ำปลี หมูสับ 1 ทัพพี	2.84	6.49	5.54	0.64	5.89	13.61	28.41	4.40	8.02	2.28
	รวม	9.49	13.44	11.39	9.66	8.48	18.46	33.69	26.84	9.67	7.01
22/11/55	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35	0.00	0.45	0.62	0.00	0.60
	มะม่วงดิบ1/6 ผล ส่วนที่กินได้ 30 กรัม	0.64	0.19	0.05	0.07	0.32	0.06	1.05	0.30	6.76	2.17
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00
	แตงกวา 1.5 ช้อนกินข้าว 15 กรัม	0.09	0.10	0.01	0.13	0.30	0.04	0.30	0.38	1.35	0.50
	ไข่เจียวทรงเครื่อง ใส่ฟักทอง ต๋ำลึง (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.77	5.83	6.03	0.87	3.70	6.90	15.55	6.01	2.74	1.92
	รวม	9.54	12.89	11.85	10.04	6.67	11.85	21.35	28.30	10.86	5.19
คะแนนรวม 2 สำรับ		19.02	26.33	23.24	19.70	15.15	30.31	55.04	55.14	20.53	12.20
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำรับ)		9.51	13.17	11.62	9.85	7.58	15.15	27.52	27.57	10.27	6.10

รายงานปริมาณการจัดซื้อวัตถุดิบ (1)



1. เลือกประเภทรายงาน
2. เลือกช่วงอายุนักเรียน
3. เลือกช่วงวันที่ของรายงาน
4. ใส่จำนวนนักเรียน
5. กดปุ่ม ดูรายงาน

รายงานปริมาณการจัดซื้อวัตถุดิบ (2)

ตัวอย่าง รายงานปริมาณการจัดซื้อวัตถุดิบ

สถาบันโภชนาการ

รายงานวัตถุดิบและปริมาณการจัดซื้อ

NECTEC a member of NSTDA

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

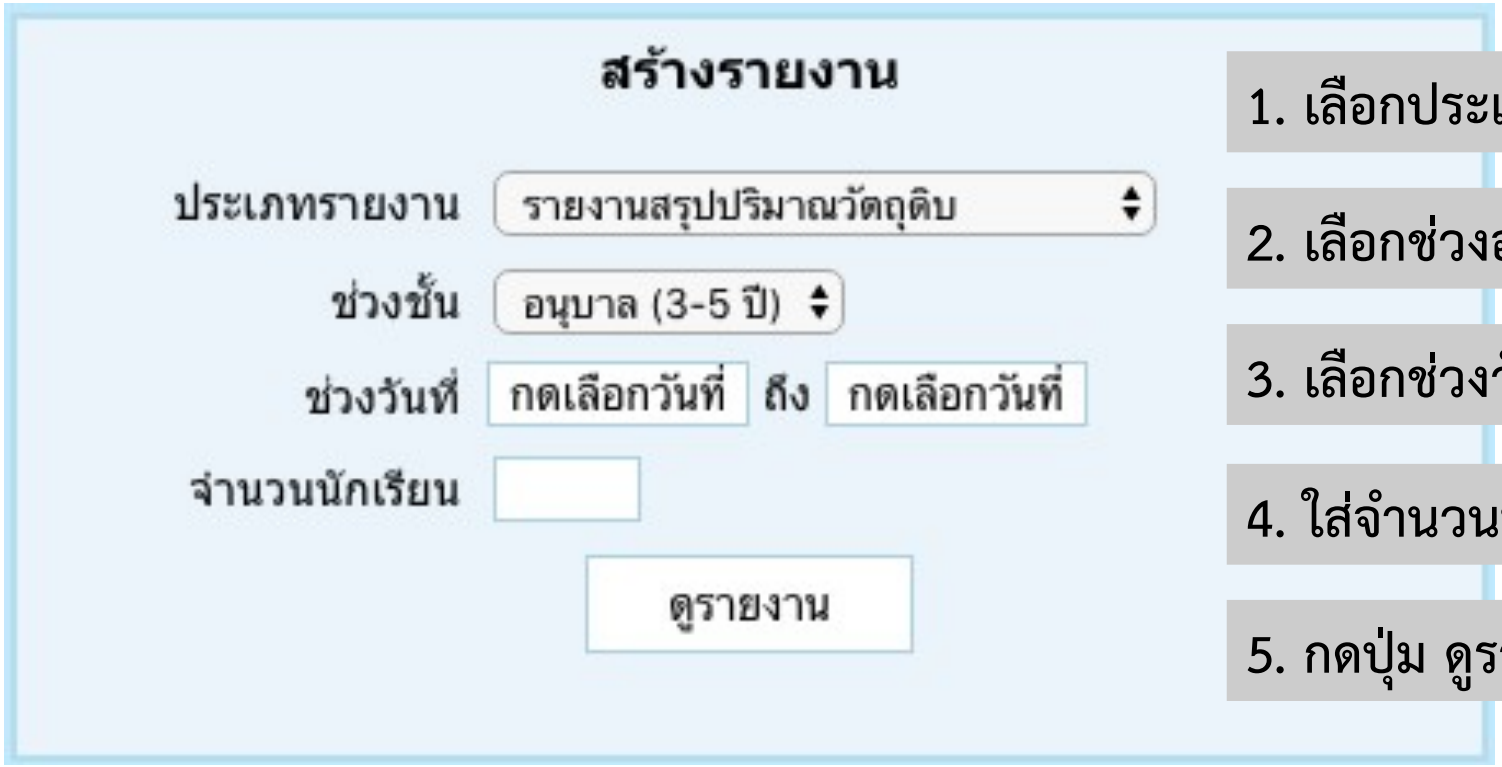
โรงเรียน เนคเทค (NECTEC)

ช่วงชั้น ประถม (6-12 ปี) **จำนวน (คน)** 100 **ช่วงวันที่** 04/09/61 ถึง 04/09/61

รายงานนี้เป็นเพียงประมาณการค่าใช้จ่ายวัตถุดิบ มิใช่ เอกสารทางการเงิน หรือใบเสร็จรับเงิน ในการจัดซื้อวัตถุดิบใดๆ ทั้งสิ้น

วันที่	อาหาร	ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ซื้อ		ราคาต่อหน่วย	จำนวนเงิน
			จำนวน	หน่วย		
04/09/2561	ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	ฝรั่ง	6.20	kg	35.00	217.00
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	นมวัวพาสเจอร์ไรส์ รสจืด (นมโรงเรียน)	100.00	ถุง	0.00	0.00
	ข้าวผัดกะเพราหมู ไส่ตับ ถั่วฝักยาว หอมใหญ่	ข้าวสารเจ้า หุงข้าวสวย	5.16	kg	50.00	258.00
		ถั่วฝักยาว ดิบ	2.07	kg	30.00	62.10
		ใบกะเพรา	9.49	ขีด	2.50	23.73
		พริกขี้หนู	1.20	ขีด	7.00	8.40
		หอมหัวใหญ่	16.50	ขีด	3.20	52.80
		ตับหมู	0.50	kg	150.00	75.00
		เนื้อหมูสันนอก	3.00	kg	140.00	420.00
		น้ำมันถั่วเหลือง	1.00	ขวดใหญ่ 1000 ml	55.00	55.00
		น้ำตาลทราย ขาว	0.20	kg	24.00	4.80
		กระเทียม หัว	2.42	ขีด	6.00	14.52
		ซอสหอยนางรม	0.25	ขวดใหญ่ 800 กรัม	41.50	10.38
		ซีอิ๊วขาว สูตร 1	0.43	ขวดใหญ่ 700 ml	39.00	16.77
		น้ำประปา น้ำเปล่า	2.00	ลิตร	1.00	2.00
					จำนวนเงิน	1,220.49
					เฉลี่ยต่อคนต่อสำรับ	12.20
					งบรวมทั้งหมด	**1,220.49**
					งบประมาณเฉลี่ย คน/สำรับ	**12.20**

รายงานสรุปปริมาณวัตถุดิบ (1)



1. เลือกประเภทรายงาน
2. เลือกช่วงอายุนักเรียน
3. เลือกช่วงวันที่ของรายงาน
4. ใส่จำนวนนักเรียน
5. กดปุ่ม ดูรายงาน

รายงานสรุปปริมาณวัตถุดิบ (2)

สถาบันโภชนาการ

รายงานสรุปปริมาณวัตถุดิบ

NECTEC
ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

โรงเรียน เนคเทค (NECTEC) **จำนวนสำรับ** 5
ช่วงชั้น ประถม (6-12 ปี) **จำนวน (คน)** 200 **ช่วงวันที่** 03/09/61 **ถึง** 07/09/61

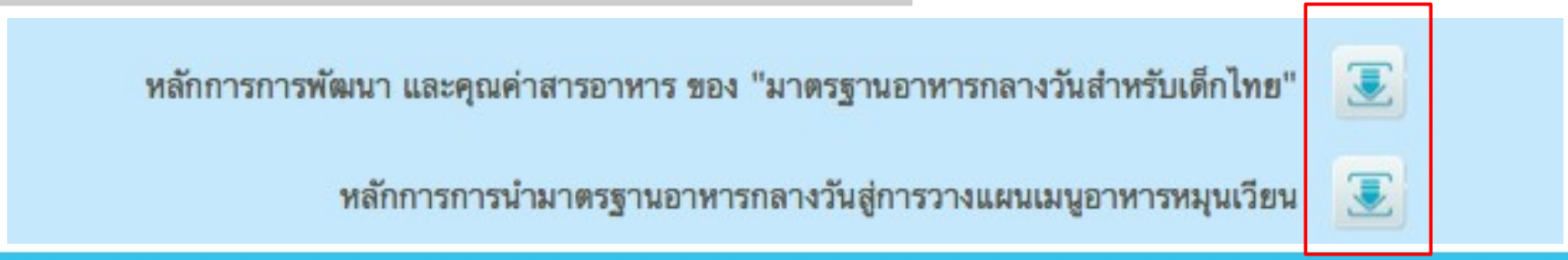
ลำดับ	วัตถุดิบ	ปริมาณที่ใช้	หน่วย
1	ข้าวสารเจ้า	10.3	kg
2	ข้าวโพดเหลือง ต้ม	16	ฝักใหญ่ (16x5.5ซม.) 180 กรัม
3	ข้าวเจ้ากล้องข้าวสาร	41.0	kg
4	เผือก	3.7	kg
5	มันแกว / มันสำเภา	21.4	kg
6	ถั่วฝักยาว ดิบ	10.3	kg
7	ใบกะเพรา	3.8	kg
8	ผักกาดขาว	3.7	kg
9	ผักชี	3	ขีด
10	ผักบุ้งไทย ต้นขาว	4.9	kg
11	ผักหวานบ้าน	10.1	kg
12	พริกชี้หนู	6	ขีด
13	พริกชี้ฟ้า แดง	4	ขีด
14	มะเขือเทศ	2.0	kg
15	หอมหัวใหญ่	5.5	kg
16	เห็ดนางฟ้า	7.9	kg
17	มะนาว	104	ผลเล็ก (น้ำ 13 กรัม)
18	ฝรั่ง	24.8	kg
19	ชมพู่ ทับทิมจันทร์	15.0	kg
20	เนื้อไก่ (เนื้อล้วน)	7.0	kg
21	ตับหมู	2.0	kg

ดาวน์โหลดเอกสาร

1. เลือกเมนู ระบบงาน

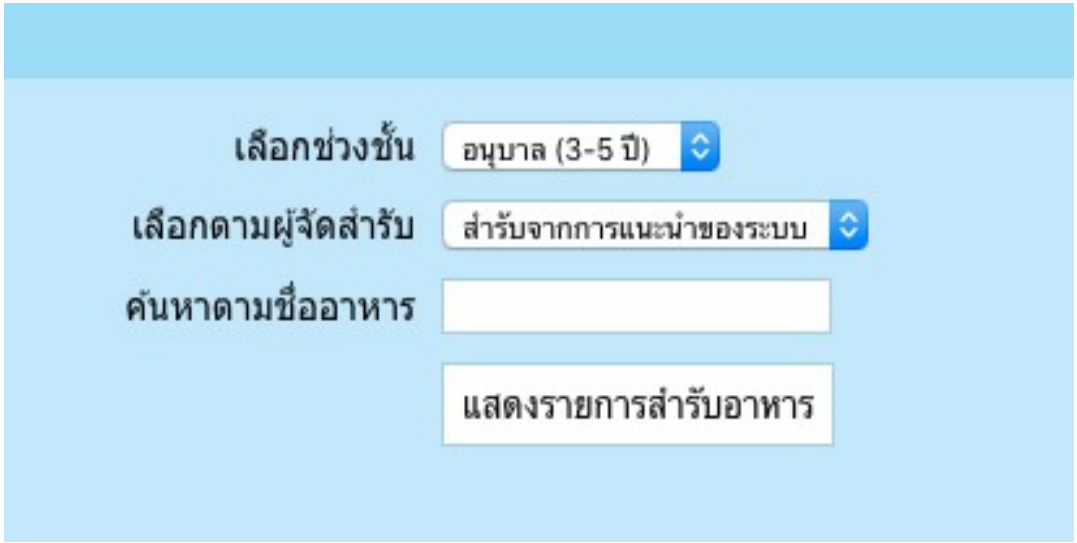
2. เลือกเมนู ดาวน์โหลด

3. กดปุ่มดาวน์โหลดเอกสารที่ต้องการ



การดูสำรับอาหารที่ระบบเตรียมให้ (1)

1. เลือกเมนู สำรับอาหาร



2. เลือกช่วงอายุของนักเรียน

3. เลือกผู้จัดสำรับ

4. กดปุ่ม แสดงรายการสำรับอาหาร

การดูสำรับอาหารที่ระบบเตรียมให้ (2)

สำรับอาหารที่ระบบเตรียมไว้ให้ ประกอบไปด้วย

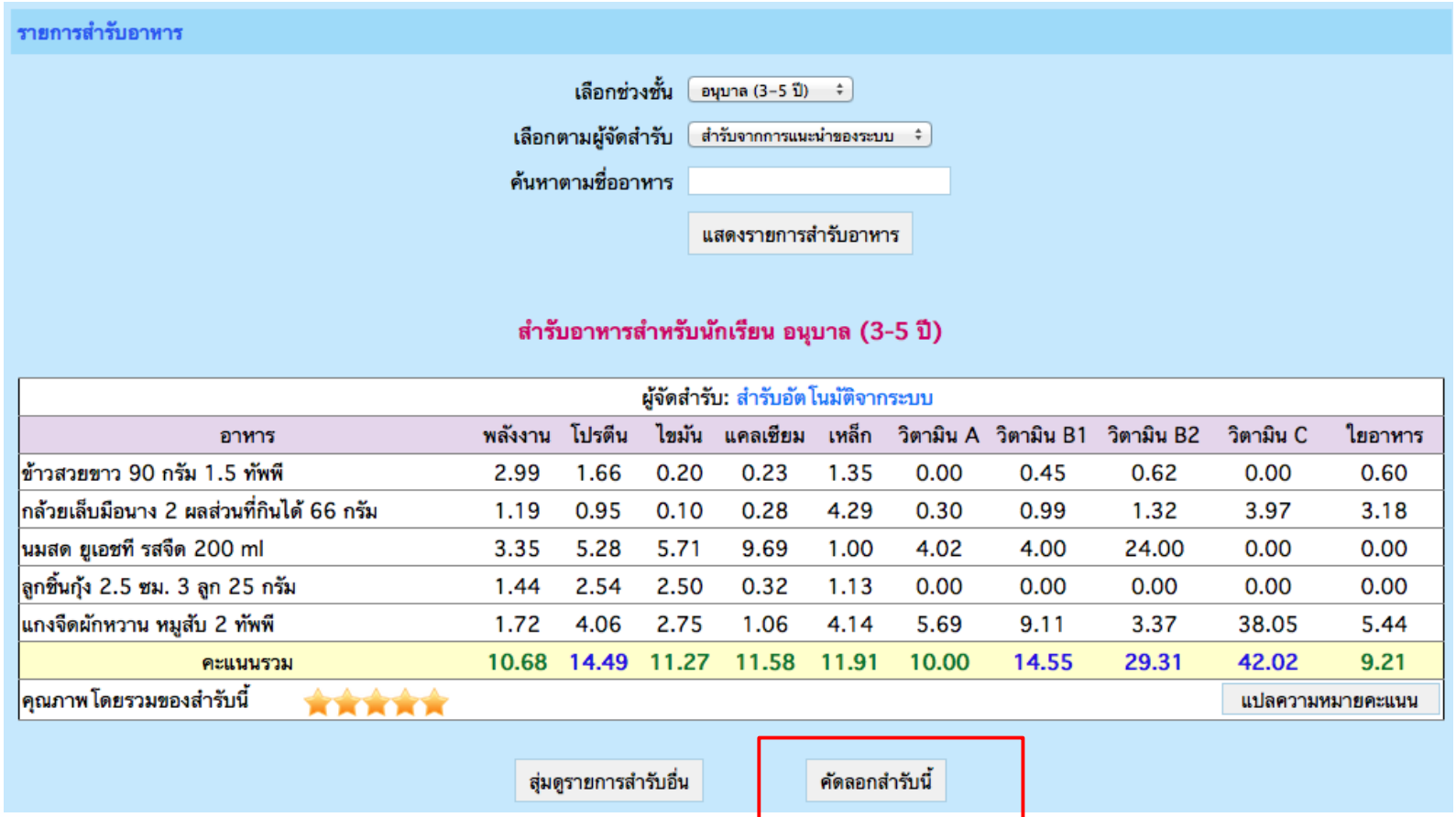
สำรับจากการแนะนำของระบบ เป็นสำรับอัตโนมัติที่ระบบสร้างขึ้นจากการใช้เทคนิคทางปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence)

สำรับจากสถาบันโภชนาการ เป็นตัวอย่างสำรับอาหารที่สถาบันโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดล จัดเตรียมไว้ให้

สำรับจากโรงเรียน เป็นสำรับอาหารที่ถูกสร้างขึ้นจากโรงเรียนต่างๆ ที่ใช้งานร่วมกันในระบบ

การดูสำรับอาหารที่ระบบเตรียมให้ (3)

หากมีการ Login เข้าใช้งานระบบแล้ว การเลือกดูสำรับที่ระบบเตรียมไว้ให้นั้น ผู้ใช้งานสามารถคัดลอกสำรับอาหารจากตัวอย่างที่เตรียมไว้ให้ได้ทันที โดยการกดปุ่ม คัดลอกสำรับนี้ และทำตามขั้นตอนการคัดลอกสำรับแบบปกติ



ผู้ร่วมพัฒนาระบบ

ทีมวิจัยการวิเคราะห์พฤติกรรมมนุษย์ (HBA)

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (เนคเทค)
112 อุทยานวิทยาศาสตร์ประเทศไทย ถนนพหลโยธิน
ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง
จังหวัดปทุมธานี 12120

โทรศัพท์ 02-5646900 ต่อ 2545
โทรสาร 02-5646772

email: ThaiSchoolLunch@nectec.or.th

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

999 พุทธมณฑล สาย 4 ตำบลศาลายา
อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170

โทรศัพท์ 0-2800-2380 ต่อ 314
โทรสาร 0-2441-9344

email: inmuschoollunch@hotmail.com