



ระบบประเมิน
ตำรับอาหาร โดยโรงเรียน
Thai School RECIPES





เปิดโปรแกรมเว็บเบราว์เซอร์
แล้วไปยัง website ของระบบที่

www.thaischoollunch.in.th/recipes



การเข้าใช้งานระบบ (2)

 เข้าสู่ระบบ หรือ ติดต่อเรา

ลงชื่อเข้าใช้

ชื่อผู้ใช้งาน

รหัสผ่าน

เข้าสู่ระบบ

1. เมนูด้านบน เลือก "เข้าสู่ระบบ"

2. ใส่ username ในช่องชื่อผู้ใช้งาน

3. ใส่ password ในช่องรหัสผ่าน

4. กดปุ่ม เข้าสู่ระบบ

* สำหรับระบบ Thai School Recipes นั้น จะใช้ username และ password
ชุดเดียวกับระบบ Thai School Lunch



เมนูด้านบน เลือก "ออกจากระบบ"

*** เมนู ออกจากระบบ จะปรากฏเมื่อมีการ login เข้าใช้งานระบบแล้ว



เมนูการใช้งานทั้งหมดของระบบ ประกอบไปด้วย



หน้าแรก



ตำรับอาหาร



สร้างตำรับ



ดาวน์โหลด



เกี่ยวกับ



ติดต่อเรา



- **ตำรับอาหาร** รายการตำรับอาหารที่ผู้ใช้งานสร้างขึ้น
- **สร้างตำรับ** สำหรับการสร้างตำรับอาหารใหม่
- **ดาวนโหลด** เพื่อให้ผู้ใช้งานดาวนโหลดคู่มือการใช้งานระบบ เอกสารหรือข้อเสนอแนะต่างๆ
- **เกี่ยวกับ** ข้อมูลเกี่ยวกับความเป็นมา และวัตถุประสงค์ ในการพัฒนาระบบ
- **ติดต่อเรา** ข้อมูลสำหรับการติดต่อผู้พัฒนาระบบ



การสร้างตำรับใหม่ (1)

1. เลือกเมนู สร้างตำรับ



2. ใส่ข้อมูล ชื่อตำรับ ประเภทของอาหาร และจำนวนเสิร์ฟ (จำนวนนักเรียน แยกแต่ละระดับชั้น)

ชื่อตำรับ

ประเภท

จำนวนเสิร์ฟ (คน)

อนุบาล

ประถม

มัธยม



การสร้างตำรับใหม่ (3)

4. การลบข้อมูลวัตถุดิบของตำรับ

วัตถุดิบ	ปริมาณ	หน่วย	
ข้าวเจ้ากลองข้าวสาร หุงข้าวสวย	10	kg	-
วัตถุดิบ	ปริมาณ	หน่วย	
ปลาฉิล	12.5	kg	+ -

บันทึก

ยกเลิก

ระหว่างการเพิ่มวัตถุดิบของตำรับ ผู้ใช้งานสามารถลบวัตถุดิบที่ไม่ต้องการได้โดยกดปุ่ม [-]
ท้ายรายการวัตถุดิบที่ต้องการลบ

5. กดปุ่ม บันทึก



การดูรายการตำรับ (1)

1. เลือกเมนู ตำรับอาหาร



2. ระบบจะแสดงรายการตำรับทั้งหมดขึ้นมา









—● ตำรับอาหาร ●—

	ชื่อตำรับ	ประเภทอาหาร	วันที่สร้าง	แก้ไข	ลบ	พิมพ์
▼	ข้าวผัดสับประรด	อาหารจานเดียวข้าว กลุ่มอายุ 6-12 ปี	24-05-2017			
▼	ปลาราดพริก	อาหารทอด กลุ่มอายุ 6-12 ปี	14-05-2017			



การดูรายการตำรับ (2)

3. กดปุ่ม  หรือ  เพื่อเปิด/ปิดข้อมูลปริมาณสารอาหารของตำรับ

ชื่อตำรับ		ประเภทอาหาร		วันที่สร้าง		แก้ไข		ลบ		พิมพ์			
		ข้าวผัดล้นประรด		อาหารจานเดียวข้าว กลุ่มอายุ 6-12 ปี		24-05-2017							
พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	เหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี1 (mg)	วิตามินบี2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)		
414.96	24.71	18.03	39.91	1.49	109.86	0.10	0.29	0.53	0.37	290.85	0.87		
		ปลาราดพริก		อาหารทอด กลุ่มอายุ 6-12 ปี		14-05-2017							

ปริมาณสารอาหารที่ระบบแสดงนี้ จะเป็นปริมาณต่อเด็กนักเรียน ช่วงชั้นประถมศึกษา 1 คน











การแก้ไขรายการตำรับ (1)

1. เลือกเมนู ตำรับอาหาร



2. กดปุ่ม (แก้ไข) ในตำรับที่ต้องการ

—● ตำรับอาหาร ●—

	ชื่อดำรับ	ประเภทอาหาร	วันที่สร้าง	แก้ไข	ลบ	พิมพ์
	ข้าวผัดสับปะรด	อาหารจานเดียวข้าว กลุ่มอายุ 6-12 ปี	24-05-2017			
	ปลาราดพริก	อาหารทอด กลุ่มอายุ 6-12 ปี	14-05-2017			



การแก้ไขรายการตำรับ (2)

3. ระบบจะนำมายังหน้าจอสำหรับการแก้ไข ซึ่งมีลักษณะเช่นเดียวกับการสร้างตำรับใหม่

แก้ไขตำรับอาหาร

ตำรับอาหาร

ชื่อตำรับ

ข้าวผัดลับประด

ประเภท

อาหารจานเดียวข้าว กลุ่มอายุ 6-12 ปี

จำนวนเสิร์ฟ (คน)

อนุบาล

30

ประถม

100

มัธยม

50

สรุปโภชนาการ

พลังงาน	414.96	วิตามินเอ	109.86
โปรตีน	24.71	วิตามินบี1	0.1
ไขมัน	18.03	วิตามินบี2	0.29
แคลเซียม	39.91	วิตามินซี	0.53
เหล็ก	1.49	โซเดียม	290.85
ใยอาหาร	0.37	น้ำตาล	0.87



การแก้ไขรายการตำรับ (3)

ส่วนผสม

วัตถุดิบ	ปริมาณ	หน่วย	
ไข่ไก่ ขนาดกลาง(เบอร์2)	180	ฟอง 50 กรัม (เบอร์ 2)	-
น้ำมันถั่วเหลือง	0.5	ขวดใหญ่ 1000 ml	-
เนื้อไก่ (เนื้อส่วน)	18	kg	-
ข้าวสารเจ้า หุงข้าวสวย	10	kg	-
กระเทียม หัว	5	ขีด	-
สับปะรด	1	kg	-
น้ำปลาดี	0.3	ขวดใหญ่ 750 ml	+ -

ผู้ใช้งานสามารถ เพิ่ม/ลบ รายการวัตถุดิบของตำรับได้ ด้วยวิธีเดียวกับการสร้างตำรับ ใหม่ (โปรดดูจากหัวข้อการสร้างตำรับใหม่)

จากนั้นกดปุ่ม "บันทึก" เพื่อ บันทึกข้อมูลการแก้ไขตำรับ

บันทึก

ยกเลิก











การลบรายการตำรับ (1)

1. เลือกเมนู ตำรับอาหาร



2. กดปุ่ม (ลบ) ในตำรับที่ต้องการ

—● ตำรับอาหาร ●—

	ชื่อดำรับ	ประเภทอาหาร	วันที่สร้าง	แก้ไข	ลบ	พิมพ์
	ข้าวผัดสับปะรด	อาหารจานเดียวข้าว กลุ่มอายุ 6-12 ปี	24-05-2017			
	ปลาราดพริก	อาหารทอด กลุ่มอายุ 6-12 ปี	14-05-2017			



3. ระบบจะขึ้นข้อความยืนยันการลบ

ลบข้อมูลตำรับอาหารนี้ ?

ยกเลิก

ลบ

หาก **ต้องการลบ** ตำรับอาหาร กดปุ่ม **ลบ**

หาก **ไม่ต้องการลบ** ตำรับอาหาร กดปุ่ม **ยกเลิก**









การพิมพ์รายการตำรับ (1)

1. เลือกเมนู ตำรับอาหาร



2. กดปุ่ม (พิมพ์) ในตำรับที่ต้องการ

—• ตำรับอาหาร •—

	ชื่อดำรับ	ประเภทอาหาร	วันที่สร้าง	แก้ไข	ลบ	พิมพ์
▼	ข้าวผัดสับปะรด	อาหารจานเดียวข้าว กลุ่มอายุ 6-12 ปี	24-05-2017			
▼	ปลาราดพริก	อาหารทอด กลุ่มอายุ 6-12 ปี	14-05-2017			



3. ตั้งพิมพ์ข้อมูลตำรับ

Print

Printer:

Presets:

Copies:

Pages: All
 From: to:

Paper Size: 8.26 by 11.69 inches

Orientation: Portrait Landscape Scale: %

Firefox

Options: Print Selection Only
 Ignore Scaling and Shrink To Fit Page Width

Appearance: Print Background Colors
 Print Background Images

Frames: As Laid Out on the Screen
 The Selected Frame
 Each Frame on Separate Pages

Page Headers:

Page Footers:

4. ตัวอย่างข้อมูลตำรับ

ระบบประเมินตำรับเฉพาะของโรงเรียน

โรงเรียน เนคเทค (NECTEC)
ชื่อตำรับ ข้าวผัดส้มประด
ประเภทอาหาร อาหารจานเดียวข้าว กลุ่มอายุ 6-12 ปี
จำนวนเสิร์ฟ อนุบาล 30 คน ประถม 100 คน มัธยม 50 คน

ปริมาณสารอาหาร

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	เหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี1 (mg)	วิตามินบี2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
414.96	24.71	18.03	39.91	1.49	109.86	0.10	0.29	0.53	0.37	290.85	0.87

รายการวัตถุดิบ

วัตถุดิบ	ปริมาณ	หน่วย
ไข่ไก่ ขนาดกลาง(เบอร์2)	180	ฟอง 50 กรัม (เบอร์ 2)
น้ำมันถั่วเหลือง	0.5	ขวดใหญ่ 1000 ml
เนื้อไก่ (เนื้อล้วน)	18	kg
ข้าวสารเจ้า หุงข้าวสวย	10	kg
กระเทียม หัว	5	ขีด
ส้มประด	1	kg
น้ำตาล	0.3	ขวดใหญ่ 750 ml



1. เลือกเมนู ดาวน์โหลด



2. เลือกดาวน์โหลดเอกสารที่ต้องการ

ดาวน์โหลด

» คู่มือการใช้งานระบบ Thai School Recipes



ระบบประเมินตำรับอาหารโดยโรงเรียน
Thai School RECIPES



ห้องปฏิบัติการวิจัยติดตามสุขภาพและรูปแบบ การดำเนินชีวิต (HLM)

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (เนคเทค)
112 อุทยานวิทยาศาสตร์ประเทศไทย ถนนพหลโยธิน
ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง
จังหวัดปทุมธานี 12120

โทรศัพท์ 02-5646900 ต่อ 2545

โทรสาร 02-5646901-2

email: ThaiSchoolLunch@nectec.or.th

ผู้ร่วมพัฒนาระบบ



สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

999 พุทธรณchol สาย 4 ตำบลศาลายา
อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170

โทรศัพท์ 0-2800-2380 ต่อ 314

โทรสาร 0-2441-9344

email: inmuschoollunch@hotmail.com