

ใบสูตรมาตรฐาน

ทำได้

40 ชาม

ชามขายทั่วไป โจ๊ก ~260 ก. + น้ำซุป ~90 ก. · หมูสับปั้น 7 ก้อน (~70 ก.) · ไข่ 1 ฟอง · คิดเป็นชุด 40 ชาม (หม้อขายเช้า 1 หม้อ)

ต้นทุนวัตถุดิบต่อชาม

≈ 15.7–17.3 บาท

ไม่รวมแก๊ส/ภาชนะ

ราคาขายหน้าร้าน (อ้างอิง)

30–35 บาท

ราคาหน้าร้าน

ต้นทุน: max = ราคาหลักในตาราง (ปลายข้าว 5 กก. · หมูบดซีพี 125 บาท/กก. · ไข่เบอร์ 2 · กระเทียมสด · ซิงฟอยพร้อมใช้) · min = ตัวเลือก alt ทุกตัว (ปลายข้าว 50 กก. · หมูบด 109 บาท/กก. · ไข่เบอร์ 3 · กระเทียมจีน · ซิงอ่อนชอยเอง) · ไม่รวมปาห้องไก่ แก๊ส ภาชนะ · โจ๊กไม่ใส่ไข่ ลดลง ชามละ 4.87 บาท (ราคาหลัก) · ราคาขาย: หลักฐานบาง ไม่มีราคาปี 2569 ที่ตรวจได้: Pantip กระู้ 43326520 (ปี 2568) โจ๊กหมูใส่ไข่ ร้านแถว บ้านใน กทม. 35 บาท · เดลินิวส์ 23 ธ.ค. 2566 ร้านโจ๊ก อ.เมือง ขอนแก่น: โจ๊กธรรมดา 30 · โจ๊กไข่วก 35 · เพิ่มหมูสับ/ไข่ต้ม/หมูยอ อย่างละ 5 · Pantip 43022064 โจ๊กหมูเต่งถุงละ 35 บาท ปาห้องไก่ตัวละ 5 บาท (ไม่ระบุปี) · ⚠️ ไม่ใช้ราคาแอปเดลิเวอรี่ และสนค. 7 เมนูจานเดียวไม่มีโจ๊ก

โจ๊กข้าวหัก (หม้อใหญ่) · ทำได้ 40 ชาม · ต้นทุน 26.12 บาท ⇒ ชามละ 0.65 บาท

ข้าวหัก 1 กก. ต่อน้ำ 10 ลิตร ตามสูตร KRUA.CO · ได้เนื้อโจ๊กราว 10–11 กก. (ค่าประมาณ ชั่งจากหม้อจริง) · ชามละราว 260 ก. + น้ำซุป ~90 ก. ≈ 350 ก. ซึ่งเล็กกว่าชามในสูตร KRUA (โจ๊ก 1½ ถ้วย + ซุป 1½ ถ้วย) ⇒ ถ้าตัดชามใหญ่กว่านี้ ต้นทุนข้าว/ซุปเพิ่มเล็กน้อย

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ซื้อคิด	บาท
ปลายข้าวหอมมะลิ (ข้าวหัก)	1,000 กรัม (ชามละ 25 ก.)	26 บ./กก.	26.00
เกลือปริโภค	ซิมแล้วปรุงเบา ๆ (รสหลักมาจากน้ำซุป) (10 กรัม) *	12 บ./กก.	0.12
น้ำเปล่า (ต้มข้าว)	10 ลิตร (10,000 มล.)	0 บ./ล.	0.00

น้ำซุปรสกระดูกหมู · ทำได้ 40 ชาม · ต้นทุน 92.02 บาท ⇒ ชามละ 2.30 บาท

กระดูก 1.5 กก. + น้ำ 6 ลิตร เคี่ยวเหลือซุปราว 4 ลิตร (ค่าประมาณ) · ใช้เติมโจ๊กตอนตักขาย ชามละ ~90 ก.

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ซื้อคิด	บาท
กระดูกซุปรสหมู	1.5 กก. (Makro 1 กก. 49 บาท) (1,500 กรัม)	49 บ./กก.	73.50
รากผักชีทุบ	6–8 ราก (30 กรัม) *	280 บ./กก.	8.40
กระเทียมสดทุบ	30 กรัม *	89 บ./กก.	2.67
พริกไทยป่น	5 กรัม *	194 บ./กก.	0.97
ผงปรุงรสหมู	30 กรัม *	110 บ./กก.	3.30
เกลือปริโภค	15 กรัม *	12 บ./กก.	0.18
ซีอิ๊วขาว สูตร 1	60 มล. (4 ช้อนโต๊ะ) *	50 บ./ล.	3.00
น้ำเปล่า (ต้มซุป)	6 ลิตร (6,000 มล.)	0 บ./ล.	0.00

หมูสับปั้นก้อน · ทำได้ 40 ชาม · ต้นทุน 314.61 บาท ⇒ ชามละ 7.87 บาท

หมูบด 2.4 กก. + เครื่องหมักได้ราว 2.7–2.8 กก. ⇒ ชามละ ~70 ก. ปั้น 7 ก้อน (ก้อนละ ~10 ก.) · ปริมาณเครื่องหมักเป็นค่าประมาณจากสูตร Wongnai/TrueID ปรับเป็น 2.4 กก. ไม่ใช้ตัวเลขจากแหล่งเดียว

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ซื้อคิด	บาท
หมูบด (ติดมัน)	2.4 กก. (2,400 กรัม)	125 บ./กก.	300.00
ซีอิ๊วขาว สูตร 1	60 มล. *	50 บ./ล.	3.00
ซอสปรุงรส ฝาเขียว	40 มล. *	51.67 บ./ล.	2.07
ซอสหอยนางรม	60 กรัม *	35 บ./กก.	2.10
แป้งมันสำปะหลัง	40 กรัม *	35 บ./กก.	1.40
น้ำตาลทราย	20 กรัม *	27 บ./กก.	0.54
พริกไทยป่น	10 กรัม *	194 บ./กก.	1.94
กระเทียมสดสับละเอียด	40 กรัม *	89 บ./กก.	3.56
น้ำเย็นจัด (นวดหมู)	120 มล.	0 บ./ล.	0.00

ไข่ · ทำได้ 40 ชาม · ต้นทุน 194.67 บาท ⇒ ชามละ 4.87 บาท

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ซื้อคิด	บาท
----------	--------	----------------	-----

ไข่ไก่ เบอร์ 2	40 ฟอง (ซามละ 1)	194.67
----------------	------------------	--------

เครื่องโรยหน้า · ทำได้ 40 ซาม · ต้นทุน 64.48 บาท ⇒ ซามละ 1.61 บาท

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ซื้อ	บาท
ซิงซอยเส้น	200 กรัม (ซามละ 5 ก.)	95 บ./กก.	19.00
ต้นหอมซอย	160 กรัม (ซามละ 4 ก.) *	260 บ./กก.	41.60
พริกไทยป่น (เหาะหน้า)	20 กรัม (ซามละ ~0.5 ก.) *	194 บ./กก.	3.88

ราคาจริงขึ้นกับแหล่งซื้อ ให้แก้ราคาเป็นของร้านเองแล้วคิดใหม่

วิธีทำ

1. ชาวปลายข้าวหอมมะลิ (ข้าวหัก) 1 กก. ในกะละมังสแตนเลส 2-3 รอบจนน้ำใส สะเด็ดน้ำ
2. ตั้งน้ำ 10 ลิตรให้ร้อน ใส่ข้าว ไผ่กลางค่อนอ่อน คนให้ถึงก้นหม้อเป็นระยะ ต้มจนเมล็ดข้าวบานและเนียนขึ้น (ปลายข้าว ~45-90 นาที ดูที่เมล็ดข้าวไม่ใส่นาฬิกา) · ระหว่างนั้นอีกหม้อเคี่ยวน้ำซุบกระดูกหมูไฟอ่อนช้อนฟองทิ้งจนใส · ประเดิมเบา ๆ แล้วเติมซุบให้โจ๊กได้ความข้นที่ต้องการ
3. นวดหมูปดกับเครื่องหมักและน้ำเย็นในทิศทางเดียวจนเหนียวเต่ง ปั่นก้อนกลมเล็ก (~10 ก./ก้อน) เรียงในถาดสแตนเลส ปิดฝา เก็บตู้เย็นไม่เกิน 5°C จนกว่าจะใช้
4. ตอนโจ๊กเดือดเบา ๆ หย่อนลูกหมูสับลงลกเป็นชุดตามออเตอร์ ต้มจนลอยและสุกทั่ว ไม่เหลือสีชมพู (ถ้าไม่ยากให้โจ๊กขุ่น ลวกในหม้อซุบแยกแล้วตักมาใส่ เหมือนสูตร KRUA.CO)
5. เตรียมเครื่องโรยหน้า ซอยซิงเป็นเส้นบาง ซอยต้นหอม ใส่ถ้วยเล็ก พร้อมถ้วยพริกไทยป่น แยกถ้วยของสด ไม่ปนกับหมูดิบ
6. ประกอบซาม ตักโจ๊กร้อนจากหม้ออุ่น ~350 ก. (รวมซุบ) ใส่ซาม วางลูกหมูสุก 7 ก้อน วางไข่ 1 ฟอง (ไข่พาสเจอร์ไรซ์ หรือไข่ลวก/ไข่ต้มสุกที่ไข่แดงแข็งแล้ว) โรยซิง ต้นหอม พริกไทยป่น เสิร์ฟทันที

ราคาวัตถุดิบ: Makro (makro.pro ไม่เลือกสาขา · อ่าน displayPrice ใน __NEXT_DATA__) · เช็ค 19 ต.ค. 2569 · ราคาแฟ็กใหญ่ · ตรวจสอบข้อมูล 2026-10-19 · * = ปริมาณประมาณ · ไม่รวม ปาท่องโก๋ (ตัวเลือกเสริม · Makro แซ่แข็ง 500 ก. 109 บาท = 218 บ./กก. ⇒ ทุก 10 ก. = 2.18 บาท · ต้องทอดเพิ่ม) · กระเทียมเจียว/ผักชีโรยหน้า (ไม่อยู่ในภาพสูตร · ทุก 3 ก. กระเทียมเจียว ≈ 0.48 บาท) · ค่าแก๊ส (ตั้งอุ่นหม้อโจ๊กทั้งเช้า) · ภาชนะ/ซาม/ช้อน/ถุง · ค่าน้ำ ค่าไฟ · ของเสีย/โจ๊กติดกันหม้อ · ค่าแรง ค่าเช่า · ginzii.com

SOP คร่าว

งานเตรียมล่วงหน้า

เมื่อไร	งาน	✓
ก่อนเปิดร้าน ≥ 2 ชม.	ชาวปลายข้าว ต้ม โจ๊ก 1 หม้อ (ข้าว 1 กก. น้ำ 10 ล.) คนก้นหม้อเป็นระยะ ปิดฝาตั้งไฟอ่อนให้ร้อนตลอด	☐
ก่อนเปิดร้าน ≥ 2 ชม.	เคี่ยวน้ำซุปกระดูกหมู 1–1.5 ชม. ซ้อนฟองทิ้ง กรอง	☐
ก่อนเปิดร้าน	นวดหมูสับเครื่องหมัก ปั่นก้อน ~280 ก้อน (7 ก้อน/ชม) ใส่ถาดสแตนเลสปิดฝา เก็บตู้เย็น ≤5°C ประกาศ สธ. 2561	☐
ก่อนเปิดร้าน	ซอยชิง ต้นหอม ใส่ถ้วย เก็บตู้เย็นแยกชั้นจากหมุดิบ	☐
ก่อนเปิดร้าน	จัดไข่ (พาสเจอไรซ์ หรือลวก/ต้มสุกไว้ล่วงหน้า) โกลัสด้านประกอบชม	☐

ระหว่างขาย

เมื่อไร	งาน	✓
ทุกชม	ลวกลูกหมูเป็นชุดตามออเดอร์ (ต้องเดือดอยู่ตอนใส่) → ตัก โจ๊ก ~350 ก. ใส่ชม → วางหมู 7 ก้อน → ไข่ → ชิง ต้นหอม พริกไทย	☐
ทุก 30 นาที	คนก้นหม้อ โจ๊ก วัดกลางหม้อ ให้ >63°C ประกาศ สธ. 2566 ข้อ 5(2)	☐
ทุกชม	หยิบหมูปั้นจากตู้เย็นที่สะอาด ไม่ยกทั้งกะละมังมาวางข้างเตา แยกทัพพี/ที่คีบของดิบกับของสุก	☐

ปิดร้าน / เก็บของ

เมื่อไร	งาน	✓
ปิดร้าน	โจ๊กที่เหลือ: แบ่งใส่ภาชนะตื้นเล็ก ๆ เก็บตู้เย็นทันที ไม่ต้องรอให้เย็นสนิท กรรมการแพทย์/รพ.ราชวิถี 2568 · ไม่พบแหล่งไทยที่กำหนดจำนวนวันเก็บ โจ๊ก จึงไม่ระบุ	☐
ปิดร้าน	หมูปั้นดิบที่เหลือ: ใช้ภายใน 5 วันนับจากรับของ หรือแช่แข็ง	☐
ปิดร้าน	ล้างหม้อ ทัพพี ถาด ชียง แยกของดิบกับของสุก	☐

การเก็บและอุณหภูมิ

- โจ๊กที่ตั้งขาย ร้อนสูงกว่า 63°C ตลอด หรือวางห้องไม่เกิน 2 ชม. แล้วอุ่นก่อนขายต่อ
ที่มา: ประกาศ สธ. 2566 ข้อ 5(2) · ข้าว/อาหารแปรรูปค้างห้อง เสี่ยง B. cereus (กรรมการแพทย์ 2568)
- หมูสับดิบ/หมูปั้นก้อน ≤5°C ไม่เกิน 5 วัน · ไข่สดทั้งใบ ≤5°C ไม่เกิน 5 สัปดาห์
ที่มา: ประกาศ สธ. 2561 บัญชีแนบท้าย

ข้อควรระวังของเมนูนี้

- หมูสับดิบและหมูปั้นก้อนที่เตรียมล่วงหน้า เก็บตู้เย็นไม่เกิน 5°C ไม่เกิน 5 วัน (แช่แข็งต่ำกว่า -18°C ไม่เกิน 6 เดือน) · วางแยกจากของสุกและผัก · ลวกจนสุกทั่วไม่เหลือสีชมพู
ที่มา: ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง หลักเกณฑ์ และวิธีการกำหนดอุณหภูมิในการเก็บรักษาอาหารสดในสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561 (ราชกิจจานุ 25 ม.ค. 2562) บัญชีแนบท้าย แถว "เนื้อบด" และข้อ 6 · ส่วน "สุกทั่วไม่เหลือสีชมพู" เป็นวิธีสังเกตของเรา ไม่ใช่ตัวเลขในกฎหมาย
- หม้อโจ๊กที่ตั้งขายทั้งทำให้ร้อนสูงกว่า 63°C ตลอดเวลา · ถ้าปิดไฟพักที่อุณหภูมิห้องไม่เกิน 2 ชั่วโมง แล้วอุ่นให้ร้อนก่อนขายต่อ · ข้าวสุกที่ค้างอุณหภูมิห้องเสี่ยงเชื้อ Bacillus cereus
ที่มา: ประกาศ สธ. ว่าด้วยการจำหน่ายอาหารประเภทปรุงสำเร็จ พ.ศ. 2566 ข้อ 5(2) (เขียนไว้ว่า "ต้ม แกง ตุ่น นึ่ง เป็นต้น" ไม่ได้เอ่ยคำว่า โจ๊ก ⇒ เป็นการตีความว่าเข้า "เป็นต้น") · กรรมการแพทย์/รพ.ราชวิถี 17 ม.ค. 2568 (B. cereus ในอาหารแปรรูปเช่นข้าว · กฎ 2 ชม./4 ชม.)
- ไข่ดิบ/ไข่แดงดิบบนโจ๊กเสี่ยง Salmonella · ไข่ไข่ที่ผ่านการพาสเจอไรซ์ทั้งเปลือก หรือเปลี่ยนเป็นไข่ลวก/ไข่ต้มจนไข่แดงเซต · โจ๊กร้อนราดบนไข่ดิบไม่มีแหล่งรับรองว่าฆ่าเชื้อได้ ⇒ อย่านับเป็นการทำให้สุก · เด็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ ควรได้ไข่สุกเท่านั้น
ที่มา: US FDA What You Need to Know About Egg Safety ("cook eggs until yolks are firm" · สูตรที่ไข่ดิบหรือสุกไม่เต็มที่ให้ไข่ไข่ที่ผ่านพาสเจอไรซ์ · กลุ่มเสี่ยง) · กรมอนามัย 10 ต.ค. 2560 "ควรเสี่ยงการกินไข่ดิบ ... ควรกินในรูปแบบไข่ต้ม" · ศูนย์พิษวิทยารามาธิบดี (Salmonellae ฟักตัว 8–48 ชม. พาหะรวมผลิตภัณฑ์ไข่) — คำแนะนำ ไม่ใช้กฎหมายห้าม
- ไข่สดทั้งใบเก็บ ≤5°C ไม่เกิน 5 สัปดาห์ · ต้นหอมเป็นผักกินใบ ≤7°C ไม่เกิน 5 วัน · ชิงเป็นผักกินหัว ≤10°C ไม่เกิน 10 วัน
ที่มา: ประกาศ สธ. 2561 บัญชีแนบท้าย แถว ไข่สดทั้งใบ · ผักกินใบ · ผักกินหัว (ต้นหอมไม่มีชื่อในตาราง จัดเป็นผักกินใบเอง)

คู่มือจัดงาน



ภาชนะ
ชามกระเบื้องขาวทรงลึก

น้ำหนักต่อชาม

ของ	ปริมาณ	หมายเหตุ
โจ๊ก (ข้าวหักต้มเนียน)	260 กรัม	รวมน้ำซุปต่อชาม ~350 ก. (ค่าประมาณ ตวงชามต้นแบบของร้านเอง)
น้ำซุปรดกหมู	90 มล.	ค่าประมาณ
หมูสับปั้นก้อน	70 กรัม	7 ก้อน ก้อนละ ~10 ก. (น้ำหนักหลังผสมเครื่องหมัก)
ไข่	1 ฟอง	ไข่พาสเจอร์ไรซ์ หรือไข่ลวก/ต้มสุก
ซิงซอยเส้น	5 กรัม	
ต้นหอมซอย	4 กรัม	
พริกไทยป่น	0.5 กรัม	เหาะหน้า

ลำดับการจัด

1. ตักโจ๊กร้อน ~350 ก. (รวมซุปร) ใส่ชาม
2. วางลูกหมูสับสุก 7 ก้อนเรียงด้านหนึ่งของชาม
3. วางไข่ 1 ฟองตรงกลาง (ไข่พาสเจอร์ไรซ์ หรือไข่ลวก/ต้มที่ไข่แดงแข็ง)
4. โรยซิงซอยเส้นด้านหนึ่ง ต้นหอมซอยอีกด้าน เหาะพริกไทยป่น

เครื่องเคียง

ปาต่องโก๋ (ตัวเล็ก — คิดเงินแยก)

ตรวจสอบก่อนเสิร์ฟ

- ☐ โจ๊กเนียนข้น ไม่เป็นน้ำใสแยกชั้น
- ☐ ลูกหมูสุกทั่ว ไม่เหลือสีชมพู
- ☐ โจ๊กในหม้อยังร้อน (วัดกลางหม้อ >63°C)
- ☐ ขอบชามสะอาด
- ☐ ถ้าวางไข่แดงดิบ ต้องเป็นไข่พาสเจอร์ไรซ์เท่านั้น

ราคาวัตถุดิบ: Makro (makro.pro ไม่เลือกสาขา · อ่าน displayPrice ใน __NEXT_DATA__) · เชื้อ 19 ต.ค. 2569 · ราคาแพงใหญ่ · ตรวจสอบข้อมูล 2026-10-19 · * = ปริมาณประมาณ · ไม่รวม ปาต่องโก๋ (ตัวเล็กเสริม · Makro แซ่แข็ง 500 ก. 109 บาท = 218 บ./กก. ⇒ ทุก 10 ก. = 2.18 บาท · ต้องทอดเพิ่ม) · กระเทียมเจียว/ผักชีโรยหน้า (ไม่อยู่ในภาพสูตร · ทุก 3 ก. กระเทียมเจียว ≈ 0.48 บาท) · ค่าแก๊ส (ตั้งอุณหภูมิโจ๊กทั้งเช้า) · ภาชนะ/ชาม/ช้อน/ถุง · ค่าน้ำ ค่าไฟ · ของเสีย/โจ๊กติดกันหม้อ · ค่าแรง ค่าเช่า · ginzii.com