

ใบสูตรมาตรฐาน

ทำได้

10 จาน

จานขายทั่วไป ข้าวสวย 200 ก. · หมูสับ 100 ก. · ไข่ดาว 1 ฟอง · คิดเป็นชุด 10 จาน แต่ผิดที่ละจาน

ต้นทุนวัตถุดิบต่อจาน

≈ 23.6–28.0 บาท

ไม่รวมแก๊ส/ภาชนะ

ราคาขายหน้าร้าน (อ้างอิง)

50–60 บาท

ราคาหน้าร้าน

ต้นทุน: max = ราคาหลักในตาราง (ข้าวหอมมะลิ · หมูบดซีพี 123 บาท/กก. · ไข่เบอร์ 2 · กระเทียมไทย · พริกสวน · ซอสหอยนางรมเข้มข้น) · min = ตัวเลือก alt ทุกตัว (ข้าวเสาไห้ · หมูบด 109 บาท/กก. · ไข่เบอร์ 3 · กระเทียมจีน · พริกแดง · ซอสหอยนางรมเอโร) · ไม่รวมแก๊ส ภาชนะ น้ำมันทอดซ้ำ · ราคาขาย: หน้าร้าน: Pantip 8 ก.ย. 2568 (ร้านตามสั่งอำเภอรอบนอก ไม่ระบุจังหวัด · ปกติ 40 + ไข่ดาวเพิ่ม 10 = 50) · Nation TV 23 มี.ค. 2569 (ร้านตามสั่ง บางพลี สมุทรปราการ: กระเพาะหมู 50 ไม่มีไข่ · กระเพาะเนื้อ+ไข่ดาว 60) · สนค. พาณิชย์ เม.ย.-ส.ค. 2569: 7 เมนูจานเดียวส่วนใหญ่ขึ้น 5–10 บาท ช่วงราคาที่พบมากที่สุด 50→60 · special = ราคาบนแอปเดลิเวอรี่ Wongnai x LINE MAN (ไม่ใช้หน้าร้าน · 55 มีไข่ดาว ไม่ทราบพื้นที่ · 95 ไม่มีไข่ หมู 100 ก. ข้าว 200 ก.)

ข้าวสวย · ทำได้ 10 จาน · ต้นทุน 36.60 บาท ⇒ จานละ 3.66 บาท

ข้าวสาร 1 กก. หุงได้ข้าวสวยประมาณ 2–2.5 กก. (Amarin Academy) · คิดที่ 2.2 ⇒ 900 ก. ได้ ~2 กก. = จานละ 200 ก. · ชั่งจากหม้อจริงของร้าน

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ซื้อคิด	บาท
ข้าวสารหอมมะลิ 100%	900 กรัม (ข้าวสวยจานละ 200 ก.)	40.67 บ./กก.	36.60

กระเพาะหมูสับ (เตรียมที่สถานีผัด ผัดที่ละจาน) · ทำได้ 10 จาน · ต้นทุน 165.48 บาท ⇒ จานละ 16.55 บาท

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ซื้อคิด	บาท
หมูสับ (หมูบด)	1 กก. แบ่งก่อนละ 100 ก. × 10 (1,000 กรัม)	123 บ./กก.	123.00
กระเทียมไทยแกะกลีบ	100 กรัม (จานละ 10 ก.)	99 บ./กก.	9.90
พริกชี้หูสวน	50 กรัม (จานละ 5 ก.)	135 บ./กก.	6.75
ใบกะเพรา	100 กรัม (จานละ 10 ก. ≈ 1 กำมือ)	183.33 บ./กก.	18.33
น้ำมันปาล์ม (ผัด)	จานละ 1 ช้อนโต๊ะ (150 มล.)	50 บ./ล.	7.50

ซอสปรุงรส (ขวด 10 จาน) · ทำได้ 10 จาน · ต้นทุน 14.93 บาท ⇒ จานละ 1.49 บาท

ผสมรวมได้ ~600 มล. · ตวงจานละ ~60 มล. (4 ช้อนโต๊ะ) · เขย่าก่อนตวง

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ซื้อคิด	บาท
ซอสหอยนางรม	10 ช้อนโต๊ะ (จานละ 1 ช้อนโต๊ะ ≈ 18 ก.) (180 กรัม) *	47.39 บ./กก.	8.53
ซีอิ๊วขาว	10 ช้อนชา (50 มล.)	50 บ./ล.	2.50
ซีอิ๊วดำ	5 ช้อนชา (จานละ ½ ช้อนชา) (30 กรัม) *	27.78 บ./กก.	0.83
น้ำปลา	10 ช้อนชา (50 มล.)	39.78 บ./ล.	1.99
น้ำตาลทราย	10 ช้อนชา (≈ 4 ก./ช้อนชา) (40 กรัม) *	27 บ./กก.	1.08
น้ำเปล่า	20 ช้อนโต๊ะ (300 มล.)	0 บ./กก.	0.00

ไข่ดาว · ทำได้ 10 จาน · ต้นทุน 55.83 บาท ⇒ จานละ 5.58 บาท

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ซื้อคิด	บาท
ไข่ไก่ เบอร์ 2	10 ฟอง (จานละ 1)		48.33
น้ำมันปาล์ม (ส่วนที่ไข่ดาวอมไว้)	~1 ช้อนโต๊ะ/ฟอง (150 มล.) *	50 บ./ล.	7.50

พริกน้ำปลา (เครื่องเคียง) · ทำได้ 10 จาน · ต้นทุน 6.68 บาท ⇒ จานละ 0.67 บาท

ร่างไม่ได้ระบุปริมาณ ⇒ ค่าประมาณ จานละ ~2 ช้อนชา

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ซื้อคิด	บาท
น้ำปลา	100 มล. *	39.78 บ./ล.	3.98
พริกชี้หูสวนซอย	20 กรัม *	135 บ./กก.	2.70

ราคาจริงขึ้นกับแหล่งซื้อ ให้แก้ราคาเป็นของร้านเองแล้วคิดใหม่

1. ตั้งกระทะน้ำมันท่วม ทอดไข่ดาวไฟกลางค่อนข้างแรง ตักน้ำมันราดหน้าไข่จนขอบกรอบ ตักขึ้นสะเด็ดน้ำมัน (ถามลูกค้าว่าเอาไข่แดงสุกหรือเยิ้ม)
2. ใส่ น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ ผัดกระเทียมพริก โขลกไฟแรงจนหอม ไม่ให้ไหม้
3. ใส่หมูสับ 1 ก้อน (100 ก.) ผัดเกลี่ยให้แตกตัวจนสุกทั่ว ไม่เหลือสีชมพู
4. เติมซอสปรุงรส 1 ช้อนตวง (~60 มล.) ผัดให้งวดเคลือบหมู
5. ปิดไฟ ใส่ใบกะเพรา คลุกเร็ว ๆ แค่นี้พอ
6. ตักข้าว 200 ก. ลงจาน ราดกะเพรา วางไข่ดาว เสิร์ฟพร้อมพริกน้ำปลา

ราคาวัตถุดิบ: Makro (makro.pro ไม่เลือกสาขา · อ่าน displayPrice ใน __NEXT_DATA__) · เช็ค 17 ต.ค. 2569 · ราคาแพงใหญ่ · ตรวจสอบข้อมูล 2026-10-17 · * = ปริมาณประมาณ · ไม่รวม ค่าแก๊ส (โครงสร้างต้นทุนกรมการค้าภายในปี 2561 คิดไว้ 1.17 บาท/จาน — ตัวเลขเก่า) · น้ำมันท่วมที่ใช้ทอดไข่ (คิดเฉพาะส่วนที่ใช้อ้อม) · ภาชนะ/กล่อง/ถุง · ค่าน้ำ ค่าไฟ · ของเสีย/ข้าวติดหม้อ (คิดเหมือนใช้ได้ 100%) · ค่าแรง ค่าเช่า · ginzii.com

SOP ครวั

งานเตรียมล้งหน้า

เมื่อไร	งาน	✓
ก่อนเปิดร้าน ≥ 1 ชม.	ชาวข้าวสาร หุงข้าว (900 ก. ต่อ 10 จาน) ตั้งหม้อโหมตุ่นไวดลอดช่วงขาย	☐
ก่อนเปิดร้าน	แบ่งหมูสับเป็นก้อนละ 100 ก. ใส่กล่องปิดฝา เก็บตู้เย็นใต้สถานีผัด แยกชั้นจากผักและอาหารสุก ตู้เย็นต้องไม่เกิน 5°C (ประกาศ สธ. 2561)	☐
ก่อนเปิดร้าน	โซลกระเทียม+พริกหยาบ ๆ แบ่งไว้ในกล่อง (จานละ ~15 ก.)	☐
ก่อนเปิดร้าน	เด็ด ใบกะเพรา ล้าง สะเด็ดน้ำ ใส่กล่องคลุมผ้าขึ้น	☐
ก่อนเปิดร้าน	ผสมซอสปรุงลงขวดตามสูตร เขียนวันที่บนขวด วางพร้อมช้อนตวง 60 มล.	☐
ก่อนเปิดร้าน	ทำพริกน้ำปลา ใส่ถ้วยเล็กหรือขวดพร้อมฝา	☐
ก่อนเปิดร้าน	ตั้งน้ำมันทอดไข่ เตรียมไข่ไก่ลมือ (ไข่รวาแยกทั้ง)	☐

ระหว่างขาย

เมื่อไร	งาน	✓
ทุกจาน	ทอดไข่ดาว → ผัดกระเทียมพริก → หมู 1 ก้อน → ซอส 1 ช้อนตวง → ปิดไฟใส่กะเพรา → จัดจาน ถามลูกค้าว่าไข่สุกหรือเิ่ม	☐
ทุกจาน	หยิบหมูจากตู้เย็นทีละก้อน ไม่ยกกล่องหมูดิบมาวางข้างเตาทั้งช่วงขาย	☐
ทุกจาน	ใช้ช้อน/ทัพพีแยกระหว่างหมูดิบกับของสุก	☐

ปิดร้าน / เก็บของ

เมื่อไร	งาน	✓
ปิดร้าน	หมูสับที่เหลือ: เขียนวันที่ เก็บตู้เย็น ≤5°C ใช้ภายใน 5 วันนับจากรับของ หรือแช่แข็ง ประกาศ สธ. 2561 บัญชีแนบท้าย แถวเนื่อบด	☐
ปิดร้าน	ข้าวสวยที่เหลือ: แบ่งใส่ภาชนะเล็กให้เย็นเร็ว แช่ตู้เย็นทันที อุ่นให้ร้อนทั่วก่อนใช้ ไม่ระบุจำนวนวันเก็บ — ไม่พบแหล่งไทยที่กำหนด	☐
ปิดร้าน	ใบกะเพราที่เหลือเก็บตู้เย็น ในกล่องปิด (ผักกินใบ ≤7°C ไม่เกิน 5 วัน ตามประกาศ สธ. 2561)	☐
ปิดร้าน	กรองน้ำมันทอดไข่ เปลี่ยนเมื่อดำ/เหม็นหืน · ล้างกระทะ เชียง ครก ขวดซอส	☐

การเก็บและอุณหภูมิ

- หมูสับดิบ ≤5°C ไม่เกิน 5 วัน · แช่แข็ง <-18°C ไม่เกิน 6 เดือน
ที่มา: ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง หลักเกณฑ์ และวิธีการกำหนดอุณหภูมิในการเก็บรักษาอาหารสด ในสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561 (ราชกิจจานุ 25 ม.ค. 2562) บัญชีแนบท้าย แถว "เนื่อบด"
- ข้าวสวยเก็บในหม้อโหมตุ่นตลอดช่วงขาย ไม่ตั้งทิ้งที่อุณหภูมิห้องเกิน 2 ชั่วโมง
ที่มา: ThaiPBS 17 ม.ค. 2568 (กรมการแพทย์/รพ.ราชวิถี) · ประกาศ สธ. 2566 ข้อ 5(2) ไม่ได้ระบุข้าวสวยซื้อตตรง ๆ

ข้อควรระวังของเมนูนี้

- หมูสับดิบเก็บในตู้เย็นไม่เกิน 5°C ไม่เกิน 5 วัน · ถ้าแช่แข็งต่ำกว่า -18°C ไม่เกิน 6 เดือน · วางแยกจากอาหารปรุงสุกและผัก
ที่มา: ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง หลักเกณฑ์ และวิธีการกำหนดอุณหภูมิในการเก็บรักษาอาหารสด ในสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561 (ราชกิจจานุ 25 ม.ค. 2562) บัญชีแนบท้าย แถว "เนื่อบด" และข้อ 6
- ผัดทีละจานแล้วเสิร์ฟทันที — กฎหมายกำหนดให้ใช้ความร้อนที่เหมาะสมกับประเภทอาหาร แต่ไม่ได้กำหนดตัวเลขอุณหภูมิของการผัด ⇒ ผัดหมูสับจนไม่เหลือสีชมพู
ที่มา: ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ... การจำหน่ายอาหารประเภทปรุงสำเร็จ ... พ.ศ. 2566 ข้อ 4 (นิยาม "ประเภทใช้ความร้อน" มีคำว่า "ผัด" "ทอด") และข้อ 5(1)
- ไข่ดาวไข่แดงเิ่มไม่มีกฎหมายห้าม แต่หน่วยงานแนะนำให้กินไข่สุก ⇒ ถามลูกค้าว่าเอาไข่สุกหรือไม่สุก และแนะนำไข่สุกสำหรับเด็ก ผู้สูงอายุ คนท้อง
ที่มา: กรมอนามัย ข่าว 10 ต.ค. 2560 ("ควรเสี่ยงการกินไข่ดิบ เพราะถ้าไข่ไม่สุกอาจปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์") · US FDA What You Need to Know About Egg Safety ("Cook eggs until both the yolk and the white are firm" · กลุ่มเสี่ยง: เด็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์) — คำแนะนำ ไม่ใช่กฎหมาย
- ข้าวสวยที่หุงไว้ขายทั้งวันให้อยู่ในหม้ออุ่นตลอด ไม่ตั้งทิ้งที่อุณหภูมิห้อง · ข้าวที่วางนอกตู้เย็นเกิน 2 ชั่วโมงให้อุ่นร้อนก่อนเก็บตู้เย็น
ที่มา: ThaiPBS 17 ม.ค. 2568 อ้างรองอธิบดีกรมการแพทย์และ ผอ.รพ.ราชวิถี (Bacillus cereus เจริญในข้าวที่เก็บนอกตู้เย็น) · WHO Five Keys to Safer Food Manual (2006) นิยาม danger zone 5–60°C ⚠ ประกาศ สธ. 2566 ข้อ 5(2) (>63°C) เขียน "ต้ม แกง ตุ่น นึ่ง เป็นต้น" ไม่ได้ระบุข้าวสวยซื้อตตรง ๆ

คู่มือจัดจาน



ภาชนะ

จานแบน (จานข้าวราด) + ถ้วยเล็กใส่พริกน้ำปลา

น้ำหนักต่อจาน

ของ	ปริมาณ	หมายเหตุ
ข้าวสวย	200 กรัม	≈ 3⅓ ทัพพี (กรมอนามัย: ข้าวสวย 1 ทัพพี = 60 ก.)
หมูสับ (ดิบ)	100 กรัม	
กระเทียม + พริกชี้หนู (โขลก)	15 กรัม	กระเทียม 10 + พริก 5
ใบกะเพรา	10 กรัม	
ซอสปรุงรส	60 มล.	1 ช้อนตวง
ไข่ดาว	1 ฟอง	ไข่ไก่เบอร์ 2
พริกน้ำปลา	~2 ช้อนชา	ค่าประมาณ ถ้าวางให้ตัวเองใช้จริงต่างกันได้

ลำดับการจัด

- 1. ตักข้าวสวย 200 กรัม กดในถ้วยหรือทัพพีให้เป็นโดม ครึ่งกลางจาน
- 2. ตักกะเพราหมูสับวางข้างโดมข้าว ราดน้ำผัดเล็กน้อยให้ซึม โคนข้าว
- 3. วางไข่ดาวบนยอดโดมข้าว ขอบกรอบหันขึ้น
- 4. วางถ้วยพริกน้ำปลาข้างจาน

เครื่องเคียง

พริกน้ำปลา

ตรวจสอบเสร็จ

- ☐ ชั่งข้าวและหมูต่อจาน — ทุกจานเท่ากัน ต้นทุนถึงจะคุมได้
- ☐ ใบกะเพรายังเขียว ไม่ดำ (ใส่ตอนปิดไฟ)
- ☐ ไข่ดาวขอบกรอบ สะเด็ดน้ำมัน ไม่นองจาน
- ☐ ขอบจานสะอาด ไม่มีน้ำผัดเลอะ

ราคาวัตถุดิบ: Makro (makro.pro ไม่เลือกสาขา · อ่าน displayPrice ใน __NEXT_DATA__) · เช็ค 17 ต.ค. 2569 · ราคาแฟ็กใหญ่ · ตรวจสอบข้อมูล 2026-10-17 · * = ปริมาณประมาณ · ไม่รวม ค่าแก๊ส (โครงสร้างต้นทุนกรมการค้าภายในปี 2561 คิดไว้ 1.17 บาท/จาน — ตัวเลขเก่า) · น้ำมันท่วมที่ใช้ทอดไข่ข้าว (คิดเฉพาะส่วนที่โขม) · ภาชนะ/กล่อง/ถุง · ค่าน้ำ ค่าไฟ · ของเสีย/ข้าวติดหม้อ (คิดเหมือนใช้ได้ 100%) · ค่าแรง ค่าเช่า · ginzii.com