ใบสูตรมาตรฐาน

Ginzii

ทำได้	ต้นทุนวัตถุดิบต่อชุด	ราคาขายหน้าร้าน (อ้างอิง)
20 ชุด	**≈ 32.1–45.4 บาท**	**60 บาท**
1 ชุด = กระทะเล็ก ไข่ไก่ 2 ฟอง + หมูสับผัด ~35 ก. (ดิบ 50) + กุนเชียง ~15 ก. + หมูยอ ~20 ก. + ต้นหอม + ขนมปังฝรั่ง 1 ชิ้น ~70 ก. · ขนมปังรวมอยู่ในต้นทุน (แยกบรรทัดไว้ · ร้านบางแห่งขายแยก) · ไม่รวมเครื่องดื่ม · คิดเป็นชุด 20 ชุด	ไม่รวมแก๊ส/ภาชนะ	ราคาหน้าร้าน

ต้นทุน: max = ราคาหลักในตาราง (ไข่เบอร์ 3 · หมูบดซีพี 137 · กุนเชียงเจ้าสัว · หมูยอ ส.ขอนแก่น · เนยแท้ · บาแก็ตเอโร่) · min = alt ทุกตัว (ไข่เบอร์ 4 · หมูบดพีเอส 117 · กุนเชียงพรวิภา · หมูยอบ้านไผ่ · มาการีน · ขนมปังคิวบิก) · ไม่รวมขนมปัง = 24.0–33.0 บาท · ไม่รวมเครื่องดื่ม แก๊ส ภาชนะ แรง · ราคาขาย: หน้าร้าน: ไข่กระทะ+ตอร์ปิโด (ขนมปัง) 60 บาท ที่ ซ.สัมมากร 1 กรุงเทพฯ · รีวิว Wongnai 30 มี.ค. 2568 (1 ร้าน 1 รีวิว ชุดมีขนมปังไส้หมูยอ/กุนเชียง) · ราคาไข่กระทะเดี่ยว 30–45 บาทในรีวิวปี 2558–2564 ตกรุ่น ไม่ใช้ · ไม่พบราคาเดลิเวอรีที่ลงวันที่ได้

หมูสับผัดปรุงรส (ผัดล่วงหน้าเป็นหม้อ) · ทำได้ 20 ชุด · ต้นทุน 155.41 บาท ⇒ ชุดละ 7.77 บาท

หมูบดดิบ 50 ก./ชุด (ผัดสุกเหลือราว 35 ก.) · ปริมาณ/ปรุงรสเป็นค่าตั้งต้นของเรา ไม่ใช่ตำรับที่ร้านเปิดเผย (สูตรบ้านของพลพรรคนักปรุงใช้หมูบด 80 ก./กระทะ) ⇒ ผัดหม้อแรกแล้วชั่งชุดแรกก่อนขาย

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
หมูบดผสมมัน 20% แช่แข็ง (ซีพี 1 กก.)	1 กก. (ชุดละ 50 ก.) (1,000 กรัม)	137 บ./กก.	137.00
กระเทียมไทยแกะกลีบ	40 กรัม สับ *	99 บ./กก.	3.96
ผักชีทั้งต้นรวมราก (โขลก)	40 กรัม *	146.67 บ./กก.	5.87
พริกไทยป่น (ผัดหมู)	5 กรัม *	430 บ./กก.	2.15
ซีอิ๊วขาว	40 มล. (ชิมปรับ) *	50 บ./ล.	2.00
ซอสปรุงรส	20 มล. (ชิมปรับ) *	51.67 บ./ล.	1.03
น้ำตาลทราย	15 กรัม *	28 บ./กก.	0.42
น้ำมันปาล์ม (ผัด)	60 มล. *	49.67 บ./ล.	2.98

กุนเชียงหมู (หั่นแว่นบาง) · ทำได้ 20 ชุด · ต้นทุน 98.33 บาท ⇒ ชุดละ 4.92 บาท

ชุดละ ~15 ก. (3–4 แว่นบาง) · ค่าประมาณของเรา — รีวิวร้านจริงบ่นว่ากุนเชียง "หั่นมาบางมาก" ⇒ อย่าหั่นบางจนไม่มีรส

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
เจ้าสัว กุนเชียงหมูเชือกแดง 900 ก. (295 บาท)	300 กรัม (ชุดละ 15 ก.) *	327.78 บ./กก.	98.33

หมูยอ (หั่นชิ้น) · ทำได้ 20 ชุด · ต้นทุน 132.36 บาท ⇒ ชุดละ 6.62 บาท

ชุดละ ~20 ก. · ค่าประมาณของเรา

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
หมูยอใหญ่ ส.ขอนแก่น 275 ก. (91 บาท)	400 กรัม (ชุดละ 20 ก.) *	330.91 บ./กก.	132.36

ไข่ไก่ (ตอกทีละฟองตอนสั่ง) · ทำได้ 20 ชุด · ต้นทุน 185.33 บาท ⇒ ชุดละ 9.27 บาท

ชุดละ 2 ฟอง (รีวิวร้านจริงส่วนใหญ่ได้ไข่ 2 ฟอง) · ไข่ราคาขยับบ่อย: 7 ส.ค. 2569 ราคาแนะนำหน้าฟาร์มไข่คละ 4.00 บ./ฟอง · Makro เบอร์ 3 แผง 30 ฟอง 139 บาท

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
ไข่ไก่ เบอร์ 3 (เอโร่ มีฝา 30 ฟอง 139 บาท)	40 ฟอง (ชุดละ 2)		185.33

เนยและน้ำมันทอดไข่ในกระทะ · ทำได้ 20 ชุด · ต้นทุน 62.45 บาท ⇒ ชุดละ 3.12 บาท

เนย ~5 ก. + น้ำมัน ~8 มล./ชุด (ค่าประมาณ — บางร้านใช้น้ำมันล้วน · รีวิวบางร้านบันทึกว่า "หอมเนย")

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
เนยแท้ชนิดจืด (อลาวรี่ 200 ก. 109 บาท)	100 กรัม *	545 บ./กก.	54.50
น้ำมันปาล์ม (ทอดไข่)	160 มล. *	49.67 บ./ล.	7.95

โรยหน้า/เครื่องปรุงเสิร์ฟ · ทำได้ 20 ชุด · ต้นทุน 26.41 บาท ⇒ ชุดละ 1.32 บาท

ต้นหอมซอย ~4 ก. + พริกไทยป่น ~0.3 ก. + ซอสปรุงรส ~5 มล./ชุด

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
ต้นหอม (ซอย)	80 กรัม *	233.33 บ./กก.	18.67
พริกไทยป่น (โรย)	6 กรัม *	430 บ./กก.	2.58
ซอสปรุงรส (ตั้งโต๊ะ/ราด)	100 มล. *	51.67 บ./ล.	5.17

ขนมปังฝรั่ง/ขนมปังญวน (1 ชิ้น ในชุด) · ทำได้ 20 ชุด · ต้นทุน 248.18 บาท ⇒ ชุดละ 12.41 บาท

ชุดละ ~70 ก. (เอโร่ เฟรนช์บาแก็ต 220 ก. ราว 1/3 ก้อน) · คิดตามน้ำหนัก ไม่ใช่ซื้อทั้งก้อน — ซื้อจริงต้องปัดเป็นก้อน (20 ชุด ≈ 7 ก้อน) · ร้านบางแห่งขายขนมปังแยก

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
เอโร่ เฟรนช์บาแก็ต 220 ก. (39 บาท)	1.4 กก. (ชุดละ 70 ก.) (1,400 กรัม) *	177.27 บ./กก.	248.18

ราคาจริงขึ้นกับแหล่งซื้อ ให้แก้ราคาเป็นของร้านเองแล้วคิดใหม่

วิธีทำ

1. จัดท็อปปิ้งใส่ถ้วยเล็กเรียงข้างเตา: หมูสับผัดสุก (จากขั้น 2) กุนเชียงหั่นแว่น หมูยอหั่นชิ้น ต้นหอมซอย — ตวงต่อชุดไว้ก่อนเปิดร้านจะได้ชั่งเท่ากัน
2. ผัดหมูสับล่วงหน้าเป็นหม้อใหญ่ (ทำก่อนขั้น 1): โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย ผัดกับน้ำมันจนหอม ใส่หมูบดผัดให้สุกทั่ว ปรุงซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส น้ำตาล ชิมปรับ
3. ตั้งกระทะเหล็กใบเล็กมีหูจับบนเตาไฟกลาง ใส่เนย ~5 ก. + น้ำมัน ~8 มล. รอให้ร้อน
4. ตอกไข่ไก่ 2 ฟองลงกระทะทีละฟองตอนลูกค้าสั่ง (ห้ามตอกรวมถ้วยไว้ล่วงหน้า)
5. ขณะไข่ขาวเริ่มสุก โรยหมูสับผัด กุนเชียง หมูยอ ต้นหอม พริกไทย ปิดฝา/ตั้งไฟอ่อนจนไข่ถึงระดับที่ลูกค้าเลือก (ไข่แดงสุก หรือเยิ้ม) — ไข่แดงสุกคือค่าปลอดภัยกว่า
6. ยกกระทะวางบนไม้รอง เสิร์ฟทันทีพร้อมขนมปังฝรั่งอุ่น 1 ชิ้น ซอสปรุงรส พริกไทย

ราคาวัตถุดิบ: Makro (makro.pro · อ่าน displayPrice จากหน้า /p/<id> · เช็ค 25 พ.ย. 2569 · ไม่เลือกสาขา) · ไข่ = เอโร่ แผง 30 ฟอง · ขนมปังคิดตามน้ำหนัก · ตรวจข้อมูล 2026-11-25 · * = ปริมาณประมาณ · ไม่รวม เครื่องดื่ม (ชา กาแฟ น้ำส้ม) · แก๊ส/ไฟ · ภาชนะ กระทะเล็ก ถุง กล่องกลับบ้าน · พริกน้ำปลา น้ำส้มพริก น้ำจิ้ม ตั้งโต๊ะ · ค่าแรง ค่าเช่า · ของเสีย/ไข่แตก (คิดเหมือนขายหมด 100%) · ginzii.com

SOP ครัว

งานเตรียมล่วงหน้า

เมื่อไร	งาน	✓
ก่อนเปิดร้าน ~1 ชม.	ผัดหมูสับเป็นหม้อ 1 กก. (ได้ ~20 ชุด) · พักให้เย็นเร็วในภาชนะตื้นถ้าไม่ใช้ทันที ข้อปฏิบัติของเรา	□
ก่อนเปิดร้าน	หั่นกุนเชียง หมูยอ ซอยต้นหอม แยกถ้วยปิดฝา เก็บ ≤5°C ไม่มีเกณฑ์ไทยของกุนเชียง/หมูยอ ⇒ ตามฉลาก	□
ทุกเช้า	เช็คไข่ไม่แตก เปลือกสะอาด เก็บตู้เย็น ประกาศ สธ. 2561 ไข่สดทั้งใบ ≤5°C ≤5 สัปดาห์	□

ระหว่างขาย

เมื่อไร	งาน	✓
ทุกชุด	ตอกไข่ทีละฟองตอนสั่ง ไม่ตอกรวมถ้วยล่วงหน้า · ถามลูกค้าว่าไข่สุกหรือเยิ้ม	□
ตลอดช่วงขาย	หมูสับผัดวางอุณหภูมิห้องไม่เกิน 2 ชม. หรืออุ่นให้ร้อนทั่วก่อนโรย ข้อปฏิบัติของเรา	□

ปิดร้าน / เก็บของ

เมื่อไร	งาน	✓
ปิดร้าน	หมูสับผัดที่เหลือ: ทิ้ง หรือแบ่งภาชนะตื้นให้เย็นเร็ว เข้าตู้เย็น เขียนวันที่ · ที่วางนอกตู้เกิน 2 ชม. โดยไม่ได้อุ่น ⇒ ทิ้ง ข้อปฏิบัติของเรา · ไม่ระบุจำนวนวันเก็บ	□
ปิดร้าน	ล้างกระทะ เขียง มีดดิบแยกจากของสุก	□

ข้อควรระวังของเมนูนี้

- ไข่ที่ไข่แดงยังเหลวมีความเสี่ยงเชื้อซัลโมเนลลา (เชื้อเข้าได้ทั้งเปลือกและภายในไข่ ไข่ปนเชื้อดูปกติ) · หน่วยงานต่างประเทศแนะนำปรุงให้ไข่แดงแข็งหรือแกนกลางถึง 75°C · เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ ผู้ภูมิคุ้มกันต่ำ เสี่ยงมากกว่า ⇒ ร้านควรมีให้เลือกทั้งไข่สุกและไข่เยิ้ม (ตัวบทไทยไม่ได้ห้ามไข่เยิ้ม)

  ที่มา: USDA FSIS "Shell Eggs from Farm to Table" · ศูนย์ความปลอดภัยอาหาร ฮ่องกง (CFS) "Food safety of eggs and egg products" · กรมอนามัย (สำนักโภชนาการ) ระบุให้กินไข่ปรุงสุก

- ตอกไข่ทีละฟองตอนสั่ง ไม่ตอกรวมไว้ล่วงหน้า (ไข่ปนเชื้อ 1 ฟองจะปนทั้งถ้วย) · เก็บไข่ในตู้เย็น ≤5°C ไม่เกิน 5 สัปดาห์ · เนื้อหมูบดดิบ ≤5°C ไม่เกิน 5 วัน

  ที่มา: CFS ฮ่องกง (pooling) · ประกาศ สธ. เรื่องการกำหนดอุณหภูมิเก็บอาหารสดในสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561 บัญชีแนบท้าย (ไข่สดทั้งใบ · เนื้อบด) · กุนเชียง/หมูยอ/ไส้กรอกไม่มีแถวในบัญชี ⇒ ตามฉลาก

- หมูสับต้องสุกทั่วก่อนโรยหน้า (ไข้หูดับจากเนื้อหมูสุก ๆ ดิบ ๆ) · กรมควบคุมโรคแนะนำผ่านความร้อน >70°C สำหรับเนื้อหมู · แยกเขียง/มีดดิบออกจากของสุก

  ที่มา: กรมควบคุมโรค พยากรณ์โรคและภัยสุขภาพรายสัปดาห์ ฉบับที่ 6/2566 ข้อ 1) และ 2)

- หมูสับผัดล่วงหน้า: ข้อปฏิบัติของเรา (ไม่ใช่ตัวบท) — วางอุณหภูมิห้องไม่เกิน 2 ชม. หรือเก็บตู้เย็น ≤5°C แล้วอุ่นให้ร้อนทั่วก่อนใช้ · ประกาศ สธ. 2566 ข้อ 5(2) เขียนคำว่า "ต้ม แกง ตุ๋น นึ่ง" ไม่ได้เขียนถึงผัด ⇒ ห้ามอ้างว่าเป็นเกณฑ์ของหมูผัด

  ที่มา: ข้อปฏิบัติของเรา · ยืมหลักคิดจากประกาศ สธ. 2566 ข้อ 5(2)

ราคาวัตถุดิบ: Makro (makro.pro · อ่าน displayPrice จากหน้า /p/<id> · เช็ค 25 พ.ย. 2569 · ไม่เลือกสาขา) · ไข่ = เอโร่ แผง 30 ฟอง · ขนมปังคิดตามน้ำหนัก · ตรวจข้อมูล 2026-11-25 · * = ปริมาณประมาณ · ไม่รวม เครื่องดื่ม (ชา กาแฟ น้ำส้ม) · แก๊ส/ไฟ · ภาชนะ กระทะเล็ก ถุง กล่องกลับบ้าน · พริกน้ำปลา น้ำส้มพริก น้ำจิ้ม ตั้งโต๊ะ · ค่าแรง ค่าเช่า · ของเสีย/ไข่แตก (คิดเหมือนขายหมด 100%) · ginzii.com

คู่มือจัดจาน



ภาชนะ

กระทะเหล็กใบเล็กมีหูจับ (กระทะไข่กระทะ) วางบนไม้รอง + ขนมปังข้างกระทะ

น้ำหนักต่อชุด

ของ	ปริมาณ	หมายเหตุ
ไข่ไก่	2 ฟอง	ตอกลงกระทะทีละฟอง
หมูสับผัดปรุงรส	35 กรัม	ดิบ 50 ก. (ค่าประมาณ ชั่งชุดแรก)
กุนเชียงหั่นแว่น	15 กรัม	3–4 แว่น (ค่าประมาณ)
หมูยอหั่นชิ้น	20 กรัม	ค่าประมาณ
ต้นหอมซอย	4 กรัม	
ขนมปังฝรั่ง	70 กรัม	1 ชิ้น อุ่นร้อน

ลำดับการจัด

1. ไข่ 2 ฟองในกระทะ
2. โรยหมูสับผัดตรงกลาง
3. วางกุนเชียง หมูยอ รอบ ๆ
4. โรยต้นหอม พริกไทย
5. เสิร์ฟพร้อมขนมปังอุ่นและซอสปรุงรส

เครื่องเคียง

ขนมปังฝรั่ง/ปังญวนอุ่น · ซอสปรุงรส · พริกไทยป่น

ตรวจก่อนเสิร์ฟ

☐ ชั่งหมูสับ/กุนเชียง/หมูยอ ต่อชุดสุ่มตรวจ — ไม่งั้นต้นทุนเพี้ยน
☐ หมูสับสุกทั่ว ไม่มีสีชมพู
☐ ไข่ถึงระดับที่ลูกค้าสั่ง ไข่เยิ้มต้องเป็นไข่สดตอกใหม่
☐ ขนมปังอุ่นร้อนไม่แข็ง

ราคาวัตถุดิบ: Makro (makro.pro · อ่าน displayPrice จากหน้า /p/<id> · เช็ค 25 พ.ย. 2569 · ไม่เลือกสาขา) · ไข่ = เอโร่ แผง 30 ฟอง · ขนมปังคิดตามน้ำหนัก · ตรวจข้อมูล 2026-11-25 · * = ปริมาณประมาณ · ไม่รวม เครื่องดื่ม (ชา กาแฟ น้ำส้ม) · แก๊ส/ไฟ · ภาชนะ กระทะเล็ก ถุง กล่องกลับบ้าน · พริกน้ำปลา น้ำส้มพริก น้ำจิ้ม ตั้งโต๊ะ · ค่าแรง ค่าเช่า · ของเสีย/ไข่แตก (คิดเหมือนขายหมด 100%) · ginzii.com