

ใบสูตรมาตรฐาน

ทำได้

20 จาน

จานขายทั่วไป ข้าวสวย 200 ก. · เนื้อ+หนังขาหมู 80 ก. · ไข่พะโล้ครึ่งฟอง · ผักกาดดอง · คะน้า · น้ำจิ้มส้ม · ชุดนี้ใช้ขาหมูหลัง 2 ขา (~3.7 กก.) คิดเป็น 20 จาน (ค่าประมาณ ต้องชั่งเนื้อสุกจริง)

ต้นทุนวัตถุดิบต่อจาน

≈ 27.8–33.1 บาท

ไม่รวมแก๊ส/ภาชนะ

ราคาขายหน้าร้าน (อ้างอิง)

50–70 บาท

ราคาหน้าร้าน

ต้นทุน: max = ราคาหลักในตาราง (ข้าวหอมมะลิ · ขาหลังเผา 83 บาท/กก. · กระเทียมไทย · ไข่เบอร์ 2 · ผักกาดดองป้าบัว) · min = ตัวเลือก alt ทุกตัว (ข้าวเสาไห้ · ขาหมูซื้อ ≥10 กก. 73 บาท/กก. · ไข่เบอร์ 3 · กระเทียมจีน · ผักกาดดองแสนผึ้ง ฯลฯ) · คิดที่ 20 จาน/ชุดขาหมู 2 ขา (ค่าประมาณ — ถ้าเนื้อสุกได้จริง 24 จานต้นทุนลดเหลือ ~23.1–27.6 บาท) · ไม่รวมแก๊ส ภาชนะ แรง · ราคาขาย: หน้าร้าน: MGR Online 15 พ.ค. 2567 (ขาหมูเหี่ยวขาว กรุงเทพฯ เลียบทางรถไฟสามเสน: ธรรมดา 50 ข้าวตอกเองไม่อั้น · พิเศษ/เพิ่มไข่ 60 · ไวรัล ขายหมู ~130 กก./วัน) · ไทยรัฐ 10 ธ.ค. 2568 (ร้านข้าวขาหมูคาถาสตรีโบราณ ร้อยเอ็ด: เริ่มต้น 60 + ไข่ 10) · Pantip 21 มี.ค. 2569 ความเห็นสมาชิก (ข้าวขาหมูจานละ 60–70 ไม่ระบุพื้นที่) — หลักฐานบาง · special = ราคาบนแอปเดลิเวอรี่ Wongnai x LINE MAN เช็ค 18 ต.ค. 2569 (ไม่ใช่หน้าร้าน: ขาหมูประชาชื่น 75 · ขาหมูจงเจริญ 80 · ข้าวขาหมู พ.4 ราชข้าวเนื้อหนัง 89)

ข้าวสวย · ทำได้ 20 จาน · ต้นทุน 73.21 บาท ⇒ จานละ 3.66 บาท
ข้าวสาร 1 กก. หุงได้ข้าวสวยประมาณ 2–2.5 กก. (Amarin Academy) · คิดที่ 2.2 ⇒ 1,800 ก. ได้ ~4 กก. = จานละ 200 ก. · ชั่งจากหม้อจริงของร้าน

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ซื้อคิด	บาท
ข้าวสารหอมมะลิ 100% (เบญจรงค์ 15 กก. · 610 บาท)	1,800 กรัม (ข้าวสวยจานละ 200 ก.)	40.67 บ./กก.	73.21

ขาหมูพะโล้ (หม้อเดียว ขาหมู 2 ขา) · ทำได้ 20 จาน · ต้นทุน 393.48 บาท ⇒ จานละ 19.67 บาท
ค่าประมาณ — ไม่มีแหล่งวัดน้ำหนักเนื้อสุกจากขาหมู 3.7 กก. ⇒ คิดจานละ 80 ก. (เนื้อ+หนัง) ได้ 20 จาน (= ขาดิบ ~185 ก./จาน ไกลสูตร KRUA ที่ใช้ชั่งดิบ 173–208 ก./ที่) · ถ้าร้านชั่งได้เนื้อสุกที่ตกขายได้ ≥1.6 กก. จึงจะได้ 20 จาน — ซึ่งรอบแรกก่อนใช้ตัวเลขนี้

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ซื้อคิด	บาท
ขาหลังหมูเผา (Makro 207.5 บาท/2.5 กก. = 83 บาท/กก.)	2 ขา (ขาละ ~1.85 กก. รวม ~3.7 กก.) (3,700 กรัม) *	83 บ./กก.	307.10
อบเชยแห้ง (ถุงใหญ่ 1 กก.)	40 กรัม	305 บ./กก.	12.20
โป๊ยกั๊ก (ถุงใหญ่ 1 กก.)	15 กรัม (~8–10 ดอก)	545 บ./กก.	8.17
พริกไทยเม็ดขาว	20 กรัม	430 บ./กก.	8.60
รากผักชีทุบ (ผักชีติดราก)	40 กรัม	280 บ./กก.	11.20
กระเทียมไทยแกะกลีบ (ทุบ)	60 กรัม	99 บ./กก.	5.94
น้ำตาลปีบ/น้ำตาลมะพร้าว (เคี่ยวคาราเมล)	250 กรัม	59 บ./กก.	14.75
ซีอิ๊วขาว สูตร 1 (แกลลอน 4.5 ล.)	400 มล.	50 บ./ล.	20.00
ซีอิ๊วดำ สูตร 5	60 มล.	27.66 บ./ล.	1.66
ซอสหอยนางรม	100 กรัม	35 บ./กก.	3.50
เกลือ	20 กรัม	18 บ./กก.	0.36
น้ำเปล่า	6 ลิตร (6,000 มล.)	0 บ./ล.	0.00

ไข่พะโล้ (ผัดครึ่ง จานละ ½ ฟอง) · ทำได้ 20 จาน · ต้นทุน 48.67 บาท ⇒ จานละ 2.43 บาท
ไข่ 10 ฟอง ผัดครึ่ง = 20 จาน · ถ้าให้ไข่เต็มฟองทุกจาน +2.4 บาท/จาน

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ซื้อคิด	บาท
ไข่ไก่ เบอร์ 2 ต้มปอกเปลือก ใส่ท้ายหม้อ	10 ฟอง (จานละครึ่งฟอง)		48.67

ผักกาดดองดับพะโล้ · ทำได้ 20 จาน · ต้นทุน 48.75 บาท ⇒ จานละ 2.44 บาท
ค่าประมาณจานละ ~30 ก. (ล้างคลายเปรี้ยว บีบแห้ง ต้มในน้ำพะโล้) ตามสัดส่วนสูตร TrueID ที่ใช้ผักกาดดอง 300 ก. ต่อขา 1 ขา

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ซื้อคิด	บาท
ผักกาดดองเปรี้ยว (ป้าบัว 800 ก. · 65 บาท)	600 กรัม (จานละ 30 ก.) *	81.25 บ./กก.	48.75

คะแนนรวม · ทำได้ 20 จาน · ต้นทุน 55.80 บาท ⇒ จานละ 2.79 บาท

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
ยอดคะน้า (ถุงใหญ่ 3 กก. · 279 บาท)	600 กรัม (จานละ ~25 ก. หลังลวก) *	93 บ./กก.	55.80

น้ำจิ้มส้ม (พริกแดงน้ำส้ม) · ทำได้ 20 จาน · ต้นทุน 20.08 บาท ⇒ จานละ 1.00 บาท

ได้ประมาณ 500 มล. ตักจานละ ~25 มล. (ค่าประมาณ — แหล่งสูตรให้ปริมาณต่างกันมาก)

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
น้ำส้มสายชูกลั่น 5%	330 มล.	16.67 บ./ล.	5.50
พริกชี้ฟ้าแดง	80 กรัม	105 บ./กก.	8.40
กระเทียมไทยแกะกลีบ	50 กรัม	99 บ./กก.	4.95
น้ำตาลทราย	40 กรัม	27 บ./กก.	1.08
เกลือ	8 กรัม	18 บ./กก.	0.14

เครื่องแบบ (กระเทียมสด พริกขี้หนูสด ผักชีโรย) · ทำได้ 20 จาน · ต้นทุน 22.00 บาท ⇒ จานละ 1.10 บาท

ค่าประมาณจานละ กระเทียม 5 ก. · พริก 3 ก. · ผักชี ~1 ก. ถ้าวางให้ลูกค้าตักเอง ปริมาณที่ใช้จริงต่างได้มาก

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
กระเทียมไทยแกะกลีบ (แบบสด)	100 กรัม *	99 บ./กก.	9.90
พริกขี้หนูเขียวหวาน	60 กรัม *	85 บ./กก.	5.10
ผักชีโรยหน้า	25 กรัม *	280 บ./กก.	7.00

ราคาจริงขึ้นกับแหล่งซื้อ ให้แก้ราคาเป็นของร้านเองแล้วคิดใหม่

วิธีทำ

1. ขาหมูเผาสุดล้าง บั้งเนื้อด้านในตามแนวกระดูก ลวกในหม้อน้ำเดือดจนฟองคราบออกหมด ล้างอีกรอบ (ลวกให้สะอาด ไม่ต้องให้สุก)
2. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทยพองแตก ห่อเครื่องเทศ (อบเชย โป๊ยกั๊ก) ด้วยผ้าขาวบาง เคี้ยวน้ำตาลปีบไฟกลางจนเป็นสีน้ำตาลเข้มคาราเมล แล้วใส่ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ ซอสหอยนางรม เกลือ
3. ใส่ขาหมู ห่อเครื่องเทศ และน้ำ 6 ลิตร ต้มให้เดือด ช้อนฟอง แล้วลดไฟเคี้ยวไฟอ่อน—กลางประมาณ 3–4 ชั่วโมง กลับขาหมูเป็นระยะ ใส่ไข่ต้มปอกเปลือกใน 1 ชั่วโมงสุดท้าย
4. ยกขาหมูขึ้นสะเด็ดน้ำ เลาะเนื้อหนัง หั่นหรือสับเป็นชิ้นพอคำ ชั่งจานละ 80 ก. (เนื้อ+หนัง)
5. ผักกาดตองล้างคลายเปรี้ยว บีบแห้ง เคี้ยวในน้ำพะโล้ประมาณ 1 ชั่วโมง · ลวกคะน้า · ปั่นน้ำจิ้มส้ม · เตรียมพริกขี้หนูสดและกระเทียมกลีบ
6. ตักข้าวสวย 200 ก. วางขาหมู 80 ก. ไข่ผ่าครึ่ง ผักกาดตอง คะน้า ราดน้ำพะโล้ ~40 มล. โรยผักชี เสิร์ฟพร้อมด้วยน้ำจิ้มส้ม

ราคาวัตถุดิบ: Makro (makro.pro ไม่เลือกสาขา · อ่าน displayPrice ใน __NEXT_DATA__ ของหน้า /p/) · เชื้อ 18 ต.ค. 2569 · แพ็กใหญ่ (ขาหมู/ซอส/เครื่องเทศ 1 กก. ขึ้นไป) · ขาหมูเป็นสินค้าชั่งน้ำหนัก ราคาที่แสดงคือราคาต่อ 2.5 กก. · ตรวจสอบข้อมูล 2026-10-18 · * = ปริมาณประมาณ · ไม่รวม ค่าแก๊ส (ตุ๋น 3–4 ชม. + อุณหภูมิทั้งวัน — ก่อนใหญ่ของเมนูนี้ ไม่มีตัวเลขไทยที่เชื่อถือได้) · น้ำมันทอดขาหมู (สูตรนี้ใช้ขาเผาแล้วไม่ทอด · ถ้าทอดลอกหนังตาม TrueID บวก ~5 บาท/ชุด) · เครื่องปรุงพะโล้อื่นที่บางร้านใส่ (เห็ดหอม เหล้าไทย ซอสปรุงรส โอวัลติน) · ไข่ต้มฟอง/ไข่เป็ด (+2.4 บาท/จาน ถ้าต้มฟอง · ไข่เป็ดโอโร 7.45 บาท/ฟอง) · ภาชนะ/กล่อง/ถุง · ค่าน้ำ ค่าไฟ · ของเสีย/น้ำพะโล้ที่เหลือทิ้ง (คิดเหมือนใช้ได้ 100%) · ค่าแรง ค่าเช่า · ginzii.com

SOP ครวั

ขำนเตรียลล่วงหำ

เมื่อไร	ขำน	✓
ก่อนวันขำย	ขำยขำหมุแ่งแ่งลงชั้นล่ำงสุดของตู้เีย็นให้ละลาย วำงในถำตรองน่ำ แยกจากอำหำรสุกและผักร่ำกษ สธ. 2561 ข้อ 6 (วำงแยก) · ขำหมุสด ≤5°C ไม่เกิน 5 วัน	☐
ก่อนเปิดรำน ≥ 5 ขม.	ลวกขำหมุ → เคียวครำเมลและปร่งน่ำพะโล้ → ตุ่น 3–4 ขม. (ใส่ไข่ 1 ขม.สุดท้ำย) ตั้งให้เสร็จก่อนเปิดถ้ำตุ่นเมื่อวำนแล้วเก็บขำมคิน ให้ขำมไปชั้นอุ่นข้ำดำนล่ำง	☐
ก่อนเปิดรำน	อุ่นน่ำพะโล้และขำหมุที่เก็บขำมคินให้เดือดรอนท่วหม้อ วัดกลำงหม้อให้ถึง ≥74°C แล้วจึงลดเป็นไฟอุ่น เกณฑ์ FDA Food Code 3-403.11 / CDC (74°C) · กฎหมำยไทยกำหนดแค่ต้องอุ่นก่อนขำย	☐
ก่อนเปิดรำน ≥ 1 ขม.	ขำวขำวสำร หุงขำว (1,800 ก. ต่อ 20 ขำน) ตั้งหม้อโหมตุ่นไว้ตลอดข่งขำย	☐
ก่อนเปิดรำน	ผักร่ำกษดองล่ำงคลำยเปรี้ยว บิบแ่ง เคียวในน่ำพะโล้ ~1 ขม. · ปั่นน่ำจิมส้ม ใส่ขวดเชียนวนวันที่ · ล่ำงคะน่ำ ผักชี พริกสด · แกะกระเทียมสด	☐

ระหว่างขำย

เมื่อไร	ขำน	✓
ทุขำน	ดักขำว 200 ก. → ขำหมุ 80 ก. → ไข่ครึ่งฟอง → ผักร่ำกษดอง → คะน่ำลวก → น่ำพะโล้ 40 มล. → ผักชี → ถ้วยน่ำจิมส้ม	☐
ตลอดข่งขำย	หม้อน่ำพะโล้ตั้งไฟอุ่น วัดกลำงหม้อให้ >63°C (ข่งบ่ำยเจียบอำหำรไฟจนต่ำกวำนี) · เติมน่ำร้อนขดเชย น่ำที่ระเหยแล้วขิมรส ร่ำกษ สธ. 2566 ข้อ 5(2)	☐
ทุขำน	ใช้เชียง/มิดสับของสุกแยกจากของดิบ · ใช้ที่คืบหีบเนื้อ ไม่ใช้มือเปลำ	☐

ปิดรำน / เก็บของ

เมื่อไร	ขำน	✓
ปิดรำน	ยกเนื้อขำหมุออกจากหม้อ ใส่ถำตสแตนเลสตัน · ดักน่ำพะโล้แบ่งใส่ภำษณะดินหลำยใบ · เขำตู้เีย็นให้เร็วที่สุด ภำยใน 2 ขม. หล่งหยุดให้ควำมร้อน · ไม่ตั้งหม้อใหญ่ท่งไว้บนเตำขำมคิน CDC: แ่งตู้เีย็นภำยใน 2 ขม. · เกณฑ์ลดอุณหภูมิ 57→21°C ใน 2 ขม. และถึง 5°C ใน 6 ขม. (FDA Food Code 3-501.14) · ไม่ใช้ด้วบทไทย	☐
ปิดรำน	ติดบ้ำยวันที่ทำบนทุภำษณะ ใช้ตู้เีย็น ≤5°C แยกจากของดิบ ไม่ระบุจำนวนวันเก็บ — ไม่พบแหล่งไทยที่กำหนดสำหรับน่ำพะโล้ ถ้ำกลินหรือรสเปลี่ยนให้ท่ง	☐
ปิดรำน	ขำวสวำยที่เหลื่อ: แบ่งใส่ภำษณะเล็กให้เย็นเร็ว แ่งตู้เีย็นทันที อุ่นให้ร้อนท่วก่อนใช้ ไม่ระบุจำนวนวันเก็บ — ไม่พบแหล่งไทยที่กำหนด	☐
ปิดรำน	คะน่ำ ผักชี เก็บตู้เีย็นในกล่องปิด (ผักรักินใบ ≤7°C ไม่เกิน 5 วัน) · พริกสด ≤10°C ไม่เกิน 10 วัน	☐

กำรเก็บและอุณหภูมิ

- น่ำพะโล้ที่ตั้งขำยร้อนสูงกว่า 63°C · วำงอุณหภูมิห้องไม่เกิน 2 ขม. · ต้องอุ่นก่อนขำย
ที่มา: ร่ำกษ สธ. 2566 ข้อ 5(2)
- ขำหมุดิบ ≤5°C ไม่เกิน 5 วัน · แ่งแ่ง <-18°C ไม่เกิน 12 เดือน (ตีควำมเทียบแถวเนื้อเป็นชั้น)
ที่มา: ร่ำกษ สธ. 2561 บัญชีแนบท้ำย
- น่ำพะโล้ขำมคิน: แ่งตู้เีย็นภำยใน 2 ขม. · อุ่นข้ำให้ถึง ≥74°C · ไม่มีเกณฑ์ไทยเป็นตัวเลข
ที่มา: CDC · FDA Food Code 2022 (แนวปฏิบัติสหรัฐ) · ร่ำกษ สธ. 2566 ข้อ 5(2)

ข้อควรรวังของเมนูนี้

- ขำหมุสดเก็บตู้เีย็นไม่เกิน 5°C ไม่เกิน 5 วัน · แ่งแ่งต่ำกว่า -18°C ไม่เกิน 12 เดือน (แถว 'เนื้อเป็นชั้น' — บัญชีไม่มีแถวขำหมุท่งขำจึงตีควำมเทียบแถวนี) · ไข่สดท่งใบ ≤5°C ไม่เกิน 5 สัปดาห์ · ผักรักินใบ (คะน่ำ ผักชี) ≤7°C ไม่เกิน 5 วัน · พริกสด ≤10°C ไม่เกิน 10 วัน · วำงเนื้อสดแยกจากอำหำรสุก
ที่มา: ร่ำกษกระทรวงสำธำรณสุข เรื่อง หลักเกณฑ์ และวิธีกำรกำหนดอุณหภูมิในกำรเก็บรักษำอำหำรสดในสถำนที่จำหน่ำยอำหำร พ.ศ. 2561 (รำชกิจจำข 25 ม.ค. 2562) บัญชีแนบท้ำย และข้อ 6
- หม้อน่ำพะโล้ที่ตั้งขำยต้องร้อนสูงกว่า 63°C · ถ้ำปิดไฟพัก วำงที่อุณหภูมิห้องได้ไม่เกิน 2 ชั่วโมง ระหว่างเตรียมหรือจำหน่ำย · ต้องอุ่นให้ร้อนก่อนน่ำไปเสิร์ฟหรือจำหน่ำย
ที่มา: ร่ำกษกระทรวงสำธำรณสุข เรื่อง ... กำรจำหน่ำยอำหำรประเภทปร่งสำร็จ ... พ.ศ. 2566 ข้อ 5(2) (เชียนค้ำวำ 'ต้ม แ่ง ตุ่น นึ่ง เป็นต้น' ตรง ๆ)

- น้ำพะโล้และเนื้อชาหมูที่เหลือข้ามคืน — กฎหมายไทยไม่กำหนดอัตราการดองหมู ไม่กำหนดจำนวนวันเก็บในตู้เย็น และไม่กำหนดอุณหภูมิอุ่นซ้ำเป็นตัวเลข (กำหนดแค่ $>63^{\circ}\text{C}$ ตอนตั้งขาย · อุณหภูมิห้อง ≤ 2 ชม. · ต้องอุ่นก่อนขาย) $\Rightarrow$ เกณฑ์ที่ใช้เทียบ: แซ่ตู้เย็นภายใน 2 ชั่วโมงหลังหยุดให้ความร้อน · อุ่นซ้ำให้ถึง $\geq 74^{\circ}\text{C}$ (165°F) · ห้ามทำตามสูตรที่ให้ 'พักไว้ข้างนอก 12 ชั่วโมง'
ที่มา: CDC 'Preventing C. perfringens Food Poisoning' (ตรวจ 18 ต.ค. 2569: refrigerate within 2 hours · reheat to 165°F or hotter · keep 140°F or hotter) — แนวปฏิบัติสหรัฐ ไม่ใช้กฎหมายไทย · กรมอนามัย กองห้องปฏิบัติการสาธารณสุข: C. perfringens พบก่อปัญหาที่ร้านอาหารที่เตรียมอาหารจำนวนมากล่วงหน้า สปอร์ต 100°C มากกว่า 40 นาที
- ตัวเลขลดอุณหภูมิที่ใช้เทียบ: จาก 57°C ถึง 21°C ภายใน 2 ชั่วโมง แล้วถึง 5°C ภายในรวม 6 ชั่วโมง · วิธีลด: แบ่งใส่ถาดตื้น แบ่งเป็นส่วนเล็กหรือบางลง คนในอ่างน้ำแข็ง (ไม่ตั้งหม้อใหญ่ทั้งไว้) · อุ่นซ้ำถึง 74°C นาน 15 วินาที — เกณฑ์ FDA ไม่ใช่ตัวบทไทย
ที่มา: FDA Food Code 2022 ข้อ 3-501.14 (cooling: $57^{\circ}\text{C} \rightarrow 21^{\circ}\text{C}$ ภายใน 2 ชม. และถึง 5°C ภายในรวม 6 ชม.) · 3-501.15 (วิธีลดอุณหภูมิ: ถาดตื้น แบ่งส่วนเล็ก) · 3-403.11 (อุ่นซ้ำเพื่อเก็บร้อนต้องถึง 74°C 15 วินาที) — ตรวจจากไฟล์ PDF ต้นทาง 18 ต.ค. 2569 · เกณฑ์สหรัฐ ไม่ใช่ตัวบทไทย
- ข้าวสวยที่หุงไว้ขายทั้งวันให้อยู่ในหม้ออุ่นตลอด ไม่ตั้งทิ้งที่อุณหภูมิห้อง · ข้าวที่วางนอกตู้เย็นเกิน 2 ชั่วโมงให้อุ่นร้อนก่อนเก็บตู้เย็น
ที่มา: ThaiPBS 17 ม.ค. 2568 อ้างรองอธิบดีกรมการแพทย์และ ผอ.รพ.ราชวิถี (Bacillus cereus เจริญในข้าวที่เก็บนอกตู้เย็น) · ประกาศ สธ. 2566 ข้อ 5(2) ไม่ได้ระบุข้าวสวยซื้อตรง ๆ (ยกจาก factcheck กะเพรา 17 ต.ค.)

ราคาวัตถุดิบ: Makro (makro.pro ไม่เลือกสาขา · อ่าน displayPrice ใน __NEXT_DATA__ ของหน้า /p/) · เช็ค 18 ต.ค. 2569 · แพ็กใหญ่ (ชาหมู/ซอส/เครื่องเทศ 1 กก. ขึ้นไป) · ชาหมูเป็นสินค้าชงน้ำหนัก ราคาที่แสดงคือราคาต่อ 2.5 กก. · ตรวจข้อมูล 2026-10-18 · * = ปริมาณประมาณ · ไม่รวม ค่าแก๊ส (ตุ๋น 3-4 ชม. + อุ่นหม้อทั้งวัน — ก่อนใหญ่ของเมนูนี้ ไม่มีตัวเลขไทยที่เชื่อได้) · น้ำมันทอดชาหมู (สูตรนี้ใช้ชาเผาแล้วไม่ทอด · ถ้าทอดล็อกหนังตาม TrueID บวก ~5 บาท/ชุด) · เครื่องปรุงพะโล้อื่นที่บางร้านใส่ (เห็ดหอม เหล้าไทย ซอสปรุงรส โอวัลติน) · ไข่เต็มฟอง/ไข่เป็ด (+2.4 บาท/จาน ถ้าเต็มฟอง · ไข่เป็ดเอโร่ 7.45 บาท/ฟอง) · ภาชนะ/กล่อง/ถุง · ค่าน้ำ ค่าไฟ · ของเสีย/น้ำพะโล้ที่เหลือทิ้ง (คิดเหมือนใช้ได้ 100%) · ค่าแรง ค่าเช่า · ginzii.com

คู่มือจัดจาน



ภาชนะ:
จานแบน (จานข้าวราด) + ถ้วยเล็กใส่น้ำจิ้มส้ม + จานเล็กหรือถ้วยแยกใส่พริกสด/กระเทียมสด

น้ำหนักต่อจาน

ของ	ปริมาณ	หมายเหตุ
ข้าวสวย	200 กรัม	≈ 3⅓ ทัพพี (กรมอนามัย: ข้าวสวย 1 ทัพพี = 60 ก.)
เนื้อ+หนังขาหมูพะโล้ (สุก)	80 กรัม	ซึ่งสุ่มตรวจ · ค่าประมาณจากน้ำหนักที่ร้านตักจริง
ไข่พะโล้	½ ฟอง	ผ่าครึ่ง · เติมฟอง +2.4 บาท/จาน
ผักกาดดองต้มพะโล้	30 กรัม	ค่าประมาณ
คะน้าลวก	25 กรัม	ค่าประมาณ
น้ำพะโล้ราด	40 มล.	
น้ำจิ้มส้ม	25 มล.	ค่าประมาณ
กระเทียมสด + พริกชี้หนูสด	8 กรัม	กระเทียม 5 + พริก 3 · ค่าประมาณ

ลำดับการจัด

1. ตักข้าวสวย 200 กรัม กดเป็นโดมกลางจาน
2. วางเนื้อ+หนังขาหมูที่สับแล้ว 80 กรัมบนข้าว
3. วางไข่พะโล้ผ่าครึ่งข้างข้าว ข้างกันวางผักกาดดองกับคะน้า
4. ราดน้ำพะโล้ร้อน ~40 มล. รอบโดมข้าว โรยใบผักชี
5. วางถ้วยน้ำจิ้มส้ม พริกชี้หนูสด กระเทียมสด ข้างจาน

เครื่องเคียง

น้ำจิ้มส้ม · พริกชี้หนูสด · กระเทียมสด

ตรวจสอบก่อนเสิร์ฟ

- ☐ ชั่งข้าวและเนื้อหมูต่อจาน — ทุกจานเท่ากัน ต้นทุนถึงจะคุมได้
- ☐ น้ำพะโล้ในหม้ออุ่นร้อนสูงกว่า 63°C (วัดกลางหม้อด้วยเทอร์โมมิเตอร์)
- ☐ คะน้ายังเขียว ไม่เหลือง
- ☐ ขอบจานสะอาด ไม่มีน้ำพะโล้เลอะ

ราคาวัตถุดิบ: Makro (makro.pro ไม่เลือกสาขา · อ่าน displayPrice ใน __NEXT_DATA__ ของหน้า /p/) · เชื้อด 18 ต.ค. 2569 · แพ็กใหญ่ (ขาหมู/ซอส/เครื่องเทศ 1 กก. ขึ้นไป) · ขาหมูเป็นสินค้าชั่งน้ำหนัก ราคาที่แสดงคือราคาต่อ 2.5 กก. · ตรวจสอบข้อมูล 2026-10-18 · * = ปริมาณประมาณ · ไม่รวม ค่าแก๊ส (ต้น 3-4 ชม. + อุ่นหม้อทั้งวัน — ก่อนใหญ่ของเมนูนี้ ไม่มีตัวเลขไทยที่เชื่อถือได้) · น้ำมันทอดขาหมู (สูตรนี้ใช้ซ้ำแล้วไม่ทอด · ถ้าทอดลือกหนึ่งตาม TrueID บวก ~5 บาท/ชุด) · เครื่องปรุงพะโล้ที่บางร้านใส่ (เห็นหอม เหล้าไทย ซอสปรุงรส โอวัลติน) · ไข่ต้มฟอง/ไข่เป็ด (+2.4 บาท/จาน ถ้าต้มฟอง · ไข่เป็ดเอ รว 7.45 บาท/ฟอง) · ภาชนะ/กล่อง/ถุง · ค่าน้ำ ค่าไฟ · ของเสีย/น้ำพะโล้ที่เหลือทิ้ง (คิดเหมือนใช้ได้ 100%) · ค่าแรง ค่าเช่า · ginzii.com