Ginzii

ใบสูตรมาตรฐาน

ทำได้	ต้นทุนวัตถุดิบต่อจาน	ราคาบนแอปเดลิเวอรี (อ้างอิง)
30 จาน	**≈ 12.1–15.42 บาท**	**50–60 บาท**
ไข่ 2 ฟอง (เนื้อไข่ ~110 ก.) + ข้าวสวย 180 ก. + ซอสพริก 20 ก. · ไม่มีผักเคียง	ไม่รวมแก๊ส/ภาชนะ	ไม่ใช่ราคาหน้าร้าน

ต้นทุน: ต่อจาน (ไข่ 2 ฟอง + ข้าว 180 ก. + ซอสพริก 20 ก. + น้ำมันทอดโมเดล 2 ส่วน) · max = ไข่เบอร์ 2 แผง 143 + ราคาหลักทุกตัว + น้ำมันดูดซับ 23 มล. เปลี่ยนทุก 40 จาน · min = ไข่คละ 3–4 ล็อต 5 แผง + ตัวเลือก alt ทุกตัว + ดูดซับ 9.5 มล. เปลี่ยนทุก 100 จาน · ไข่คิดเป็น 62% ของต้นทุน · บวก ไข่เจียวหมูสับ +4.34–5.01 บาท/จาน (ดู addOns) · ไม่รวมแก๊ส ภาชนะ ผักเคียง ค่าแรง · ราคาขาย: ราคาบนแอปเดลิเวอรี Wongnai x LINE MAN (ไม่ใช่ราคาหน้าร้าน · เก็บ 8 พ.ย. 2569): ข้าวไข่เจียวหมูสับ 50 (อ้ออาหารแล้วแต่จะสั่ง) · ข้าวไข่เจียว 60 (เจ้าสามแสบ) · special 85 = ไข่เจียวใส่หมูสับราดข้าว กล่อง (ตานัยตามใจสั่ง แจ้งวัฒนะ 21) · ⚠ ไม่พบราคาหน้าร้านปี 2568–2569 ที่ระบุเมนู/วันที่ได้

ไข่เจียวฟู (ไข่ 2 ฟอง/จาน) · ทำได้ 30 จาน · ต้นทุน 297.13 บาท ⇒ จานละ 9.90 บาท

ไข่ 2 ฟอง/จาน × 30 จาน = 60 ฟอง = 2 แผง · ปรุงรสน้ำปลา ~10 มล./จาน (อัตราจากสูตร Wongnai น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ/ไข่ 3 ฟอง ⇒ ~10 มล./2 ฟอง)

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
ไข่ไก่ เบอร์ 2 (แผง 30 ฟอง)	60 ฟอง (2 แผง · 2 ฟอง/จาน)		286.00
น้ำปลา (แกลลอน 4.5 ล.)	300 มล. (จานละ ~10 มล.) *	37.11 บ./ล.	11.13

น้ำมันทอด (โมเดล 2 ส่วน · ดู oilModel) · ทำได้ 30 จาน · ต้นทุน 56.87 บาท ⇒ จานละ 1.90 บาท

ไม่มีงานวัดการดูดซับน้ำมันของไข่เจียวโดยตรง ⇒ ยืมช่วงของงานทอดท่วมอื่นเป็นกรอบ (de Lima 2019: ต่ำสุด 7.6% = สะโพกไก่ · เฉลี่ยทอดท่วม 18.6%) × เนื้อไข่ ~110 ก. ÷ 0.88 ก./มล. ⇒ 9.5–23.3 มล./จาน · ร้านต้องวัดเอง (ชั่งน้ำมันก่อน-หลังทอด 10 จาน)

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
น้ำมันปาล์มที่ไข่ดูดซับ (เติมชดเชย)	≈ 0.7 ลิตร (23 มล./จาน · ค่าสูง) (698 มล.) *	53 บ./ล.	36.99
น้ำมันปาล์มที่ทิ้งตามรอบเปลี่ยน	≈ 0.4 ลิตร (12.5 มล./จาน · กระทะ 500 มล. เปลี่ยนทุก 40 จาน) (375 มล.) *	53 บ./ล.	19.88

ข้าวสวย · ทำได้ 30 จาน · ต้นทุน 76.03 บาท ⇒ จานละ 2.53 บาท

ข้าวสวยจานละ 180 ก. · ข้าวสาร 72 ก./จาน ⇒ อัตราขยาย 2.5 เท่า (ค่าประมาณของเรา) · ข้อมูล USDA ให้ทฤษฎี ~2.8 เท่า (ข้าวขาวเมล็ดยาว น้ำ 11.6% ก่อนหุง · 68.4% หลังหุง) ⇒ หม้อ 5 กก. ได้ 66–78 จาน (ที่ 2.4–2.8 เท่า) · ชั่งจากหม้อจริง

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
ข้าวสารหอมมะลิทอง (เบญจรงค์ 5 กก.)	2,160 กรัม (จานละ 72 ก. → ข้าวสวย 180 ก.) *	35.2 บ./กก.	76.03

ซอสพริก (ถ้วยน้ำจิ้ม) · ทำได้ 30 จาน · ต้นทุน 32.66 บาท ⇒ จานละ 1.09 บาท

จานละ ~20 ก. (ค่าประมาณ ไม่มีแหล่ง)

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
ซอสพริกศรีราชา	600 กรัม (จานละ 20 ก.) *	54.44 บ./กก.	32.66

ราคาจริงขึ้นกับแหล่งซื้อ ให้แก้ราคาเป็นของร้านเองแล้วคิดใหม่

วิธีทำ

1. ตอกไข่ 2 ฟองใส่ชาม ใส่น้ำปลา ~10 มล. (ไข่เจียวหมูสับ: ใส่หมูสับ 35 ก. ซีอิ๊วขาว ซอสหอยนางรมตามสูตรบวกเพิ่ม)
2. ตีไข่แรง ๆ ด้วยส้อมหรือตะกร้อจนเนื้อไข่เป็นฟองละเอียดเข้ากันดี ไม่เหลือไข่ขาวเป็นสาย
3. ตั้งกระทะ เทน้ำมันให้ท่วมไข่ (~500 มล./กระทะ) ใช้ไฟแรงจนน้ำมันร้อนจัดก่อนเท
4. เทไข่ลงกลางกระทะจากที่สูง ค่อย ๆ ให้ไหลลงเป็นสาย ไข่จะพองฟูทันที · ลดไฟลงเล็กน้อย ตะล่อมให้ไข่ไม่ไหม้
5. พอด้านล่างเหลืองเกรียมกรอบ เร่งไฟอีกครั้งก่อนกลับด้าน (ไม่ให้อมน้ำมัน) กลับด้านทอดจนเหลืองทองสุกทั่ว ไข่ในไม่เหลว
6. ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน วางบนข้าวสวย 180 ก. เสิร์ฟซอสพริก 20 ก.

ราคาวัตถุดิบ: Makro 8 พ.ย. 2569 (อ่านจากหน้า /p/ ทุกรายการ) · ไข่หน้าฟาร์ม 4.00 บาท/ฟอง (สรุปภาวะสินค้าเกษตร 31 ส.ค.–4 ก.ย. 2569) · ไข่แผงตลาด 135–150 บาท (ฐานเศรษฐกิจ 12 ต.ค. 2569) · ตรวจข้อมูล 2026-11-08 · * = ปริมาณประมาณ · ไม่รวม แก๊ส · ภาชนะ/ถุงกลับบ้าน · ผักเคียง (แตงกวา/มะเขือเทศ/ผักชี) · แรงงาน · ค่าชุดตรวจสารโพลาร์ · ginzii.com

Ginzii

SOP ครัว

งานเตรียมล่วงหน้า

เมื่อไร	งาน	✓
ก่อนเปิดร้าน	หุงข้าวหม้อแรก (ข้าวสาร 5 กก. ≈ 66–78 จาน) เก็บในหม้ออุ่น >60°C ไม่ปล่อยที่อุณหภูมิห้อง CDC (B. cereus)	☐
ก่อนเปิดร้าน	เก็บไข่ในตู้เย็นจนถึงเวลาใช้ ไม่ล้างไข่ก่อนตอก USDA FSIS	☐
ก่อนเปิดร้าน	เตรียมกระทะน้ำมัน ~500 มล. กรองเศษไข่ไหม้ออกก่อนเริ่มขายทุกครั้ง · ตรวจสีน้ำมัน (เหนียวข้น/ดำ/มีฟอง = เปลี่ยน) อย. 5 ก.ค. 2567 (คำแนะนำ)	☐

ระหว่างขาย

เมื่อไร	งาน	✓
ทุกจาน	ตอกไข่ → ปรุงน้ำปลา → ตีฟอง → เทลงน้ำมันร้อนจัด → กลับด้าน → สะเด็ด → วางบนข้าว ซอสพริกข้างจาน	☐
ตลอดช่วงขาย	กรองเศษไข่ออกจากน้ำมันทุก ~10 จาน · นับจำนวนจานต่อรอบน้ำมัน เปลี่ยนเมื่อถึงรอบ/น้ำมันเสื่อม รอบ 40 จาน = สมมติฐานของเรา · อย. แนะนำไม่ทอดซ้ำเกิน 2 ครั้ง (ครัวเรือน)	☐

ปิดร้าน / เก็บของ

เมื่อไร	งาน	✓
ปิดร้าน	น้ำมันที่เหลือ: กรองเศษ ปิดฝา แยกใช้เฉพาะงานนี้ ไม่เติมน้ำมันใหม่ผสม · ถ้าเข้าเกณฑ์เสื่อมให้ทิ้งตามระบบกำจัดน้ำมันใช้แล้ว (อย่าเททิ้งท่อ)	☐
ปิดร้าน	ข้าวสวยเหลือ: แบ่งภาชนะตื้นเข้าตู้เย็นเร็ว หรือทิ้ง ไม่ค้างหม้อข้ามคืนที่อุณหภูมิห้อง CDC	☐

ข้อควรระวังของเมนูนี้

- น้ำมันที่ใช้ทอดอาหารเพื่อจำหน่ายต้องมีสารโพลาร์ไม่เกินร้อยละ 25 ของน้ำหนัก (เป็น 'กฎหมาย' ตัวเลขชัด ไม่ใช่แค่คำแนะนำ) · ผู้ผลิตอาหารที่ใช้น้ำมันทอดซ้ำต้องใช้น้ำมันที่สารโพลาร์ไม่เกิน 25% เช่นกัน · ฝ่าฝืน ฉบับ 283 ปรับไม่เกิน 50,000 บาท · ฉบับ 347 ปรับไม่เกิน 10,000 บาท (เลนร้านขายอาหารที่ใช้น้ำมันทอด)
  ที่มา: คำชี้แจงประกาศ อย. เรื่อง ประกาศ สธ. (ฉบับที่ 283) พ.ศ. 2547 กำหนดปริมาณสารโพลาร์ในน้ำมันที่ใช้ทอดหรือประกอบอาหารเพื่อจำหน่าย และ (ฉบับที่ 347) พ.ศ. 2555 วิธีการผลิตอาหารที่ใช้น้ำมันทอดซ้ำ ข้อ 2–3 (exfood.fda.moph.go.th/law/data/announ_fda/1_No5_283_347.pdf · เปิดอ่าน 8 พ.ย. 2569)
- คำแนะนำ (ไม่ใช่กฎหมาย): น้ำมันทอดซ้ำสังเกตจากเหนียวข้น สีดำ เหม็นหืน มีฟอง ควันมาก · ไม่ควรทอดซ้ำเกิน 2 ครั้ง · ไม่ควรเติมน้ำมันใหม่ผสม (เร่งน้ำมันเสื่อม) · ทอดครั้งละไม่มาก/ไม่ใช้ความร้อนสูงเกิน · ของที่มีเกลือหรือเครื่องปรุงผสมให้เปลี่ยนน้ำมันบ่อยขึ้น · กรองเศษระหว่างทอด · ทอดท่วมใช้ปาล์มโอเลอิน/มะพร้าว · ⚠ ข่าว อย. เขียนถึง 'ผู้ประกอบอาหารในครัวเรือน' และเนื้อสัตว์ ไม่ได้เอ่ยไข่เจียว ⇒ เราใช้เทียบ
  ที่มา: อย. ข่าวแจก 5 ก.ค. 2567 'ฉลองวันไก่ทอด อย. แนะ อย่าใช้น้ำมันทอดซ้ำหรือไม่มี อย.' (fda.moph.go.th/news/06072567 · เปิดอ่าน 8 พ.ย. 2569)
- ไข่ดิบ/ซัลโมเนลลา: ซัลโมเนลลาอยู่ได้ทั้งในไข่และบนเปลือก (ไข่เปลือกสะอาดไม่แตกก็มี) ⇒ เก็บไข่ในตู้เย็น ≤40°F (4.4°C) · ทำไข่ให้สุกจนทั้งไข่ขาวและไข่แดงแข็ง ไข่เจียวทอดจนไข่ในไม่เหลว · เมนูไข่ที่หนาให้ไข่ถึง 160°F (71°C) วัดด้วยเทอร์โมมิเตอร์ · ⚠ มาตรฐานสหรัฐ ไม่ใช่กฎหมายไทย (ไทยไม่พบตัวเลขเฉพาะไข่เจียว)
  ที่มา: USDA FSIS 'Shell Eggs from Farm to Table' (fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/eggs/shell-eggs-farm-table · เปิดอ่าน 8 พ.ย. 2569) · FDA 'What You Need to Know About Egg Safety' (fda.gov · 25 ก.พ. 2568)
- ไม่ต้อง/ไม่แนะนำให้ล้างไข่ก่อนตอก: น้ำล้างอาจถูก 'ดูด' เข้าไข่ผ่านรูเปลือก เพิ่มความเสี่ยงปนเปื้อน · ไข่ที่ขายผ่านโรงคัดต้องล้างและฆ่าเชื้อมาแล้วตามข้อบังคับสหรัฐ · ทางปฏิบัติ: ล้างมือหลังจับไข่ ตอกแล้วอย่าให้เปลือกร่วงลงชาม · ⚠ ไม่พบคำแนะนำทางการไทยเรื่องล้างไข่ (ค้น กรมปศุสัตว์/กรมอนามัย/อย. แล้ว)
  ที่มา: USDA FSIS 'Should You Wash Eggs at Home? No. ...' (หน้าเดียวกับข้อบน · เปิดอ่าน 8 พ.ย. 2569)
- อาหารปรุงสำเร็จที่ทอดไว้ล่วงหน้าแล้วตั้งขาย: ต้องจัดเก็บที่อุณหภูมิห้องไม่เกิน 2 ชั่วโมงระหว่างเตรียม/จำหน่าย และต้องอุ่นให้ร้อนก่อนจำหน่าย (ตัวเลข 63°C ในตัวบทผูกกับ ต้ม แกง ตุ๋น นึ่ง ไม่ใช่ทอด ⇒ ใช้เป็นแนวปฏิบัติตีความของเรา · แนะนำทอดตามสั่งทีละจานเพื่อความกรอบและความปลอดภัย)
  ที่มา: ประกาศ สธ. เรื่อง หลักเกณฑ์ วิธีการ การควบคุมคุณภาพและการจัดการสุขลักษณะของการจำหน่ายอาหารประเภทปรุงสำเร็จ พ.ศ. 2566 (ราชกิจจาฯ เล่ม 140 ตอนพิเศษ 147 ง 22 มิ.ย. 2566) ข้อ 4 นิยาม 'ทอด' · ข้อ 5(2) (laws.anamai PDF เปิดอ่าน 8 พ.ย. 2569)

- **ข้าวสวยที่หุงแล้วไม่ควรปล่อยให้เย็นที่อุณหภูมิห้อง: เชื้อ Bacillus cereus มีสปอร์ทนความร้อนจากการหุง ถ้าวางที่อุณหภูมิห้องจะเพิ่มจำนวนและสร้างสารพิษที่ทนความร้อนผัด · เก็บข้าวร้อนในหม้ออุ่นหรือเก็บเย็นต่ำกว่า 41°F (5°C) / ร้อนกว่า 140°F (60°C)**
  ที่มา: CDC MMWR 'Bacillus cereus Food Poisoning Associated with Fried Rice at Two Child Day Care Centers — Virginia, 1993' (ตรวจไว้ในรายงานข้าวหมูแดง 22 ต.ค. 2569 — ไม่ได้เปิดซ้ำรอบนี้)

ราคาวัตถุดิบ: Makro 8 พ.ย. 2569 (อ่านจากหน้า /p/ ทุกรายการ) · ไข่หน้าฟาร์ม 4.00 บาท/ฟอง (สรุปภาวะสินค้าเกษตร 31 ส.ค.–4 ก.ย. 2569) · ไข่แผงตลาด 135–150 บาท (ฐานเศรษฐกิจ 12 ต.ค. 2569) · ตรวจข้อมูล 2026-11-08 · * = ปริมาณประมาณ · ไม่รวม แก๊ส · ภาชนะ/ถุงกลับบ้าน · ผักเคียง (แตงกวา/มะเขือเทศ/ผักชี) · แรงงาน · ค่าชุดตรวจสารโพลาร์ · ginzii.com

คู่มือจัดจาน



ภาชนะ

จานข้าวตามสั่ง (จานกลมแบน) · ถ้ากลับบ้านใช้กล่องข้าวแบ่งช่อง ซอสพริกแยกถ้วย

น้ำหนักต่อจาน

ของ	ปริมาณ	หมายเหตุ
ไข่ไก่เบอร์ 2 (ทั้งฟอง)	2 ฟอง	เนื้อไข่ ~110 ก. (ค่าประมาณ ชั่งเนื้อไข่ตอกแล้วรอบแรก)
ข้าวสวย	180 กรัม	ข้าวสาร ~72 ก. (อัตราขยาย 2.5 เท่า ค่าประมาณ)
ซอสพริก	20 กรัม	ค่าประมาณ
น้ำปลาในไข่	10 มล.	ค่าประมาณ
หมูสับ (เฉพาะไข่เจียวหมูสับ)	35 กรัม	บวกเพิ่ม

ลำดับการจัด

1. ตักข้าวสวย 180 ก. ลงจานเป็นเนิน
2. วางไข่เจียวฟูทั้งแผ่นพาดบนข้าว (ไม่กดให้แบน)
3. ซอสพริก 20 ก. ใส่ถ้วยน้ำจิ้มวางข้างจาน

เครื่องเคียง

ซอสพริก · (ผักเคียงไม่รวมในต้นทุน)

ตรวจก่อนเสิร์ฟ

- ☐ ไข่ในไม่เหลว เนื้อไข่สุกทั่ว
- ☐ ขอบกรอบเหลืองทอง ไม่ไหม้ดำ
- ☐ ไม่มีน้ำมันขังก้นจาน (ซับ/สะเด็ดก่อนวาง)

ราคาวัตถุดิบ: Makro 8 พ.ย. 2569 (อ่านจากหน้า /p/ ทุกรายการ) · ไข่หน้าฟาร์ม 4.00 บาท/ฟอง (สรุปภาวะสินค้าเกษตร 31 ส.ค.–4 ก.ย. 2569) · ไข่แผงตลาด 135–150 บาท (ฐานเศรษฐกิจ 12 ต.ค. 2569) · ตรวจข้อมูล 2026-11-08 · * = ปริมาณประมาณ · ไม่รวม แก๊ส · ภาชนะ/ถุงกลับบ้าน · ผักเคียง (แตงกวา/มะเขือเทศ/ผักชี) · แรงงาน · ค่าชุดตรวจสารโพลาร์ · ginzii.com