

ใบสูตรมาตรฐาน

ทำได้

10 จาน

จานขายทั่วไป ข้าวมัน 200 ก. · ไก่ต้ม
สับ (เนื้อ+หนัง ไม่รวมกระดูก) 80 ก. ·
น้ำจิ้ม 2 ช้อนโต๊ะ · ซุป 150 มล. · คิด
เป็นชุด 10 จาน ⇒ ใช้ไก่ทั้งตัวราว 2.2
กก. (ไก่ 1 ตัว 1.8–2 กก. ได้ราว 8–9
จาน ไม่ใช่ 10)

ต้นทุนวัตถุดิบต่อจาน

≈ 21.1–30.3 บาท

ไม่รวมแก๊ส/ภาชนะ

ราคาขายหน้าร้าน (อ้างอิง)

50–60 บาท

ราคาหน้าร้าน

ต้นทุน: max = ราคาหลักในตาราง (Makro: ไก่ 89 บาท/กก. · ข้าวหอมมะลิ · หนังไก่ 70 · ผักชี 280 ฯลฯ) · min = ตัวเลือก alt ทุกตัว (ไก่ราคา
ขายส่ง 65 บาท/กก. · ข้าวเสาไห้ · ผักราคากรมการค้าภายใน) · ไก่คัต 2.2 กก. · ข้าวสาร 1 กก. ต่อ 10 จาน · ไม่รวมแก๊ส ภาชนะ ของเสีย · ราคา
ขาย: หน้าร้าน: Thaipost 3 เม.ย. 2569 (ร้าน ก.ทุ่งข้าวมันไก่ ชุมชนสามเหลี่ยม เทศบาลนครขอนแก่น: เริ่มต้น 50 พิเศษ 55 หลังขึ้นเมนูละ 5 บาท)
· สนค. พาณิชย์ เม.ย.–ส.ค. 2569 (Brand Inside 15 ก.ย. 2569): ข้าวมันไก่อยู่ในรายชื่อเมนูจานเดียวที่สำรวจ การขึ้นราคาที่พบมากที่สุด
50→60 (ไม่แยกเมนู) · ราคาต่ำพิเศษ: ไทยรัฐ 14 มี.ค. 2569 ร้านใกล้ ม.นเรศวร พิษณุโลก 20/พิเศษ 30/จัมโบ้ 40 (ร้านเก่าตั้งราคาต่ำ ไม่ใช่
ราคาทั่วไป) · special = ราคาบนแอปเดลิเวอรี่ Wongnai x LINE MAN (ไม่ใช่หน้าร้าน · ไม่ทราบพื้นที่): ข้าวมันไก่เบตง ฿69 · ลืมตู้เหี้ย ข้าวมัน
ไก่ต้ม ฿75

ไก่ต้ม (ต้มทั้งตัว เก็บน้ำต้มไว้หุงข้าวและทำซุ๊ป) · ทำได้ 10 จาน · ต้นทุน 200.97 บาท ⇒ จานละ 20.10 บาท

USDA FoodData Central: ไก่ต้ม (stewed) เนื้อ+หนัง ได้ 200 ก. ต่อไก่พร้อมปรุง 1 ปอนด์ (453.6 ก.) ≈ 44% · ไก่ Makro เป็นน้ำหนักรวม
เครื่องใน ⇒ 2.2 กก. ได้เนื้อ+หนังราว 0.9 กก. = 10 จาน × 80 ก. + เศษที่สับไม่สวย ~100 ก. · ชั่งจากไก่จริงของร้าน

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
ไก่ทั้งตัวพร้อมเครื่องใน (ไก่เนื้อ แข็งแข็ง)	≈ 2.2 กก. (ไก่ตัวละ 1.8–2 กก. ได้ ~8–9 จาน) (2,200 กรัม) *	89 บ./กก.	195.80
ซิงแก่ (ทุบ ใส่หม้อต้ม)	30 กรัม	69 บ./กก.	2.07
กระเทียมไทยแกะกลีบ (ทุบ)	20 กรัม	99 บ./กก.	1.98
ใบเตย	3 ใบ (≈ 15 ก.) (15 กรัม) *	59 บ./กก.	0.89
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ (≈ 18 ก.) (18 กรัม) *	13 บ./กก.	0.23
น้ำเปล่า (ต้มไก่ ให้ท่วมตัว)	~4 ลิตร (ให้ท่วมตัวไก่) (4,000 มล.)	0 บ./กก.	0.00

ข้าวมัน · ทำได้ 10 จาน · ต้นทุน 56.48 บาท ⇒ จานละ 5.65 บาท

ข้าวสาร 1 กก. หุงได้ ~2–2.5 กก. แต่หักส่วนติดกันหม้อแล้วเหลือใช้จริงราว 1.8 กก. ที่ข้าว 2 เท่า (Amarin Academy) ⇒ ใช้ข้าวสาร 1 กก. ต่อ
ข้าวมัน 10 จาน × 200 ก. · ชั่งจากหม้อจริงของร้าน

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
ข้าวสารหอมมะลิ 100%	1 กก. (ข้าวมันจานละ 200 ก.) (1,000 กรัม)	40.67 บ./กก.	40.67
หนังไก่ (เจียวรวมกับมันไก่ที่ตัดจากช่อง ท้องไก่)	150 กรัม + มันในช่องท้องไก่ทุกชิ้น *	70 บ./กก.	10.50
กระเทียมไทยแกะกลีบ (สับ)	30 กรัม	99 บ./กก.	2.97
ซิงแก่ (ทุบ)	20 กรัม	69 บ./กก.	1.38
ใบเตย	3 ใบ (≈ 15 ก.) (15 กรัม) *	59 บ./กก.	0.89
เกลือ	1 ช้อนชา (≈ 6 ก.) (6 กรัม) *	13 บ./กก.	0.08
น้ำต้มไก่ (แทนน้ำหุงข้าว)	~1.3–1.5 ลิตร (เท่าระดับน้ำหุงข้าวปกติของหม้อ แล้วปรับ) (1,400 มล.) *	0 บ./กก.	0.00

น้ำจิ้มเต้าเจี้ยว (ขวด 10 จาน) · ทำได้ 10 จาน · ต้นทุน 12.24 บาท ⇒ จานละ 1.22 บาท

ผลรวมได้ ~250–300 มล. · ตักจานละ ~2 ช้อนโต๊ะ (30 มล.) · ไม่ผ่านความร้อน ⇒ เก็บตู้เย็น

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
เต้าเจี้ยว (สูตรเม็ด)	100 กรัม	41.25 บ./กก.	4.12
ซิงแก่ (สับ/โขลก)	30 กรัม	69 บ./กก.	2.07
กระเทียมไทยแกะกลีบ	20 กรัม	99 บ./กก.	1.98
พริกขี้หนูสวน	10 กรัม	135 บ./กก.	1.35
ซีอิ๊วดำหวาน	2 ช้อนโต๊ะ (≈ 40 ก.) (40 กรัม) *	32.22 บ./กก.	1.29

น้ำส้มสายชูกลั่น 5%	3 ช้อน โตะ (45 มล.)	16.67 บ./ล.	0.75
น้ำตาลทราย	2 ช้อนโตะ (≈ 25 ก.) (25 กรัม) *	27 บ./กก.	0.68

น้ำซุ๊ปผัก · ทำได้ 10 จาน · ต้นทุน 16.60 บาท ⇒ จานละ 1.66 บาท

น้ำต้มไก่ที่เหลือหลังแบ่งหุงข้าว ~1.5 ลิตร (ถ้าน้ำต้มไม่พอ เติมน้ำเปล่า) = ถ้วยละ 150 มล. · ตั้งไฟอ่อนให้ร้อนตลอดช่วงชง

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
น้ำต้มไก่ที่เหลือ	~1.5 ลิตร (1,500 มล.)	0 บ./กก.	0.00
ผักเขียว (ปอก หั่นชิ้น)	300 กรัม (ถ้วยละ ~30 ก.)	35 บ./กก.	10.50
ซีอิ๊วขาว (ปรุงซุ๊ป)	2 ช้อน โตะ (30 มล.) *	50 บ./ล.	1.50
ต้นหอม+ผักชี (โรยซุ๊ป)	20 กรัม	230 บ./กก.	4.60

เครื่องเคียง (แตงกวา ผักชี) · ทำได้ 10 จาน · ต้นทุน 17.10 บาท ⇒ จานละ 1.71 บาท

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
แตงกวา	2–3 ลูก ≈ 300 ก. (จานละ 3–4 แว่น ≈ 30 ก.) (300 กรัม)	38.33 บ./กก.	11.50
ผักชี (วางบนไก่)	20 กรัม (จานละ ~2 ก.)	280 บ./กก.	5.60

ราคาจริงขึ้นกับแหล่งซื้อ ให้แก้ราคาเป็นของร้านเองแล้วคิดใหม่

วิธีทำ

- ละลายไก่แช่แข็งในตู้เย็นให้หมดทั้งตัวก่อนต้ม · ตึงมันก่อนในช่องท้องออกเก็บไว้เจียว
- ต้มน้ำกับขิง กระเทียม ใบเตย เกลือ ให้เดือด ใส่ไก่ทั้งตัว (น้ำต้องท่วม) แล้วลดไฟให้แค่ระอุ ไม่เดือดพล่าน ต้ม ~45–50 นาทีสำหรับไก่ 1.8–2 กก.
- เช็คความสุกที่สะโพกตรงที่ติดกระดูก — ถ้ามีเทอร์โมมิเตอร์ ให้ได้ 74°C (USDA) ถ้าไม่มี น้ำที่ไหลออกต้องใส ไม่มีสีชมพู
- ยกไก่ลงแช่น้ำเย็นจัด/น้ำแข็ง ~15 นาทีให้หนังตึง แล้วพักสะเด็ดน้ำ · เก็บน้ำต้มไว้หุงข้าวและทำซุ๊ป
- เจียวมันไก่กับหนังไก่จนได้น้ำมันใส (ตักกากออก) ผัดกระเทียมสับ+ขิงจนหอม ใส่ข้าวสารที่ข้าวสะเด็ดน้ำแล้ว ผัดให้เคลือบมัน
- ย้ายลงหม้อหุง ใส่น้ำต้มไก่ (เท่าระดับน้ำหุงปกติของหม้อ ~1.3–1.5 ลิตร) ใบเตย เกลือ หุงจนสุก ตั้งโหมดอุ่นไว้
- น้ำจิ้ม: ซอกลิง กระเทียม พริก ผสมเต้าเจี้ยว ซีอิ๊วดำหวาน น้ำส้มสายชู น้ำตาล ใส่ขวดปิดฝาเก็บตู้เย็น · ซุ๊ป: น้ำต้มไก่ที่เหลือ ใส่ผัก ต้มจนผักใส ปรุงด้วยซีอิ๊วขาว ตั้งไฟอ่อนไว้
- สับไก่เมื่อมีออร์เดอร์ ชั่งเนื้อ+หนัง 80 ก. วางบนข้าวมัน 200 ก. แตงกวา ผักชี เสิร์ฟพร้อมน้ำจิ้มและซุ๊ปร้อน

ราคาวัตถุดิบ: Makro (makro.pro ไม่เลือกสาขา · อ่าน displayPrice ใน __NEXT_DATA__) · เช็ค 17 ต.ค. 2569 · ราคาแพงใหญ่ · ตัวเลือกถูก (alt) บางตัวใช้ราคามารการค้าภายใน (mex.moc.go.th) 16 ต.ค. 2569 · ตรวจข้อมูล 2026-10-17 · * = ปริมาณประมาณ · ไม่รวม ค่าแก๊ส (ต้มไก่ 45–50 นาที + หุงข้าว + ต้มซุ๊ปอุ่นทั้งวัน — ใช้แก๊สมากกว่าจานผัด ให้อัดเอง) · ภาชนะ/กล่อง/ถุง · ค่าน้ำ ค่าไฟ (หม้ออุ่นข้าว · ตู้เย็น) · ของเสีย/ข้าวติดหม้อ/ไก่ส่วนที่สับไม่สวย (ตารางคิดเหมือนใช้ได้ 100% ของที่ต้องซื้อ) · ค่าแรง ค่าเช่า · ไม่ได้หักมูลค่าเครื่องในไก่ที่ติดมากับตัว (ถ้าขายเป็นเครื่องเคียงได้ ต้นทุนไก่จะลดลง) · ginzii.com

SOP คร่าว

งานเตรียมล่วงหน้า

เมื่อไร	งาน	✓
ก่อนวันขาย	ย้ายไก่แช่แข็งลงชั้นตู้เย็นให้ละลายทั้งตัว วางในถาดรองน้ำ ชั้นล่างสุด ได้อาหารสุกและผัก ประกาศ สธ. 2561 ข้อ 6 (วางแยก) · ไก่ทั้งตัว ≤5°C ไม่เกิน 2 วัน	☐
ก่อนเปิดร้าน ≥ 2 ชม.	ต้มไก่รอบแรก (~45–50 นาที + แช่น้ำเย็น ~15 นาที) เช็ดความสุกที่สะโพกติดกระดูก	☐
ระหว่างต้มไก่	เจียวมันไก่+หนังไก่ ผัดข้าวสาร 1 กก. กับกระเทียมขิง หุงด้วยน้ำต้มไก่ ตั้งหม้ออุ่นไว้ตลอดช่วงขาย	☐
ก่อนเปิดร้าน	ทำน้ำจิ้มเต้าเจี้ยว ใส่ขวดเขียนวันที่ เก็บตู้เย็น แบ่งใส่ถ้วยเล็กที่ละรอบ	☐
ก่อนเปิดร้าน	ทำซุ๊ปผักจากน้ำต้มไก่ที่เหลือ ตั้งไฟอ่อนให้ร้อนตลอด ประกาศ สธ. 2566: อาหารประเภทต้มเก็บร้อนเกิน 63°C	☐
ก่อนเปิดร้าน	ล้างแตงกวา ผักชี (แช่น้ำ 15 นาที + เปิดน้ำไหลล้าง) หั่นแตงกวาใส่กล่องปิด เก็บตู้เย็น	☐

ระหว่างขาย

เมื่อไร	งาน	✓
ทุกจาน	ตักข้าวมัน 200 ก. → สับไก่ ชั่ง 80 ก. → แตงกวา ผักชี → น้ำจิ้ม → ซุ๊ป ใช้เขียง/มีดสับของสุกแยกจากของดิบ	☐
ทุก 2 ชม.	ไก่ต้ม ในตู้กระจก: เขียนเวลาที่ยกขึ้นตู้ ขายให้หมดภายใน 2 ชม. ต้มรอบใหม่ตามยอดขาย · ที่เหลือเกิน 2 ชม. ห่อเก็บตู้เย็น ประกาศ สธ. 2566 ข้อ 5(2) วรรคสอง	☐
ทุก 2 ชม.	เปลี่ยนน้ำจิ้มในถ้วยที่วางนอกตู้เย็นเกิน 2 ชม. ประกาศ สธ. 2566 ข้อ 6(4)	☐

ปิดร้าน / เก็บของ

เมื่อไร	งาน	✓
ปิดร้าน	ไก่ต้มที่เหลือ: แยกกระดูก/หั่นชิ้นให้เย็นเร็ว ใส่กล่องปิด เขียนวันที่ เก็บตู้เย็น · วันถัดไปอุ่นให้ร้อนทั่ว (≥74°C ≥1 นาที) ก่อนเสิร์ฟ หรือนำไปทำเมนูอื่นที่ผ่านความร้อน ไม่ระบุจำนวนวันเก็บ — ไม่พบแหล่งไทยที่กำหนด	☐
ปิดร้าน	ข้าวมันที่เหลือ: แบ่งใส่ภาชนะเล็กให้เย็นเร็ว แช่ตู้เย็นทันที อุ่นให้ร้อนทั่วก่อนใช้ ไม่ระบุจำนวนวันเก็บ — ไม่พบแหล่งไทยที่กำหนด	☐
ปิดร้าน	ไก่ดิบที่ยังไม่ได้ต้ม: เก็บตู้เย็น ≤5°C ใช้ภายใน 2 วัน หรือแช่แข็ง <-18°C ประกาศ สธ. 2561 บัญชีแนบท้าย แฉกเนื้อสัตว์ปีกทั้งตัว	☐
ปิดร้าน	ซุ๊ปที่เหลือ: ต้มให้เดือดแล้วแบ่งใส่ภาชนะเล็กให้เย็นเร็ว เก็บตู้เย็น · ล้างเขียงสับไก่ มีด ตู้อะจุก	☐

การเก็บและอุณหภูมิ

- ไก่ดิบทั้งตัว ≤5°C ไม่เกิน 2 วัน · แช่แข็ง <-18°C ไม่เกิน 12 เดือน · เครื่องใน ≤5°C ไม่เกิน 2 วัน / แช่แข็งไม่เกิน 4 เดือน
ที่มา: ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง หลักเกณฑ์ และวิธีการกำหนดอุณหภูมิในการเก็บรักษาอาหารสดในสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561 บัญชีแนบท้าย
- ไก่ต้มสุกที่อุณหภูมิห้อง ไม่เกิน 2 ชั่วโมง แล้วอุ่นให้ร้อน ≥74°C ≥1 นาทีก่อนเสิร์ฟ หรือเก็บร้อนเกิน 63°C
ที่มา: ประกาศ สธ. 2566 ข้อ 5(2) + เอกสารแนบท้าย ข้อ 1 · ⚠️ ตัวอย่างเขียน "ประเภทต้ม แกง ตุน นึ่ง เป็นต้น" ไม่ได้ระบุไก่ต้มข้าวมันไก่โดยตรง ๆ
- น้ำซุ๊ป ร้อนเกิน 63°C ตลอดช่วงขาย
ที่มา: ประกาศ สธ. 2566 ข้อ 5(2)
- น้ำจิ้ม (ไม่ผ่านความร้อน) ตู้เย็นต่ำกว่า 5°C หรืออุณหภูมิห้องไม่เกิน 2 ชั่วโมง
ที่มา: ประกาศ สธ. 2566 ข้อ 6(4)
- ข้าวมันอยู่ในหม้อ หม้อต้มอุ่นตลอดช่วงขาย
ที่มา: ThaiPBS 17 ม.ค. 2568 (กรมการแพทย์/รพ.ราชวิถี) · ประกาศ สธ. 2566 ไม่ได้ระบุข้าวซื้อตรง ๆ

ข้อควรระวังของเมนูนี้

- ไก่ดิบทั้งตัวเก็บตู้เย็นไม่เกิน 5°C ไม่เกิน 2 วัน · แช่แข็งต่ำกว่า -18°C ไม่เกิน 12 เดือน (เครื่องในแช่แข็งไม่เกิน 4 เดือน) · วางแยกจากอาหารปรุงสุกและผัก
ที่มา: ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง หลักเกณฑ์ และวิธีการกำหนดอุณหภูมิในการเก็บรักษาอาหารสดในสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561 (ราชกิจจานุ 25 ม.ค. 2562) บัญชีแนบท้าย แฉก "เนื้อสัตว์ปีกทั้งตัว" และ "เครื่องใน" · ข้อ 6

- ต้มไก่ให้สุกถึงกระดูก — USDA แนะนำอุณหภูมิแกน 74°C (165°F) สำหรับสัตว์ปีกทุกส่วนรวมไก่ทั้งตัว · กรมอนามัยแนะนำให้ความร้อนสูงกว่า 70°C ไม่น้อยกว่า 5 นาที — เป็นคำแนะนำ ไม่ใช่ตัวเลขในกฎหมายไทย
ที่มา: USDA FSIS Safe Minimum Internal Temperature Chart (อัปเดต 14 เม.ย. 2025): "All Poultry (... Whole Bird ...) 165 degrees F (73.9 degrees C)" · MGR Online 10 มี.ค. 2564 อ้างอิงอธิบดีกรมอนามัย
- ไก่ต้มสุกที่วางตู้กระจก/แขวนที่อุณหภูมิห้อง: ประกาศ สธ. 2566 ให้อาหารประเภท "ต้ม แกง ตุ่น นึ่ง เป็นต้น" เก็บร้อนเกิน 63°C หรือวางอุณหภูมิห้องได้ไม่เกิน 2 ชั่วโมง แล้วต้องอุ่นให้ร้อน ($\geq 74^{\circ}\text{C} \geq 1$ นาที) ก่อนเสิร์ฟ — ตัวบทไม่ได้ระบุไก่ต้มของข้าวมันไก่ชื่อตรง ๆ แต่ไก่ผ่านการต้ม $\Rightarrow$ ต้มเป็นรอบให้ขายหมดภายใน 2 ชม. ส่วนที่เหลือเก็บตู้เย็น
ที่มา: ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ... การจำหน่ายอาหารประเภทปรุงสำเร็จ ... พ.ศ. 2566 (ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 140 ตอนพิเศษ 147 ง 22 มี.ย. 2566) ข้อ 5(2) วรรคหนึ่ง-สอง + เอกสารแนบท้าย ข้อ 1 (อุ่นไม่น้อยกว่า 74°C ไม่น้อยกว่า 1 นาที)
- น้ำซุปร้อนเป็นอาหารประเภทต้มโดยตรง $\Rightarrow$ ตั้งไฟอ่อนให้ร้อนเกิน 63°C ตลอดช่วงขาย
ที่มา: ประกาศ สธ. 2566 ข้อ 5(2)
- น้ำจิ้มเต้าเจี้ยว (ซึ่ง กระทบ ปริมาณ ไม่ผ่านความร้อน) เก็บตู้เย็นต่ำกว่า 5°C หรือวางอุณหภูมิห้องไม่เกิน 2 ชั่วโมง $\Rightarrow$ ตักใส่ถ้วยเล็กหมุนเวียน ไม่ตั้งทิ้งขวดทั้งวัน · แต่งกวา ผักชี ล้างตามวิธีในเอกสารแนบท้าย (เช่น แช่น้ำ 15 นาทีแล้วเปิดน้ำไหล ~2 นาที)
ที่มา: ประกาศ สธ. 2566 ข้อ 6(1) และ 6(4) + เอกสารแนบท้าย ข้อ 2
- ข้าวมันหุงไว้ขายทั้งวันให้อยู่ในหม้อโหมดยุ่นตลอด ไม่ตั้งทิ้งที่อุณหภูมิห้อง · ข้าวที่วางนอกตู้เย็นเกิน 2 ชั่วโมงให้อุ่นร้อนก่อนเก็บตู้เย็น
ที่มา: ThaiPBS 17 มี.ค. 2568 อ้างอิงอธิบดีกรมการแพทย์และ ผอ.รพ.ราชวิถี (Bacillus cereus ในข้าวที่เก็บนอกตู้เย็น) · ⚠ ประกาศ สธ. 2566 ข้อ 5(2) ไม่ได้ระบุข้าวสวย/ข้าวมันชื่อตรง ๆ

ราคาวัตถุดิบ: Makro (makro.pro ไม่เลือกสาขา · อ่าน displayPrice ใน __NEXT_DATA__) · เช็ค 17 ต.ค. 2569 · ราคาแพ็กใหญ่ · ตัวเลือกถูก (alt) บางตัวใช้ราคากรมการค้าภายใน (mex.moc.go.th) 16 ต.ค. 2569 · ตรวจข้อมูล 2026-10-17 · * = ปริมาณประมาณ · ไม่รวม ค่าแก๊ส (ต้มไก่ 45–50 นาที + หุงข้าว + ต้มซุปร้อนทั้งวัน — ใช้แก๊สมากกว่าจานผัด ให้วัดเอง) · ภาชนะ/กล่อง/ถุง · ค่าน้ำ ค่าไฟ (หม้ออุ่นข้าว · ตู้เย็น) · ของเสีย/ข้าวติดหม้อ/ไก่ส่วนที่สับไม่สวย (ตารางคิดเหมือนใช้ได้ 100% ของที่ต้องซื้อ) · ค่าแรง ค่าเช่า · ไม่ได้หักมูลค่าเครื่องในไก่ที่ติดมากับตัว (ถ้าขายเป็นเครื่องเคียงได้ ต้นทุนไก่จะลดลง) · ginzii.com

คู่มือจัดงาน



ภาชนะ
จานแบน + ถ้วยเล็ก ใส่ น้ำจิ้ม + ถ้วยซूप

น้ำหนักต่อจาน

ของ	ปริมาณ	หมายเหตุ
ข้าวมัน	200 กรัม	ซึ่งทุกจาน
ไก่ต้มสับ (เนื้อ+หนัง ไม่รวมกระดูก)	80 กรัม	ซึ่งหลังสับ · ไม่พบแหล่งว่าร้านไทยตักกี่กรัม
แตงกวา	30 กรัม	3-4 แว่น
ผักชี	2 กรัม	
น้ำจิ้มเต้าเจี้ยว	30 มล.	~2 ช้อนโต๊ะ
น้ำซूपผัก	150 มล.	ผัก ~30 ก.

ลำดับการจัด

- 1. ตักข้าวมัน 200 กรัม กดในถ้วยหรือทัพพีให้เป็นโดม คว่ำกลางจาน
- 2. สับไก่เป็นชิ้นพอดีคำ (ซึ่ง 80 ก.) เรียงพาดบน โดมข้าว หนึ่งชั้น
- 3. วางแตงกวา 3-4 แว่นข้างจาน โรยผักชีบนไก่
- 4. วางถ้วยน้ำจิ้มข้างจาน เสิร์ฟพร้อมซूपผักร้อน

เครื่องเคียง

น้ำจิ้มเต้าเจี้ยว · น้ำซूपผัก

ตรวจสอบเสร็จ

- ☐ ซึ่งข้าวและไก่ต่อจาน — ไก่คือต้นทุนก้อนใหญ่สุด ตักเกินจานละ 10 ก. = ต้นทุนเพิ่ม ~2 บาท
- ☐ หนังไก่ตึง เรียบ ไม่ฉีก (แช่น้ำเย็นพอ)
- ☐ เนื้อติดกระดูกไม่มีสีชมพู
- ☐ ข้าวมันร้อน เป็นเงามัน ไม่แฉะ
- ☐ ซุปร้อนจัดตอนเสิร์ฟ

ราคาวัตถุดิบ: Makro (makro.pro ไม่เลือกสาขา · อ่าน displayPrice ใน __NEXT_DATA__) · เช็ต 17 ต.ค. 2569 · ราคาแพงใหญ่ · ตัวเลือกถูก (alt) บางตัวใช้ราคากรรมการค้าภายใน (mex.moc.go.th) 16 ต.ค. 2569 · ตรวจสอบข้อมูล 2026-10-17 · * = ปริมาณประมาณ · ไม่รวม ค่าแก๊ส (ต้มไก่ 45-50 นาที + หุงข้าว + ต้มซूपอุ่นทั้งวัน — ใช้แก๊สมากกว่าจานผัด ให้วัดเอง) · ภาชนะ/กล่อง/ถุง · ค่าน้ำ ค่าไฟ (หม้ออุ่นข้าว · ตู้เย็น) · ของเสีย/ข้าวติดหม้อ/ไก่ส่วนที่สับไม่สวย (ตารางคิดเหมือนใช้ได้ 100% ของที่ต้องซื้อ) · ค่าแรง ค่าเช่า · ไม่ได้หักมูลค่าเครื่องในโกที่ติดมากับตัว (ถ้าขายเป็นเครื่องเคียงได้ ต้นทุนไก่จะลดลง) · ginzii.com