

ใบสูตรมาตรฐาน

ทำได้

10 จาน

จานขายทั่วไป เส้นผัดไทยแห้ง 80 ก. · กุ้งสด 3 ตัว · ไข่ 1 ฟอง · ซอส ~50 ก. · คิดเป็นชุด 10 จาน เคี้ยวซอสหม้อเดียว แต่ผัดทีละจาน

ต้นทุนวัตถุดิบต่อจาน

≈ 37.0–46.2 บาท

ไม่รวมแก๊ส/ภาชนะ

ราคาขายหน้าร้าน (อ้างอิง)

60–69 บาท

ราคาหน้าร้าน

ต้นทุน: max = ราคาหลักในตาราง · min = ตัวเลือก alt ทุกตัว (น้ำตาลอ้อยผสมมะพร้าว · ไข่เบอร์ 3 · เต้าหู้ก้อนใหญ่ โมค · ไข่โป๊วแสนผึ่ง 800 ก. · กุ้งฝอยขาวแห้งแทนกุ้งผัดไทยติดเปลือก) · เส้นใช้แพ็ก 1 กก. ทั้งสองฝั่ง · ไม่รวมแก๊ส ภาชนะ · ราคาขาย: หน้าร้าน: ข้าวสด 23 มิ.ย. 2567 (ร้านบอยก้วยเดี่ยวหมู ต.ดอนตะโก อ.เมือง ราชบุรี: ผัดไทยกุ้งสด 60 · ผัดไทยสูตรโบราณ 40) · Wongnai ผัดไทยชอฟฟไทย ตลาดมิตรมาร์เก็ต เขตดอนเมือง กทม. (รีวิว/รูป 24 ก.พ. 2568: ผัดไทยกุ้งสดออริจินัล 69) · special = ผัดไทยเส้นจันท์มันกุ้ง+กุ้งสด 115 (ร้านผัดไทยวันชาติ Bon Marche Market Park จตุจักร กทม. · Bangkok Biz News ไม่ระบุวันที่ราคา รูปอัปโหลด ส.ค. 2569) · ⚠️ หลักฐานบาง 2 จุดหน้าร้านคนละปี · ผัดไทยไม่ได้อยู่ใน 8 เมนูที่ สนค. สํารวจ (Brand Inside 15 ก.ย. 2569) จึงไม่มีราคาเฉลี่ยทางการ

ซอสผัดไทยเคี้ยวหม้อเดียว (ตวงจานละ ~50 ก.) · ทำได้ 10 จาน · ต้นทุน 31.23 บาท ⇒ จานละ 3.12 บาท

ใส่ทุกอย่างลงหม้อ เคี้ยวไฟกลางจนขึ้นเล็กน้อย ได้ซอสประมาณ 500 ก. (ค่าประมาณ — ซึ่งหลังเคี้ยวจริงของร้าน) · ตวงจานละ ~50 ก. = 3–4 ช้อนโต๊ะ · สูตรอ้างอิงใช้ซอส 4 ช้อนโต๊ะต่อจาน

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
น้ำตาลมะพร้าว (หรือน้ำตาลปี๊บ)	250 กรัม (จานละ 25 ก.)	55 บ./กก.	13.75
น้ำมะขามเปียกเข้มข้น	150 กรัม (จานละ 15 ก.)	89 บ./กก.	13.35
น้ำปลาแท้	100 มล. (จานละ 10 มล.)	41.33 บ./ล.	4.13
น้ำเปล่า	100 มล.	0 บ./ล.	0.00

เส้นผัดไทย (แช่น้ำเตรียมไว้) · ทำได้ 10 จาน · ต้นทุน 29.60 บาท ⇒ จานละ 2.96 บาท

เส้นแห้ง 80 ก. แช่น้ำได้ประมาณ 150 ก./จาน (ค่าประมาณ — สูตรอ้างอิงใช้เส้นแช่น้ำ 100–150 ก. ต่อจาน) · ซึ่งเส้นหลังแช่จากของร้านเอง

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
เส้นผัดไทยแห้ง (กิเลนคู่ แพ็ก 1 กก.)	800 กรัม (จานละ 80 ก. ก่อนแช่)	37 บ./กก.	29.60

กุ้งสดและเครื่องผัด (ผัดทีละจาน) · ทำได้ 10 จาน · ต้นทุน 309.31 บาท ⇒ จานละ 30.93 บาท

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
กุ้งขาวสด ไซส์ S (61–65 ตัว/กก.)	30 ตัว (จานละ 3 ตัว ≈ 42 ก. ตัวเต็ม) (420 กรัม)	205 บ./กก.	86.10
ไข่ไก่ เบอร์ 2	10 ฟอง (จานละ 1)		49.33
เต้าหู้เหลืองแข็ง หั่นเต๋า	250 กรัม (จานละ 25 ก.) *	180 บ./กก.	45.00
กุ้งแห้งติดเปลือก	80 กรัม (จานละ 8 ก. ≈ 1 ช้อนโต๊ะ) *	1117.65 บ./กก.	89.41
ไข่โป๊วสับละเอียด (แพ็ก 1 กก.)	150 กรัม (จานละ 15 ก.) *	169 บ./กก.	25.35
หอมแดงสับ	50 กรัม (จานละ 5 ก.) *	89 บ./กก.	4.45
น้ำมันปาล์ม (ผัด)	จานละ 20 มล. (~1.5 ช้อนโต๊ะ) (200 มล.)	48.33 บ./ล.	9.67

ผักและเครื่องเคียง · ทำได้ 10 จาน · ต้นทุน 91.77 บาท ⇒ จานละ 9.18 บาท

วัตถุดิบ	ปริมาณ	ราคาที่ใช้คิด	บาท
ถั่วงอก	800 กรัม (จานละ 80 ก. = ผัด 50 + เคียง 30) *	25 บ./กก.	20.00
ใบกุยช่ายเขียว	250 กรัม (จานละ 25 ก. = ผัด 15 + เคียง 10) *	110 บ./กก.	27.50
ถั่วงอกคั่วป่น	150 กรัม (จานละ 15 ก.) *	85.67 บ./กก.	12.85
มะนาวปั่น	½ ลูกต่อจาน (ผ่าซีกวางข้างจาน) (5 ลูก)		27.50
พริกขี้หนูสวนป่น	จานละ 2 ก. (~½ ช้อนชา) (20 กรัม) *	196 บ./กก.	3.92

ราคาจริงขึ้นกับแหล่งซื้อ ให้แก้ราคาเป็นของร้านเองแล้วคิดใหม่

วิธีทำ

1. แช่เส้นในน้ำอุณหภูมิห้องจนนิ่มงอได้ (ดูเวลาที่ข้างถุงของยี่ห้อที่ใช้ — ลองจับเวลา 1 รอบแล้วจดไว้) สงขึ้นสะเด็ดน้ำ คลุมผ้าชื้นเตรียมไว้ จานละ 80 ก. ก่อนแช่

2. เคี้ยวซอสผัดไทยหม้อเดียว: น้ำตาลมะพร้าว 250 ก. น้ำมะขามเปียก 150 ก. น้ำปลา 100 มล. น้ำ 100 มล. ไฟกลางจนข้นเล็กน้อย
ชิมรสหวานเปรี้ยวเค็ม ปิดไฟ พักไว้ (ได้ ~500 ก. ตวงจานละ ~50 ก.)
3. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน ผัดหอมแดงสับ ไซโป๊วพหอม ใส่กุ้งสด 3 ตัวผัดพอเปลี่ยนสีส้ม ตักกุ้งพักไว้ก่อน (ยังไม่สุกเต็มที่ กลับมาสุกตอน
ท้าย)
4. ใส่เส้นที่แช่แล้ว พรมน้ำเล็กน้อย ราดซอสผัดไทย 50 ก. ผัดจนเส้นนุ่ม ดันเส้นไปข้างกระทะ ตอกไข่ 1 ฟองลงช่องว่าง พอไข่เริ่มเซต
ให้ตลบเส้นมาทับ
5. ใส่ถั่วงอก ใบกุยช่ายหั่นท่อน เต้าหู้ กุ้งแห้ง แล้วคินกุ้งสดลงกระทะ ผัดตลบเร็ว ๆ พอผักสุกแต่ยังกรอบ กุ้งสุกทั่ว ปิดไฟ
6. ตักใส่จาน วางกุ้งไว้ด้านบน โรยถั้วลิสงคั่วป่น วางถั่วงอกสด ใบกุยช่ายสด และมะนาวซีกข้างจาน เสิร์ฟทันที

ราคาวัตถุดิบ: Makro (makro.pro ไม่เลือกสาขา · อ่าน displayPrice ใน __NEXT_DATA__) · เช็ค 18 ต.ค. 2569 · ราคาแพ็กใหญ่ · ตรวจสอบข้อมูล 2026-10-18 · * = ปริมาณ
ประมาณ · ไม่รวม ค่าแก๊ส · ภาชนะ/กล่อง/ถุง · ค่าน้ำ ค่าไฟ · ขนส่ง/เส้นขาด/เปลือกกุ้ง (กุ้งคิดจากน้ำหนักทั้งตัว) · ค่าแรง ค่าเช่า · น้ำตาลทรายและพริกป่นที่ลูกค้าปรุงเองข้าง
โต๊ะ · ginzii.com

SOP ครวั

งานเตรียมล่วงหน้า

เมื่อไร	งาน	✓
ก่อนเปิดร้าน ≥ 1 ชม.	แช่เส้นตามเวลาที่ข้างสูง สงสะเด็ด คลุมผ้าชื้น (80 ก. แห้ง ต่อจาน) ไม่มีสูตรไหนที่เข้กระบวนการแช่ ⇒ ทดลองจับเวลาเองแล้วจดไว้	☐
ก่อนเปิดร้าน	เคียวซอสผัดไทยหม้อเดียว พักให้เย็น ใส่ขวด เขียนวันที่ วางพร้อมกระบวย/ช้อนตวง ~50 ก. เขย่าหรือคนกันขวดก่อนตวง เพราะน้ำตาลและเนื้อมะขามตกตะกอน · ไม่ระบุอายุเก็บซอส (ไม่พบแหล่งไทย)	☐
ก่อนเปิดร้าน	แบ่งกุ้งสดจานละ 3 ตัว แกะเปลือก ผ่าหลังดึงเส้นดำ ใส่กล่องปิดฝา เก็บตู้เย็นใต้สถานีผัด แยกจากผักและของสุก ตู้เย็นไม่เกิน 5°C ใช้ภายใน 2 วัน (ประกาศ สธ. 2561)	☐
ก่อนเปิดร้าน	สับหอมแดง หั่นเต้าหู้เต๋า แบ่งไข่โป้ว 15 ก. แบ่งกุ้งแห้งจานละ 8 ก.	☐
ก่อนเปิดร้าน	ล้างถั่วงอก ใบกุยช่าย (หั่นท่อน) สะเด็ดน้ำ แบ่งส่วนผัด/ส่วนเคียง ใส่กล่องคลุมผ้าชื้น	☐
ก่อนเปิดร้าน	ผ่ามะนาวซีก ตั้งถ้วยถั่วงอกปั่นและพริกปั่น เตรียมไข่ไก่ล้มือ	☐

ระหว่างขาย

เมื่อไร	งาน	✓
ทุกจาน	หอมแดง+ไข่โป้ว → กุ้ง (พัก) → เส้น+ซอส 50 ก. → ไข่ → ผัก เต้าหู้ กุ้งแห้ง คินกุ้ง → จัดจาน	☐
ทุกจาน	หยิบกุ้งจากตู้เย็นที่ละจาน ไม่ยกกล่องกุ้งดิบมาวางข้างเตาทั้งช่วงขาย	☐
ทุกจาน	แยกทัพพี/ตะหลิวสำหรับของดิบกับของสุก	☐

ปิดร้าน / เก็บของ

เมื่อไร	งาน	✓
ปิดร้าน	กุ้งสดที่เหลือ: เขียนวันที่ เก็บตู้เย็น ≤5°C ใช้ภายใน 2 วัน หรือแช่แข็ง ประกาศ สธ. 2561 แลวกุ้ง หอย ปู ปลาหมึก	☐
ปิดร้าน	เส้นที่แช่แล้วเหลือ และซอส: ใส่ภาชนะปิด แช่ตู้เย็น ติดวันที่ ไม่ระบุจำนวนวัน — ไม่พบแหล่งไทย	☐
ปิดร้าน	ถั่วงอก ใบกุยช่ายที่เหลือเก็บตู้เย็นในกล่องปิด ไข่ให้เร็ว (กุยช่ายจัดเป็นผักกินใบ ≤7°C ไม่เกิน 5 วัน)	☐
ปิดร้าน	ถั่วงอกปั่นปิดฝาสนิทเก็บที่แห้ง · ล้างกระทะ เคียง ขวดซอส	☐

การเก็บและอุณหภูมิ

- กุ้งสดดิบ ≤5°C ไม่เกิน 2 วัน · แช่แข็ง <-18°C ไม่เกิน 6 เดือน
ที่มา: ประกาศกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2561 (ราชกิจจานุ 25 ม.ค. 2562) บัญชีแนบท้าย แลว "กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก"
- ถั่วงอกคั่วป่นต้องไม่มีแอฟลาทอกซินรวมเกิน 20 ไมโครกรัมต่อกิโลกรัม
ที่มา: ประกาศ สธ. ฉบับที่ 414 พ.ศ. 2563 ตารางที่ 2

ข้อควรระวังของเมนูนี้

- กุ้งสดเก็บตู้เย็นไม่เกิน 5°C ไม่เกิน 2 วัน · แช่แข็งต่ำกว่า -18°C ไม่เกิน 6 เดือน · วางแยกจากผักสดและอาหารปรุงสุก (หน้าสินค้า Makro เขียนอายุเก็บ 2–3 วัน ให้ยึดตัวบทที่ 2 วัน)
ที่มา: ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง หลักเกณฑ์ และวิธีการกำหนดอุณหภูมิในการเก็บรักษาอาหารสด ในสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561 (ราชกิจจานุ 25 ม.ค. 2562) บัญชีแนบท้าย แลว "กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก" และข้อ 6
- ผัดที่ละจานแล้วเสิร์ฟทันที — กฎหมายกำหนดให้ใช้ความร้อนที่เหมาะสมกับประเภทอาหาร แต่ไม่ได้กำหนดตัวเลขอุณหภูมิของการผัด ⇒ ผัดกุ้ง ให้สุกทั่วก่อนเสิร์ฟ ไม่เสิร์ฟกุ้งกึ่งดิบ
ที่มา: ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ... การจำหน่ายอาหารประเภทปรุงสำเร็จ ... พ.ศ. 2566 ข้อ 4 (นิยาม "ประเภทใช้ความร้อน" มีคำว่า "ผัด") และข้อ 5(1) · ข้อ 5(2) (>63°C) เขียนไว้สำหรับ "ต้ม แกง ตุ่น นึ่ง เป็นต้น" ระหว่างเก็บ ไม่ใช้กับจานผัดที่เสิร์ฟทันที
- ถั่วงอกคั่วป่นมีเพดานสารพิษจากเชื้อรา (แอฟลาทอกซินทั้งหมด) ไม่เกิน 20 ไมโครกรัมต่อกิโลกรัม · ชื่อแบบมีฉลาก เก็บในภาชนะแห้งปิดสนิท ทั้งทันทีถ้ามีกลิ่นหืนหรือเห็นรา (ข้อปฏิบัติของร้าน ไม่ใช่ตัวบท)
ที่มา: ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 414) พ.ศ. 2563 เรื่อง มาตรฐานอาหารที่มีสารปนเปื้อน (ราชกิจจานุ เล่ม 137 ตอนพิเศษ 118 ง 20 พ.ค. 2563) ตารางที่ 2 แอฟลาทอกซินทั้งหมด (B1+B2+G1+G2) แลว "ถั่วงอก" 20 และ "อาหารอื่น" 20
- ใบกุยช่าย (ผักกินใบ) เก็บตู้เย็นไม่เกิน 7°C ไม่เกิน 5 วัน · ไข่สดทั้งใบไม่เกิน 5°C ไม่เกิน 5 สัปดาห์ · ถั่วงอกไม่มีชื่อในตารางของประกาศ จึงไม่ใส่จำนวนวัน ให้แช่เย็นและไข่ให้เร็ว

ที่มา: ประกาศ สธ. พ.ศ. 2561 บัญชีแนบท้าย แถว "ผักกินใบ เช่น คื่นช่าย ผักกาด ผักชี" และ "ไข่สดทั้งใบ" · ⚠️ กุยข่ายไม่ได้มีชื่อในตาราง จัดเป็นผักกินใบเอง

ราคาวัตถุดิบ: Makro (makro.pro ไม่เลือกสาขา · อ่าน displayPrice ใน __NEXT_DATA__) · เช็ค 18 ต.ค. 2569 · ราคาแพ็กใหญ่ · ตรวจข้อมูล 2026-10-18 · * = ปริมาณประมาณ · ไม่รวม ค่าแก๊ส · ภาชนะ/กล่อง/ถุง · ค่าน้ำ ค่าไฟ · ขนส่ง/เส้นขาด/เปลืองถุง (กึ่งคิดจากน้ำหนักทั้งตัว) · ค่าแรง ค่าเช่า · น้ำตาลทรายและพริกป่นที่ลูกค้าปรุงเองข้างโต๊ะ · ginzii.com

คู่มือจัดจาน



ภาชนะ

จานแบนสีขาว

น้ำหนักต่อจาน

ของ	ปริมาณ	หมายเหตุ
เส้นผัดไทย (ก่อนแช่)	80 กรัม	แช่แล้วประมาณ 150 ก. (ค่าประมาณ)
กุ้งสด	3 ตัว	ไซส์ S ~42 ก. ตัวเต็ม
ไข่ไก่เบอร์ 2	1 ฟอง	
ซอสผัดไทย	50 กรัม	3-4 ช้อนโต๊ะ
เต้าหู้เหลืองแข็ง หั่นเต๋า	25 กรัม	
กุ้งแห้ง	8 กรัม	
ไข่โป๊วสับละเอียด	15 กรัม	
หอมแดงสับ	5 กรัม	
ถั่วงอก	80 กรัม	ผัด 50 + เคียง 30
ใบกุยช่าย	25 กรัม	ผัด 15 + เคียง 10
ถั่วงอกคั่วป่น	15 กรัม	
มะนาวปั่น	½ ลูก	ผ่าซีก
พริกป่น	2 กรัม	

ลำดับการจัด

- 1. ตักผัดไทยวางกลางจาน
- 2. วางกุ้งสดไว้ด้านบน ให้เห็นตัวชัด
- 3. โรยถั่วงอกคั่วป่นข้างกอง
- 4. วางถั่วงอกสดและใบกุยช่ายสดข้างจาน
- 5. วางมะนาวซีกที่ขอบจาน

เครื่องเคียง

ถั่วงอกสด · ใบกุยช่ายสด · มะนาวซีก · พริกป่น

ตรวจสอบเสร็จ

- ☐ ชั่งเส้นและตวงซอสทุกจานเท่ากัน
- ☐ กุ้งสุกทั่ว ไม่เหนียว (คินกุ้งตอนท้าย)
- ☐ เส้นไม่แฉะไม่เกาะเป็นก้อน
- ☐ ขอบจานสะอาด ไม่มีซอสเลอะ

ราคาวัตถุดิบ: Makro (makro.pro ไม่เลือกสาขา · อ่าน displayPrice ใน __NEXT_DATA__) · เช็ค 18 ต.ค. 2569 · ราคาแพ็กใหญ่ · ตรวจสอบข้อมูล 2026-10-18 · * = ปริมาณประมาณ · ไม่รวม ค่าแก๊ส · ภาชนะ/กล่อง/ถุง · ค่าน้ำ ค่าไฟ · ขนส่ง/เส้นขาด/เปลี่ยนกุ้ง (กึ่งคิดจากน้ำหนักทั้งตัว) · ค่าแรง ค่าเช่า · น้ำตาลทรายและพริกป่นที่ลูกค้าปรุงเองข้างโต๊ะ · ginzii.com