

รายละเอียดการจ้างพิมพ์และผลิตสื่อประชาสัมพันธ์ ในการจัดทำต้นฉบับสื่อสร้างความรอบรู้ด้านโภชนาการ
ตามเกณฑ์รับรอง Healthy Canteen จำนวน 1 เรื่อง

เพื่อใช้ในการเผยแพร่องค์ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ สร้างความรอบรู้ เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ
สำหรับประชากรวัยทำงาน ผู้สูงอายุ และประชาชนทั่วไป มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) งานออกแบบวางแบบ จัดเรียงเขียนข้อมูล พร้อมภาพประกอบของต้นฉบับ ให้สัมพันธ์กับเนื้อหาข้อมูลตามที่
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กำหนด

- สติ๊กเกอร์ ทึบแสงเคลือบด้าน พิมพ์ด้วยความละเอียด 1440 dpi งานเมาท์พีพีบอร์ด 4 มิลลิเมตร พร้อมขาตั้ง

1.1 ป้ายโรงอาหารนี้ได้ผ่านตามเกณฑ์รับรองการประเมินโรงอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ
(Healthy Canteen) ขนาด A3 กว้าง 40 x สูง 30 เซนติเมตร จำนวน 1 ชิ้น (เกณฑ์ข้อ 1.....)



1.2 ป้ายร้านนี้ (หรือโรงอาหารนี้) มีเมนูสุขภาพจำหน่าย ขนาด A3 กว้าง 40 x สูง 30 เซนติเมตร
จำนวน 9 ชิ้น (เกณฑ์ข้อ 2.....) ตามที่สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กำหนด



1.3 ป้ายแสดงปริมาณโซเดียม และน้ำตาลของพริกเกลือ 1 ถูง ขนาด ขนาด A5 กว้าง 20 x สูง 15
เซนติเมตร จำนวน 1 ชิ้น (เกณฑ์ข้อ 3.....) มีข้อมูล ดังนี้

คุณค่าทางโภชนาการของพริกเกลือ 1 ถูง

*ภาพพริกเกลือ

พลังงาน	50	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	12.4	กรัม
น้ำตาล	11.7	กรัม
โซเดียม	392.1	มิลลิกรัม

คุณค่าทางโภชนาการของพริกเกลือน้ำตาลปีบ 1 ซ้อนโต๊ะ

*ภาพพริกเกลือน้ำตาลปีบ

พลังงาน	77	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	19.1	กรัม
น้ำตาล	12.8	กรัม
โซเดียม	391.8	มิลลิกรัม

3. ป้ายแสดงปริมาณโซเดียม และน้ำตาลของพริกเกลือ ขนาด A5



1.4 ป้ายเลือกระดับความหวานในเครื่องดื่ม ขนาด A5 กว้าง 20 x สูง 15 เซนติเมตร จำนวน 2 ชั้น

(เกณฑ์ข้อ 4)

4. ป้ายเลือกระดับความหวานในเครื่องดื่ม ขนาด A5



1.5 ป้ายแสดงพลังงานของน้ำตาลในปริมาณต่างๆ ขนาด A5 กว้าง 20 x สูง 15 เซนติเมตร

จำนวน 2 ชั้น (เกณฑ์ข้อ 4) มีข้อมูล ดังนี้

ปริมาณพลังงานของน้ำตาลในปริมาณต่างๆ

รายการ	ปริมาณ	พลังงาน	
น้ำตาลทราย	1 ซ้อนชา	16	กิโลแคลอรี
น้ำตาลทราย	1 ซ้อนโต๊ะ	48	กิโลแคลอรี
น้ำตาลทรายแดง	1 ซ้อนชา	15	กิโลแคลอรี
น้ำตาลทรายแดง	1 ซ้อนโต๊ะ	45	กิโลแคลอรี
น้ำเชื่อมเข้มข้น	1 ซ้อนชา	12	กิโลแคลอรี
น้ำเชื่อมเข้มข้น	1 ซ้อนโต๊ะ	35	กิโลแคลอรี

1.6 ป้ายแสดงปริมาณโซเดียม และน้ำตาลของเครื่องปรุงชนิดต่างๆ ขนาด A5 กว้าง 20 x สูง 15 เซนติเมตร จำนวน 10 ชิ้น (เกณฑ์ข้อ 5) มีข้อมูล ดังนี้

ร้าน 1 ส้มตำ ปริมาณโซเดียมในน้ำจิ้มต่างๆ ต่อ 1 ช้อนโต๊ะ จำนวน 1 ป้าย

น้ำจิ้มแจ่ว	โซเดียม	1,394	มิลลิกรัม
น้ำจิ้มไก่	โซเดียม	186	มิลลิกรัม

ร้าน 2 ก๋วยเตี๋ยว ปริมาณโซเดียมในน้ำจิ้มต่างๆ ต่อ 1 ช้อนโต๊ะ จำนวน 1 ป้าย

น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ	โซเดียม	1,394	มิลลิกรัม
น้ำปลา 1 ช้อนชา	โซเดียม	464	มิลลิกรัม
น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา	น้ำตาล	16	กิโลแคลอรี
น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ	น้ำตาล	48	กิโลแคลอรี
น้ำส้มพริกคอง 1 ช้อนโต๊ะ	พลังงาน	3	กิโลแคลอรี
พริกป่น 1 ช้อนชา	พลังงาน	9	กิโลแคลอรี
น้ำปลาพริก 1 ช้อนโต๊ะ	โซเดียม	1,397	มิลลิกรัม
น้ำปลาพริก 1 ช้อนชา	โซเดียม	466	มิลลิกรัม

ร้าน 3 อาหารตามสั่ง ปริมาณโซเดียมในเครื่องปรุงรสต่างๆ ต่อ 1 ช้อนโต๊ะ และ 1 ช้อนชา จำนวน 1 ป้าย

น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ	โซเดียม	1,394	มิลลิกรัม
น้ำปลา 1 ช้อนชา	โซเดียม	464	มิลลิกรัม
ซีอิ้วขาว 1 ช้อนโต๊ะ	โซเดียม	1,424	มิลลิกรัม
ซีอิ้วขาว 1 ช้อนชา	โซเดียม	474	มิลลิกรัม
ซีอิ้วดำ 1 ช้อนโต๊ะ	โซเดียม	521	มิลลิกรัม
ซีอิ้วดำ 1 ช้อนชา	โซเดียม	173	มิลลิกรัม
ซอสปรุงรส 1 ช้อนโต๊ะ	โซเดียม	1,097	มิลลิกรัม
ซอสปรุงรส 1 ช้อนชา	โซเดียม	365	มิลลิกรัม
ซอสพริก 1 ช้อนโต๊ะ	โซเดียม	221	มิลลิกรัม
ซอสมะเขือเทศ 1 ช้อนโต๊ะ	โซเดียม	224	มิลลิกรัม
น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา	น้ำตาล	16	กิโลแคลอรี
น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ	น้ำตาล	48	กิโลแคลอรี
น้ำส้มพริกคอง 1 ช้อนโต๊ะ	พลังงาน	3	กิโลแคลอรี
พริกป่น 1 ช้อนชา	พลังงาน	9	กิโลแคลอรี

ร้าน 4 ก๋วยเตี๋ยว ปริมาณโซเดียมในเครื่องปรุงรสต่างๆ ต่อ 1 ช้อนโต๊ะ และ 1 ช้อนชา จำนวน 1 ป้าย

น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ	โซเดียม	1,394	มิลลิกรัม
น้ำปลา 1 ช้อนชา	โซเดียม	464	มิลลิกรัม
น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา	น้ำตาล	16	กิโลแคลอรี
น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ	น้ำตาล	48	กิโลแคลอรี
น้ำส้มพริกคอง 1 ช้อนโต๊ะ	พลังงาน	3	กิโลแคลอรี

พริกป่น 1 ซ้อนชา	พลังงาน	9	กิโลแคลอรี
------------------	---------	---	------------

ร้าน 5 ภาตหน้าปริมาณโซเดียมในเครื่องปรุงรสต่างๆ ต่อ 1 ซ้อนโต๊ะ และ 1 ซ้อนชา จำนวน 1 ภาาย

น้ำปลา 1 ซ้อนโต๊ะ	โซเดียม	1,394	มิลลิกรัม
น้ำปลา 1 ซ้อนชา	โซเดียม	464	มิลลิกรัม
ซีอิ้วขาว 1 ซ้อนโต๊ะ	โซเดียม	1,424	มิลลิกรัม
ซีอิ้วขาว 1 ซ้อนชา	โซเดียม	474	มิลลิกรัม
น้ำตาลทราย 1 ซ้อนชา	น้ำตาล	16	กิโลแคลอรี
น้ำตาลทราย 1 ซ้อนโต๊ะ	น้ำตาล	48	กิโลแคลอรี
น้ำส้มพริกตอง 1 ซ้อนโต๊ะ	พลังงาน	3	กิโลแคลอรี
พริกป่น 1 ซ้อนชา	พลังงาน	9	กิโลแคลอรี

ร้าน 6 ปริมาณโซเดียมในเครื่องปรุงรสต่างๆ ต่อ 1 ซ้อนโต๊ะ และ 1 ซ้อนชา จำนวน 1 ภาาย

น้ำปลา 1 ซ้อนโต๊ะ	โซเดียม	1,394	มิลลิกรัม
น้ำปลา 1 ซ้อนชา	โซเดียม	464	มิลลิกรัม
ซีอิ้วขาว 1 ซ้อนโต๊ะ	โซเดียม	1,424	มิลลิกรัม
ซีอิ้วขาว 1 ซ้อนชา	โซเดียม	474	มิลลิกรัม
น้ำตาลทราย 1 ซ้อนชา	น้ำตาล	16	กิโลแคลอรี
น้ำตาลทราย 1 ซ้อนโต๊ะ	น้ำตาล	48	กิโลแคลอรี
น้ำส้มพริกตอง 1 ซ้อนโต๊ะ	พลังงาน	3	กิโลแคลอรี
พริกป่น 1 ซ้อนชา	พลังงาน	9	กิโลแคลอรี
น้ำจิ้มข้าวหมกไก่	โซเดียม	377	มิลลิกรัม
น้ำจิ้มทอดมัน	โซเดียม	67	มิลลิกรัม
น้ำจิ้มซีฟู้ด	โซเดียม	511	มิลลิกรัม
น้ำจิ้มลูกชิ้น	โซเดียม	393	มิลลิกรัม

ร้าน 7 ปริมาณโซเดียมในเครื่องปรุงรสต่างๆ ต่อ 1 ซ้อนโต๊ะ และ 1 ซ้อนชา จำนวน 1 ภาาย

ซีอิ้วขาว 1 ซ้อนโต๊ะ	โซเดียม	1,424	มิลลิกรัม
ซีอิ้วขาว 1 ซ้อนชา	โซเดียม	474	มิลลิกรัม
น้ำตาลทราย 1 ซ้อนชา	น้ำตาล	16	กิโลแคลอรี
น้ำตาลทราย 1 ซ้อนโต๊ะ	น้ำตาล	48	กิโลแคลอรี
น้ำส้มพริกตอง 1 ซ้อนโต๊ะ	พลังงาน	3	กิโลแคลอรี
พริกป่น 1 ซ้อนชา	พลังงาน	9	กิโลแคลอรี
น้ำจิ้มทอดมัน	โซเดียม	67	มิลลิกรัม
น้ำจิ้มซีฟู้ด	โซเดียม	511	มิลลิกรัม
น้ำจิ้มลูกชิ้น	โซเดียม	393	มิลลิกรัม

ร้าน 8 ปริมาณโซเดียมในพริกน้ำปลา ต่อ 1 ซ้อนโต๊ะ และ 1 ซ้อนชา จำนวน 1 ภาาย

น้ำปลา 1 ซ้อนโต๊ะ	โซเดียม	1,397	มิลลิกรัม
น้ำปลา 1 ซ้อนชา	โซเดียม	466	มิลลิกรัม
ซีอิ้วขาว 1 ซ้อนโต๊ะ	โซเดียม	1,424	มิลลิกรัม

ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนชา	โซเดียม	474	มิลลิกรัม
ซอสพริก 1 ช้อนโต๊ะ	โซเดียม	221	มิลลิกรัม
ซอสมะเขือเทศ 1 ช้อนโต๊ะ	โซเดียม	224	มิลลิกรัม

ร้าน 9 ปริมาณโซเดียมในน้ำจิ้มต่างๆ ต่อ 1 ช้อนโต๊ะ จำนวน 1 ป้าย

น้ำจิ้มข้าวมันไก่	โซเดียม	332	มิลลิกรัม
น้ำจิ้มข้าวหมูแดง	โซเดียม	157	มิลลิกรัม
น้ำจิ้มไก่	โซเดียม	186	มิลลิกรัม
น้ำราดข้าวหมูแดง	โซเดียม	199	มิลลิกรัม
น้ำราดข้าวหมูอบ	โซเดียม	160	มิลลิกรัม
น้ำราดข้าวหน้าเป็ด	โซเดียม	160	มิลลิกรัม

ร้านน้ำเต้าหู้ ปริมาณน้ำตาล ต่อ 1 ช้อนโต๊ะ จำนวน 1 ป้าย

น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ	น้ำตาล	48	กิโลแคลอรี
-----------------------	--------	----	------------

ร้านเครป ปริมาณเครื่องปรุงรส ต่อ 1 ช้อนโต๊ะ จำนวน 1 ป้าย

ซอสพริก 1 ช้อนโต๊ะ	โซเดียม	221	มิลลิกรัม
ซอสมะเขือเทศ 1 ช้อนโต๊ะ	โซเดียม	224	มิลลิกรัม
มายองเนส 1 ช้อนโต๊ะ	โซเดียม	106	มิลลิกรัม
น้ำพริกเผา 1 ช้อนโต๊ะ	โซเดียม	65	มิลลิกรัม
น้ำสลัดครีม	โซเดียม	85	มิลลิกรัม
ซอสปรุงรส 1 ช้อนชา	โซเดียม	365	มิลลิกรัม

ร้านลูกชิ้นปิ้ง ปริมาณเครื่องปรุงรส ต่อ 1 ช้อนโต๊ะ จำนวน 1 ป้าย

น้ำจิ้มซีฟู้ด	โซเดียม	511	มิลลิกรัม
น้ำจิ้มลูกชิ้น	โซเดียม	393	มิลลิกรัม

1.7 ป้ายคุณค่าทางโภชนาการของเมนูสุขภาพ ขนาด A3 กว้าง 40 x สูง 30 เซนติเมตร จำนวน 18 ชิ้น (ป้ายคุณค่า 9 ร้านๆละ 2 ชิ้น=18 ชิ้น) (เกณฑ์ข้อ 6)

ตัวอย่าง การออกแบบ ประมาณนี้ค่ะ

***เพิ่มชื่อร้านใส่ไปในป้ายทุกป้าย

***รบกวนดูขนาดว่า สูง30xกว้าง40 ซม. จะมองชัดเจนหรือเปล่า



1. ร้านส้มตำไอซ์นิว (อาหารอีสาน) 2 ป้าย

ป้ายที่ 1 ต้มไก่ไข่มะขาม 1 ถ้วย

พลังงาน	135	กิโลแคลอรี
โปรตีน	10.7	กรัม
ไขมัน	6.8	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	8.0	กรัม
แคลเซียม	30.0	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	99.9	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.0	มิลลิกรัม
วิตามินบี 1	0.08	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.1	มิลลิกรัม
วิตามินซี	16.3	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	26.2	RE.
เบต้าแคโรทีน	296.7	ไมโครกรัม
ใยอาหาร	1.4	กรัม
คอเลสเตอรอล	40.5	มิลลิกรัม
โซเดียม	596.6	มิลลิกรัม
น้ำตาล	0.9	กรัม

2 ลาบปลาดุก 1 จาน

พลังงาน	151	กิโลแคลอรี
โปรตีน	11.2	กรัม
ไขมัน	9.7	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	3.8	กรัม
แคลเซียม	25.6	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	120.1	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.9	มิลลิกรัม
วิตามินบี 1	0.03	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.3	มิลลิกรัม
วิตามินซี	6.7	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	28.2	RE.
เบต้าแคโรทีน	339.1	ไมโครกรัม
ใยอาหาร	1.0	กรัม
คอเลสเตอรอล	87.5	มิลลิกรัม
น้ำตาล	0.9	กรัม
โซเดียม	529.8	มิลลิกรัม

2. ร้านก๋วยเตี๋ยวหมุดัน เนื้อตุ๋น 2 ป้าย

3 เกาเหลาหมุดัน 1 ซาม

พลังงาน	174	กิโลแคลอรี
โปรตีน	18.1	กรัม
ไขมัน	6.4	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	10.7	กรัม
แคลเซียม	40.6	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	140.3	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.3	มิลลิกรัม
วิตามินบี 1	0.4	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.2	มิลลิกรัม
วิตามินซี	15.6	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	7.7	RE.
เบต้าแคโรทีน	92.2	ไมโครกรัม
ใยอาหาร	3.0	กรัม
คอเลสเตอรอล	30.9	มิลลิกรัม
โซเดียม	596.3	มิลลิกรัม
น้ำตาล	2.0	กรัม

4 เกาเหลาเนื้อตุ๋น 1 ซาม

พลังงาน	183.5	กิโลแคลอรี
โปรตีน	17.5	กรัม
ไขมัน	7.6	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	10.3	กรัม
แคลเซียม	42.4	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	170.8	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.8	มิลลิกรัม
วิตามินบี 1	0.1	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.1	มิลลิกรัม
วิตามินซี	15.6	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	95.6	RE.
เบต้าแคโรทีน	139.4	ไมโครกรัม
ใยอาหาร	3.0	กรัม
คอเลสเตอรอล	6.4	มิลลิกรัม
โซเดียม	586.9	มิลลิกรัม
น้ำตาล	2.0	กรัม

3. ร้านอาหารตามสั่ง 2 ป้าย

5 ข้าวกะเพราไก่ 1 จาน

พลังงาน	254	กิโลแคลอรี
โปรตีน	13.4	กรัม
ไขมัน	4.3	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	40.6	กรัม
แคลเซียม	39.4	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	132.9	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.4	มิลลิกรัม
วิตามินบี 1	0.06	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.1	มิลลิกรัม
วิตามินซี	7.2	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	51.1	RE.
เบต้าแคโรทีน	602.4	ไมโครกรัม
โซเดียม	586.4	มิลลิกรัม
น้ำตาล	0.9	กรัม

6 ข้าวราดปลาผัดคั้นขำ 1 จาน

พลังงาน	230	กิโลแคลอรี
โปรตีน	12.7	กรัม
ไขมัน	9.7	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	42.1	กรัม
แคลเซียม	64.0	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	112.4	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.6	มิลลิกรัม
วิตามินบี 1	0.05	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.08	มิลลิกรัม
วิตามินซี	17.4	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	28.4	RE.
เบต้าแคโรทีน	341.6	ไมโครกรัม
โซเดียม	501.7	มิลลิกรัม
น้ำตาล	2.0	กรัม

4. ร้านก๋วยเตี๋ยวหมต้มยำ เย็นตาโฟ 2 ป้าย

7 เกาเหลาเย็นตาโฟ 1 ชาม

พลังงาน	227	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	14.9	กรัม
โปรตีน	18.0	กรัม

ไขมัน	10.8	กรัม
แคลเซียม	83.7	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	156.3	มิลลิกรัม
เหล็ก	7.5	มิลลิกรัม
เบต้าแคโรทีน	814.5	ไมโครกรัม
วิตามินเอ	71.5	RE.
วิตามินบี 1	0.07	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.1	มิลลิกรัม
วิตามินซี	13.2	มิลลิกรัม
น้ำตาล	0.4	กรัม
โซเดียม	523.1	มิลลิกรัม

8 เส้นเล็กน้ำ 1 ขาม

พลังงาน	318	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	37.4	กรัม
โปรตีน	17.5	กรัม
ไขมัน	10.9	กรัม
แคลเซียม	70.5	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	144.4	มิลลิกรัม
เหล็ก	3.4	มิลลิกรัม
เบต้าแคโรทีน	225.8	ไมโครกรัม
วิตามินเอ	18.8	RE.
วิตามินบี 1	0.07	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.07	มิลลิกรัม
วิตามินซี	6.0	มิลลิกรัม
น้ำตาล	0.4	กรัม
โซเดียม	528.7	มิลลิกรัม

5. ภาชนะเอ็มไพร์ทสยาม กรมอนามัย 2 ปี

9 ภาชนะหมูนึ่ง 1 จาน

พลังงาน	508	กิโลแคลอรี
โปรตีน	28.6	กรัม
ไขมัน	9.9	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	64.9	กรัม
แคลเซียม	119.4	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	313.7	มิลลิกรัม
เหล็ก	6.5	มิลลิกรัม
วิตามินบี 1	1.4	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.4	มิลลิกรัม

น้ำตาล	1.2	กรัม
วิตามินซี	39.4	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	50.4	RE.
เบต้าแคโรทีน	598.0	ไมโครกรัม
ใยอาหาร	2.1	กรัม
คอเลสเตอรอล	37.0	มิลลิกรัม
โซเดียม	550.4	มิลลิกรัม
น้ำตาล	2.0	กรัม

10 ต้มเลือดหมู 1 ชาม

พลังงาน	275	กิโลแคลอรี
โปรตีน	32.2	กรัม
ไขมัน	9.5	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	6.2	กรัม
แคลเซียม	28.8	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	336.2	มิลลิกรัม
เหล็ก	24.6	มิลลิกรัม
วิตามินบี 1	0.8	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	1.1	มิลลิกรัม
น้ำตาล	1.9	กรัม
วิตามินซี	3.2	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	8,977.3	RE.
เบต้าแคโรทีน	267.8	ไมโครกรัม
ใยอาหาร	0.8	กรัม
คอเลสเตอรอล	178.5	มิลลิกรัม
โซเดียม	599.3	มิลลิกรัม
น้ำตาล	2.0	กรัม

6. ร้านอาหารอิสลาม 2 ป้าย

11 คั่วกลิ้งไก่ 1 ทัพพี

พลังงาน	132	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	0.5	กรัม
โปรตีน	19.8	กรัม
ไขมัน	5.6	กรัม
แคลเซียม	8.4	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	132.5	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.4	มิลลิกรัม
เบต้าแคโรทีน	4.7	ไมโครกรัม
วิตามินเอ	7.5	RE.

วิตามินบี 1	0.02	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.13	มิลลิกรัม
วิตามินซี	0.5	มิลลิกรัม
น้ำตาล	0.6	กรัม
โซเดียม	129.5	มิลลิกรัม

12 ลาบวุ้นเส้น 1 ท็อปปี

พลังงาน	97	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	11.4	กรัม
โปรตีน	5.0	กรัม
ไขมัน	3.4	กรัม
แคลเซียม	22.9	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	33.5	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.7	มิลลิกรัม
เบต้าแคโรทีน	0	ไมโครกรัม
วิตามินเอ	0	RE.
วิตามินบี 1	0.07	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.03	มิลลิกรัม
วิตามินซี	0	มิลลิกรัม
น้ำตาล	0.3	กรัม
โซเดียม	509.9	มิลลิกรัม

7. ร้านอาหารมังสวิรัต 2 ป้าย

13 ผัดผักรวมมิตร 1 ท็อปปี

พลังงาน	115	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	6.5	กรัม
โปรตีน	2.1	กรัม
ไขมัน	8.9	กรัม
แคลเซียม	24.7	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	42.5	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.6	มิลลิกรัม
เบต้าแคโรทีน	161.2	ไมโครกรัม
วิตามินเอ	13.4	RE.
วิตามินบี 1	0.08	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.1	มิลลิกรัม
วิตามินซี	40.4	มิลลิกรัม
น้ำตาล	1.0	กรัม
โซเดียม	214.0	มิลลิกรัม

14 ลาบเต้าหู้ 1 ทัพพี

พลังงาน	97	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	10.6	กรัม
โปรตีน	7.3	กรัม
ไขมัน	2.9	กรัม
แคลเซียม	31.4	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	111.0	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.3	มิลลิกรัม
เบต้าแคโรทีน	112.9	ไมโครกรัม
วิตามินเอ	9.4	RE.
วิตามินบี 1	0.06	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.1	มิลลิกรัม
วิตามินซี	5.5	มิลลิกรัม
น้ำตาล	0.6	กรัม
โซเดียม	549.9	มิลลิกรัม

8. รานข้าวราดแกง แกงใต้ 2 ปาย

15 ใบเหลียงผัดไข่ 1 ทัพพี

พลังงาน	85	กิโลแคลอรี
โปรตีน	5.8	กรัม
ไขมัน	4.6	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	5.1	กรัม
แคลเซียม	49.4	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	105.8	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.7	มิลลิกรัม
วิตามินบี 1	0.1	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.2	มิลลิกรัม
น้ำตาล	1.9	กรัม
วิตามินซี	9.1	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	327.4	RE.
เบต้าแคโรทีน	2,825.2	ไมโครกรัม
ใยอาหาร	1.8	กรัม
คอเลสเตอรอล	106.7	มิลลิกรัม
โซเดียม	247.5	มิลลิกรัม

16 ปลาทะเลผัดขิง 1 ทัพพี

พลังงาน	265	กิโลแคลอรี
โปรตีน	7.7	กรัม

ไขมัน	9.3	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	14.7	กรัม
แคลเซียม	85.5	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	109.8	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.9	มิลลิกรัม
วิตามินบี 1	0.07	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.3	มิลลิกรัม
วิตามินซี	24.7	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	33.8	RE.
เบต้าแคโรทีน	31.2	ไมโครกรัม
ใยอาหาร	9.5	กรัม
คอเลสเตอรอล	22.8	มิลลิกรัม
โซเดียม	249.4	มิลลิกรัม
น้ำตาล	1.9	กรัม

9. รันข้าวมันไก่ 2 ป้าย

17 ข้าวสวยไก่ 1 จาน

พลังงาน	384	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	59.2	กรัม
โปรตีน	21.1	กรัม
ไขมัน	7.0	กรัม
แคลเซียม	29.8	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	135.5	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.6	มิลลิกรัม
เบต้าแคโรทีน	20.9	ไมโครกรัม
วิตามินเอ	4.4	RE.
วิตามินบี 1	0.05	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.1	มิลลิกรัม
วิตามินซี	4.5	มิลลิกรัม
น้ำตาล	2.0	กรัม
โซเดียม	593.2	มิลลิกรัม

18 ข้าวหมูแดง ภาชนะน้อย 1 จาน

พลังงาน	383	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	57.8	กรัม
โปรตีน	12.8	กรัม
ไขมัน	9.0	กรัม
แคลเซียม	709.8	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	150.3	มิลลิกรัม

เหล็ก	0.5	มิลลิกรัม
เบต้าแคโรทีน	8.6	ไมโครกรัม
วิตามินเอ	20.8	RE.
วิตามินบี 1	0.04	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.01	มิลลิกรัม
วิตามินซี	1.4	มิลลิกรัม
น้ำตาล	2.0	กรัม
โซเดียม	423.4	มิลลิกรัม

10. ร้านข้าวเหนียวปิ้ง/มันทิพย์ 1 ปาย หรือ 3 ปาย??

ข้าวเหนียวปิ้งไส้เผือก 1 ชิ้น	พลังงาน	177	กิโลแคลอรี
ข้าวเหนียวปิ้งไส้กล้วย 1 ชิ้น	พลังงาน	170	กิโลแคลอรี
มันทิพย์ 1 ลูก (5 ลูก)	พลังงาน	251	กิโลแคลอรี

19 ข้าวเหนียวปิ้งไส้เผือก 1 ชิ้น

พลังงาน	177	กิโลแคลอรี
โปรตีน	1.6	กรัม
ไขมัน	2.7	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	37.1	กรัม
น้ำตาล	18.9	กรัม
โซเดียม	395.8	กรัม

20 ข้าวเหนียวปิ้งไส้กล้วย 1 ชิ้น

พลังงาน	170	กิโลแคลอรี
โปรตีน	1.4	กรัม
ไขมัน	2.2	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	36.1	กรัม
น้ำตาล	21.0	กรัม
โซเดียม	396.6	กรัม

21 มันทิพย์ 1 ลูก (5 ลูก)

พลังงาน	251	กิโลแคลอรี
โปรตีน	1.4	กรัม
ไขมัน	3.1	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	54.7	กรัม
น้ำตาล	14.0	กรัม
โซเดียม	410.5	มิลลิกรัม

11. ร้านขนมบ้าน 1 ป้าย

22 บ้าน 1 ชั้น

พลังงาน	65	กิโลแคลอรี
โปรตีน	0.4	กรัม
ไขมัน	0.6	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	15.0	กรัม
น้ำตาล	3.9	กรัม

12. ร้านขนมหวาน กรมอนามัย 2 ป้าย

23 ธัญพืชรวม 1 ถ้วย

พลังงาน	324	กิโลแคลอรี
โปรตีน	35.0	กรัม
ไขมัน	21.3	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	79.0	กรัม
แคลเซียม	188.8	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	547.6	มิลลิกรัม
เหล็ก	12.4	มิลลิกรัม
วิตามินบี 1	1.4	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.2	มิลลิกรัม
วิตามินซี	11.8	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	1.5	RE.
เบต้าแคโรทีน	17.9	ไมโครกรัม
ใยอาหาร	21.8	กรัม
ทองแดง	1.3	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	852.5	มิลลิกรัม
โซเดียม	41.0	มิลลิกรัม
สังกะสี	2.2	มิลลิกรัม

24 ลูกเต๋อยัด 1 ถ้วย

พลังงาน	330	กิโลแคลอรี
โปรตีน	26.6	กรัม
ไขมัน	4.8	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	127.7	กรัม
แคลเซียม	34.2	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	266.4	มิลลิกรัม
เหล็ก	8.8	มิลลิกรัม
วิตามินบี 1	0.6	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.1	มิลลิกรัม
น้ำตาล	0.9	กรัม

วิตามินซี	30.6	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	3.6	RE.
เบต้าแคโรทีน	43.2	ไมโครกรัม

13. ร้านเครป 1 ป้าย หรือ 3 ป้าย??

เครปไส้กล้วยหอม น้ำผึ้ง 1 ชิ้น	พลังงาน	657	กิโลแคลอรี
เครปไส้ไข่ ผักโขม 1 ชิ้น	พลังงาน	672	กิโลแคลอรี
เครปไส้ผักโขม ชีส 1 ชิ้น	พลังงาน	695	กิโลแคลอรี

25 เครปไส้กล้วยหอม น้ำผึ้ง 1 ชิ้น

พลังงาน	657	กิโลแคลอรี
โปรตีน	17.4	กรัม
ไขมัน	10.1	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	123.1	กรัม
น้ำตาล	54.4	กรัม
โซเดียม	528.1	มิลลิกรัม

26 เครปไส้ไข่ ผักโขม 1 ชิ้น

พลังงาน	672	กิโลแคลอรี
โปรตีน	23.8	กรัม
ไขมัน	21.5	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	94.9	กรัม
น้ำตาล	28.4	กรัม
โซเดียม	646.4	มิลลิกรัม

27 เครปไส้ผักโขม ชีส 1 ชิ้น

พลังงาน	695	กิโลแคลอรี
โปรตีน	23.6	กรัม
ไขมัน	24.7	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	94.1	กรัม
น้ำตาล	28.4	กรัม
โซเดียม	946.3	มิลลิกรัม

14. JK น้ำเต้าหู้ 2 ป้าย

28 น้ำเต้าหู้ 1 ถุง

พลังงาน	269	กิโลแคลอรี
โปรตีน	17.1	กรัม
ไขมัน	8.3	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	31.8	กรัม
แคลเซียม	171.8	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	297.0	มิลลิกรัม
เหล็ก	4.4	มิลลิกรัม

วิตามินบี 1	0.4	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	1.1	มิลลิกรัม
น้ำตาล	14.6	กรัม
วิตามินซี	4.0	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	0.5	RE.
เบต้าแคโรทีน	6.0	ไมโครกรัม
ใยอาหาร	10.9	กรัม
คอเลสเตอรอล	178.5	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	796.1	มิลลิกรัม
โซเดียม	400.2	มิลลิกรัม

29 สังกยาใบเตย 1 ถ้วย

พลังงาน	99	กิโลแคลอรี
โปรตีน	1.8	กรัม
ไขมัน	5.9	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	9.7	กรัม
แคลเซียม	15.3	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	27.4	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.4	มิลลิกรัม
วิตามินบี 1	0.01	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.07	มิลลิกรัม
น้ำตาล	8.8	กรัม
วิตามินเอ	32.3	RE.
คอเลสเตอรอล	34.8	มิลลิกรัม
โซเดียม	24.6	มิลลิกรัม

15. รันเบเกอร์ 1 ป้าย

30 ขนมปังธัญพืช 1 ชิ้น

พลังงาน	433	กิโลแคลอรี
โปรตีน	10.9	กรัม
ไขมัน	14.3	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	64.6	กรัม
แคลเซียม	41.5	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	144.9	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.7	มิลลิกรัม
วิตามินบี 1	0.1	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.1	มิลลิกรัม
วิตามินบี 6	0.02	มิลลิกรัม

น้ำตาล	14.8	กรัม
วิตามินซี	0.03	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	94.3	RE.
เบต้าแคโรทีน	1.7	ไมโครกรัม
วิตามินอี	0.2	มิลลิกรัม
ใยอาหาร	2.6	กรัม
คอเลสเตอรอล	43.8	มิลลิกรัม
โซเดียม	31.0	มิลลิกรัม

16. ร้ายำยำ 1 ป้าย

31 ยำวันเส้นรวมมิตร 1 จาน

พลังงาน	280	กิโลแคลอรี
โปรตีน	14.2	กรัม
ไขมัน	8.3	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	37.1	กรัม
แคลเซียม	49.8	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	166.2	มิลลิกรัม
เหล็ก	3.0	มิลลิกรัม
วิตามินบี 1	0.2	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.1	มิลลิกรัม
วิตามินซี	4.6	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	72.4	RE.
เบต้าแคโรทีน	434.6	ไมโครกรัม
ใยอาหาร	1.8	กรัม
โซเดียม	1,747.7	มิลลิกรัม
น้ำตาล	5.8	กรัม

17. ร้ายูกชิ้นปิ้ง 1 ป้าย

32

ลูกชิ้นหมู/เนื้อ 1 ไม้	พลังงาน	84	กิโลแคลอรี
ลูกชิ้นเอ็นหมู/เนื้อ 1 ไม้	พลังงาน	103	กิโลแคลอรี
ลูกชิ้นไก่ 1 ไม้	พลังงาน	96	กิโลแคลอรี
ไส้กรอก 1 ไม้	พลังงาน	221	กิโลแคลอรี
น้ำจิ้มซีฟู้ด 1 ช้อนโต๊ะ	พลังงาน	45	กิโลแคลอรี
น้ำจิ้มลูกชิ้น 1 ช้อนโต๊ะ	พลังงาน	34	กิโลแคลอรี

18. ร้ายเครื่องต้ม 1 ป้าย

33

น้ำแกงฮวยหวานน้อย 1 แก้ว	พลังงาน	16	กิโลแคลอรี
น้ำกระเจี๊ยบหวานน้อย 1 แก้ว	พลังงาน	16	กิโลแคลอรี

19. ร้าน Coffee Villa 2 ป้าย

34 กาแฟดำ น้ำผึ้ง

พลังงาน	58	กิโลแคลอรี
โซเดียม	4.5	มิลลิกรัม
น้ำตาล	5.0	กรัม
ไขมัน	0	กรัม

35 กาแฟดำ หญ้าหวาน

พลังงาน	14	กิโลแคลอรี
โซเดียม	4.5	มิลลิกรัม
น้ำตาล	0	กรัม
ไขมัน	0	กรัม

8. ป้าย QR code การสร้างความรอบรู้ด้านโภชนาการ และสุขภาพอาหารให้กับผู้บริโภค (ภาพรวมโรงอาหารที่โรงพิมพ์ทั้งหมด และข้อมูลใหม่ที่ทำเพิ่ม) (เกณฑ์ข้อ 7)

**สื่อประชาสัมพันธ์ป้ายทั้งหมดที่โรงอาหาร รวมของเดิมที่ทำแล้ว

2. ออกแบบวางแบบ จัดเรียงข้อมูลเขียน พร้อมภาพประกอบของต้นฉบับ ให้สัมพันธ์กับเนื้อหาข้อมูล ในการจัดทำต้นฉบับสื่อสร้างความรอบรู้ด้านโภชนาการตามเกณฑ์รับรอง Healthy Canteen ในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ไฟล์ เป็นไปตามที่สำนักโภชนาการกำหนด

- ความละเอียดของภาพ ขนาด (สามารถนำไปพิมพ์ได้ทั้งขนาดเล็ก-ใหญ่ และไฟล์ไม่แตก)
- ขนาดของภาพ เป็นไปตามที่สำนักโภชนาการกำหนด

2.1 ป้ายใส่คุณค่าทางโภชนาการของเมนูสุขภาพ สามารถปรับเปลี่ยน และพิมพ์ตัวเลขหรืออักษรเองได้ ขนาด A3 กว้าง 40 x สูง 30 เซนติเมตร จำนวน 1 ป้าย

2.2 ป้ายโรงอาหารนี้ได้ผ่านตามเกณฑ์รับรองการประเมินโรงอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ (Healthy Canteen) ระดับ (พื้นฐาน ดี ดีมาก ดีเยี่ยม) สามารถปรับเปลี่ยน และพิมพ์ตัวเลขหรืออักษรเองได้ ขนาด A3 กว้าง 40 x สูง 30 เซนติเมตร จำนวน 1 ป้าย

2.3 ป้ายร้านนี้มีเมนูสุขภาพจำหน่าย ขนาด A3 กว้าง 40 x สูง 30 เซนติเมตร จำนวน 1 ป้าย

2.4 ป้ายโรงอาหารนี้มีเมนูสุขภาพจำหน่าย ขนาด A3 กว้าง 40 x สูง 30 เซนติเมตร จำนวน 1 ป้าย

2.5 ป้ายแสดงปริมาณโซเดียมในเครื่องปรุง ขนาด A5 กว้าง 20 x สูง 15 เซนติเมตร จำนวน 1 ป้าย

2.6 ป้ายแสดงปริมาณโซเดียมในน้ำราด และน้ำจิ้ม ขนาด A5 กว้าง 20 x สูง 15 เซนติเมตร จำนวน 1 ป้าย

2.7 ป้ายแสดงคุณค่าทางโภชนาการของน้ำตาล ไขมัน โซเดียมในขนมชนิดต่างๆ ต่อ 100 กรัม ขนาด A5 กว้าง 20 x สูง 15 เซนติเมตร จำนวน 1 ป้าย

2.8 ป้ายแสดงปริมาณน้ำตาล โซเดียมของพริกเกลือ ขนาด A5 กว้าง 20 x สูง 15 เซนติเมตร จำนวน 1 ป้าย

2.9 ป้ายเลือกระดับความหวานในเครื่องดื่ม ขนาด A5 กว้าง 20 x สูง 15 เซนติเมตร จำนวน 1 ป้าย

2.10 ป้ายแสดงพลังงานของชนิดน้ำตาลในปริมาณต่างๆ ขนาด A5 กว้าง 20 x สูง 15 เซนติเมตร จำนวน 1 ป้าย

2.11 ป้ายแสดงคุณค่าทางโภชนาการของพลังงาน และน้ำตาล ในผลไม้ชนิดต่างๆ ในปริมาณ 1 ส่วน ขนาด A5 กว้าง 20 x สูง 15 เซนติเมตร จำนวน 1 ป้าย

2.12 ป้าย QR code เรื่องการสร้างความรู้ด้านโภชนาการ และสุขาภิบาลอาหารให้กับผู้บริโภค (ภาพรวมโรงอาหารที่โรงพิมพ์เคยทำทั้งหมด และข้อมูลใหม่ที่ทำเพิ่ม) จำนวน 1 ป้าย

3) กำหนดส่งของ ณ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ภายใน 60 วัน นับถัดจากวันรับใบสั่งจ้าง

*หมายเหตุ :

- พร้อมบริการติดตั้งทุกรายการ
- ส่งมอบงานเป็นงวดตามที่ผู้ว่าจ้างกำหนด พร้อมทั้งส่งเป็นไฟล์ PDF บรรจุลงใน Flash Drive
- กรณีส่งมอบงานไม่เป็นไปตามกำหนดระยะเวลา ไม่ว่ากรณีใดๆ จนเป็นผลให้ผู้ว่าจ้างเสียหายผู้รับจ้างต้องชดเชย และถูกปรับเป็นรายวันในอัตรา ร้อยละ 0.10 ของราคาค่าจ้างทั้งหมด แต่จะต้องไม่ต่ำกว่าวันละ 100 บาท
- การรับประกันความชำรุดบกพร่องภายหลังจากการส่งมอบงานแล้วภายใน 90 วัน หากพบข้อบกพร่อง ผู้รับจ้างจะต้องจัดการแก้ไขให้ถูกต้องตามผู้ว่าจ้างกำหนด ภายใน 7 วัน นับถัดจากวันที่ได้รับแจ้งจากผู้ว่าจ้าง โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น โดยให้นับวันที่ได้รับแจ้งเป็นวันที่เริ่มต้น
- กรรมสิทธิ์ในผลงานซึ่งผู้รับจ้างดำเนินการกับสำนักโภชนาการ กรมอนามัย ตามเอกสารการจ้าง ถือเป็นกรรมสิทธิ์ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย และผู้รับจ้างจะต้องส่งมอบต้นฉบับให้แก่ผู้ว่าจ้างตามระยะเวลาที่ระบุในใบสั่งจ้าง