

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ฐานอาหารและโภชนาการ



ตอนที่ 5

โปรแกรม Thai School Lunch



ภายใต้โครงการอาหารกลางวันปี 2567

การพัฒนากลไกความเชื่อมโยงเครือข่ายชุมชน ท้องถิ่นและสถานศึกษาในการส่งเสริมระบบอาหารปลอดภัย/อาหารอินทรีย์ใน
ชุมชนสู่โรงเรียน (กรณีพื้นที่นำร่องของจังหวัดเชียงใหม่)

เนื้อหา

โปรแกรม Thai School lunch คืออะไร?

เข้าไปใช้งานในระบบ Thai School lunch ได้ที่ไหน?

Dashboard Thai School Lunch ให้ข้อมูลอะไร?

ตัวอย่างสำหรับอาหารในโปรแกรม Thai School Lunch

การแปลความหมายสารอาหารของโปรแกรม Thai School Lunch

การใช้งานโปรแกรม Thai School Lunch

ความเป็นมา



www.ThaiSchoolLunch.in.th

- เป็นระบบที่ช่วยให้โรงเรียนสามารถจัดอาหารกลางวันที่มีคุณภาพ ทั้งยังสามารถประมาณการค่าใช้จ่ายและวัตถุดิบล่วงหน้า เปิดให้บริการตั้งแต่เดือนธันวาคม พ.ศ.2555

ระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ Thai School Lunch



ห้องปฏิบัติการวิจัยติดตามสุขภาพและรูปแบบการดำเนินชีวิต
หน่วยวิจัยอิเล็กทรอนิกส์และระบบทางชีวการแพทย์
ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

NECTEC
a member of NSTDA



สถาบันแห่งชาติ
เพื่อการพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

Features



จัดสำหรับอาหาร



สำหรับของท่าน



ราคาวัตถุดิบ



รายงาน



ดาวน์โหลด

- จัดสำหรับอาหาร** ใช้ในการสร้างสำหรับอาหารประจำวัน
- สำหรับของท่าน** เป็นรายการสำหรับอาหารที่ผู้ใช้งานสร้างขึ้น
- ราคาวัตถุดิบ** ใช้สำหรับค้นหาและแก้ไขราคาวัตถุดิบ
- รายงาน** ใช้สำหรับสร้างรายงานประเมินคุณค่าสารอาหาร รายงานปริมาณการจัดซื้อวัตถุดิบ และ รายงานสรุปปริมาณวัตถุดิบ
- ดาวน์โหลด** เพื่อให้ผู้ใช้งานสามารถดาวน์โหลดเอกสารหรือ ข้อเสนอแนะต่างๆ





เรียน ผู้ใช้งานระบบ Thai School Lunch

ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบสอบถามการใช้ผลงานระบบ Thai School Lunch ประจำปีการศึกษา 2566 เพื่อเป็นข้อมูลในการประเมินประโยชน์ที่ได้รับจากการใช้ระบบ ท่านสามารถเข้าไปตอบแบบสอบถามได้ที่นี้ค่ะ [\[ตอบแบบสอบถาม\]](#) ตั้งแต่วันที่ จนถึง 30 เม.ย. 2567 ขอขอบคุณสำหรับการสละเวลาเพื่อตอบสอบถามนี้ค่ะ

ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน 2565 สถานศึกษาที่ยังไม่ได้ทำการลงทะเบียนยืนยันตัวตนจะไม่สามารถใช้งานระบบ Thai School Lunch และ KidDiary ได้ ขอให้ลงทะเบียนให้แล้วเสร็จ เพื่อที่ท่านจะได้รับบัญชีผู้ใช้งานของโรงเรียน (ชื่อบัญชีใหม่) สำหรับเข้าใช้บริการ

เข้าสู่ระบบ TSL

ลงทะเบียนยืนยันตัวตน

<https://www.thaischoollunch.in.th/contact.php>



Dashboard Thai School Lunch เป็นอย่างไร



ระบบแสดงผลคุณภาพอาหารกลางวันในโรงเรียนและศูนย์พัฒนาเด็กเล็กทั่วประเทศ



ปีการศึกษา: 2566 | เดือน: พฤษภาคม | สัปดาห์: All | สังกัด: All | หน่วยงานกำกับดูแล: All | จังหวัด: All | ชื่อโรงเรียน: All

สังกัด: **ทั้งหมด** | หน่วยงานกำกับดูแล: **ทั้งหมด** | จัดอาหาร | ไม่จัดอาหาร

โรงเรียนที่จัดสำหรับ
21,812
จำนวนสำหรับทั้งหมด

โรงเรียนที่ไม่จัดสำหรับ
15,366
จำนวนโรงเรียนในระบบ*

รหัสสถานศึกษา	ชื่อโรงเรียน	อนุบาล	ประถม	มัธยม
1010720001	พญาไท	●	●	●
1010720002	โขสิตสโมสร	●	●	●
1010720003	ราชวินิต	●	●	●
1010720005	วัดโสมนัส	●	●	●
1010720006	วัดอมรินทราราม	●	●	●

วันที่จัดสำหรับ	ชื่อโรงเรียน	ระดับชั้น	เมนู
01/05/2566	แสงวิทยา	อนุบาล	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ต่าลิง 2 ท็อป ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml ผักเป็รียวหวานไก่ ใส่ต้ม 1 ท็อป ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม

ปริมาณสารอาหารที่เด็กได้รับจากอาหารกลางวันโรงเรียนรายสัปดาห์

ระดับชั้น: **อนุบาล** | **ประถม** | มัธยม

1 น้อยเกินไป | 2 ค่อนข้างน้อย | 3 อยู่ในเกณฑ์ดี | 4 ค่อนข้างมาก | 5 ค่อนข้างมาก** | 6 มากเกินไป

** ควรปรับปรุงให้อยู่ในเกณฑ์ เนื่องจากเป็นสารอาหารหลัก

สัปดาห์ที่จัดสำหรับ	ชื่อโรงเรียน	ระดับชั้น	พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	ใยอาหาร (g)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)
15/05/2566 - 21/05/2566	*บ้านท่าลาด สาขาแหลมทอง	ประถม	390.8	17.9	14.8	274.1	2.4	1.5	297.9	0.4	0.6	12.2
22/05/2566 - 28/05/2566	*บ้านท่าลาด สาขาแหลมทอง	ประถม	451.5	16.8	17.5	264.3	2.1	1.9	161.5	0.3	0.7	14.8
29/05/2566 - 04/06/2566	*บ้านท่าลาด สาขาแหลมทอง	ประถม	481.7	17.2	18.8	278.5	3.1	2.3	260.3	0.2	0.8	10.4
15/05/2566 - 21/05/2566	เกล็ดแก้ว	ประถม	477.8	18.3	14.4	279.9	2.2	3.8	203.6	0.3	0.7	28.3
22/05/2566 - 28/05/2566	เกล็ดแก้ว	ประถม	519.1	19.8	18.9	291.9	2.3	4.0	158.2	0.2	0.7	77.6
29/05/2566 - 04/06/2566	เกล็ดแก้ว	ประถม	538.1	19.0	20.8	324.7	4.0	4.2	245.2	0.5	0.7	30.8
15/05/2566 - 21/05/2566	เกษตรนาสมหวังสามัคคี	ประถม	522.4	19.9	18.1	249.3	3.8	3.2	137.6	0.3	0.7	13.5



* ข้อมูลคุณภาพสำหรับจากระบบ Thai School Lunch ประมวลผลจากโรงเรียนที่มีการลงทะเบียนและยืนยันตัวตนผู้ใช้งานเรียบร้อยแล้ว (ตั้งแต่วันที่ 15/11/2565)

ตัวอย่างสำหรับอาหารใน Thai School Lunch

Thai School Lunch

ระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ



สำหรับอาหาร

ติดต่อเรา



ยินดีต้อนรับ คุณ **สุเยี่ยมงาม**

รายการสำหรับอาหาร

เลือกช่วงชั้น

เลือกตามผู้จัดสำหรับ

ค้นหาตามชื่ออาหาร



สำหรับอาหารสำหรับนักเรียน อนุบาล (3-5 ปี)

ผู้จัดสำหรับ: สำหรับอัตโนมัติจากระบบ (2641)

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
ข้าวเจ้ากล้อง ึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.20	2.02	1.02	0.30	0.90	0.00	5.40	0.90	0.00	4.20	17.10	0.26
มันแกว 8 ชั้นพอลค่า 100 กรัม	0.88	0.72	0.08	0.39	2.50	0.07	1.50	0.50	6.77	15.67	4.00	1.72
นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.83	2.62	1.71	0.53	1.68	4.07	1.00	4.15	0.00	0.00	34.33	0.16
ดมยาลาทุสด เห็ดนางฟ้า (ไมใส่พริก) 2 ทัพพี	1.80	5.12	2.00	1.07	4.49	2.15	2.15	12.10	4.90	3.07	476.54	0.84
คะแนนรวม	9.76	15.59	10.83	11.03	10.56	11.14	14.05	38.65	11.66	22.94	621.97	10.38

คุณภาพโดยรวมของสำหรับนี้ ★★★★★

ตัวอย่างสำหรับอาหารใน Thai School Lunch

Thai School Lunch

ระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ



สำหรับอาหาร

ติดต่อเรา



ยินดีต้อนรับ คุณ **ผู้เยี่ยมชม**

รายการสำหรับอาหาร



เลือกช่วงชั้น

เลือกตามผู้จัดสำหรับ

ค้นหาตามชื่ออาหาร

สำหรับอาหารสำหรับนักเรียน ประถม (6-12 ปี)

ผู้จัดสำหรับ: สำหรับอัตโนมัติจากระบบ (1703)

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.32	1.28	0.17	0.18	0.66	0.00	0.30	0.40	0.00	0.38	30.60	0.04
ถั่วเขียวคัมน้ำตาล 2 ทัพพี	2.59	2.68	0.19	0.50	3.61	0.06	5.33	1.33	0.66	11.11	80.68	16.98
นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14.00	0.00	0.00	90.00	7.40
แตงกวา 1.5 ช้อนกินข้าว 15 กรัม	0.07	0.07	0.01	0.10	0.15	0.04	0.20	0.27	1.26	0.32	0.75	0.32
ผักกวางตุ้งหุง	2.87	5.09	6.81	1.60	2.40	4.19	19.33	4.13	14.56	1.99	512.01	3.16
คะแนนรวม	10.20	13.07	11.86	9.06	7.31	8.05	27.83	20.13	16.48	13.80	714.04	27.90

คุณภาพโดยรวมของสำรับนี้ ★★★★★

การแปลความหมายสารอาหารของ Thai School Lunch

A: ระบบคะแนนที่ใช้ใน Thai School Lunch นั้น หากได้คะแนนเท่ากับ 12 คะแนน เทียบได้กับ 40% ของความต้องการประจำวัน ซึ่งเท่ากับเป้าหมาย 100% ที่ควรได้จากอาหารกลางวันและนมโรงเรียนรวมกัน สามารถเทียบเกณฑ์นี้ได้กับทุกสารอาหารที่ระบบนำเสนอ และหากได้คะแนนเท่ากับ 10 คะแนน ก็จะเทียบได้กับ 33.33% หรือ 1 ใน 3 ของความต้องการประจำวัน หากจะคำนวณคะแนนกลับเป็นปริมาณสารอาหาร สามารถเทียบกับตารางปริมาณสารอาหารต่อ 1 คะแนน ได้ดังนี้

สารอาหาร	หน่วย	อนุบาล 3-5 ปี			ประถม 6-12 ปี			คะแนนเป้าหมาย
		ปริมาณเป้าหมายต่อคน		ปริมาณสารอาหารต่อ 1 คะแนน	ปริมาณเป้าหมายต่อคน		ปริมาณสารอาหารต่อ 1 คะแนน	
		100% DRI	40% DRI		100% DRI	40% DRI		
พลังงาน	กิโลแคลอรี	1200	480	40	1542.9	617.1	51.43	12
โปรตีน	กรัม	30	12	1	46.3	18.5	1.54	12
ไขมัน	กรัม	40	16	1.33	48	19.2	1.60	12
ใยอาหาร	กรัม	9	3.6	0.30	14	5.6	0.47	12
วิตามินเอ	มคก.อาร์อี	433.3	173.3	14.44	557.1	222.9	18.57	12
วิตามิน บี 1	มก.	0.57	0.23	0.02	0.77	0.31	0.03	12
วิตามิน บี 2	มก.	0.57	0.23	0.02	0.77	0.31	0.03	12
วิตามินซี	มก.	40	16	1.33	42.9	17.1	1.43	12
แคลเซียม	มก.	700	280	23.33	914.3	365.7	30.48	12
เหล็ก	มก.	6.13	2.45	0.20	12.30	4.92	0.41	12



การแปลความหมายสารอาหารของ Thai School Lunch

เกณฑ์คะแนนคุณค่าสารอาหารตามแถบสี

สารอาหารหลัก

- มากกว่า 16 คะแนนไม่ผ่าน อยู่ในเกณฑ์มากเกินไป ต้องปรับปรุง
- 12-16 คะแนนพอใช้ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก ควรปรับปรุง
- 9-12 คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี
- 7-9 คะแนนพอใช้ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างน้อย ควรปรับปรุง
- น้อยกว่า 7 คะแนนไม่ผ่าน อยู่ในเกณฑ์น้อยเกินไป ต้องปรับปรุง

สารอาหารรอง แร่ธาตุ วิตามิน

- มากกว่า 12 คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก
- 7-12 คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี
- 4-7 คะแนนพอใช้ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างน้อย ควรปรับปรุง
- น้อยกว่า 4 คะแนนไม่ผ่าน อยู่ในเกณฑ์น้อยเกินไป ต้องปรับปรุง



ติดต่อเรา

เกี่ยวกับเรา >

ติดต่อผู้พัฒนา >

คำถามที่พบบ่อย >

ติดต่อผู้พัฒนาระบบ



ทีมวิจัยการวิเคราะห์พฤติกรรมมนุษย์ (HBA)
ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (เนคเทค)
112 อุทยานวิทยาศาสตร์ประเทศไทย ถนนพหลโยธิน
ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง
จังหวัดปทุมธานี 12120

โทรศัพท์ 02-5646900 ต่อ 2545

email: ThaiSchoolLunch@nectec.or.th

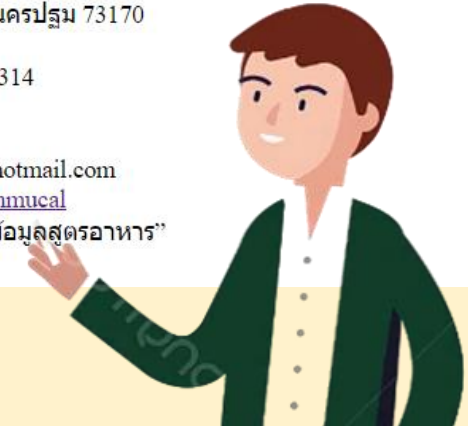


โครงการพัฒนาโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป และระบบฐานข้อมูล
ลักษณะต่างๆ ของอาหารไทย เพื่อประเมินการบริโภคอาหาร
ทั้งระดับบุคคลและกลุ่มประชากร (INMUCAL)

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
999 พุทธรณitel สาย 4 ตำบลศาลายา
อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170

โทรศัพท์ 0-2800-2380 ต่อ 314
โทรสาร 0-2441-9344

email: inmuschoollunch@hotmail.com
www.inmu.mahidol.ac.th/inmucal
“ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับฐานข้อมูลสูตรอาหาร”



อบรมออนไลน์ การใช้งานโปรแกรม Thai School lunch โดย

นางสาวปารุสก์ บุญพร วิทยาร <https://www.youtube.com/watch?v=UgLiTrhTkWs>

คู่มือการใช้งานโปรแกรม Thai School lunch ได้ที่

<http://www.obecschoollunch.com/download/thai-school-lunch-manual/>

สรุป

- โปรแกรม Thai School lunch โปรแกรมช่วยจัดสำรับอาหาร สำหรับนักเรียนอนุบาล และประถมศึกษาาระหว่าง สวทช. และ ม.มหิดล
- โปรแกรมทำรายงานงานสรุปภาพรวมและรายโรงเรียนเกี่ยวกับ สารอาหารหลัก (โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน) และสารอาหาร รอง (วิตามิน แร่ธาตุ)
- โปรแกรมช่วยแปลความหมายจากคะแนนคุณค่าสารอาหารเพื่อ ใช้ในการวางแผนปรับปรุงคุณค่าโภชนาการอาหารกลางวัน
- โปรแกรมเปิดให้สมัครใช้งานโดยมีการอบรมออนไลน์และคู่มือ ประกอบการใช้งานให้กับบุคลากรอาหารกลางวันในโรงเรียน