

**รายละเอียดการจ้างเหมาบริการประกอบอาหารผู้ป่วยใน  
โรงพยาบาลดอยหล่อ จังหวัดเชียงใหม่ ปีงบประมาณ ๒๕๗๐**

**๑. คุณสมบัติของผู้รับจ้าง**

๑. ต้องเป็นผู้ประกอบอาชีพรับจ้างบริการอาหารโดยตรง มีประสบการณ์ในการประกอบอาหารสำหรับผู้ป่วยในโรงพยาบาล มีอุปกรณ์ เครื่องมือ และบุคลากรพร้อมให้บริการ

๒. ผู้รับจ้างจะต้องจัดหาพนักงานในหน่วยงานเพื่อช่วยในการปฏิบัติงานไม่ต่ำกว่า ๒ คนหรือตามความเหมาะสมกับภาระหน้าที่และจำนวนผู้ป่วยในหอผู้ป่วยโดยใช้อัตราส่วน พนักงาน ๑ คนต่อผู้ป่วย ๑๐ คน โดยมีรายละเอียดของแต่ละตำแหน่งดังนี้

**๒.๑ ตำแหน่งหัวหน้าพนักงานประกอบอาหาร**

๒.๑.๑ ควบคุมการเตรียมวัตถุดิบให้ถูกต้องตามตำรับอาหารที่กำหนด

๒.๑.๒ ผลิตอาหารสำหรับบริการแก่ผู้ป่วย ให้ถูกต้องตามรายการอาหารที่กำหนด รวมทั้งมีรสชาติเป็นไปตามลักษณะอาหารนั้นๆ และถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอาหาร

๒.๑.๓ ส่งอาหารที่ผลิตแล้ว เพื่อเตรียมบริการผู้ป่วยตรงตามเวลาที่กำหนด

๒.๑.๔ ควบคุมการเก็บหรือดัดแปลงอาหารที่เหลือให้สามารถใช้ประโยชน์สูงสุด

๒.๑.๕ ดูแลและทำความสะอาดบริเวณปฏิบัติงานให้อยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ตลอดเวลา

๒.๑.๖ ให้ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติงานเพื่อการพัฒนา

๒.๑.๗ ปฏิบัติงานพิเศษอื่นๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย

**๒.๒ ตำแหน่งพนักงานประกอบอาหาร**

๒.๒.๑ เตรียมวัตถุดิบและผลิตอาหารให้เป็นไปตามรายการอาหารแต่ละมื้อ โดยให้มีรสชาติ และมีคุณภาพเป็นไปตามตำรับอาหารที่กำหนดไว้และถูกต้องตามหลักสุขาภิบาล

๒.๒.๒ จัดเก็บอาหารสด/ แห้ง และวัตถุดิบที่เบิกจากพัสดุ และใช้ให้เกิดประโยชน์ รวมทั้งจัดเก็บของเหลือต่างๆ ให้เหมาะสม

๒.๒.๓ ส่งอาหารที่ผลิตแล้ว เพื่อเตรียมบริการแก่ผู้ป่วยตามเวลาที่กำหนด

๒.๒.๔ จัดภาชนะ/ อุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้ในการจัดอาหารให้พร้อมก่อนการตักอาหารทุก

มือ

๒.๒.๕ จัดและตักอาหารบริการผู้ป่วยให้ได้มาตรฐานตามที่กำหนด

๒.๒.๖ ทำความสะอาดพื้นที่ในการจัดบริการอาหาร ภาชนะและอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัด

อาหาร

๒.๒.๗ ส่งอาหารบริการแก่ผู้ป่วยที่หอผู้ป่วย

๒.๒.๘ เก็บถาดอาหารหลังจากผู้ป่วยบริโภคแล้วเพื่อนำมาล้างทำความสะอาด

๒.๒.๙ ทำความสะอาดภาชนะ/ อุปกรณ์ที่ใช้ในการเตรียม ผลิต และบริการอาหาร

รวมทั้งพื้นที่ปฏิบัติงานให้สะอาดอยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ตลอดเวลา

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ (ลงชื่อ).....กรรมการ

(นางวิลาสิณี จันทรมูล)

(นางสาวปาณิสรา ถาคำดี)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(ลงชื่อ).....กรรมการ

(นางสาวจิรนนท์ นันตา)

นักโภชนาการปฏิบัติการ

## ๒.๒.๑๐ ปฏิบัติงานพิเศษอื่นๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย

๓. พนักงานของผู้รับจ้าง ต้องเป็นคนที่มิใช่สัญชาติไทย เชื้อชาติไทย มีความรู้ในการเตรียมอาหาร การประกอบอาหาร เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมบริการที่ดี สามารถสื่อสารได้เป็นอย่างดี และต้องเข้าร่วมอบรมสุขาภิบาลอาหารสำหรับผู้ประกอบอาหาร ตามโครงการ/ กิจกรรมภายใต้การกำกับของโรงพยาบาล โดยผู้ว่าจ้างจะรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม

๔. ก่อนการปฏิบัติงาน พนักงานของผู้รับจ้างทุกคนจะต้องผ่านการตรวจสุขภาพจากแพทย์ในโรงพยาบาล ดอยหล่อ ก่อนเข้าปฏิบัติงานโดยผู้รับจ้างจะต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่าย ในการตรวจ และจะต้องแสดงผลการตรวจสุขภาพ ในวันที่เซ็นสัญญา หรือไม่เกิน ๑๕ วันหลังวันที่เซ็นสัญญา หากเกินวันที่กำหนดโรงพยาบาลจะปรับตกทันที ดังรายการต่อไปนี้

๔.๑ X-ray ปอด

๔.๒ ตรวจอุจจาระ

๔.๓ ตรวจเลือด เพื่อหาเชื้อไวรัสตับอักเสบบี เอ, เชื้อไทรอยด์, วัณโรค, อหิวาตกโรค, HIV

๔.๔ ไม่เป็นโรคผิวหนัง หรืออื่นๆตามที่แพทย์พิจารณา

๕. ผู้ประกอบอาหารต้องไม่สูบบุหรี่ หรือข้องเกี่ยวกับอบายมุขต่างๆ

๖. ผู้รับจ้างต้องรวบรวมเอกสารที่แสดงหลักฐานของพนักงาน เพื่อจัดส่งให้ผู้ว่าจ้างก่อนการทำสัญญาและเข้าปฏิบัติงาน ดังนี้

๖.๑ สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน ๒ ฉบับ

๖.๒ สำเนาทะเบียนบ้าน ๑ ฉบับ

๖.๓ รูปถ่าย ๒ รูป

๖.๔ ผลการตรวจสุขภาพ (ฉบับจริง) ๑ ฉบับ

กรณีที่มีการเปลี่ยนแปลงพนักงาน เช่น พนักงานของผู้รับจ้างลาออก ให้แจ้งเป็นลายลักษณ์อักษรให้โรงพยาบาลทราบทุกครั้ง และพนักงานที่รับเข้าใหม่ ให้จัดส่งเอกสารหลักฐานตามรายละเอียดและมีการตรวจสุขภาพก่อนปฏิบัติงานทุกคน โดยอยู่ในการกำกับดูแลของแผนกโภชนาการ

๗. การแต่งกาย พนักงานของผู้รับจ้างจะต้องแต่งกายสุภาพ เรียบร้อย ตามยูนิฟอร์มของบริษัทผู้รับเหมา และในขณะปฏิบัติงานต้องแต่งกาย ให้ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอาหาร และตามข้อกำหนดของโรงพยาบาลดังนี้

๗.๑ สวมชุดกันเปื้อนสีขาว หมวกคลุมผม และรองเท้านิรภัยที่ใส่เฉพาะภายในอาคาร ตลอดขณะปฏิบัติงานประกอบอาหารผู้ป่วย

๗.๒ สวมชุดคลุมและหมวกคลุมผม สวมรองเท้าหุ้มส้น ขณะนำส่งและบริการอาหารผู้ป่วย ณ หอผู้ป่วย

๘. เวลาปฏิบัติงาน ดังนี้

- เปิดโรงครัวตั้งแต่เวลา ๐๖.๐๐ น. - ๑๘.๐๐ น.

๙. ผู้รับจ้างจะต้องรับผิดชอบในการจ่ายค่าจ้างสำหรับพนักงานโดยไม่มีข้อผูกพันใดกับผู้ว่าจ้าง

๑๐. ผู้รับจ้างควรนำพนักงานทุกคนหรือรับเข้ามาใหม่ไปแนะนำตัว ทำความรู้จัก เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลกับพนักงานก่อนเริ่มปฏิบัติงาน

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ (ลงชื่อ).....กรรมการ

(นางวิลาสิณี จันทรมูล)

(นางสาวปาณิสรา ถาคำดี)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(ลงชื่อ).....กรรมการ

(นางสาวจิรนนท์ นันตา)

นักโภชนาการปฏิบัติการ

๑๑. ผู้รับจ้างต้องให้ความร่วมมือในการประเมินมาตรฐานคุณภาพอาหารและจัดบริการอาหารให้เป็นไปตามแบบประเมินที่แผนกโภชนาการของโรงพยาบาลดอยหล่อกำหนดไว้ รวมทั้งให้ความร่วมมือในการพัฒนาในเรื่องความสะอาดของอาคารสถานที่ของโรงครัว และห้องอาหาร ให้สะอาด เรียบร้อยและสม่ำเสมอ

๑๒. ผู้รับจ้างต้องประหยัดทรัพยากรตามนโยบายของผู้ว่าจ้าง เช่น ลดการใช้พลาสติกที่ไม่ย่อยสลาย โดยการใช้ภาชนะแปรรูปที่ย่อยสลายง่าย เช่น ชานอ้อย เป็นต้น ปิดสวิตช์เครื่องใช้ไฟฟ้าเมื่อไม่ใช้งาน ใช้น้ำอย่างประหยัดและหากพบเห็นน้ำรั่วให้ปิด ถ้าชำรุดให้แจ้งงานซ่อมบำรุงของโรงพยาบาลทันที ฯลฯ

๑๓. ผู้รับจ้างไม่สามารถที่จะนำกิจกรรมที่นอกเหนือจากกิจกรรมที่เกี่ยวข้องการบริการอาหารผู้ป่วยและเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลมาปฏิบัติในสถานที่โรงครัวโรงพยาบาลโดยเด็ดขาด หากพบถือว่ามีความผิดร้ายแรง

๑๔. การบริการอาหารโรงพยาบาลให้บริการทุกวันไม่มีวันหยุดราชการ

๑๕. ให้ความร่วมมือในกิจกรรมคุณภาพต่างๆ เช่น การประเมิน HA, โครงการอาหารปลอดภัยในโรงพยาบาล, โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ด้านอาหารและโภชนาการ โดยมีนักโภชนาการของโรงพยาบาลดอยหล่อเป็นผู้ให้คำแนะนำ

## ๒. คุณลักษณะเฉพาะของการประกอบอาหาร

๒.๑ อาหารธรรมดาและอาหารอ่อน ต้องมีคุณลักษณะของอาหาร ตามประเภทหรือชนิดของอาหารนั้นๆ โดยให้ใช้สัดส่วนอาหารตามข้อกำหนดของโรงพยาบาลฯ ประกอบอาหารปรุงสำเร็จสำหรับผู้ป่วย ตามหลักโภชนาการและหลักการประกอบอาหาร

๒.๒ อาหารเฉพาะโรค เฉพาะรายบุคคล ต้องมีคุณลักษณะของอาหาร ตามประเภทหรือชนิดของอาหารนั้นๆ โดยให้ใช้สัดส่วนอาหารตามข้อกำหนดของโรงพยาบาลฯ ประกอบอาหารปรุงสำเร็จสำหรับผู้ป่วยเฉพาะโรคตามคำสั่งแพทย์และตามหลักโภชนาการบำบัด

๒.๓ อาหารเหลว อาหารเหลวข้น อาหารเหลวใส ต้องมีคุณลักษณะของอาหาร ตามประเภทหรือชนิดของอาหารนั้นๆ โดยให้ใช้สัดส่วนอาหาร ตามข้อกำหนดของโรงพยาบาลฯ

๒.๔ อาหารเสริมเฉพาะโรค เฉพาะรายบุคคล และอาหารอื่นๆ ตามคำสั่งแพทย์

- ไข่ต้มทั้งฟอง หรือ ไข่ขาว ๑ ฟอง (ไข่ไก่ เบอร์ ๒) โดยคิดตามราคาประมูลได้
- นมจืดกล่อง UHT มีปริมาณไม่น้อยกว่า ๒๔๐ มิลลิลิตร โดยคิดตามราคาประมูลได้
- น้ำจืด ปริมาณไม่น้อยกว่า ๒๕๐ มิลลิลิตร โดยคิดตามราคาประมูลได้

## ๓. เวลาบริการอาหารผู้ป่วยประจำวัน

ผู้ว่าจ้างจะกำหนดผู้รับผิดชอบในการแจ้งจำนวนผู้ป่วยที่จะรับบริการอาหารและข้อมูลอาหารผู้ป่วยตามใบสั่งอาหารประจำวันทั้งนี้พนักงานจะเป็นผู้ไปรับใบสั่งอาหารและเช็คนัดจำนวนผู้ป่วยทุกวันทีหผู้ป่วยในโดยกำหนด

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ (ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางวิลาสิณัฐ จันทรมูล) (นางสาวปาณิสรา ถาคำดีบ)  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางสาวจิรนนท์ นันตา)  
นักโภชนาการปฏิบัติการ

เป็น ๓ เวลา คือ ในเวลา ๐๖.๐๐ น., ๑๐.๐๐ น. และ ๑๔.๐๐ น. ของแต่ละวัน และสามารถโทรแจ้งเปลี่ยนแปลงอาหารได้ภายใน ๑ ชั่วโมงหลังจากพนักงานรับใบสั่งอาหารไปแล้ว

๓.๑ การบริการอาหารผู้ป่วยเตียงสามัญ/ผู้ป่วยเตียงพิเศษ กำหนดเวลาเป็น ๓ มื้อ/วัน ดังนี้

อาหารเช้า เสร็จภายในเวลา ๐๗.๐๐ น. ให้บริการเวลา ๐๗.๓๐ น. – ๐๘.๓๐ น.

อาหารกลางวัน เสร็จภายในเวลา ๑๑.๐๐ น. ให้บริการเวลา ๑๑.๓๐ น. – ๑๒.๓๐ น.

อาหารเย็น เสร็จภายในเวลา ๑๖.๐๐ น. ให้บริการเวลา ๑๖.๓๐ น. – ๑๗.๓๐ น.

๓.๒ กำหนดระยะเวลาให้ผู้ป่วยรับประทานอาหาร อย่างน้อย ๑ ชั่วโมง นับจากระยะเวลาที่บริการอาหาร ยกเว้นกรณีผู้ป่วยบางรายติดการตรวจวินิจฉัยโรค ไม่อยู่ในห้อง หรือเตียงให้นำอาหารวางให้ผู้ป่วยทุกครั้ง

๓.๓ การลำเลียงขนส่งอาหาร ต้องปกปิดให้มิดชิด สะอาด ปลอดภัย ถูกสุขลักษณะ กรณีวางอาหารบนตู้ขนส่งอาหาร หรือใช้รถเข็นส่งอาหารแทนตู้ขนส่งอาหาร จะต้องมียาขาวบางปกปิดอาหารทุกครั้ง

๓.๔ มีป้ายชื่อบอกชนิดอาหารชัดเจน

**หมายเหตุ:** อาหารว่าง จำนวน ๑ ชุด (ผู้ป่วยเตียงพิเศษ) บริการพร้อมกับอาหารกลางวัน

#### ๔. ตารางแสดงตัวอย่างรายการอาหารผู้ป่วยประจำวัน

| ประเภทอาหาร                        | มื้อ/ เวลา               | รายการอาหาร                                                                  |
|------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| ๑. ผู้ป่วยสามัญ<br>๑.๑ อาหารธรรมดา | เช้า<br>เวลา ๐๗.๓๐ น.    | - ข้าวต้มเครื่อง พร้อมไข่ต้ม ๑ ฟอง                                           |
|                                    | กลางวัน<br>เวลา ๑๑.๓๐ น. | - อาหารจานเดียว พร้อมน้ำซุป<br>- ก๋วยเตี๋ยวหรือบะหมี่<br>- ผลไม้ หรือขนมหวาน |
|                                    | เย็น<br>เวลา ๑๖.๓๐ น.    | - ข้าวสวย พร้อมกับข้าว ๒ อย่าง และผลไม้ ๑ อย่าง                              |
| ๑.๒ อาหารอ่อน                      | เช้า<br>เวลา ๐๗.๓๐ น.    | - ข้าวต้มเครื่อง พร้อมไข่ต้ม ๑ ฟอง                                           |
|                                    | กลางวัน<br>เวลา ๑๑.๓๐ น. | - ก๋วยเตี๋ยวหรือบะหมี่ หรือข้าวต้มเครื่อง<br>- ผลไม้ หรือขนมหวาน             |
|                                    | เย็น<br>เวลา ๑๖.๓๐ น.    | - ข้าวต้มเครื่อง หรือข้าวต้มขาว พร้อมกับข้าว ๒ อย่าง และผลไม้ ๑ อย่าง        |
| ๑.๓ อาหารเหลว                      | เช้า, กลางวัน, เย็น      | - ซุปข้น/ ซุปใส พร้อมนมกล่อง (๒๔๐ มล.) / น้ำผลไม้                            |
| ๒. ผู้ป่วยพิเศษ<br>๒.๑ อาหารธรรมดา | เช้า<br>เวลา ๐๗.๓๐ น.    | - ข้าวต้มเครื่อง พร้อมไข่ต้ม ๑ ฟอง<br>- นมกล่อง (๑๒๐ มล.)                    |
|                                    | กลางวัน<br>เวลา ๑๑.๓๐ น. | - อาหารจานเดียว พร้อมน้ำซุป<br>- ก๋วยเตี๋ยวหรือบะหมี่<br>- ผลไม้ หรือขนมหวาน |

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ (ลงชื่อ).....กรรมการ

(นางวิลาสิษฐ์ จันทร์มูล)

(นางสาวปาณิศา ถาคำดี)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(ลงชื่อ).....ศิริรัตน์ วัชร.....กรรมการ

(นางสาวจรีนันท์ นันดา)

นักโภชนาการปฏิบัติการ

|                                                            |                          |                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                            |                          | - นมกล่อง (๑๑๐ มล.) พร้อมอาหารว่าง จำนวน ๑ ชุด                                                          |
|                                                            | เย็น<br>เวลา ๑๖.๓๐ น.    | - ข้าวสวย พร้อมกับข้าว ๒ อย่าง และผลไม้ ๑ อย่าง<br>- นมกล่อง (๑๑๐ มล.)                                  |
| ๒.๒ อาหารอ่อน                                              | เช้า<br>เวลา ๐๗.๓๐ น.    | - ข้าวต้มเครื่อง พร้อมไข่ต้ม ๑ ฟอง<br>- นมกล่อง (๑๑๐ มล.)                                               |
|                                                            | กลางวัน<br>เวลา ๑๑.๓๐ น. | - ก๋วยเตี๋ยวหรือบะหมี่ หรือข้าวต้มเครื่อง<br>- ผลไม้ หรือขนมหวาน<br>- นมกล่อง (๑๑๐ มล.)                 |
|                                                            | เย็น<br>เวลา ๑๖.๓๐ น.    | - ข้าวต้มเครื่อง หรือข้าวต้มขาว พร้อมกับข้าว ๒ อย่าง<br>- นมกล่อง (๑๑๐ มล.) และผลไม้ ๑ อย่าง            |
| ประเภทอาหาร                                                | มือ/ เวลา                | รายการอาหาร                                                                                             |
| ๒.๓ อาหารเหลว                                              | เช้า, กลางวัน, เย็น      | - ซุปข้น/ ซุปใส พร้อมนมกล่อง (๒๔๐ มล.) / น้ำผลไม้                                                       |
| ๓. ผู้ป่วยพิเศษ<br>๓.๑ อาหารว่างธรรมดา<br>และอาหารว่างอ่อน | กลางวัน<br>เวลา ๑๑.๓๐ น. | - ผลไม้/ ซาลาเปา ๑ ลูก/ ขนมจีบ ๕ ลูก/ ขนมไทย/ เบเกอรี่<br>- นมกล่อง (มีปริมาณไม่น้อยกว่า ๒๔๐ มิลลิลิตร) |
| ๔. อาหารเฉพาะโรค<br>๔.๑ อาหารธรรมดา<br>และ อาหารอ่อน       | เช้า, กลางวัน, เย็น      | - จัดอาหารตามมาตรฐานที่โภชนาการกำหนดหรือคำสั่งแพทย์                                                     |

**หมายเหตุ:**

- ผู้ป่วยเตียงพิเศษ บริการอาหารว่างพร้อมมือกกลางวัน (ตามรายละเอียดข้อ ๔.๗ อาหารว่าง)
- กรณีผู้ป่วยทานอาหารอ่อนเหลว, อาหารเหลวข้น,ใส จะต้องบริการอาหารว่างญาติผู้ป่วยแทน
- มือกกลางวันเฉพาะวันจันทร์, พุธ, ศุกร์ บริการขนมหวาน (ขนมไทยเท่านั้น) แทนผลไม้
- รายการอาหารกำหนดโดยนักโภชนาการของโรงพยาบาล กรณีผู้รับจ้าง มีการขอเปลี่ยนรายการอาหารประจำวันต้องแจ้งให้นักโภชนาการทราบก่อนทุกครั้ง

**๔.๑ อาหารทั่วไป**

- อาหารธรรมดา เช่น เมนูอาหารจานเดียว ควรมีน้ำซุป, เมนูก๋วยเตี๋ยว ควรมีพริกน้ำตาลแบบของสำเร็จรูป และควรใช้มะนาวแทนน้ำส้มสายชู

- อาหารอ่อน เช่น ข้าวต้มเครื่อง, โจ๊ก ควรมีเครื่องเคียงที่สด ใหม่ทุกวัน และไม่ใช้ของทอด

๔.๒ อาหารบำบัดโรคหรืออาหารเฉพาะโรค ได้แก่ อาหารเบาหวาน, อาหารจำกัดโซเดียม, อาหารจำกัดไขมัน, อาหารโรคเกาต์, อาหารเพิ่มโปรตีน, อาหารสำหรับผู้ป่วยท้องเสีย

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ (ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางวิลาสิณี จันทรมูล) (นางสาวปาณิศา ถาคำดีบ)  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางสาวจิรนนท์ นันตา)  
นักโภชนาการปฏิบัติการ

- อาหารผู้ป่วยเบาหวาน, อาหารจำกัดโซเดียม, อาหารจำกัดไขมัน, อาหารเพิ่มโปรตีน หากมีคำสั่งแพทย์ให้คำนวณพลังงาน ผู้ประกอบอาหารจะต้องจัดอาหารตามที่นักโภชนาการคำนวณพลังงาน เช่น อาหารเบาหวาน กรณีผู้ป่วยมีการจำกัดคาร์โบไฮเดรตในแต่ละมื้อ ขอเพิ่มผักประเภท ก. มื้อละ ½ - ๑ ส่วน (ผัก ๑ ส่วน = ผักสุก ๒ ถ้วย/ ผักดิบ ๔ ถ้วย) และกรณีที่อาหารเพิ่มกากใย สามารถเพิ่มผักโดยไม่ต้องคิดค่าบริการเพิ่มจากราคากลาง และอาหารเพิ่มโปรตีน ต้องมีการเปลี่ยนแปลงลักษณะการปรุงอาหารตามคำแนะนำของนักโภชนาการ

- อาหารผู้ป่วยเฉพาะโรค ให้จัดอาหารตามโรคต่างๆ ที่กำหนดในใบสั่งอาหาร เช่น อาหารเบาหวาน, อาหารจำกัดโซเดียม, อาหารจำกัดไขมัน, อาหารโรคเกาต์, อาหารเพิ่มโปรตีน และอาหารสำหรับผู้ป่วยท้องเสีย เป็นต้น ให้จัดอาหารตามที่กำหนดในใบสั่งอาหาร และให้ติดบัตรสีตามโรคที่กำหนดไว้ที่ภาชนะบรรจุอาหาร โดยติดผู้ป่วยในจะแจ้งให้ทราบในใบสั่งอาหาร

#### ๔.๓ อาหารทางสาย

- สูตรน้ำผสมนมผง, สูตรอาหารปั่นผสม และสูตรสำเร็จรูป
- อาหารทางสายแบบสูตรปั่นผสม ต้องใช้วัตถุดิบที่สด สะอาด ไม่ใช้อาหารแช่แข็ง
- การคิดราคาอาหารทางสายให้อาหารตามคำสั่งแพทย์ ๑๐๐ - ๑,๕๐๐ กิโลแคลอรี

ให้คิดราคาอาหารทั้งวันตามราคาอาหารเตียงพิเศษ มากกว่า ๑,๕๐๐ กิโลแคลอรี (๕๐๐ กิโลแคลอรีแรกให้คิดเพิ่มอีกหนึ่งมื้อโดยใช้ราคาอาหารมื้อเย็นเตียงพิเศษ)

#### ๔.๔ อาหารสำหรับผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรัง

- ผู้ป่วยที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป กับข้าวต้องมีลักษณะเนื้อสัมผัสที่อ่อน นุ่ม เปื่อยและต้องงดอาหารรสจัดจ้าน

- ผลไม้ สำหรับผู้ป่วยควรมีลักษณะนิ่ม ย่อยง่าย ไม่แข็ง

#### ๔.๕ อาหารสำหรับหญิงหลังคลอด

- เพิ่มน้ำขิง มีปริมาณไม่น้อยกว่า ๒๔๐ มิลลิลิตร (เพิ่มมื้อกลางวัน ๑ แก้ว) โดยคิดราคาเพิ่มเฉพาะมื้อกลางวันเท่านั้น

- เพิ่มนมจืด UHT ๑๐๐ % มีปริมาณไม่น้อยกว่า ๒๔๐ มิลลิลิตร และต้องมีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ (เพิ่มมื้อเย็น ๑ ถ้วย) โดยคิดราคาเพิ่มเฉพาะมื้อเย็นเท่านั้น

#### ๔.๖ อาหารสำหรับเด็ก

- เด็กทารกอายุ ๐ - ๖ เดือน      รับประทานแต่น้ำนมแม่อย่างเดียว
- เด็กทารกอายุ ๗ - ๑๒ เดือน      รับประทานอาหารอ่อนเหลว เช่น ข้าวบด, โจ๊ก
- เด็กอายุ ๑ - ๓ ปี      รับประทานอาหารอ่อนเหลว เช่น ข้าวบด, โจ๊ก, ข้าวต้ม

#### ๔.๗ อาหารว่าง

อาหารว่างสำหรับผู้ป่วยทั่วไปเตียงพิเศษ

- นมจืด UHT ๑๐๐ % มีปริมาณไม่น้อยกว่า ๒๔๐ มิลลิลิตร และต้องมีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ (ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางวิลาสิษฐ์ จันทร์มูล) (นางสาวปาณิศา ถาคำดับ)  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางสาวจิรนนท์ นันตา)  
นักโภชนาการปฏิบัติการ

- ผลไม้ตามฤดูกาล ตามสัดส่วนที่นักโภชนาการกำหนด (การเสิร์ฟควรมีภาชนะปกปิดหรือมีพลาสติกห่อหุ้มอาหารให้เรียบร้อย)

- ซาลาเปาหรือขนมจีบ ควรมีลักษณะสดใหม่ ไม่มีกลิ่นบูด (การเสิร์ฟต้องผ่านความร้อนก่อนและควรบรรจุในภาชนะปกปิดหรือมีพลาสติกห่อหุ้มอาหารให้เรียบร้อย)

อาหารว่างสำหรับผู้ป่วยเฉพาะโรคพิเศษ

- นมจืดพร่องมันเนย/ ไขมันเนย หรือนมถั่วเหลือง มีปริมาณไม่น้อยกว่า ๒๔๐ มิลลิลิตร และต้องมีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ (กรณีผู้ป่วยพิเศษที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน)

- ผลไม้ตามฤดูกาล, ผลไม้ที่มีน้ำตาลต่ำ, ผลไม้ที่มีโพแทสเซียมต่ำ ตามสัดส่วนที่นักโภชนาการกำหนด (การเสิร์ฟควรมีภาชนะปกปิดหรือมีพลาสติกห่อหุ้มอาหารให้เรียบร้อย)

อาหารว่างสำหรับผู้ป่วยท้องเสียเฉียบพลัน

- ขนมที่ไม่มีไขมัน หรือมีไขมันต่ำ และไม่มีส่วนผสมของผลไม้ เช่น แครกเกอร์(รสจืด) ตามสัดส่วนที่นักโภชนาการกำหนด (การเสิร์ฟควรมีภาชนะปกปิดหรือมีพลาสติกห่อหุ้มอาหารให้เรียบร้อย)

- กรณีผู้ป่วยเฉียบพลัน งดน้ำ งดอาหาร (NPO) งดบริการอาหารว่าง

- กรณีผู้ป่วยเฉียบพลัน ทานอาหารทางสาย งดบริการอาหารว่าง

**หมายเหตุ:** อาหารผู้ป่วยห้องแยกโรค อาหารจะต้องบรรจุในภาชนะที่เป็นชานอ้อย หรือภาชนะที่สามารถย่อยสลายได้ง่ายเท่านั้น

## ๕. รายละเอียดมาตรฐานอาหารปลอดภัยในโรงพยาบาล

อาหารที่บริการแก่ผู้ป่วยในโรงพยาบาลมีหลายลักษณะ ซึ่งแตกต่างจากอาหารคนปกติทั่วไปอาหารแบ่งเป็น ๓ ประเภท ได้แก่

๑. อาหารทั่วไป (General diet)
๒. อาหารบำบัดโรคหรืออาหารเฉพาะโรค (Therapeutic diet)
๓. อาหารทางสายให้อาหาร (Tube feeding)

### ๑. อาหารทั่วไป ประกอบด้วย

๑.๑ อาหารธรรมดา (Regular diet) สำหรับผู้ป่วยที่ไม่ต้องใช้อาหารบำบัดโรคและใช้เป็นหลักในการดัดแปลงเป็นอาหารบำบัดโรคในแต่ละวัน

- ลักษณะอาหาร คล้ายกับอาหารคนปกติทั่วไป เพียงแต่รสต้องไม่จัด

- อาหารที่ควรเลี่ยงและข้อควรระวัง อาหารที่ย่อยยาก เหนียว มีรสจัดมาก อาหารกึ่งสุกกึ่งดิบ

อาหารหมักดองบางชนิด เช่น ปูเค็ม ปลาร้า เป็นต้น

๑.๒ อาหารอ่อน (Soft diet) สำหรับผู้ป่วยที่มีปัญหาการเคี้ยว-กลืน เป็นโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร หลังการผ่าตัดหรือผลการวินิจฉัยโรค ระหว่างพักฟื้น หรือผู้สูงอายุ

- ลักษณะอาหาร เป็นอาหารเปียก นุ่ม เคี้ยวง่าย ย่อยง่ายและรสค่อนข้างจืด เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม เครื่อง ข้าวต้มกับ เป็นต้น

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ (ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางวิลาสณีย์ จันทร์มูล) (นางสาวปาณิศา ถาคำดีบ)  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(ลงชื่อ).....ผู้กำกับแผนกกรรมการ  
(นางสาวจิรนนท์ นันตา)  
นักโภชนาการปฏิบัติการ

- อาหารที่ควรเลี่ยงและข้อควรระวัง อาหารที่มีเปลือกแข็ง มีเมล็ด มีใยอาหารมาก ธัญพืชที่มีกากมาก อาหารทอดที่มีไขมันสูง อาหารหมักดอง อาหารที่เหนียวและรสจัด

๑.๓ อาหารน้ำใส (Clear liquid diet) สำหรับผู้ป่วยที่มีการอักเสบอย่างรุนแรง บริเวณอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการย่อยอาหาร เช่น ท้องร่วงอย่างรุนแรงหรือหลังการผ่าตัด

- ลักษณะอาหาร เป็นน้ำเหลวใส ไม่มีกาก เช่น ซุปหรือเครื่องดื่มที่ไม่มีกากของผัก ไม่มีเนื้อสัตว์หรือนมผสมในอาหาร และหากเป็นน้ำผลไม้ ต้องกรองเอาใยและเนื้อผลไม้กากก่อน

- อาหารที่ควรเลี่ยงและข้อควรระวัง เนื่องจากอาหารน้ำใสเป็นอาหารที่ให้พลังงานต่ำ ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ดังนั้นควรให้ใช้ในระยะเวลานั้นๆ ประมาณ ๓-๔ มื้อ/วัน และควรให้ครั้งละไม่มาก

๑.๔ อาหารน้ำข้น (Full liquid diet) สำหรับผู้ป่วยที่ไม่สามารถเคี้ยวอาหารได้ หรือผู้ป่วยหลังผ่าตัด

- ลักษณะอาหาร เป็นน้ำเหลวข้นกว่าอาหารน้ำใส เพราะมีการบดผักเนื้อสัตว์หรือนมผสมลงไปเป็นน้ำซุปรสอร่อยได้ง่าย อาหารนี้ให้พลังงานและสารอาหารสูงกว่าอาหารน้ำใสเครื่องดื่ม และอาหารน้ำทุกชนิดรวมทั้ง น้ำผลไม้ ไอศกรีม นม คัสตาร์ด ซุปต่างๆ สามารถให้ได้

ตารางที่ ๑ มาตรฐานอาหารทั่วไป

| ประเภทอาหาร | พลังงาน(แคลอรี) | โปรตีน(กรัม)       | ไขมัน(กรัม)        | คาร์โบไฮเดรต(กรัม)  |
|-------------|-----------------|--------------------|--------------------|---------------------|
| อาหารธรรมดา | ๑,๕๐๐-๒,๐๐๐     | ๕๕-๗๕<br>(๑๒-๑๕ %) | ๕๐-๕๖<br>(๒๕-๓๐ %) | ๒๒๕-๓๐๐<br>(๕๕-๖๐%) |
| อาหารอ่อน   | ๑,๕๐๐-๑,๘๐๐     | ๕๕-๖๘<br>(๑๒-๑๕ %) | ๕๕-๖๘<br>(๒๕-๓๐ %) | ๑๘๘-๒๗๐<br>(๕๕-๖๐%) |
| อาหารน้ำใส  | ๘๐๐             | ๒<br>(๑ %)         | ต่ำมาก             | ๑๙๘<br>(๙๙%)        |
| อาหารน้ำข้น | ๖๐๐-๑,๐๐๐       | ๑๕-๒๕<br>(๑๐ %)    | ๖-๑๖<br>(๒๕-๓๐ %)  | ๑๑๓-๒๐๐<br>(๗๕-๘๐%) |

๒. อาหารบำบัดโรคหรืออาหารเฉพาะโรค เป็นอาหารที่ดัดแปลงเพื่อใช้ในการบำบัดโรคมีหลายชนิด ได้แก่

๒.๑ อาหารเบาหวาน (DM diet)

สำหรับผู้ป่วยที่เบาหวาน ต้องควบคุมน้ำหนักและระดับน้ำตาลในเลือดเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน

- ลักษณะอาหาร เหมือนอาหารคนปกติทั่วไปแต่จำกัดชนิดของอาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรตสูง

- อาหารที่ควรเลี่ยงและข้อควรระวัง เครื่องดื่มที่มีรสหวาน ลูกอม ขนมหวาน ของเชื่อม ดอง แห้ว อิม ลอยแก้ว ผลไม้กระป๋องการปรุงรสด้วยน้ำตาล

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ (ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางวิลาสิณี จันทรมูล) (นางสาวปณิศา ถาคำดีบ)  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางสาวจิรนนท์ นันตา)  
นักโภชนาการปฏิบัติการ

## ๒.๒ อาหารลดโซเดียม หรือลดเค็มลดเกลือ (Low sodium diet)

สำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคตับแข็ง โรคไต ครรภ์เป็นพิษ หรือผู้ที่มีอาการบวม

- ลักษณะอาหารเหมือนอาหารทั่วไป หรือตามการกำหนดปริมาณโซเดียม(Na) ของแพทย์
- อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงและข้อควรระวัง น้ำปลา เกลือ ทั้งเครื่องจิ้มต่างๆทั้งที่มีรสหรือไม่มีรสเค็ม อาหารที่ใส่ผงฟู หรือผงชูรส หมักดอง เนื้อเค็ม ปลาเค็ม

## ๒.๓ อาหารลดไขมัน (Low fat diet)

เหมือนอาหารทั่วไปแต่ดัดแปลงการประกอบอาหารให้มีไขมันต่ำกว่าปกติ เช่น ต้ม ตุ่น อบ นึ่ง ย่าง เป็นต้น อาจลดคลอเรสเตอรอลร่วมด้วย อาหารประเภทนี้ใช้กับผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของถุงน้ำดี มีความผิดปกติของการย่อย และดูดซึมไขมัน คนอ้วนที่ต้องลดน้ำหนัก ผู้ป่วยโรคหัวใจ ผู้มีภาวะไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง

- อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงและข้อควรระวัง อาหารที่มีไขมันสูง เนื้อสัตว์ติดมัน เครื่องในทุกชนิด หนังเป็ด น้ำสลัด อาหาร อาหารที่มีกะทิ

## ๒.๔ อาหารโปรตีนต่ำ (Low protein diet)

เป็นอาหารที่ให้พลังงานเพียงพอ แต่จำกัดโปรตีน ๐.๖ กรัม/น้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม/วัน อาจมีการจำกัดโซเดียมหรือโปแตสเซียมร่วมด้วย มีทั้งที่เป็นอาหารอ่อนและธรรมดา อาหารประเภทนี้ใช้เมื่อผู้ป่วยมีภาวะ uremia, acute renal failure

- อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงและข้อควรระวัง ถั่วเมล็ดแห้ง ผักที่มีโปรตีนสูง ควรเลือกโปรตีนที่มีคุณภาพ เช่น เนื้อสัตว์ นม ไข่ และจัดให้ในปริมาณจำกัด

## ๒.๕ อาหารเพิ่มโปรตีน (High protein diet)

เป็นอาหารธรรมดาหรืออาหารอ่อน ที่มีโปรตีนสูงกว่า ๑๕ % ต่อวัน หรือสูงกว่ามาตรฐานที่กำหนด อาหารประเภทนี้ใช้กับกลุ่มผู้ป่วยที่ก่อนหรือหลังผ่าตัด Burn ผู้ป่วยล้างไต หรือมีการสูญเสียโปรตีน

## ๒.๖ อาหารลดกาก (Low residue diet)

เป็นอาหารที่ดูดซึมได้เกือบหมดหลังการย่อย จึงมีกากเหลือน้อยหรือไม่มีเลย วิตามิน และแร่ธาตุ อาจไม่เพียงพอถ้าให้แกผู้ป่วยหลายวัน อาหารประเภทนี้ใช้เมื่อผู้ป่วยมีอาการท้องร่วงอย่างแรง เพื่อเป็นการพักอวัยวะ ก่อนหรือหลังการผ่าตัดลำไส้ใหญ่

- อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงนม เนยแข็ง ผัก ผลไม้ทุกชนิด ธัญพืชที่มีอาหารเนื้อเหนียว อาหารรสจัด อาหารทอดอมน้ำมัน เครื่องเทศ ของหมักดอง

## ตารางที่ ๒ มาตรฐานอาหารเฉพาะโรค

| ประเภทอาหาร       | พลังงาน(แคลอรี) | โปรตีน(กรัม)       | ไขมัน(กรัม)       | คาร์โบไฮเดรต(กรัม)  |
|-------------------|-----------------|--------------------|-------------------|---------------------|
| ธรรมดา<br>เบาหวาน | ๑,๕๐๐-๑,๘๐๐     | ๕๕-๗๕<br>(๑๒-๑๕ %) | ๖๐-๗๘<br>(๓๐-๓๕%) | ๒๒๕-๓๐๐<br>(๕๕-๖๐%) |
| อ่อน เบาหวาน      | ๑,๕๐๐-๑,๘๐๐     | ๕๕-๗๕<br>(๑๒-๑๕ %) | ๖๐-๗๘<br>(๓๐-๓๕%) | ๒๒๕-๓๐๐<br>(๕๕-๖๐%) |

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ (ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางวิลาสิณัฐ จันทรมูล) (นางสาวปาณิศา ถาคำดีบ)  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางสาวจิรนนท์ นันตา)  
นักโภชนาการปฏิบัติการ

|                       |                     |                    |                    |                     |
|-----------------------|---------------------|--------------------|--------------------|---------------------|
| ธรรมดา<br>ลดโซเดียม   | ๑,๕๐๐-๑,๘๐๐         | ๕๔-๗๕<br>(๑๒-๑๕ %) | ๖๐-๗๘<br>(๓๐-๓๕%)  | ๒๒๕-๓๐๐<br>(๕๕-๖๐%) |
| อ่อน ลดโซเดียม        | ๑,๕๐๐-๑,๘๐๐         | ๕๔-๗๕<br>(๑๒-๑๕ %) | ๖๐-๗๘<br>(๓๐-๓๕%)  | ๒๒๕-๓๐๐<br>(๕๕-๖๐%) |
| ธรรมดา<br>ลดไขมัน     | ๑๘๘-๒๗๐<br>(๕๕-๖๐%) | ๕๖-๙๐<br>(๑๕-๒๐%)  | ๓๓-๕๐<br>(๒๐-๒๕ %) | ๒๒๕-๒๙๓<br>(๖๐-๖๕%) |
| อ่อน ลดไขมัน          | ๑,๕๐๐               | ๔๐-๖๐<br>(๑๕-๒๐%)  | ๒๗-๓๓<br>(๒๐-๒๕%)  | ๒๒๕-๒๔๔<br>(๖๐-๖๕%) |
| ธรรมดา<br>เพิ่มโปรตีน | ๑,๕๐๐-๑,๘๐๐         | ๖๗-๑๐๐<br>(๑๕-๒๐%) | ๖๐-๗๘<br>(๓๐-๓๕%)  | ๒๐๒-๒๗๕<br>(๔๕-๕๕%) |
| อ่อน ลดโปรตีน         | ๑๘๘-๒๗๐<br>(๕๕-๖๐%) | ๕๖-๙๐<br>(๑๕-๒๐%)  | ๕๐-๕๘<br>(๓๐-๓๕%)  | ๑๖๙-๒๔๘<br>(๔๕-๕๕%) |

**หมายเหตุ:** อาหารเฉพาะโรคทุกชนิดเปลี่ยนแปลงพลังงานและสารอาหารให้แตกต่างไปจากมาตรฐานได้ตามแผนการรักษาของแพทย์ซึ่งต้องแจ้งให้นักโภชนาการ/ นักกำหนดอาหารทราบเป็นรายๆ ไปเพื่อทำการเปลี่ยนแปลงสัดส่วนของอาหาร

#### ตารางสัดส่วนอาหารที่จัดบริการ

| อาหาร   | ๑,๒๐๐ kcal |   |     |   |   | ๑,๔๐๐ kcal |     |     |   |     | ๑,๕๐๐ Kcal |     |     |   |     |
|---------|------------|---|-----|---|---|------------|-----|-----|---|-----|------------|-----|-----|---|-----|
|         | ส่วน       | ช | ก   | บ | ย | ส่วน       | ช   | ก   | บ | ย   | ส่วน       | ช   | ก   | บ | ย   |
| ข้าว    | ๖          | ๒ | ๒   | - | ๗ | ๗          | ๒   | ๒   | - | ๓   | ๘          | ๒   | ๓   | - | ๓   |
| เนื้อ   | ๔          | ๑ | ๑.๕ | - | ๕ | ๑.๕        | ๑.๕ | ๑.๕ | - | ๒   | ๕          | ๑.๕ | ๑.๕ | - | ๒   |
| ผัก     | ๓          | ๑ | ๑   | - | ๓ | ๑          | ๑   | ๑   | - | ๑   | ๓          | ๑   | ๑   | - | ๑   |
| ผลไม้   | ๒          | - | ๑   | ๑ | ๓ | -          | ๑   | ๑   | ๑ | ๑   | ๓          | -   | ๑   | ๑ | ๑   |
| น้ำมัน  | ๓          | ๑ | ๑   | - | ๓ | ๑          | ๑.๕ | ๑.๕ | - | ๑.๕ | ๔          | ๑   | ๑.๕ | - | ๑.๕ |
| นมถั่ว  | ๑          | ๑ | -   | - | ๑ | ๑          | -   | -   | - | -   | ๑          | ๑   | -   | - | -   |
| พลังงาน | ๑,๑๘๕ kcal |   |     |   |   | ๑,๓๙๘ kcal |     |     |   |     | ๑,๕๒๓ kcal |     |     |   |     |

๓. มาตรฐานอาหารทางสายให้อาหาร (Tube feeding) เป็นอาหารที่มีลักษณะเป็นน้ำผ่านเข้าสู่ร่างกายทางสายให้อาหาร เพราะผู้ป่วยไม่สามารถรับประทานอาหาร

๓.๑ ชนิดปั่นผสม (Blenderized Diet; BD) เป็นอาหารทางสายที่ใช้วัตถุดิบมาจากอาหาร ๕ หมู่ นำมาทำให้สุกและปั่นผสมในสัดส่วนที่กำหนดไว้ เพื่อให้ได้พลังงานและสารอาหารตามแผนการรักษาของแพทย์ เนื่องจากเป็นอาหารที่เตรียมเอง จึงมีข้อจำกัด ในเรื่องความเข้มข้นของพลังงานและสารอาหารบางอย่าง

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ (ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางวิลาสิณี จันทรมูล) (นางสาวปาณิศา ถาคำดีบ)  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางสาวจิรนนท์ นันทา)  
นักโภชนาการปฏิบัติการ

โดยอาหารทั่วไปจะมีความเข้มข้นตั้งแต่ ๐.๕ kcal/ cc. – ๑.๒ kcal/ cc. ถ้าอาหารให้พลังงานสูงกว่า ๑.๒ kcal/ cc. ลักษณะของอาหารจะเข้มข้นมากทำให้ไหลช้า เกิดการอุดตันที่สายให้อาหาร และการ Feed อาหารได้

ในด้านของโปรตีนในอาหาร ผู้ป่วยควรได้รับประมาณวันละ ๐.๘ -๑.๐ กรัม/ น้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม/ วัน การให้โปรตีนสูงมาก อาจทำให้อาหารมีความเข้มข้นมาก ไม่สามารถไหลผ่านสายให้อาหารได้ และทำให้เกิดการสูญเสียโปรตีนในกรณีจำเป็นที่ผู้ป่วยต้องได้รับโปรตีนสูงควรปรึกษานักกำหนดอาหารเพื่อหาทางแก้ไขหรือใช้อาหารกึ่งสำเร็จรูปบางชนิดมาเป็นส่วนประกอบของอาหาร

๓.๒ ชนิดสำเร็จรูป (Commercial Formula) ส่วนมากนำเข้าจากต่างประเทศ มีหลายสูตรให้เลือกใช้ เพื่อให้เหมาะสมกับภาวะของผู้ป่วยรวมทั้งเฉพาะโรค ลักษณะของอาหารมีทั้งที่เป็นน้ำ (Fluid) ซึ่งเพียงเปิดขวดก็สามารถใช้ได้เลย และเป็นผง (Powder) นำมาผสมน้ำตามอัตราส่วนที่กำหนด จึงสะดวกในการเตรียมสามารถผสมให้อาหารมีความเข้มข้นของพลังงานแตกต่างกัน ตั้งแต่ ๐.๕ – ๒.๐ kcal/ cc. แต่อาหารชนิดนี้มีราคาค่อนข้างสูง

## ๖. รายละเอียดเมนูสุขภาพ

เมนูสุขภาพ หมายถึง อาหารไทยประเภทสำหรับหรืออาหารจานเดียวที่มีคุณค่าทางโภชนาการในปริมาณและสัดส่วนเหมาะสม โดยได้รับการรับรองจากกรมอนามัย เมนูสุขภาพ แบ่งออกเป็น ๓ ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้

๖.๑ เมนูทั่วไป เป็นเมนูทั่วไปหรือเมนูท้องถิ่นที่มีอยู่แล้วในร้านอาหารที่นักวิชาการคัดเลือกให้เป็นเมนูสุขภาพ เพราะมีคุณสมบัติครบหลักเกณฑ์

๖.๒ เมนูดัดแปลง เป็นเมนูที่มีอยู่แล้วในร้านอาหารที่มีคุณสมบัติเกือบครบหลักเกณฑ์ตามเมนูสุขภาพ เพียงแต่ขาดบางประการ โดยได้รับคำแนะนำจากนักวิชาการให้ปรับเมนูอาหารจนเข้าหลักเกณฑ์เมนูสุขภาพ

๖.๓ เมนูพัฒนา เป็นเมนูที่ทางร้านอาหารได้นำแนวคิดและหลักเกณฑ์ของเมนูสุขภาพไปค้นคิดและพัฒนาตำรับหรือเมนูอื่นขึ้นมาใหม่ และนักวิชาการที่รับผิดชอบ รับรองให้เป็นเมนูสุขภาพประจำร้านนั้นๆ

หลักเกณฑ์การรับรอง เมนูสุขภาพ

การรับรองเมนูของร้านอาหารที่จะได้รับการรับรอง “เมนูสุขภาพ” จะต้องมีการกำหนดดังนี้

๑. เป็นอาหารไทยประเภทสำหรับหรืออาหารจานเดียว ที่มีส่วนประกอบของอาหารอย่างน้อย ๔ หมู่ ได้แก่
  - ๑.๑ อาหารหมู่ที่ ๑ ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์จากถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้
  - ๑.๒ อาหารหมู่ที่ ๒ ได้แก่ ข้าว แป้ง ถั่วเขียว บะหมี่ ขนมจีน ข้าวเหนียว
  - ๑.๓ อาหารหมู่ที่ ๓ ได้แก่ ผักผักต่างๆ
  - ๑.๔ อาหารหมู่ที่ ๔ ได้แก่ ไขมันจากพืช

โดยอาหารที่ปรุงเป็นเมนูสุขภาพนั้นจะประกอบไปด้วย เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง และ

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ (ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางวิลาสิษฐ์ จันทร์มูล) (นางสาวปาณิศา ถาคำดีบ)  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(ลงชื่อ).....ผู้อำนวยการ  
(นางสาวจิรนนท์ นันตา)  
นักโภชนาการปฏิบัติการ

ผลิตภัณฑ์พืชผักต่างๆ น้ำมันพืช และอาหารประเภทข้าว-แป้ง แต่ถ้าไม่ได้ปรุงอาหารพร้อมอาหารประเภทข้าว-แป้งแล้ว เวลาคานต้องเสิร์ฟพร้อมข้าวสุกประมาณ ๒-๓ ทัพพี นอกจากนี้หลังมื้ออาหารควรมีการเสิร์ฟด้วยผลไม้สด เพื่อที่จะให้เป็นเมนูสุขภาพที่มีสารอาหารครบสมบูรณ์

๒. เป็นอาหารสำหรับหรือจานเดียว ที่มีการกระจายตัวของพลังงานจากสารอาหารประเภทไขมันร้อยละ ๒๕-๓๐ ดังนั้นอาหารที่ปรุงด้วยน้ำมัน เช่น ทอด ผัด หรือปรุงด้วยกะทิ จัดได้ว่าเป็นอาหารที่มีไขมันมาก ควรใช้น้ำมันในการปรุงอาหารแต่พอสมควร และน้ำมันที่ใช้ควรเป็นน้ำมันใหม่ไม่ควรใช้น้ำมันทอดซ้ำ ถ้าเป็นไปได้ ควรประกอบอาหารด้วยวิธีต้ม นึ่ง อบ ปิ้ง ย่าง

๓. เป็นอาหารที่ปรุงด้วยเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ และเป็นเนื้อสัตว์ที่ปลอดภัยจากสารปนเปื้อนของสารพิษ มีการปรุงอาหารจากปลา และเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน หรือไขมันต่ำ ตลอดจนเป็นเนื้อสัตว์ที่ปลอดภัยจากการปนเปื้อนของสารพิษ เชื้อโรค และพยาธิ

๔. เป็นอาหารที่ปรุงด้วยผักปลอดสารพิษ เป็นอาหารสำหรับหรือจานเดียว ที่เน้นการปรุงด้วยผักปลอดสารพิษ หรือผักที่มีการล้างให้สะอาด

๕. เป็นอาหารที่มีรสไม่หวานจัด และเค็มจัด เป็นอาหารสำหรับหรือจานเดียว ที่ให้เครื่องปรุงรสเค็มและรสหวานแต่พอเหมาะแบบตรวจร้านอาหารตามข้อกำหนดด้านเมนูสุขภาพ (๕ ข้อ)

#### ๗. รายละเอียดการควบคุมคุณภาพและความปลอดภัยในอาหาร

ผู้รับจ้างต้องใช้ผักผลไม้อินทรีย์ หรือผักผลไม้ปลอดสารพิษ และวัตถุดิบที่ผ่านการตรวจสอบจากหน่วยงานราชการที่มีการรับรองเป็นอาหารหรือผลิตภัณฑ์ อินทรีย์หรือผักผลไม้ปลอดสารพิษที่มีความปลอดภัยแก่ผู้บริโภค ตามนโยบายโรงพยาบาลอาหารปลอดภัยของกระทรวงสาธารณสุข

ผู้รับจ้างต้องยินยอมให้คณะกรรมการควบคุมคุณภาพ ตรวจสอบมาตรฐานคุณภาพและรสชาติอาหารได้ตลอดเวลาซึ่งการตรวจสอบจากงานสุขาภิบาลอาหารของโรงพยาบาลจะทำการตรวจสอบ วัตถุดิบสุขอนามัยผู้สัมผัสอาหาร อาหารที่ปรุงสุก ทุก ๆ ๒ เดือน หากพบว่าไม่เป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนด ผู้รับจ้างต้องดำเนินการปรับปรุงแก้ไขทันที รวมทั้งต้องให้ความร่วมมือต่อผู้ว่าจ้างในการประเมินความพึงพอใจในการให้บริการอาหารผู้ป่วยและเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลเป็นระยะๆ ตามที่ผู้ว่าจ้างกำหนด โดยที่ผลการปฏิบัติงานของผู้รับจ้างทุก ๓ เดือน ต้องผ่านการประเมินไม่น้อยกว่า ๗๐% ตามมาตรฐานสุขาภิบาลอาหารและสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะประเมินโดย นักโภชนาการ งานสุขาภิบาลอาหาร และพยาบาลจากหอผู้ป่วยใน หากผลการประเมินไม่ผ่านตามข้อกำหนด รวมทั้งการกระทำใดๆ ที่นำมาเสื่อมเสีย หรือไม่ปฏิบัติตามนโยบายของผู้ว่าจ้าง ผู้ว่าจ้างมีสิทธิบอกเลิกสัญญาโดยมีรายละเอียด ดังนี้

๗.๑ รายละเอียดคุณภาพของวัตถุดิบในการประกอบอาหาร ผู้รับจ้างต้องคัดเลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพมาใช้ในการเตรียมประกอบอาหาร ดังนี้

##### ๗.๑.๑ วัตถุดิบที่ยังไม่ผ่านการแปรรูป

วัตถุดิบที่ไม่ผ่านการแปรรูปส่วนใหญ่เป็นวัตถุดิบจากพืช และวัตถุดิบจากสัตว์ ซึ่งได้มาจากการเกษตรกรรม การปศุสัตว์ การประมง เช่น ผัก ผลไม้สด เนื้อสัตว์สดและอาหารทะเลสด ต้องมีการจัดหา

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ (ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางวิลาสิณี จันทรมูล) (นางสาวปาณิสรา ถาคำดีบ)  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางสาวจิรนนท์ นันตา)  
นักโภชนาการปฏิบัติการ

วัตถุดิบจากแหล่งผลิตที่ความน่าเชื่อถือด้านคุณภาพมาตรฐานด้านความปลอดภัยหรือผ่านการรับรองจากหน่วยงานหรือสถาบันที่น่าเชื่อถือ ดังนี้

วัตถุดิบจากพืช เช่น ผักหรือผลไม้สด ข้าว เป็นต้น ต้องมีความปลอดภัยจากสารเคมีกำจัดศัตรูพืช โดยเป็นวัตถุดิบที่ผ่านสถานที่ผลิตอาหาร (โรงคัดบรรจุ) ที่ได้รับการรับรองหลักเกณฑ์การปฏิบัติที่ดีตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยเรื่อง กำหนดวิธีการผลิตเครื่องมือ เครื่องใช้ในการผลิต และการเก็บรักษาผักหรือผลไม้สดบางชนิดและการแสดงฉลากหรือมาตรฐานอื่นที่เทียบเท่า หรือเป็นวัตถุดิบที่มาจากแหล่งเพาะปลูกที่มีมาตรการหรือระบบการควบคุมการใช้สารเคมีในการเพาะปลูก เช่น ได้รับใบรับรองด้านการปฏิบัติทางการเกษตรที่ดีสำหรับพืช (Good Agriculture Practices : GAP) ของกรมวิชาการเกษตร หรือมาตรฐานสากลอื่นๆ เช่น Global GAP, Thai GAP เป็นต้น หรือได้รับเครื่องหมายรับรอง Q และ Q Premium กับสินค้าเกษตรและอาหารหรือมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ และมีข้อมูลสามารถตามสอบย้อนกลับได้ถึงแหล่งที่มาของวัตถุดิบนั้นๆ หากเกษตรกรไม่มีหลักฐานการแสดงผลการรับรองระบบ การควบคุมการใช้สารเคมีตามข้างต้น จะต้องผ่านการฝึกอบรม GAP พืชผัก จากกรมส่งเสริมการเกษตร หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และโรงพยาบาลจะต้องมีมาตรการในการสุ่มตรวจสารเคมีกำจัดศัตรูพืชอย่างสม่ำเสมอ กรณีซื้อวัตถุดิบจากตลาดสดต้องผ่านการรับรองมาตรฐาน ตลาดนำซื้อกรมอนามัย

ดังนั้น เพื่อเป็นแนวทางในการเลือกซื้อผักที่ปลอดภัยจากสารเคมีของผักปลอดสารตามกระบวนการผลิต โดยกรมส่งเสริม การเกษตร กองป้องกันและกำจัดศัตรูพืช (๒๕๓๙) เพื่อให้สามารถเลือกซื้อได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย ดังนี้

#### ๑.) ผักปลอดสารเคมี

จากการปลูกผักแบบนี้จะเน้นการควบคุม การใช้สารเคมีในการปลูก โดยไม่ใช้สารเคมีใน การจำกัดแมลง (แต่ยังคงใช้ปุ๋ยเคมีและฮอร์โมน เร่งผลผลิต) หากแต่เป็นสารเคมีที่ไม่เป็นอันตราย ต่อร่างกาย ผลผลิตที่เก็บเกี่ยวจะต้องมีสารเคมี ตกค้างไม่เกินปริมาณที่กำหนดไว้เพื่อความ ปลอดภัยของผู้บริโภค โดยมีหน่วยงานรับรอง มาตรฐานจากกรมวิชาการเกษตร กรมส่งเสริม การเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ว่าไม่มี สารตกค้างเกิน ระดับมาตรฐานที่กระทรวง สาธารณสุขกำหนดไว้ จึงแน่ใจว่าเป็นผักปลอดสารเคมี

#### ๒.) ผักอนามัย

ผู้บริโภครู้จักผักอนามัยในอีกชื่อว่า “ผักกางมุ้ง” ผักประเภทนี้ยังคงใช้ปุ๋ยเคมีเพื่อการเจริญเติบโต (และใช้สารจำกัดแมลง) แต่จะเป็นสารเคมีที่มีพิษ ตกค้างในระยะสั้น และหยุดฉีดพ่นสารเคมีก่อน การเก็บเกี่ยว ตามระยะเวลาที่กำหนดไว้ การปลูก

ผักประเภทนี้มีอยู่ ๒ แบบ คือ การปลูกโดยใช้มุ้ง ตาข่ายหรือการกางมุ้ง และอีกแบบคือการปลูก แบบไม่ใช้มุ้งตาข่าย แต่เน้นการป้องกันกำจัดศัตรู พืชแบบผสมผสาน คือ เน้นปลูกผักตามฤดูร่วมกับ ผักประเภท กระหล่ำปลี ตั้งโอ๋ ซึ่งช่วยลดการระบาดของ แมลง และยังเป็นผลดีต่อการตลาด เพราะมี ผักหลายชนิดจำหน่าย ส่วนการรับรองมาตรฐาน จะใช้หลักเกณฑ์เดียวกับผักปลอดสารพิษ

#### ๓.) ผักเกษตรอินทรีย์

ผักกลุ่มนี้บางที่เรียกว่า “ผักออร์แกนิก” เป็นผักที่ปลูกด้วยวิธีธรรมชาติ ไม่ใช้เมล็ดพันธุ์ที่ ผ่านการตัดต่อ พันธุกรรม (จีเอ็มโอ : GMO) ไม่ใช้สารเคมีใดๆ ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นปุ๋ยเคมี ยาปราบ วัชพืช ยาฆ่าแมลง หรือ

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ (ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางวิลาสิณัฐ จันทรมูล) (นางสาวปาณิสรา ถาคำต๊ิบ)  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(ลงชื่อ).....อธิบดีกรมการ  
(นางสาวจิรนนท์ นันตา)  
นักโภชนาการปฏิบัติการ

ฮอร์โมนต่างๆ การผลิต จะเน้นใช้ปุ๋ยอินทรีย์ ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยชีวภาพ ส่วนการ กำจัดศัตรูพืช จะใช้สารเคมีที่ผลิตจากธรรมชาติ เช่น สะเดา โลชั่น จึงปลอดภัยต่อสุขภาพและ ไม่ทำลายสภาพแวดล้อม

#### ๔.) ผักไฮโดรโปนิคส์

การปลูกผักประเภทนี้ เป็นการปลูกโดยใช้ น้ำแทนดิน โดยผสมอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตลงในน้ำ รากพืชที่สัมผัสน้ำจะดูดซึมสาร อาหารที่สะสมไว้ที่ใบ ส่วนรากที่ไม่สัมผัสน้ำจะทำหน้าที่รับออกซิเจน ผักที่นิยมปลูกประเภทนี้ จะเป็นผักสลัดพันธุ์ต่างๆ ซึ่งต้องนำเข้าเมล็ดพันธุ์ จากต่างประเทศ

#### แหล่งข้อมูลอ้างอิง:

วารสาร มฉก.วิชาการ ปีที่ ๑๘ ฉบับที่ ๓๕ กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๕๗

วัตถุดิบจากสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว เป็นต้น โดยเป็นวัตถุดิบที่ต้องได้รับการรับรองมาตรฐานการปฏิบัติทางการเกษตรที่ดีสำหรับปศุสัตว์ (Good Agriculture Practices : GAP) ของกรมปศุสัตว์ หรือผ่านมาตรฐานโรงฆ่าสัตว์ของกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น และมีข้อมูลการสอบย้อนกลับได้ถึงแหล่งที่มาของวัตถุดิบนั้น กรณีซื้อจากสถานที่จำหน่ายหรือตลาดสด ต้องได้รับการรับรองสถานที่จำหน่ายเนื้อสัตว์สะอาด (เชียงใหม่) ตามมาตรฐานของกรมปศุสัตว์

วัตถุดิบจากทะเล เช่น ปลา กุ้ง เป็นต้น ต้องได้รับรองระบบการผลิต และผลิตผลสัตว์น้ำมาตรฐานฟาร์มเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำ (Good Agriculture Practices : GAP) ของกรมประมง และมีข้อมูลการสอบย้อนกลับได้ถึงแหล่งที่มาของวัตถุดิบนั้น กรณีซื้อวัตถุดิบจากตลาดสดต้องผ่านการรับรองมาตรฐาน ตลาดสดน่าซื้อ กรมอนามัย

#### ก. ประเภทวัตถุดิบอาหารสด ได้แก่เนื้อสัตว์ ไข่ ผัก ผลไม้ อาหารสด

- เนื้อหมูและเครื่องใน ลักษณะเนื้อสด ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีรอยจำเขียวลักษณะเนื้อไม่ติดมันและพังคืด ไม่แฉะแข็ง มีความสะอาด ปลอดภัยจากเชื้อโรคและตัวอ่อนของพยาธิ ปลอดภัยจากเนื้อแดง โดยคัดเลือกจากแหล่งผลิต เช่น โรงฆ่าสัตว์ที่ได้รับการตรวจสอบทางราชการ

- เนื้อไก่ และเครื่องใน ลักษณะเนื้อสด เนื้อแน่น ไม่ติดมันและหนัง ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีเมือก ไม่แฉะแข็ง มีความสะอาด โดยคัดเลือกจากแหล่งผลิต เช่น โรงฆ่าสัตว์ ที่ได้รับการตรวจสอบจากทางราชการ

- ปลาและเนื้อปลา ต้องสด ขอดเกล็ด ควักไส้ ท้องไม่แตก หัวไม่หลุด เนื้อไม่เละ ไม่ติดก้าง ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีเมือก ไม่แฉะแข็ง ล้างสะอาด

- เนื้อสัตว์แปรรูป เช่นลูกชิ้น ไส้กรอก หมูยอ ต้องสด สะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีเมือก ไม่แฉะแข็ง และต้องเป็นผลิตภัณฑ์ที่ผ่านการรับรองคุณภาพอาหาร ปลอดภัยจากบอแรกซ์

- ไข่ไก่ ไข่ไก่เบอร์ ๒ มีน้ำหนักไข่ไม่รวมเปลือก ๕๐ - ๕๕ กรัม /ฟอง มีความสด ผิวไข่ไม่บุบไม่แตก สะอาด ไม่มีสิ่งปนเปื้อน ( ไข่ไก่หรือแม่ลงต่างๆ ) บรรจุใส่พลาสติกที่สะอาด พนักงานควรล้างไข่ไก่ก่อนนำมาประกอบอาหารทุกครั้ง และถ้าในแต่ละวันใช้ไม่หมดให้เก็บไข่ไก่ที่ล้างแล้วไว้ในตู้เย็นตามเดิม

- ผัก ต้องสด ไม่เหี่ยว ใบไม่เหลือง ไม่เน่า ไม่ฟาม ไม่แก่หรืออ่อน จนรับประทานไม่ได้ ส่วนผลไม้ ต้องตามฤดูกาล ต้องสด ผลงาม ไม่อมหรือแก่จัดจนรับประทานไม่ได้ ไม่เน่าเสีย

- กะทิ เป็นกะทิบรรจุกล่องหรือถุง มีฉลากชี้แจงรายละเอียดหรือส่วนประกอบ และฉลากโภชนาการ

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ (ลงชื่อ).....กรรมการ

(นางวิลาสินธุ์ จันทรมูล)

(นางสาวปาณิสรา ถาคำดี)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(ลงชื่อ).....กรรมการ

(นางสาวจิรนนท์ นันตา)

นักโภชนาการปฏิบัติการ

- ผลไม้ตามฤดูกาลที่สามารถบริการได้ เช่น เงาะ ๓-๔ ลูก (ขนาดกลาง) ฝรั่ง ½ ส่วน (น้ำหนัก ๕๐ กรัม) แก้วมังกร ½ ส่วน (น้ำหนัก ๕๐ กรัม) กล้วยน้ำหว่า ๑ ใบกลาง ส้มเขียวหวาน ๑ ผลกลาง ชมพู ๑ ผลใหญ่ แตงโม, แอปเปิ้ล (น้ำหนัก ๕๐ กรัม) งดขนุนสุก, น้อยหน่า, ละมุด

- อาหารสด เช่น ขนมห่าง ๆ ต้องเป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้จากธรรมชาติ ไม่มีกลิ่น ไม่บูดเสีย ปลอดภัย สารบอแรกซ์ ฟอรัมาลีน

- ขนมหวาน เป็นกลุ่มน้ำตาลน้อย ไม่มัน เช่น กล้วยน้ำ + มะพร้าวคอก ข้าวโพดคอก ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ถั่วแดงต้มน้ำลาย ฟักทองนึ่ง + มะพร้าวคอก อาจใช้นมสดหรือนมพรมันเนยแทนกะทิได้

#### ๗.๑.๒ วัตถุประสงค์ที่ผ่านการแปรรูป

วัตถุประสงค์ที่ผ่านการแปรรูปแล้ว เช่น ซอสหรือเครื่องปรุงรส ต้องได้รับเลขสารบบอาหาร ซึ่งอาหารที่จะได้รับเลขสารบบอาหารนั้น ส่วนใหญ่ต้องผ่านขั้นตอนในการตรวจสอบสถานที่ผลิตให้เป็นไปตามเกณฑ์วิธีการที่ดีในการผลิตอาหาร หรือ GMP (Good Manufacturing Practice) โดยครอบคลุมทั้งสถานที่ตั้งและอาคารผลิต เครื่องมือ เครื่องจักรและอุปกรณ์ในการผลิต การควบคุมกระบวนการผลิต การสุขาภิบาลอาหาร การบำรุงรักษา การทำความสะอาดและบุคลากรในการผลิต และสถานที่นำเข้าต้องเป็นไปตามสัญลักษณ์ วัตถุประสงค์ที่ผ่านการแปรรูปหรือผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปต้องมีคุณภาพมาตรฐานของผลิตภัณฑ์ภาชนะบรรจุ และการแสดงข้อมูลฉลากอาหาร เป็นไปตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขที่เกี่ยวข้อง

#### ข. ประเภทวัตถุดิบอาหารแห้งได้แก่

- ข้าว เป็นข้าวสารขาว ๑๐๐% และข้าวกล้องหอมมะลิ เท่ากับ ๓:๑ ไม่มีมอด ไม่มีสิ่งแปลกปลอมปะปน  
- ธัญพืช เช่น ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ ต้องมีลักษณะแห้งสะอาด ไม่อับชื้น ไม่มีกลิ่นเหม็นหืน เปลือกแห้ง เม็ดสมบูรณ์ ไม่สับ ไม่แตกหัก ไม่มีเชื้อรา หรือสิ่งปนเปื้อน บรรจุในถุงพลาสติกใสที่สะอาด ไม่มีรอยฉีกขาด

- เครื่องปรุงรส หรืออาหารสำเร็จรูป เช่น น้ำปลา ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส หรือน้ำส้มสายชู เกลือป่น เป็นต้น ต้องเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีฉลาก แสดงเครื่องหมาย อย. หรือ มอก. หรือหน่วยงานที่เชื่อถือได้ มีวันเดือนปีและวันหมดอายุ แสดงบรรจุในภาชนะที่ปิดสนิท ภาชนะบรรจุต้องสะอาด ไม่มีไข และแมลงสาบ หรือสิ่งสกปรก ไม่ชำรุดหรือเป็นสนิม บุบหรือบวม หรือเสื่อมสภาพ ผลิตภัณฑ์ประเภทน้ำส้มสายชูกลั่น ๕% หรือน้ำส้มสายชูหมัก

- น้ำมันสำหรับประกอบอาหาร เป็นผลิตภัณฑ์ที่ผ่านการรับรองคุณภาพจากคณะกรรมการอาหารและยา ลักษณะใส ไม่มีกลิ่นเหม็นหืน บรรจุในภาชนะที่ปิดสนิท สะอาด ไม่หมดอายุ ซึ่งได้แก่น้ำมันถั่วเหลือง ใช้กับอาหารประเภทผัดและอาหารสายยาง ส่วนน้ำมันปาล์มใช้กับอาหารประเภททอดเท่านั้นและห้ามใช้น้ำมันทอดซ้ำเกิน ๓ ครั้ง

- เนื้อสัตว์แปรรูป เช่น กุ้งแห้ง กุนเชียง หมูหยอง ฯลฯ ต้องเป็นอาหารที่มีสีธรรมชาติ ไม่มีการปนเปื้อนของสารเคมี (ดินประสิว สีสังเคราะห์ ยาฆ่าแมลง) ไม่มีเชื้อรา ไม่อับชื้น ไม่มีกลิ่นเหม็น

- ไข่เค็ม เป็นไข่เค็มต้มสุก น้ำหนักประมาณ ๕๕ - ๖๐ กรัม ต่อฟอง เปลือกไข่สะอาด ไม่บุบ ไม่มีรา ไม่เก่าค้างเก็บ

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ (ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางวิลาสิณี จันทรมูล) (นางสาวปาณิศา ถาคำดีบ)  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางสาวจิรนนท์ นันตา)  
นักโภชนาการปฏิบัติการ

## ๘. รายละเอียดคุณภาพของการประกอบอาหาร

- ผู้รับจ้างดำเนินการประกอบอาหารให้ถูกต้องตามมาตรฐานสุขาภิบาลอาหาร และวัตถุดิบปรุงอาหารจะต้องได้รับรองมาตรฐานจากสำนักงานอาหารและยา(อย.)
- ผู้รับจ้างจะต้องให้ความร่วมมือในการตรวจประเมินตามโครงการ Good Safety และ Clean Food Good Taste ๒ ครั้ง/ปี ซึ่งจัดโดยกลุ่มงานเวชศาสตร์ครอบครัวและบริการด้านปฐมภูมิ โรงพยาบาลดอยหล่อ
- ผู้รับจ้างประกอบอาหาร ปรุงอาหารต้องอยู่ในการควบคุมดูแลของนักโภชนาการหรือผู้ที่ได้รับมอบหมายจากผู้ว่าจ้าง
- ผู้รับจ้างต้องดัดใช้เครื่องปรุงรสที่มีสารปรุงแต่งรสในอาหาร คือโมโนโซเดียมกลูตาเมต ที่มีในปริมาณมาก เช่น ผงชูรส รสดี คนอร์ก้อน และอนุโลมให้ใช้เครื่องปรุงรสที่มีส่วนผสมสารดังกล่าวเพียงเล็กน้อย เช่น น้ำมันหอย ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส ฯลฯ
- ผู้รับจ้างเป็นผู้จัดซื้อ จัดหาวัตถุดิบที่นำมาใช้ประกอบอาหารเองและถูกต้องตามหลักการเลือกซื้ออาหาร ไม่ควรซื้ออาหารสดมาเก็บไว้ใช้ในปริมาณมากเกินไป และควรแจ้งให้นักโภชนาการได้ตรวจสอบวัตถุดิบที่นำมาใช้ก่อนการประกอบอาหาร
- หลังการประกอบอาหารทุกครั้ง ให้พนักงานแจ้งนักโภชนาการหรือผู้ที่ได้รับการแต่งตั้งให้ดูแลควบคุมการปฏิบัติงานของผู้รับจ้างตรวจสอบและสุ่มอาหารที่ประกอบเสร็จแล้ว ต้องชิมทุกครั้ง ก่อนที่จะนำอาหารไปบริการผู้ป่วย
- การเตรียมเนื้อสัตว์ประเภทเนื้อบดต่างๆ ผู้รับจ้างต้องนำเนื้อสัตว์ชิ้นใหญ่มาบดภายในสถานที่ปฏิบัติงาน หากนำเนื้อสัตว์บดจากภายนอกจะต้องได้รับการสุ่มตรวจจากงานสุขาภิบาลอาหารของโรงพยาบาล

## ๙. รายละเอียดของมาตรฐานการสุขาภิบาลอาหาร กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

- สถานที่รับประทานอาหาร สถานที่เตรียมประกอบอาหาร และบริเวณทั่วไป สะอาดเป็นระเบียบตามหลักสุขาภิบาลอาหาร โต๊ะเก้าอี้สะอาด แข็งแรง จัดเป็นระเบียบ มีระบบระบายอากาศที่ดี ห้ามมีสัตว์เลี้ยงทุกชนิดบริเวณโรงอาหาร
- อาหารสดต้องนำมาล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุง และอาหารสดที่นำมาประกอบอาหารประจำวันให้ใช้อาหารสดที่ซื้อวันต่อวัน ห้ามใช้อาหารสดที่ซื้อไว้ค้างคืนเกิน ๓ วันมาประกอบอาหาร และหมั่นตรวจสอบวัตถุดิบที่เน่าเสีย ถ้ามีกลิ่นเหม็นให้นำไปทิ้งหรือแปรสภาพเป็นอย่างอื่นได้
- อาหารและเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท มีคุณภาพดี ต้องมีเลขทะเบียนสำหรับอาหารและยา (อย.) เก็บเป็นระเบียบสูงจากพื้นอย่างน้อย ๓๐ ซม.
- อาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว เก็บในภาชนะที่สะอาด มีการปกปิด วางสูงจากพื้นอย่างน้อย ๖๐ ซม. มีตู้สำหรับปกปิดสำเร็จแล้ว และด้านหน้าของตู้ต้องเป็นกระจกและไม่เหลืออาหารเสิร์ฟในมือต่อไป
- น้ำดื่ม เครื่องดื่ม น้ำผลไม้ต้องสะอาด ใส่ในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิด หรือมีอุปกรณ์ที่มีด้ามสำหรับตักโดยเฉพาะและวางสูงจากพื้นอย่างน้อย ๖๐ ซม.

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ  
(นางวิลาสิณี จันทรมูล)  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ

(ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางสาวปาณิศา ถาคำดี)  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางสาวจิรนนท์ นันตา)  
นักโภชนาการปฏิบัติการ

- ไม่ใช้มือหยิบจับอาหาร ที่ปรุงสุกแล้ว หรือพร้อมบริโภค รวมทั้งน้ำแข็งที่ใช้บริโภคต้องสะอาดใส่ในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิด มีอุปกรณ์ที่มีตาสำหรับคีบ หรือตักโดยเฉพาะ วางสูงจากพื้นอย่างน้อย ๖๐ ซม. และต้องไม่มีสิ่งของอื่นแสร่วมไว้

- ภาชนะอุปกรณ์ เช่น จาน ชาม ช้อน ส้อม ฯลฯ ต้องทำด้วยวัสดุที่ไม่เป็นอันตราย เช่น สแตนเลส กระเบื้องเคลือบขาว แก้ว อะลูมิเนียม เมลามีนสีขาวหรือสีอ่อน สังกะสีขาว สำหรับตะเกียบต้องเป็นไม้ ไม่ตกแต่งสีหรือพลาสติกสีขาว

- ภาชนะใส่น้ำดื่มสายชู น้ำปลา และน้ำจิ้ม ต้องทำด้วยแก้ว กระเบื้องเคลือบขาว มีฝาปิด และช้อนตักทำด้วยกระเบื้องเคลือบขาว หรือมีสแตนเลส สำหรับเครื่องปรุงรสอื่นๆ ต้องใส่ในภาชนะที่ทำความสะอาดง่ายมีฝาปิดและสะอาด

- ล้างภาชนะอุปกรณ์ ล้างภาชนะอุปกรณ์และภาชนะอาหาร ด้วยวิธีการอย่างน้อย ๒ ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ ๑ ล้างด้วยน้ำยาล้างภาชนะ

ขั้นตอนที่ ๒ ล้างด้วยน้ำสะอาด ๒ ครั้ง หรือล้างด้วยน้ำไหลหรืออุปกรณ์การล้างต้องสูงจากพื้นอย่างน้อย ๖๐ ซม.

ภาชนะอาหารผู้ป่วยติดเชื้อ เช่น ผู้ป่วย HIV, วัณโรค และหรือกรณีมีสถานการณ์เกิดโรคติดต่อ เช่น อหิวาตกโรค ไวรัสตับอักเสบ ล้างด้วยวิธีการอย่างน้อย ๓ ขั้นตอนเพื่อป้องกันเชื้อโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ

ขั้นตอนที่ ๑ การกำจัดเศษอาหารและคราบไขมัน โดยล้างและขัดถูด้วยน้ำยาล้างภาชนะ (ไม่ใช่ผงซักฟอก เพราะมีสารเคมีที่อาจเป็นอันตราย เช่น สารที่ช่วยให้ผ้าขาว)

ขั้นตอนที่ ๒ การกำจัดสารเคมีที่ใช้ทำความสะอาดให้หมดไปโดยใช้น้ำสะอาด ซึ่งอาจจะใช้น้ำจากก๊อก/ไหลผ่านภาชนะทุกชั้นหรือล้างด้วยน้ำสะอาด ๒ ครั้ง ทั้งนี้ น้ำที่ใช้ล้างต้องสะอาดทั้ง ๒ ครั้ง

ขั้นตอนที่ ๓ เป็นขั้นตอนการฆ่าเชื้อโรค เช่น ต้ม ใช้สารเคมี หรือวิธีการอื่นๆ ที่มีประสิทธิภาพในการทำลายเชื้อ (ส่วนผู้ป่วยที่ติดเชื้อ อาหารให้ใส่ภาชนะที่เป็นชามอ้อยเท่านั้น)

- ใช้อ่างล้างภาชนะที่มีอุปกรณ์ท่อ ระบายน้ำที่ใช้การได้ดี อย่างน้อย ๒ อ่าง และต้องสะอาดไม่มีคราบสกปรก หรือตะไคร่น้ำ รวมทั้งก๊อกน้ำสำหรับล้างอุปกรณ์ไม่มีผ้าหรือเป็นสิ่งที่ทำให้เก็บกักเชื้อโรค

- จาน ชาม ถ้วย แก้วน้ำ ภาชนะหลุม ฯลฯ เก็บไว้ในภาชนะโปร่งสะอาด หรือตะแกรงวางสูงจากพื้นอย่างน้อย ๖๐ ซม. หรือเก็บในภาชนะหรือสถานที่ที่สะอาดมีการปกปิด

- ช้อน ส้อม ตะเกียบ วางตั้งเอาด้ามขึ้นในภาชนะที่โปร่งสะอาด หรือวางเป็นระเบียบในภาชนะที่สะอาดและมีการปกปิด ตั้งสูงจากพื้นอย่างน้อย ๖๐ ซม.

- เชียงต้องมีสภาพดี ไม่มีเชื้อรา (มีราขึ้น) ไม่แตกร้าวหรือเป็นร่อง มีการแยกใช้เชิงเฉพาะอาหารสุก, อาหารดิบ, เชียงผลไม้แยกจากกัน

- ตู้เย็นและตู้แช่อาหารที่ใช้เก็บอาหารสดต้องอยู่ในสภาพที่ดีและให้ทำการล้างทำความสะอาด ๑ ครั้ง ต่อสัปดาห์ (เสาร์หรืออาทิตย์) และตรวจเช็คอุณหภูมิในตู้แช่อาหารให้ต่ำกว่า -๑๐ องศาเซลเซียสทุกวัน

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ (ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางวิลาสิณี จันทรมูล) (นางสาวปาณิสรา ถาคำดีบ)  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางสาวจิรนนท์ นันตา)  
นักโภชนาการปฏิบัติการ

- ถังขยะมีฝาปิดมิดชิด และมีถุงพลาสติกรองรับเศษอาหารที่เหลือจากการรับประทานอาหารและประกอบอาหารในถังขยะด้วย โดยที่ถุงพลาสติกให้เก็บใส่ในถุงดำทุกครั้งก่อนนำไปทิ้งขยะ ห้ามไม่ให้มีขยะทั้งค้างไว้ในสถานที่ปฏิบัติงาน

- ผู้รับจ้างต้องดูแลทำความสะอาดบริเวณที่ปฏิบัติงานตามสมควรแก่กรณี ดังนี้

๑. ต้องล้างทำความสะอาดพื้น ผนังร่องระบายน้ำและบริเวณสถานที่ปฏิบัติงานทุกวัน

๒. ให้ความร่วมมือและช่วยกันทำความสะอาดโรงครัวทั้งระบบ เช่น เพดาน และที่ดูดควันของบริเวณประกอบอาหาร มุ้งลวดและกระจก ทุกเดือน พนักงานทุกคนต้องช่วยกันรักษาและดูแลความสะอาดของห้องน้ำ เปลี่ยนรองเท้าก่อนเข้าห้องน้ำทุกครั้ง

๓. การรวบรวมขยะและน้ำโสโครก ไม่เทน้ำทิ้งลงพื้นและกรองของเสีย/เศษอาหารออกก่อนการระบายน้ำลงสู่ท่อบำบัดน้ำเสียของโรงพยาบาล

- ไม่ให้เก็บสารเคมีหรือสิ่งที่เป็นอันตรายต่อคุณภาพอาหาร เช่น กระจกยาฆ่าแมลง น้ำยาฆ่าเชื้อโรคต่างๆ เป็นต้น อยู่ในสถานที่ปฏิบัติงาน ควรเก็บไว้ในตู้ให้มิดชิด หรือนำออกจากพื้นที่ปฏิบัติงานอย่างชัดเจน

#### ๑๐. รายละเอียดสุขอนามัยและการปฏิบัติตัวของพนักงานที่สัมผัสอาหาร

- ในกรณีพนักงานประกอบอาหารและพนักงานจัดบริการอาหารให้สวมผ้าปิดปาก-จมูกขณะปฏิบัติงาน รวมทั้งพนักงานจัดส่งอาหารบนตักต้องสวมชุดคลุมในขณะที่ปฏิบัติงาน โดยผู้จ้างจะรับผิดชอบในค่าใช้จ่ายในส่วนนี้เอง

- พนักงานต้องรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ ไม่เป็นโรคติดต่อ ไม่เป็นโรคผิวหนัง ทั้งนี้หมั่นสังเกตสุขภาพตนเอง ถ้ามีอาการผิดปกติ หรือมีอุบัติเหตุควรแจ้งให้ผู้จ้างหรือนักโภชนาการทราบและรีบรักษาทันที

- ตัดเล็บสั้น ไม่ทาสีเล็บ ไม่ใช้มือหยิบจับอาหารที่ปรุงเสร็จแล้วโดยตรง และมีการล้างมือให้สะอาดทุกส่วน และทุกครั้งหลังจากที่มีการปนเปื้อน เช่นการใช้ห้องน้ำ การปิดปากไอจาม

- มีพฤติกรรมบริการที่ดีและรักษาบุคลิกภาพให้ดีอยู่เสมอ ได้แก่ ยิ้มแย้มแจ่มใส นอบน้อม มารยาทและการพูดจาที่สุภาพ กล่าวทักทายเพื่อนร่วมงาน ผู้ป่วยและผู้รับบริการ

- ไม่ควรแต่งหน้ามากเกินไป ไม่ใช้น้ำหอมนอกจากน้ำยาระงับกลิ่นตัว ไม่สวมใส่เครื่องประดับทุกชนิด เช่น แหวน สร้อยข้อมือ แต่อนุญาตให้ใส่นาฬิกาข้อมือและตุ้มหูชนิดติดหูได้

- พนักงานไม่ควรพูดคุยกันเสียงดัง ไม่เคาะพื้น เคาะหมวก หัวผม เคี้ยวหมากฝรั่ง อมลูกอมหรือรับประทานอาหารขณะปฏิบัติหน้าที่

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ (ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางวิลาสิณี จันทรมูล) (นางสาวปาณิศา ถาคำดีบ)  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางสาวจิรนนท์ นันตา)  
นักโภชนาการปฏิบัติการ

## ๑๑. รายละเอียดภาชนะและอุปกรณ์การทำอาหาร

๑๑.๑ โรงพยาบาลจะทำบัญชีส่งมอบครุภัณฑ์และวัสดุงานบ้านงานครัวเดิมที่มีอยู่ให้ผู้รับจ้าง เหมามาหากผู้รับจ้างต้องการใช้และเมื่อผู้รับจ้างจัดหาหมดสัญญาแล้วจะต้องทำบัญชีส่งมอบครุภัณฑ์และวัสดุงานบ้านงานครัวคืนให้โรงพยาบาลซึ่งครุภัณฑ์และวัสดุงานบ้านงานครัวของโรงพยาบาล จำแนกได้ ๒ ประเภทใหญ่ๆ คือ

- ครุภัณฑ์ที่ไม่มีอายุการใช้งาน ใช้ได้นาน เช่น ช้อนส้อม ถาด กระละมัง หม้อ กระทะ ถ้วยชาม ถาดหลุมสแตนเลส ชามสแตนเลส พร้อมฝา และอื่นๆ ของโรงพยาบาลเพื่อใช้ในการเตรียมอาหาร บริการอาหาร และล้างภาชนะอุปกรณ์

- ครุภัณฑ์ที่มีอายุการใช้งาน ชำรุดได้ง่าย เช่น

- ตู้แช่เย็น
- พัดลม
- รถส่งอาหาร
- เตาแก๊ส
- ที่ดูดควัน
- เครื่องปั่นอาหาร
- หม้อหุงข้าว

๑๑.๒ หากเกิดกรณีครุภัณฑ์ชำรุดเสียหาย หากการใช้งานหรือความประมาทของพนักงาน ผู้รับจ้างจะต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการบำรุงรักษาครุภัณฑ์ ตลอดจนค่าซ่อมแซมอันเกิดจากการใช้งานให้อยู่ในสภาพใช้งานได้ดี และในระหว่างที่ซ่อมแซม ต้องจัดหามาใช้ทดแทนก่อน เพื่อให้การดำเนินงานบริการอาหารเป็นไปอย่างต่อเนื่อง นอกเหนือจากนี้ผู้รับจ้างเป็นผู้รับผิดชอบจัดหาวัสดุ อุปกรณ์ในการปฏิบัติงานมาเอง เช่น วัตถุดิบในการปรุงอาหาร ภาชนะใส่อาหารบางส่วน, ตะกร้า, ฝาชี และอื่นๆ

## ๑๒. รายละเอียดทั่วไป

๑๒.๑ ผู้รับจ้างจะต้องมีหลักประกันสัญญา เป็นหนังสือค้ำประกันสัญญา หรือเงินสด จำนวน ๕% ของยอดจ่ายค่าอาหารทั้งปีที่ผ่านมา และผู้ว่าจ้างจะคืนหลักประกันสัญญาภายใน ๑๕ วัน นับถัดจากวันที่ผู้ว่าจ้างพ้นข้อผูกพันตามสัญญาจ้างแล้ว

๑๒.๒ ผู้รับจ้างจะต้องมีส่วนร่วมในการสนับสนุนกิจกรรมของโรงพยาบาลกับชุมชน เช่น สนับสนุนการใช้ข้าวกล้อง, ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ไม่ใช้กล่องโฟมบรรจุอาหาร กระดาษห่ออาหารจานเดียวควรใช้ใบตอง รองใต้อาหารแทนการใช้ถุงพลาสติก หรือกล่องกระดาษชานอ้อย เป็นต้น

๑๒.๓ ผู้รับจ้างและพนักงาน ต้องปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ วินัย นโยบายของผู้ว่าจ้างทุกประเภท เช่น การเข้าอบรมตามโครงการ/ กิจกรรมภายใต้การกำกับของโรงพยาบาล ผู้รับจ้างต้องจัดพนักงานเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง โดยส่งตัวแทนไปครั้งละ ๑ คน

การให้บริการอาหารจานเดียวแก่นักเรียน นักศึกษา ญาติผู้ป่วย ประชาชนทั่วไป และเจ้าหน้าที่ ให้บริการอาหารตามความเหมาะสมและคิดราคาตามท้องตลาด เวลาให้บริการ คือ ๐๖.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ (ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางวิลาสิณี จันทรมูล) (นางสาวปาณิสรา ถาคำดีบ)  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางสาวจิรนนท์ นันตา)  
นักโภชนาการปฏิบัติการ

๑๒.๔ การจัดเลี้ยงอาหาร อาหารว่าง เครื่องดื่มสำหรับการจัดประชุมสัมมนาให้กับหน่วยงานต่างๆของผู้ว่าจ้างให้ตกลงค่าใช้จ่ายกับผู้รับผิดชอบงานในแต่ละครั้งเอง และต้องไม่ให้งานบริการอาหารผู้ป่วยบกพร่องและได้มาตรฐานตามเดิม

๑๒.๕ หากผู้รับจ้างผิดเงื่อนไขสัญญาหรือรายละเอียดคุณลักษณะ ไม่ส่งมอบอาหารผู้ป่วยในวันใด ผู้จ้างเหมาจะต้องจ่ายค่าปรับเป็นจำนวนอัตรา ๒ เท่าของมูลค่าอาหารผู้ป่วยที่ส่งมอบในวันนั้น

๑๒.๖ การจ่ายเงินผู้ว่าจ้างจะจ่ายเงินให้แก่ผู้รับจ้างเป็นรายสัปดาห์ ตัดยอดค่าใช้จ่าย (วันจันทร์- วันอาทิตย์ ) ส่งเอกสารรายละเอียดการให้บริการอาหารถูกต้องครบถ้วน ภายในวันจันทร์ก่อนเวลา ๑๒.๐๐ น. ให้กับการเงิน และจะได้รับเงินในทุกวันศุกร์ แต่หากจัดส่งเอกสารล่าช้าหรือไม่ตรงตามกำหนด ให้เลื่อนการจ่ายเงินไปตามจำนวนวันที่ล่าช้า

๑๒.๗ ผู้รับจ้างจะต้องเก็บสถิติข้อมูล ตัวชี้วัด และร่วมพัฒนาคุณภาพในหน่วยงานตามมาตรฐานโรงพยาบาลคุณภาพ

๑๒.๘ ผู้รับจ้างจะต้องรายงานเหตุการณ์ผิดปกติด้านความเสี่ยง, การป้องกันการติดเชื้อ ครุภัณฑ์ผิดปกติอย่างสม่ำเสมอตามมาตรฐานโรงพยาบาลคุณภาพ

๑๒.๙ ผู้รับจ้างและพนักงานต้องมีส่วนร่วมทบทวนกิจกรรมร่วมกับทีมสหสาขาวิชาชีพ ในส่วนที่เกี่ยวข้องตามมาตรฐานโรงพยาบาลคุณภาพ

๑๒.๑๐ ผู้ว่าจ้างขอสงวนสิทธิ์ที่จะบอกเลิกสัญญาและตัดสิทธิไม่ให้เสนอราคาในครั้งต่อไป ในกรณีดังนี้

๑๒.๑๑ เมื่อผู้รับจ้างไม่ปฏิบัติตามข้อกำหนดและเงื่อนไข ซึ่งผู้ว่าจ้างได้แจ้งให้ผู้รับจ้างปรับปรุงแล้ว ๓ ครั้ง ผู้รับจ้างไม่ดำเนินการหรือดำเนินการแล้วแต่ยังไม่เป็นไปตามข้อกำหนดและเงื่อนไขของผู้ว่าจ้าง

๑๒.๑๒ ในรอบปีที่ดำเนินการ หากได้ตรวจสอบพบว่าผู้จ้างเหมาต้องปรับปรุงในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เป็นเรื่องที่คุณว่าจ้างเคยแจ้งให้ปรับปรุงมาแล้วเกินกว่า ๓ ครั้ง ผู้ว่าจ้างจะทำการเขียนบันทึกข้อความแจ้งให้คณะกรรมการทราบ และพิจารณาต่อไป

๑๒.๑๓ การปฏิบัติงานของผู้รับจ้างและพนักงานจะต้องอยู่ในความดูแลของนักโภชนาการโรงพยาบาลคอยหล่อ

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ (ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางวิลาสิณี จันทรมูล) (นางสาวปาณิศา ถาคำดีบ)  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางสาวจิรนนท์ นันตา)  
นักโภชนาการปฏิบัติการ

# ภาคผนวก

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ (ลงชื่อ).....กรรมการ  
 (นางวิลาสิณัฐ จันทรมูล) (นางสาวปาณิสรา ถาคำดีบ)  
 พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(ลงชื่อ).....กรรมการ  
 (นางสาวจิรนนท์ นันทา)  
 นักโภชนาการปฏิบัติการ

## ภาคผนวกที่ ๑

มาตรฐานการกำหนดวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารผู้ป่วยใน โรงพยาบาลดอยหล่อ

| ลำดับที่ | ประเภทอาหาร | วัตถุดิบประเภทผัก                                                                                                                                                           | วัตถุดิบประเภทผัก                                                                |
|----------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| ๑.       | แกงจืด      | ผักกาดขาว กะหล่ำปลี แดงร้าน แดงกวา<br>ฟักเขียว มะระ ตำลึง หัวผักกาด แครอท<br>ต้นหอม ขึ้นฉ่าย                                                                                | เนื้อสะโพกหมู, หมูบด (ดิบ, ไม่ติด<br>มัน)<br>เนื้ออกไก่, ไก่บด (ดิบ, ไม่ติดหนัง) |
| ๒.       | แกงอ่อม     | ฟักเขียว แดงโมอ่อน น้ำเต้า กะหล่ำปลี<br>ดอกกะหล่ำ ผักกวางตุ้ง ถั่วฝักยาว<br>ฟักทอง บวบหอม บวบเหลี่ยม มะเขือ-<br>เปราะ มะเขือพวง ใบแมงลัก                                    | เนื้อสะโพกหมู, (ดิบ, ไม่ติดมัน)<br>เนื้ออกไก่, (ดิบ, ไม่ติดหนัง)                 |
| ๓.       | แกงส้ม      | กะหล่ำปลี หัวผักกาด แครอท ผักบุ้งไทย<br>ถั่วฝักยาว ผักกาดขาว ดอกกะหล่ำ<br>ดอกแค                                                                                             | เนื้อปลาทุ เนื้อปลาชะบะ                                                          |
| ๔.       | ต้มยำ       | เห็ดนางฟ้า เห็ดออริโนจิ เห็ดฟาง มะเขือ<br>เทศ หอมหัวใหญ่ ต้นหอม ผักชี ผักชีฝรั่ง<br>ใบโหระพา                                                                                | เนื้อสะโพกหมู, (ดิบ, ไม่ติดมัน)<br>เนื้ออกไก่, (ดิบ, ไม่ติดหนัง)                 |
| ๕.       | ผัดผัก      | ถั่วฝักยาว คะน้า ผักกวางตุ้ง แดงร้าน<br>แดงกวา กะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ แครอท<br>ผักกาดขาว บวบเหลี่ยม ผักบุ้งจีน<br>พริกหวาน ข้าวโพดอ่อน ถั่วงอก ถั่วแขก<br>ถั่วงอกเตา บลอคโคลี่ | เนื้อสะโพกหมู, หมูบด (ดิบ, ไม่ติด<br>มัน)<br>เนื้ออกไก่, ไก่บด (ดิบ, ไม่ติดหนัง) |

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ (ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางวิลาสิณี จันทรมูล) (นางสาวปาณิศา ถาคำดีบ)  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางสาวจิรนนท์ นันตา)  
นักโภชนาการปฏิบัติการ

## ภาคผนวกที่ ๒

มาตรฐานการกำหนดผลไม้ ๑ ส่วนต่อผู้ป่วย ๑ ราย โรงพยาบาลดอยหล่อ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

| ชนิดของผลไม้    | น้ำหนัก (กรัม) | ปริมาณ/ จำนวน   |
|-----------------|----------------|-----------------|
| กล้วยน้ำว้า     | ๔๕             | ๑ ผลกลาง        |
| กล้วยหอม        | ๕๐             | ½ ผลใหญ่        |
| กล้วยไข่        | ๔๐             | ๒ ผลเล็ก        |
| แคนตาลูป        | ๒๐๐            | ๑๕ ชิ้นขนาดพorc |
| เงาะ            | ๘๕             | ๓ - ๕ ผล        |
| แตงโม           | ๒๘๕            | ๑๐ ชิ้นขนาดพorc |
| ฝรั่ง           | ๑๒๐            | ½ ผลใหญ่        |
| มะละกอสุก       | ๑๑๕            | ๘ ชิ้นขนาดพorc  |
| มังคุด          | ๘๐             | ๔ ผล            |
| ลองกอง          | -              | ๕ - ๖ ผล        |
| ลำไย            | ๙๐             | ๗ ผล            |
| สาลี่           | ๑๓๕            | ๑ ผลเล็ก        |
| สับปะรด         | ๑๒๕            | ๘ ชิ้นขนาดพorc  |
| ส้มเขียวหวาน    | ๑๖๐            | ๑ ผลใหญ่        |
| แอปเปิล (แดง)   | ๑๐๐            | ๑ ผลเล็ก        |
| องุ่น (เขียว)   | ๑๒๐            | ๑๐ ผลเล็ก       |
| องุ่น (แดง-นอก) | ๑๐๐            | ๘ ผลเล็ก        |

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ (ลงชื่อ).....กรรมการ  
 (นางวิลาสณัฐ จันทร์มูล) (นางสาวปาณิสรา ถาคำต๊อบ)  
 พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(ลงชื่อ).....กรรมการ  
 (นางสาวจิรนนท์ นันตา)  
 นักโภชนาการปฏิบัติการ

## ภาคผนวกที่ ๓

## มาตรฐานการตรวจรับวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารผู้ป่วยใน โรงพยาบาลดอยหล่อ

|                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>เพื่อควบคุมความสะอาดปลอดภัยของอาหาร วัตถุดิบที่จะนำมาประกอบอาหารโรงพยาบาลจะตรวจรับวัตถุดิบให้ได้ตามคุณลักษณะที่ถูกต้องดังต่อไปนี้</p> <p>๑. อาหารสด</p> <p>๒. อาหารแห้ง</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ไข่ไก่                                                                                                                                                                         | <p>๑. ไข่ไก่เบอร์ ๒ ชั่งน้ำหนักต้องไม่ต่ำกว่า กรัม</p> <p>๒. ไข่ไก่ต้องใหม่ สด เปลือกไม่แตก ไม่มีรอยร้าว เปลือกไข่สะอาดไม่มีคราบสกปรกหรือมูลสัตว์ติดอยู่ เพราะอาจจะมีเชื้อ Salmonella ซึ่งมีอยู่ในมูลสัตว์</p> <p>๓. เมื่อต๋อยไข่ออกมาไข่แดงต้องเป็นก้อนกลมไม่แตกกระจาย และไข่ขาวต้องมีสีใส ไม่ขุ่น</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| เนื้อสัตว์                                                                                                                                                                     | <p>๑. เนื้อสัตว์ที่นำมาทำอาหาร มีความสดใหม่ ตามลักษณะของเนื้อสัตว์ประเภทนั้นๆ โดยสามารถตรวจสอบได้ตามลักษณะทางกายภาพที่สามารถสังเกตได้ เช่น กลิ่น สี ความแน่น ความใส ไม่มีกลิ่นเหม็น มีสีตามธรรมชาติ ไม่เขียว ไม่มีรอยชำ ไม่มีเมือก ไม่มีหนังติด</p> <p>๒. มีความสะอาด ปลอดภัยจากเชื้อโรคและตัวอ่อนของพยาธิ หลีกเลี่ยงการใช้เนื้อสัตว์สดที่มีการแปลงสภาพ เช่น เนื้อหมูปด มักมีปัญหาเกี่ยวกับการปนเปื้อน และความไม่สด รวมถึงไส้กรอก ลูกชิ้น ซึ่งอาจพบสารบอแรกซ์</p> <p>๓. หมูปด, ไก่บด หรือหมูหัน ไก่หัน จะต้องไม่ปนมันมาก และห้ามนำผสมมันแข็งบดหรือหนังบดของเนื้อสัตว์ชนิดนั้นเพื่อเพิ่มปริมาณ</p> <p>๔. เก็บในตู้เย็นที่อุณหภูมิไม่เกิน ๑๐ องศาเซลเซียส</p> |
| ผักสดและผลไม้                                                                                                                                                                  | <p>๑. ใหม่ สด มีสีธรรมชาติ ไม่เหี่ยวเฉา ไม่เน่า ไม่มีรอยชำ มีขนาดและน้ำหนักที่ถูกต้องตามข้อกำหนดของโรงพยาบาล</p> <p>๒. มีความสะอาดพอสมควร คือไม่มีเศษดิน หรือส่วนที่เน่าเสียของผักปนเปื้อนมาก ควรมีการทำความสะอาดขั้นต้นก่อน คือ ควรมีการกำจัดเศษดิน ส่วนที่เน่าเสีย ส่วนที่ไม่ได้ใช้ทิ้งไปก่อน</p> <p>๓. ผักสดและผลไม้สด ต้องตามฤดูกาล</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| อาหารแห้ง                                                                                                                                                                      | <p>๑. ไม่มีการปนเปื้อนของเชื้อรา ใหม่ ไม่ฝ่อ มีลักษณะสมบูรณ์ตามชนิดของอาหารนั้นๆ</p> <p>๒. อาหารที่บรรจุในภาชนะปิดสนิทต่างๆ เช่น อาหารกระป๋อง เครื่องปรุงรส เส้นหมี่ นม น้ำผลไม้ น้ำมันพืช น้ำตาลทราย ควรพิจารณาดังนี้</p> <p>๒.๑ สังเกตภาชนะบรรจุ สะอาด ไม่ชำรุด ไม่เป็นสนิม หรือ บวม</p> <p>๒.๒ มีฉลากอาหารซึ่งต้องบอกถึงรายละเอียดที่สำคัญ คือ</p> <p>๒.๒.๑ เลขทะเบียนตำรับอาหารที่มีอักษรและตัวเลขครบถ้วน และมีเครื่องหมาย มอก.</p> <p>๒.๒.๒ วันผลิต วันหมดอายุ</p> <p>๒.๒.๓ ส่วนประกอบที่สำคัญ</p>                                                                                                                                                     |

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ (ลงชื่อ).....กรรมการ  
 (นางวิลาสิณี จันทรมูล) (นางสาวปาณิสรา ถาคำดีบ)  
 พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(ลงชื่อ).....กรรมการ  
 (นางสาวจิรนนท์ นันตา)  
 นักโภชนาการปฏิบัติการ

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>๒.๒.๔ ปริมาณสุทธิ</p> <p>๒.๒.๕ ชื่อและที่ตั้งของสถานที่ผลิตหรือผู้แบ่งบรรจุจำหน่าย</p> <p>๒.๓ เมื่อเปิดภาชนะบรรจุออก อาหารภายในภาชนะบรรจุนั้น ต้องไม่มีลักษณะที่ผิดปกติ</p> <p>๒.๔ มีการบรรจุหีบห่อ ใส่กล่องที่สะอาด ไม่มีหยากไย่ ไขแมลงสาบ แมลงสาบ หรือสิ่งสกปรก</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ (ลงชื่อ).....กรรมการ  
 (นางวิลาสิณี จันทรมูล) (นางสาวปาณิศา ถาคำดีบ)  
 พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(ลงชื่อ).....กรรมการ  
 (นางสาวจิรนนท์ นันตา)  
 นักโภชนาการปฏิบัติการ

**ภาคผนวกที่ ๕**  
**ตารางกำหนดรายการอาหารสำหรับผู้ป่วยใน โรงพยาบาลดอยหล่อ**  
**ประจำเดือน.....**

| วันที่ | มือเช้า                                         | มือกลางวัน                                                                            | มือเย็น                                                                                                                |
|--------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ๑.     | - ข้าวต้มหมูสับ<br>- ไข่ต้ม<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - ข้าวมันไก่ต้ม<br>- น้ำซุบผักเขียว<br>- สาเกเปียกข้าวโพด<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.         | - ข้าวสวย(ธรรมดา)/ ข้าวต้ม(อ่อน)<br>- แกงส้มฝักรวม<br>- ไข่เจียว<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.                        |
| ๒.     | - ข้าวต้มไก่ฉีก<br>- ไข่ต้ม<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - บะหมี่เกี๊ยวน้ำหมูแดง<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.                                | - ข้าวสวย(ธรรมดา)/ ข้าวต้ม(อ่อน)<br>- ต้มยำไก่เห็ดนางฟ้า<br>- ผัดกะหล่ำปลีหุบุด<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.         |
| ๓.     | - ข้าวต้มหมูสับ<br>- ไข่ต้ม<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - ข้าวผัดรถไฟ<br>- น้ำซุบผักเขียว<br>- ก๋วยเตี๋ยวบวชชี<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.            | - ข้าวสวย(ธรรมดา)/ ข้าวต้ม(อ่อน)<br>- แกงจืดแตงกวายัดไส้<br>- น้ำพริกหนุ่ม + ผักลวก<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.     |
| ๔.     | - ข้าวต้มไก่ฉีก<br>- ไข่ต้ม<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ราดหน้าไก่<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.                         | - ข้าวสวย(ธรรมดา)/ ข้าวต้ม(อ่อน)<br>- ไข่พะโล้<br>- ผัดฝักรวม<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.                           |
| ๕.     | - ข้าวต้มหมูสับ<br>- ไข่ต้ม<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - ข้าวหมูแดง + ไข่ต้ม<br>- น้ำซุบผักเขียว<br>- ถั่วเขียวต้มน้ำตาล<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - ข้าวสวย(ธรรมดา)/ ข้าวต้ม(อ่อน)<br>- แกงจืดผักกาดขาวไก่บัดปั้นก้อน<br>- ลาบหมู + ผักสด<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. |
| ๖.     | - ข้าวต้มไก่ฉีก<br>- ไข่ต้ม<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กน้ำลูกชิ้นหมูสับ<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.                   | - ข้าวสวย(ธรรมดา)/ ข้าวต้ม(อ่อน)<br>- แกงอ่อมหมูฝักรวม<br>- ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.           |
| ๗.     | - ข้าวต้มหมูสับ<br>- ไข่ต้ม                     | - ข้าวผัดพริกแกงถั่วฝักยาวหมูชิ้น<br>- น้ำซุบผักเขียว                                 | - ข้าวสวย(ธรรมดา)/ ข้าวต้ม(อ่อน)<br>- แกงจืดผักขาวเต้าหู้ไข่                                                           |

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ (ลงชื่อ).....กรรมการ  
 (นางวิลาสิณี จันทรมูล) (นางสาวปาณิศา ถาคำดีบ)  
 พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(ลงชื่อ).....กรรมการ  
 (นางสาวจิรนนท์ นันตา)  
 นักโภชนาการปฏิบัติการ

|  |                  |                             |                                            |
|--|------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|
|  | ** นมจืด ๑๑๐ ml. | - ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - ผัดขิงไก่<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. |
|--|------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|

**ตารางกำหนดรายการอาหารสำหรับผู้ป่วยใน โรงพยาบาลดอยหล่อ**  
**ประจำเดือน.....**

| วันที่ | มือเช้า                                         | มือกลางวัน                                                                             | มือเย็น                                                                                                               |
|--------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ๘.     | - ข้าวต้มหมูสับ<br>- ไข่ต้ม<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - ข้าวมันไก่ต้ม<br>- น้ำซุ๊ปผักเขียว<br>- สาเกเปียกข้าวโพด<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.         | - ข้าวสวย(ธรรมดา)/ ข้าวต้ม(อ่อน)<br>- แกงส้มผักรวม<br>- ไข่เจียว<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.                       |
| ๙.     | - ข้าวต้มไก่ฉีก<br>- ไข่ต้ม<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - บะหมี่เกี๊ยวน้ำหมูแดง<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.                                 | - ข้าวสวย(ธรรมดา)/ ข้าวต้ม(อ่อน)<br>- ต้มยำไก่เห็ดนางฟ้า<br>- ผัดกะหล่ำปลีหมูบด<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.        |
| ๑๐.    | - ข้าวต้มหมูสับ<br>- ไข่ต้ม<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - ข้าวผัดรถไฟ<br>- น้ำซุ๊ปผักเขียว<br>- ก๋วยเตี๋ยวบวชชี<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.            | - ข้าวสวย(ธรรมดา)/ ข้าวต้ม(อ่อน)<br>- แกงจืดเต้าหู้ยัดไส้<br>- น้ำพริกหนุ่ม + ผักลวก<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.   |
| ๑๑.    | - ข้าวต้มไก่ฉีก<br>- ไข่ต้ม<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ราดหน้าไก่<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.                          | - ข้าวสวย(ธรรมดา)/ ข้าวต้ม(อ่อน)<br>- ไข่พะโล้<br>- ผัดผักรวม<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.                          |
| ๑๒.    | - ข้าวต้มหมูสับ<br>- ไข่ต้ม<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - ข้าวหมูแดง + ไข่ต้ม<br>- น้ำซุ๊ปผักเขียว<br>- ถั่วเขียวต้มน้ำตาล<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - ข้าวสวย(ธรรมดา)/ ข้าวต้ม(อ่อน)<br>- แกงจืดผักกาดขาวไก่บดปั้นก้อน<br>- ลาบหมู + ผักสด<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. |
| ๑๓.    | - ข้าวต้มไก่ฉีก<br>- ไข่ต้ม<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กน้ำลูกชิ้นหมูสับ<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.                    | - ข้าวสวย(ธรรมดา)/ ข้าวต้ม(อ่อน)<br>- แกงอ่อมหมูผักรวม<br>- ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.          |

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ (ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางวิลาสิณี จันทรมูล) (นางสาวปาณิศา ถาคำต๊ิบ)  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางสาวจิรนนท์ นันตา)  
นักโภชนาการปฏิบัติการ

|     |                                                 |                                                                                       |                                                                                                         |
|-----|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ๑๔. | - ข้าวต้มหมูสับ<br>- ไข่ต้ม<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - ข้าวผัดพริกแกงถั่วฝักยาวหมูชิ้น<br>- น้ำซุปรักเคี้ยว<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - ข้าวสวย(ธรรมดา)/ ข้าวต้ม(อ่อน)<br>- แกงจืดผักขาวเตาะไข่<br>- ผัดขิงไก่<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. |
|-----|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**ตารางกำหนดรายการอาหารสำหรับผู้ป่วยใน โรงพยาบาลดอยหล่อ**  
**ประจำเดือน.....**

| วันที่ | มือเช้า                                         | มือกลางวัน                                                                             | มือเย็น                                                                                                               |
|--------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ๑๕.    | - ข้าวต้มหมูสับ<br>- ไข่ต้ม<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - ข้าวมันไก่ต้ม<br>- น้ำซุปรักเคี้ยว<br>- สาเกเปียกข้าวโพด<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.         | - ข้าวสวย(ธรรมดา)/ ข้าวต้ม(อ่อน)<br>- แกงส้มผักรวม<br>- ไข่เจียว<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.                       |
| ๑๖.    | - ข้าวต้มไก่ฉีก<br>- ไข่ต้ม<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - บะหมี่เกี๊ยวน้ำหมูแดง<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.                                 | - ข้าวสวย(ธรรมดา)/ ข้าวต้ม(อ่อน)<br>- ต้มยำไก่เห็ดนางฟ้า<br>- ผัดกะหล่ำปลีหมูบด<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.        |
| ๑๗.    | - ข้าวต้มหมูสับ<br>- ไข่ต้ม<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - ข้าวผัดรถไฟ<br>- น้ำซุปรักเคี้ยว<br>- กลัวยบวชชี<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.                 | - ข้าวสวย(ธรรมดา)/ ข้าวต้ม(อ่อน)<br>- แกงจืดแตงกวายัดไส้<br>- น้ำพริกหนุ่ม + ผักลวก<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.    |
| ๑๘.    | - ข้าวต้มไก่ฉีก<br>- ไข่ต้ม<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ราดหน้าไก่<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.                          | - ข้าวสวย(ธรรมดา)/ ข้าวต้ม(อ่อน)<br>- ไข่พะโล้<br>- ผัดผักรวม<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.                          |
| ๑๙.    | - ข้าวต้มหมูสับ<br>- ไข่ต้ม<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - ข้าวหมูแดง + ไข่ต้ม<br>- น้ำซุปรักเคี้ยว<br>- ถั่วเขียวต้มน้ำตาล<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - ข้าวสวย(ธรรมดา)/ ข้าวต้ม(อ่อน)<br>- แกงจืดผักกาดขาวไก่บดปั้นก้อน<br>- ลาบหมู + ผักสด<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. |
| ๒๐.    | - ข้าวต้มไก่ฉีก<br>- ไข่ต้ม                     | - ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กน้ำลูกชิ้นหมูสับ<br>- ผลไม้                                        | - ข้าวสวย(ธรรมดา)/ ข้าวต้ม(อ่อน)<br>- แกงอ่อมหมูผักรวม                                                                |

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ (ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางวิลาสิณี จันทรมูล) (นางสาวปานิศา ถาคำดีบ)  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางสาวจิรนนท์ นันตา)  
นักโภชนาการปฏิบัติการ

|     |                                                 |                                                                                       |                                                                                                            |
|-----|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | ** นมจืด ๑๑๐ ml.                                | ** นมจืด ๑๑๐ ml.                                                                      | - ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.                                                         |
| ๒๑. | - ข้าวต้มหมูสับ<br>- ไข่ต้ม<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - ข้าวผัดพริกแกงถั่วฝักยาวหมูชิ้น<br>- น้ำซุปรักเคี้ยว<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - ข้าวสวย(ธรรมดา)/ ข้าวต้ม(อ่อน)<br>- แกงจืดผักขาวเต้าหู้ไข่<br>- ผัดขิงไก่<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. |

**ตารางกำหนดรายการอาหารสำหรับผู้ป่วยใน โรงพยาบาลดอยหล่อ**  
**ประจำเดือน.....**

| วันที่ | มือเช้า                                         | มือกลางวัน                                                                             | มือเย็น                                                                                                           |
|--------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ๒๒.    | - ข้าวต้มหมูสับ<br>- ไข่ต้ม<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - ข้าวมันไก่ต้ม<br>- น้ำซุปรักเคี้ยว<br>- สาหร่ายข้าวโพด<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.           | - ข้าวสวย(ธรรมดา)/ ข้าวต้ม(อ่อน)<br>- แกงส้มผักรวม<br>- ไข่เจียว<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.                   |
| ๒๓.    | - ข้าวต้มไก่ฉีก<br>- ไข่ต้ม<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - บะหมี่เกี๊ยวน้ำหมูแดง<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.                                 | - ข้าวสวย(ธรรมดา)/ ข้าวต้ม(อ่อน)<br>- ต้มยำไก่เห็ดนางฟ้า<br>- ผัดกะหล่ำปลีหมูบด<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.    |
| ๒๔.    | - ข้าวต้มหมูสับ<br>- ไข่ต้ม<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - ข้าวผัดรถไฟ<br>- น้ำซุปรักเคี้ยว<br>- กลัวยาวขี้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.                 | - ข้าวสวย(ธรรมดา)/ ข้าวต้ม(อ่อน)<br>- แกงจืดแตงกวายัดไส้<br>- น้ำพริกหนุม + ผักลวก<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. |
| ๒๕.    | - ข้าวต้มไก่ฉีก<br>- ไข่ต้ม<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ราดหน้าไก่<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.                          | - ข้าวสวย(ธรรมดา)/ ข้าวต้ม(อ่อน)<br>- ไข่พะโล้<br>- ผัดผักรวม<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.                      |
| ๒๖.    | - ข้าวต้มหมูสับ<br>- ไข่ต้ม<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - ข้าวหมูแดง + ไข่ต้ม<br>- น้ำซุปรักเคี้ยว<br>- ถั่วเขียวต้มน้ำตาล<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - ข้าวสวย(ธรรมดา)/ ข้าวต้ม(อ่อน)<br>- แกงจืดผักกาดขาวไก่บดปั้นก้อน<br>- ลาบหมู + ผักสด<br>- ผลไม้                 |

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ (ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางวิลาสิณี จันทร์มูล) (นางสาวปาณิศา ถาคำดีบ)  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางสาวจิรนนท์ นันตา)  
นักโภชนาการปฏิบัติการ

|     |                                                            |                                                                                    |                                                                                                              |
|-----|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                            |                                                                                    | ** นมจืด ๑๑๐ ml.                                                                                             |
| ๒๗. | - ข้าวต้มไก่ฉีก<br>- ไข่ต้ม<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.            | - ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กน้ำลูกชิ้นหมูสับ<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.                | - ข้าวสวย(ธรรมดา)/ ข้าวต้ม(อ่อน)<br>- แกงอ่อมหมูผักรวม<br>- ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. |
| ๒๘. | - ข้าวต้มหมูสับ<br>- ไข่ต้ม<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - ข้าวผัดพริกแกงถั่วฝักยาวหมูชิ้น<br>- น้ำซุปรักแซว<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - ข้าวสวย(ธรรมดา)/ ข้าวต้ม(อ่อน)<br>- แกงจืดผักขาวเต้าหู้ไข่<br>- ผัดขิงไก่<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.   |

**ตารางกำหนดรายการอาหารสำหรับผู้ป่วยใน โรงพยาบาลดอยหล่อ**  
**ประจำเดือน.....**

| วันที่ | มือเช้า                                         | มือกลางวัน                                                                | มือเย็น                                                                                                             |
|--------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ๒๙.    | - ข้าวต้มหมูสับ<br>- ไข่ต้ม<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - ข้าวมันไก่ต้ม<br>- น้ำซุปรักแซว<br>- สาหร่ายข้าวโพด<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - ข้าวสวย(ธรรมดา)/ ข้าวต้ม(อ่อน)<br>- แกงส้มผักรวม<br>- ไข่เจียว<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.                     |
| ๓๐.    | - ข้าวต้มไก่ฉีก<br>- ไข่ต้ม<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - บะหมี่เกี๊ยวน้ำหมูแดง<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.                    | - ข้าวสวย(ธรรมดา)/ ข้าวต้ม(อ่อน)<br>- ต้มยำไก่เห็ดนางฟ้า<br>- ผัดกะหล่ำปลีหมูบด<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.      |
| ๓๑.    | - ข้าวต้มหมูสับ<br>- ไข่ต้ม<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. | - ข้าวผัดรถไฟ<br>- น้ำซุปรักแซว<br>- ก๋วยเตี๋ยวบวชชี<br>** นมจืด ๑๑๐ ml.  | - ข้าวสวย(ธรรมดา)/ ข้าวต้ม(อ่อน)<br>- แกงจืดเต้าหู้ยัดไส้<br>- น้ำพริกหนุ่ม + ผักลวก<br>- ผลไม้<br>** นมจืด ๑๑๐ ml. |

**หมายเหตุ :** เติงพิเศษ ต้องมีนมจืด ขนาด ๑๑๐ มิลลิลิตรทุกมื้อ

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ (ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางวิลาสิณี จันทรมูล) (นางสาวปาณิศา ถาคำดีบ)  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(ลงชื่อ).....กรรมการ  
(นางสาวจิรนนท์ นันตา)  
นักโภชนาการปฏิบัติการ