

การเผยแพร่ผลงานครูในโครงการ หรือตามความร่วมมือต่าง ๆ

ส่วนที่ 1 : ข้อมูลต่าง ๆ

1. ชื่อกิจกรรม : โภชนาการกับการใช้จ่าย

2. ชื่อครู/หน่วยงาน : นางสาวลินดา บุญรอด

ชื่อโรงเรียนที่สอน : โรงเรียนศรีธธาสมุทร

ภาคการศึกษาและปีการศึกษาที่ใช้สอน : ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568

ระดับชั้น : มัธยมศึกษาปีที่ 1

รูปแบบการนำไปใช้ :

☐ รายวิชาเฉพาะ _____

☒ สอดแทรกในรายวิชา _____ วิทยาศาสตร์กับสุขภาพ _____

☐ กิจกรรมพัฒนานักเรียน (ชุมนุม / ชมรม / ค่าย / ชั่วโมงแนะแนว) ได้แก่ _____

3. วัตถุประสงค์การเรียนรู้ :

3.1 นักเรียนคำนวณสารอาหารให้เหมาะกับวัยและเพศได้

3.2 นักเรียนรู้การใช้เงินและการใช้จ่ายเงินอย่างปลอดภัยได้

3.3 นักเรียนสามารถวางแผนการออม การใช้จ่ายเงิน และการเกิดหนี้ได้

4. สมรรถนะทางการเงิน (Financial competency) :

สมรรถนะที่ 3 การบริหารการใช้จ่ายและจัดการหนี้ (Managing Expenditure and Debt) สามารถวางแผนการเงินด้วยการจัดทำแผนใช้เงิน (budgeting) ตั้งเป้าหมายการเงินระยะสั้นและปรับความเหมาะสมได้ ประเมินตนเองก่อนการใช้จ่ายเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้จ่ายที่หุนหันพลันแล่น เข้าใจความแตกต่างของรายได้ การใช้จ่าย และการออมเงินของแต่ละบุคคล พร้อมทั้งเปรียบเทียบและต่อรองราคาสินค้าและบริการ โดยคำนึงถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อราคา และเลือกช่องทางการซื้อและวิธีการชำระเงินที่เหมาะสมปลอดภัย สามารถแยกประเภทหนี้และตระหนักถึงผลเสียของการมีหนี้เกินตัวได้

- J3.1 สามารถตั้งเป้าหมายทางการเงินของตนเองอย่างเหมาะสม โดยใช้หลักการ SMART พร้อมจัดทำแผนใช้เงินอย่างครอบคลุมตามพฤติกรรมการใช้เงินของตนเอง และสามารถปรับแผนการใช้เงินเมื่อมีข้อผิดพลาด หรือไม่เป็นไปตามที่ตั้งใจไว้ รวมถึงเคารพความแตกต่างของรายได้ การใช้จ่าย และการออมเงินของแต่ละบุคคล
- J3.2 สามารถเปรียบเทียบราคาสินค้าและบริการก่อนตัดสินใจซื้อได้อย่างมีวิจารณญาณ โดยเข้าใจกลยุทธ์การตั้งราคาของผู้ขาย รู้จักต่อรองเมื่อพบความไม่เป็นธรรม และเลือกช่องทางการซื้อและชำระเงินให้เหมาะสมกับสถานการณ์
- J3.3 สามารถแยกแยะหนี้ดี หนี้พื้ระวัง และหนี้อันตราย ได้อย่างเข้าใจ ตระหนักถึงผลเสียของการใช้จ่ายเกินตัว และมีความรับผิดชอบในการชำระหนี้หากเกิดสถานการณ์ที่จำเป็นต้องกู้ยืมในอนาคต



การเผยแพร่ผลงานครูในโครงการ หรือตามความร่วมมือต่าง ๆ

5. ตัวชี้วัดตามหลักสูตรแกนกลางฯ (ถ้ามี) :

ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
-	-

6. กระบวนการจัดการเรียนรู้หรือขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม :

ชั่วโมงที่ 1

1. ครูทบทวนเรื่องการคำนวณค่าพลังงานของสารอาหาร โดยสรุปว่าสารอาหารประเภทโปรตีน และคาร์โบไฮเดรต ให้ค่าพลังงาน 4 kcal/g ส่วนสารอาหารประเภทไขมัน ให้ค่าพลังงาน 9 kcal/g จากนั้นครูแสดงภาพเมนูข้าวขาหมู ซึ่งมีปริมาณสารอาหารกำหนดไว้ให้ แล้วให้นักเรียนคำนวณเพื่อเป็นการตรวจสอบความเข้าใจของนักเรียนอีกครั้ง
2. ครูถามนักเรียนเรื่องการรับประทานอาหารของนักเรียนในแต่ละวัน โดยให้เขียนเมนูอาหารที่แต่ละคนรับประทานและคำนวณเงินที่ใช้ในการซื้ออาหารเป็นจำนวนเงินเท่าใด พร้อมนำเสนอหน้าชั้นเรียน
3. ครูอธิบายการตั้งเป้าหมายการเงินตามหลักการ SMART ยึดหลัก 5 ข้อ คือ
 - 1) Specific ระบุชัดเจนว่าเป้าหมายคืออะไร
 - 2) Measurable วัดผลได้ จำนวนเงินที่ต้องการคือเท่าไร
 - 3) Achievable ทำสำเร็จได้ รู้ว่าต้องทำอะไรให้ถึงเป้าหมาย
 - 4) Realistic ไม่ใช่เรื่องเพ้อฝัน ทำได้จริงหรือไม่
 - 5) Time Bound ใช้เวลานานแค่ไหน โดยเลือกระยะเวลาเก็บเงินให้เหมาะสมกับความสามารถทางการเงิน (เป้าหมายระยะสั้น คือไม่เกิน 1 ปี เป้าหมายระยะกลาง คือ 1-3 ปี และเป้าหมายระยะยาว คือ 3 ปีขึ้นไป)
4. ครูให้นักเรียนทำใบงานสิ่งที่ต้องการในเดือนนี้ พร้อมนำเสนอหน้าชั้นเรียน

ชั่วโมงที่ 2

1. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มละ 4 คน จำนวน 9 กลุ่ม โดยให้ทุกกลุ่มออกแบบโปสเตอร์แนะนำร้านอาหารของกลุ่มตนเอง ประกอบด้วยชื่อร้าน เมนูทานเล่น เมนูหลัก เมนูเครื่องดื่มและขนม พร้อมราคาและปริมาณพลังงานที่ได้รับ แล้วนำเสนอหน้าชั้นเรียน
2. นักเรียนกลุ่มอื่นร่วมให้คะแนนโปสเตอร์ร้านอาหาร
3. นักเรียนทำใบงานอาหารของฉันใน 1 วัน จากนั้นส่งให้ครูตรวจ



การเผยแพร่ผลงานครูในโครงการ หรือตามความร่วมมือต่าง ๆ

ชั่วโมงที่ 3

1. ครูอธิบายถึงการเลือกซื้ออาหารที่ใช้ในร้านอาหารของกลุ่ม โดยเลือกจากร้านทั่วไป ร้านในตลาดสด ร้านในห้าง เช่น น้ำตาลทราย ข้าวสาร เนื้อหมู เนื้อไก่
2. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำใบงานให้ช่วยเพื่อสร้างตัว
3. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอการซื้อของ พร้อมคำนวณราคาต้นทุนและกำไรของแต่ละเมนู
4. ครูและนักเรียนร่วมตรวจสอบและปรับปรุงการคำนวณของแต่ละกลุ่ม

ชั่วโมงที่ 4

1. ครูให้ความรู้เกี่ยวกับการเกิดหนี้ดีและหนี้เสีย
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันพิจารณาการแก้ปัญหา การเกิดหนี้ของร้านอาหารของกลุ่ม และนำเสนอแนวทางแก้ไขหนี้ หรือวิธีป้องกันการเกิดหนี้ในอนาคต
3. ครูให้คำแนะนำเกี่ยวกับการคำนวณสารอาหารในเมนูอาหารต่าง ๆ พร้อมการวางแผนการใช้จ่ายและการจัดการหนี้ จากนั้นยกตัวอย่างร้านอาหารของกลุ่มที่มีกำไรและขาดทุน เพื่อให้เกิดการอภิปรายร่วมกันในห้องเรียน
4. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการใช้เงิน ทั้งจำนวนเงินที่เหลือและการก่อหนี้ของร้านอาหาร

7. การประเมินและการวัดผลการเรียนรู้ :

1. แบบประเมินการคำนวณสารอาหาร
2. แบบประเมินการใช้จ่ายอย่างปลอดภัย
3. แบบประเมินการจัดการหนี้

สิ่งที่ต้องประเมิน	วิธีการวัดผล	ประเด็นที่ประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน	ผู้ประเมิน
คำนวณสารอาหาร	แสดงการคำนวณปริมาณของสารอาหาร	คิดคำนวณปริมาณของสารอาหารได้ถูกต้อง	- คำนวณปริมาณของสารอาหารได้ถูกต้อง 5 คะแนน - คำนวณปริมาณของสารอาหารไม่ถูกต้อง ผิดพลาดค่าพลังงาน 10 kcal หัก 1 คะแนน	ครูผู้สอน
คำนวณการใช้จ่าย	แสดงการคำนวณการใช้จ่ายในร้านอาหาร	คิดคำนวณการใช้จ่ายในร้านอาหารได้ถูกต้อง	- คำนวณการใช้จ่ายในร้านอาหารได้ถูกต้อง 5 คะแนน - คำนวณการใช้จ่ายในร้านอาหารไม่ถูกต้อง ผิดพลาดจำนวนเงิน 10 บาท หัก 1 คะแนน	ครูผู้สอน
วางแผนการจัดการหนี้	แสดงการวางแผนการจัดการหนี้	คำนวณการจัดการหนี้	- คำนวณการจัดการหนี้ได้ถูกต้อง 5 คะแนน - คำนวณการจัดการหนี้ไม่ถูกต้อง ผิดพลาดจำนวนเงิน 10 บาท หัก 1 คะแนน	ครูผู้สอน



การเผยแพร่ผลงานครูในโครงการ หรือตามความร่วมมือต่าง ๆ

ส่วนที่ 2 : สื่อประกอบต่าง ๆ เช่น แผนการสอน แผนการดำเนินกิจกรรม ใบงาน

ใบงานสิ่งที่ต้องการในเดือนนี้

ชื่อ.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนวางแผนสิ่งที่นักเรียนต้องการในเดือนนี้

สิ่งที่ต้องการ(ราคา) → แบ่งเก็บเป็นรายสัปดาห์ → แบ่งเก็บเป็นรายวัน

ใบงานอาหารของฉันใน 1 วัน

ชื่อ.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกอาหารจากร้านต่างๆของเพื่อน ให้ได้รับพลังงานตามที่ต้องการดังนี้ ผู้ชาย 1800 kcal/วัน

ผู้หญิง 1,500 kcal/วัน โดยต้องจ่ายเงินในการซื้ออาหารวันละ 200 บาท แล้วคำนวณให้เหลือเก็บออมด้วย

รายการอาหาร	ค่าพลังงาน kcal	ราคาต่อจาน

ใบงานใช้จ่ายเพื่อสร้างตัว

กลุ่ม.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกซื้อวัตถุดิบที่ใช้ในร้านอาหารของตนเองจากร้านต่างๆ ให้เหมาะสมและถูกต้อง

รายการสินค้า	ตลาดสด	ห้างโลตัส	ห้างบิ๊กซี	ร้านตลาดนัด

สรุปรายจ่ายที่ต้องใช้ในการซื้อของ..... สรุปรายได้จากการขายอาหาร.....



การเผยแพร่ผลงานครูในโครงการ หรือตามความร่วมมือต่าง ๆ

มาตามติดใจ



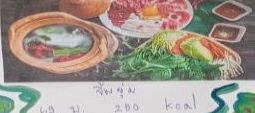
ผลไม้สด
40 บ. 60 kcal



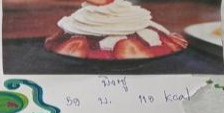
ผลไม้สด
30 บ. 40 kcal



ผลไม้สด
50 บ. 70 kcal



ผลไม้สด
60 บ. 80 kcal



ผลไม้สด
50 บ. 70 kcal

เพิ่มเติมน้ำ

น้ำดื่ม	50	50 kcal
น้ำผลไม้	50	50 kcal
น้ำผลไม้รสหวาน	20/40/40	40 kcal
น้ำผลไม้รสเปรี้ยว	50	40 kcal
น้ำผลไม้รสขม	50	50 kcal

อาหารจานหลัก

ข้าวสวย	100	100 kcal
ข้าวสวย/ข้าวเหนียว	100	100 kcal
ข้าวสวย/ข้าวเหนียว	100	100 kcal
ข้าวสวย/ข้าวเหนียว	100	100 kcal
ข้าวสวย/ข้าวเหนียว	100	100 kcal

ของหวาน

ไอศกรีม/เค้ก/ขนมปัง	100	100 kcal
ไอศกรีม/เค้ก/ขนมปัง	100	100 kcal
ไอศกรีม/เค้ก/ขนมปัง	100	100 kcal
ไอศกรีม/เค้ก/ขนมปัง	100	100 kcal
ไอศกรีม/เค้ก/ขนมปัง	100	100 kcal

เพิ่มเติมน้ำ

น้ำดื่ม	50	50 kcal
น้ำผลไม้	50	50 kcal
น้ำผลไม้รสหวาน	20/40/40	40 kcal
น้ำผลไม้รสเปรี้ยว	50	40 kcal
น้ำผลไม้รสขม	50	50 kcal

กิจกรรมหน้า

กิจกรรมหน้า	100	100 kcal
กิจกรรมหน้า	100	100 kcal
กิจกรรมหน้า	100	100 kcal
กิจกรรมหน้า	100	100 kcal
กิจกรรมหน้า	100	100 kcal

ของหวาน

ไอศกรีม/เค้ก/ขนมปัง	100	100 kcal
ไอศกรีม/เค้ก/ขนมปัง	100	100 kcal
ไอศกรีม/เค้ก/ขนมปัง	100	100 kcal
ไอศกรีม/เค้ก/ขนมปัง	100	100 kcal
ไอศกรีม/เค้ก/ขนมปัง	100	100 kcal

ติ๊กท้ายครัว (เงิน)

อาหารเช้า

ไข่ต้ม	100	100 kcal
ไข่ต้ม	100	100 kcal
ไข่ต้ม	100	100 kcal
ไข่ต้ม	100	100 kcal
ไข่ต้ม	100	100 kcal

อาหารกลางวัน

ข้าวสวย	100	100 kcal
ข้าวสวย	100	100 kcal
ข้าวสวย	100	100 kcal
ข้าวสวย	100	100 kcal
ข้าวสวย	100	100 kcal

อาหารเย็น

ข้าวสวย	100	100 kcal
ข้าวสวย	100	100 kcal
ข้าวสวย	100	100 kcal
ข้าวสวย	100	100 kcal
ข้าวสวย	100	100 kcal

ร้านทอนใจแตก

เมนู

ข้าวสวย	100	100 kcal
ข้าวสวย	100	100 kcal
ข้าวสวย	100	100 kcal
ข้าวสวย	100	100 kcal
ข้าวสวย	100	100 kcal

อาหารจานหลัก

ข้าวสวย	100	100 kcal
ข้าวสวย	100	100 kcal
ข้าวสวย	100	100 kcal
ข้าวสวย	100	100 kcal
ข้าวสวย	100	100 kcal

ของหวาน

ไอศกรีม/เค้ก/ขนมปัง	100	100 kcal
ไอศกรีม/เค้ก/ขนมปัง	100	100 kcal
ไอศกรีม/เค้ก/ขนมปัง	100	100 kcal
ไอศกรีม/เค้ก/ขนมปัง	100	100 kcal
ไอศกรีม/เค้ก/ขนมปัง	100	100 kcal

เครื่องดื่ม

เครื่องดื่ม

น้ำดื่ม	50	50 kcal
น้ำผลไม้	50	50 kcal
น้ำผลไม้รสหวาน	20/40/40	40 kcal
น้ำผลไม้รสเปรี้ยว	50	40 kcal
น้ำผลไม้รสขม	50	50 kcal

เครื่องดื่ม

น้ำดื่ม	50	50 kcal
น้ำผลไม้	50	50 kcal
น้ำผลไม้รสหวาน	20/40/40	40 kcal
น้ำผลไม้รสเปรี้ยว	50	40 kcal
น้ำผลไม้รสขม	50	50 kcal

เครื่องดื่ม

น้ำดื่ม	50	50 kcal
น้ำผลไม้	50	50 kcal
น้ำผลไม้รสหวาน	20/40/40	40 kcal
น้ำผลไม้รสเปรี้ยว	50	40 kcal
น้ำผลไม้รสขม	50	50 kcal

ร้านขนมหวาน

1. ขนมหวาน

เค้ก	100	100 kcal
เค้ก	100	100 kcal
เค้ก	100	100 kcal
เค้ก	100	100 kcal
เค้ก	100	100 kcal

2. ขนมหวาน

เค้ก	100	100 kcal
เค้ก	100	100 kcal
เค้ก	100	100 kcal
เค้ก	100	100 kcal
เค้ก	100	100 kcal

3. ขนมหวาน

เค้ก	100	100 kcal
เค้ก	100	100 kcal
เค้ก	100	100 kcal
เค้ก	100	100 kcal
เค้ก	100	100 kcal



การเผยแพร่ผลงานครูในโครงการ หรือตามความร่วมมือต่าง ๆ

อาหาร 4 ฤดู

อาหาร	จานแก้ว	ของหวาน	เครื่องดื่ม
ข้าวสวย	215 kcal	120	น้ำเปล่า 0 kcal
ข้าวเหนียว	180 kcal	160	น้ำชาดำ 100 kcal
ข้าวกล้อง	95 kcal	49	น้ำชาเขียว 130 kcal
ข้าวไรซ์เบอร์รี่	90 kcal	50	นมสด 200 kcal
ข้าวเจ้า	70 kcal	40	นมเปรี้ยว 180 kcal
ข้าวหอมมะลิ	120 kcal	79	โยเกิร์ต 40 kcal
ข้าวหอมมะลิ	340 kcal	399	กาแฟ 30 kcal
ข้าวหอมมะลิ	135 kcal	80	
ข้าวหอมมะลิ	90 kcal	40	
ข้าวหอมมะลิ	75 kcal	50	

ทานอาหารครบ 5,000 บาท แด่คุณ นพ.นงนิตินันท์

อาหารเช้า

อาหารเช้า	อาหารเช้า	อาหารเช้า
ไข่ต้ม	100 kcal	ไข่ต้ม
ไข่ต้ม	100 kcal	ไข่ต้ม
ไข่ต้ม	100 kcal	ไข่ต้ม
ไข่ต้ม	100 kcal	ไข่ต้ม
ไข่ต้ม	100 kcal	ไข่ต้ม
ไข่ต้ม	100 kcal	ไข่ต้ม
ไข่ต้ม	100 kcal	ไข่ต้ม
ไข่ต้ม	100 kcal	ไข่ต้ม
ไข่ต้ม	100 kcal	ไข่ต้ม
ไข่ต้ม	100 kcal	ไข่ต้ม

อาหารจานเดียว

อาหารจานเดียว	อาหารจานเดียว	อาหารจานเดียว
ข้าวสวย	215 kcal	ข้าวสวย
ข้าวเหนียว	180 kcal	ข้าวเหนียว
ข้าวกล้อง	95 kcal	ข้าวกล้อง
ข้าวไรซ์เบอร์รี่	90 kcal	ข้าวไรซ์เบอร์รี่
ข้าวเจ้า	70 kcal	ข้าวเจ้า
ข้าวหอมมะลิ	120 kcal	ข้าวหอมมะลิ
ข้าวหอมมะลิ	340 kcal	ข้าวหอมมะลิ
ข้าวหอมมะลิ	135 kcal	ข้าวหอมมะลิ
ข้าวหอมมะลิ	90 kcal	ข้าวหอมมะลิ
ข้าวหอมมะลิ	75 kcal	ข้าวหอมมะลิ

フードメニュー

フードメニュー	フードメニュー	フードメニュー
Matcha Ice Cream	B 39	Matcha Ice Cream
Strawberry Daifuku	B 70	Strawberry Daifuku
Red Bean Taiyaki	B 35	Red Bean Taiyaki
Sake	B 80	Sake
Matcha Latte	B 75	Matcha Latte
Water	B 10	Water
KOKORO	B 189	KOKORO
Takoyaki	B 60	Takoyaki
Ramen	B 189	Ramen
Tonkatsu	B 160	Tonkatsu

อาหารจานเดียว

อาหารจานเดียว	อาหารจานเดียว	อาหารจานเดียว
ข้าวสวย	215 kcal	ข้าวสวย
ข้าวเหนียว	180 kcal	ข้าวเหนียว
ข้าวกล้อง	95 kcal	ข้าวกล้อง
ข้าวไรซ์เบอร์รี่	90 kcal	ข้าวไรซ์เบอร์รี่
ข้าวเจ้า	70 kcal	ข้าวเจ้า
ข้าวหอมมะลิ	120 kcal	ข้าวหอมมะลิ
ข้าวหอมมะลิ	340 kcal	ข้าวหอมมะลิ
ข้าวหอมมะลิ	135 kcal	ข้าวหอมมะลิ
ข้าวหอมมะลิ	90 kcal	ข้าวหอมมะลิ
ข้าวหอมมะลิ	75 kcal	ข้าวหอมมะลิ

Biggob Restaurant

MAIN COURSE	APPETIZERS	DESSERTS
MAIN COURSE	APPETIZERS	DESSERTS
MAIN COURSE	APPETIZERS	DESSERTS
MAIN COURSE	APPETIZERS	DESSERTS
MAIN COURSE	APPETIZERS	DESSERTS
MAIN COURSE	APPETIZERS	DESSERTS
MAIN COURSE	APPETIZERS	DESSERTS
MAIN COURSE	APPETIZERS	DESSERTS
MAIN COURSE	APPETIZERS	DESSERTS
MAIN COURSE	APPETIZERS	DESSERTS
MAIN COURSE	APPETIZERS	DESSERTS



การเผยแพร่ผลงานครูในโครงการ หรือตามความร่วมมือต่าง ๆ

บันทึกปริมาณอาหาร Biggob restaurant			
Crispy chicken	Teriyaki rice	1020 kcal	109 บาท
Cheese chicken	Tacos	600	99
เมนูเด็ก			
เลิฟวีน	คัสตาร์ด	300	60
อาหารจานเดียว			
เลิฟวีน	นมถั่วเหลือง	180	40
เครื่องดื่ม			
Matcha latte	kokoro	220 kcal	75
Beer	US. steak grill & bar	320 kcal	49
เครื่องดื่ม			
รวม kcal	1020 + 600 + 300 + 180 + 220 + 320	=	2640 kcal
รวม บาท	109 + 99 + 60 + 40 + 75 + 49	=	432 บาท

บันทึกปริมาณอาหารคือ			
จากหลัก 1	ไก่ปิ้ง	1 จาน 450 บาท	1800 kcal (เด็ทติ้ง)
ของหวาน 1	ชีสเค้ก	69 บาท	520 kcal (biggob restaurant)
จากหลัก 3	ชาไทย	60 บาท	500 kcal (kokoro)
เครื่องดื่ม 4	cocoa premium	50 บาท	450 kcal (biggob restaurant)
ผลไม้-5	กล้วย	330 kcal	150 บาท (ร้านทอง)
รวม	1990 kcal	779 บาท	4221 บาท

ครูมีเงิน 5000 บาท -			
ไปกินอาหารจากร้านต่าง ๆ 1 ครั้ง kcal 1300 บาท			
เลิฟวีน พานเค้ก ของหวาน เครื่องดื่ม กล้วยทอด กล้วย 20%			
Tonkatsu	160 บาท	450 kcal (kokoro)	
Matcha latte	75 บาท	220 kcal (kokoro)	
ชีสเค้ก	49 บาท	585 kcal (ตามร้าน)	
Spaghetti Carbonara	179 บาท	820 kcal (Biggob)	
รวม kcal	1375 kcal		
เหลือเงิน	4,537 บาท		
ใช้ไป	463 บาท		

บันทึกปริมาณอาหารคือ			
หลัก 1	อสัง	Lucky Monday	600 kcal 19 B
หลัก 2	Soju	koko	360 kcal 30 B
หลัก 3	อสัง	Lucky Monday	800 kcal 159 B
หลัก 4	Cocoa premium	Biggob Restaurant	400 kcal 50 B
รวม	2160 kcal		338 B
ใช้เงินไป	338 B	เหลือ	4662 B

5/02/63 ถึง 5000 บาท			
กินครบ 1300 kcal			
B	ไก่ทอด	159	250 kcal
B	ขนมปัง	59	400 kcal
B	เครื่องดื่ม	40	330 kcal
B	เครื่องดื่ม	59	300 kcal
B	เครื่องดื่ม	25	130 kcal
B	เครื่องดื่ม	200	250 kcal
B	เครื่องดื่ม	150	330 kcal
B	เครื่องดื่ม	20	150 kcal
รวม	212 บาท	1300 kcal	

บันทึกปริมาณอาหารคือ Biggob restaurant			
เมนูเด็ก	Crispy chicken	Teriyaki Rice	1020 kcal 109 บาท
Biggob	Cheese chicken	Tacos	600 kcal 99 บาท
เมนูเด็ก	เลิฟวีน	คัสตาร์ด	300 kcal 60 บาท
ของหวาน	เลิฟวีน	นมถั่วเหลือง	180 kcal 40 บาท
เครื่องดื่ม	Matcha latte	kokoro	220 kcal 75 บาท
เครื่องดื่ม	Beer	US. steak grill & bar	320 kcal 49 บาท
รวม kcal	1020 + 600 + 300 + 180 + 220 + 320	=	2640 kcal
รวม บาท	109 + 99 + 60 + 40 + 75 + 49	=	432 บาท

บันทึกปริมาณอาหารคือ Biggob			
Crispy chicken	Teriyaki Rice	1020 kcal	109 บาท
อสัง	ชีสเค้ก	159 บาท	500 kcal Lucky Monday
ชีสเค้ก	49 บาท	385 kcal	ตามร้าน
Matcha Honey milk	75 บาท	320 kcal	Biggob
กล้วย	150 บาท	330 kcal	ตามร้าน
รวม	602 บาท	2855 kcal	

1800 บาท 320 kcal			
1	จากหลัก 1	กล้วย	450 kcal
2	ของหวาน	ชีสเค้ก	159 บาท 500 kcal Lucky Monday
3	จากหลัก 3	กล้วย	40 บาท 300 kcal
4	กล้วย	Cocoa premium	50 บาท 400 kcal
รวม	2160 บาท	1470 kcal	
เหลือ	2882 บาท		



การเผยแพร่ผลงานครูในโครงการ หรือตามความร่วมมือต่าง ๆ



การเผยแพร่ผลงานครูในโครงการ หรือตามความร่วมมือต่าง ๆ

ครู
สตางค์

