

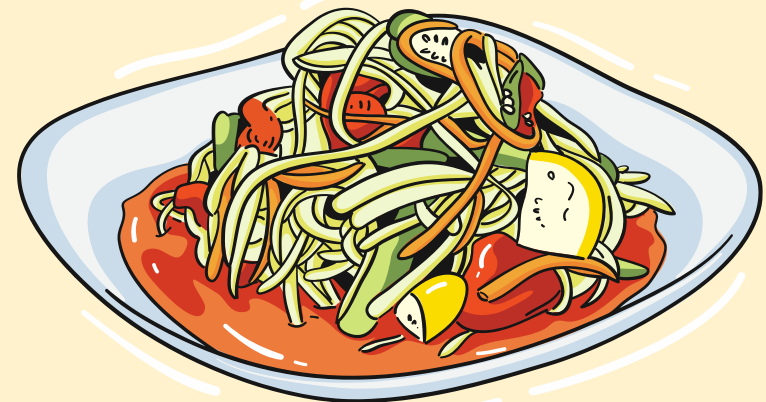
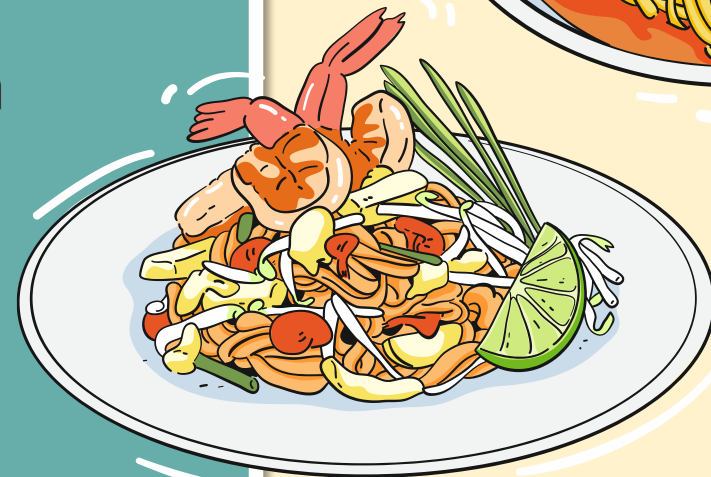
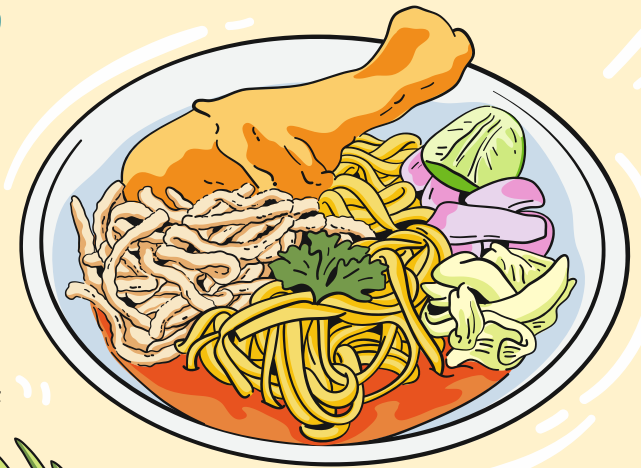
รายวิชาการงานอาชีพ

รหัสวิชา ง๒๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

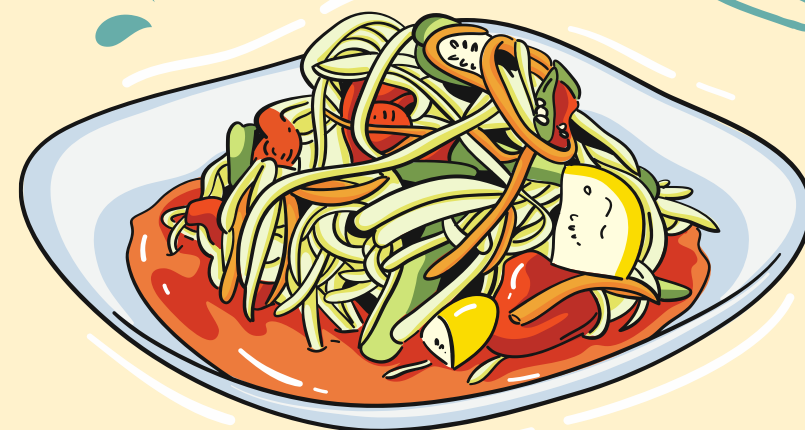
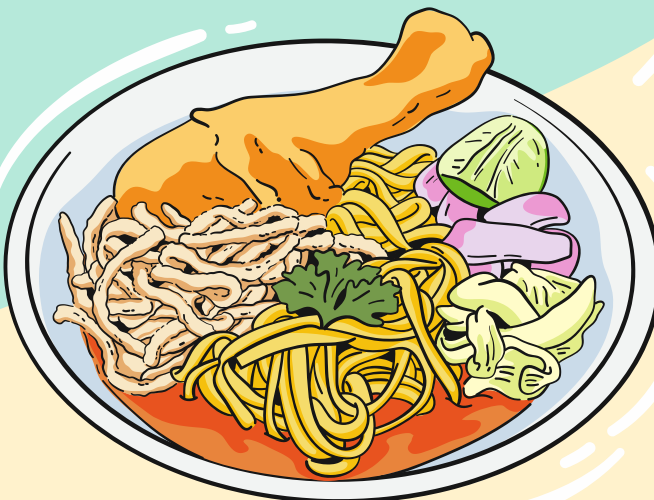
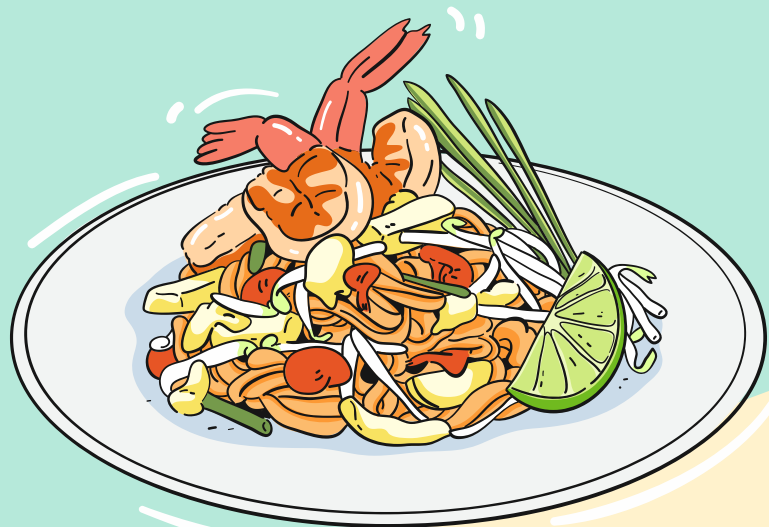
เรื่อง การประกอบอาหารจานเดียว

ครูผู้สอน ครูนิสสรณ์ เชิญทอง

ครูบุษรินทร์ พรมทา



เรื่อง การประกอบอาหารจานเดียว



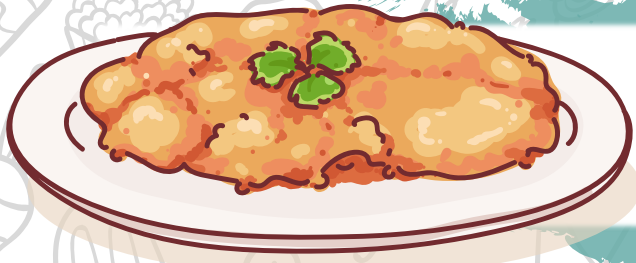


ประเภทของอาหารจานเดียว

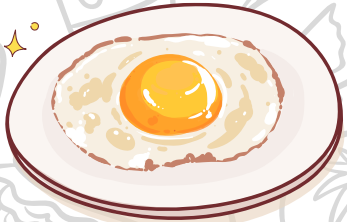
๑. อาหารจานเดียวประเภทผัด

๒. อาหารจานเดียวประเภทข้าวผัด

๓. อาหารจานเดียวประเภทแกง



ประเภทของอาหารจานเดียว



๔. อาหารจานเดียวประเภทยำ

๕. อาหารจานเดียวประเภทเส้น

๖. อาหารจานเดียวประเภททอด

A top-down view of raw chicken pieces, including a whole chicken, wings, and thighs, arranged on a dark surface. The chicken is garnished with fresh herbs like rosemary and dill, lemon slices, and red chili peppers. Small red and white spices are scattered around the meat.

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการประกอบอาหารจานเดียวได้
๒. นักเรียนประกอบอาหารจานเดียวได้
๓. นักเรียนมีวินัยใฝ่เรียนรู้มุ่งมั่นในการทำงาน

เกณฑ์การประเมิน

การประกอบอาหารจานเดียวดังนี้

- การตกแต่งจานอาหาร
- รสชาติของอาหาร
- การเลือกใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นในการประกอบอาหาร
- คุณค่าทางโภชนาการครบ ๕ หมู่
- สุขลักษณะในการประกอบอาหาร



ส่วนผสม

ข้าวผัดปู



๑. ข้าวสวย (ข้าวหอมมะลิ) ๒๐๐ กรัม



๒. เนื้อปู ๑๐๐ กรัม



๓. ไช้ไก่ ๒ ฟอง



๔. กระเทียมลပ် ๑ ซ้อนโต๊ะ



๕. ต้นหอมซอย ๒ ช้อนโต๊ะ



๖. น้ำมัน ๒ ชั้นโต๊ะ



๗. ซีอิ๊วขาว

๒-๓ ช้อนโต๊ะ



๘. พริกไทย ๑/๒ ซ้อนชา



๙. เนยสด ๑ ช้อนโต๊ะ



ขั้นตอนการทำ ข้าวผัดปู

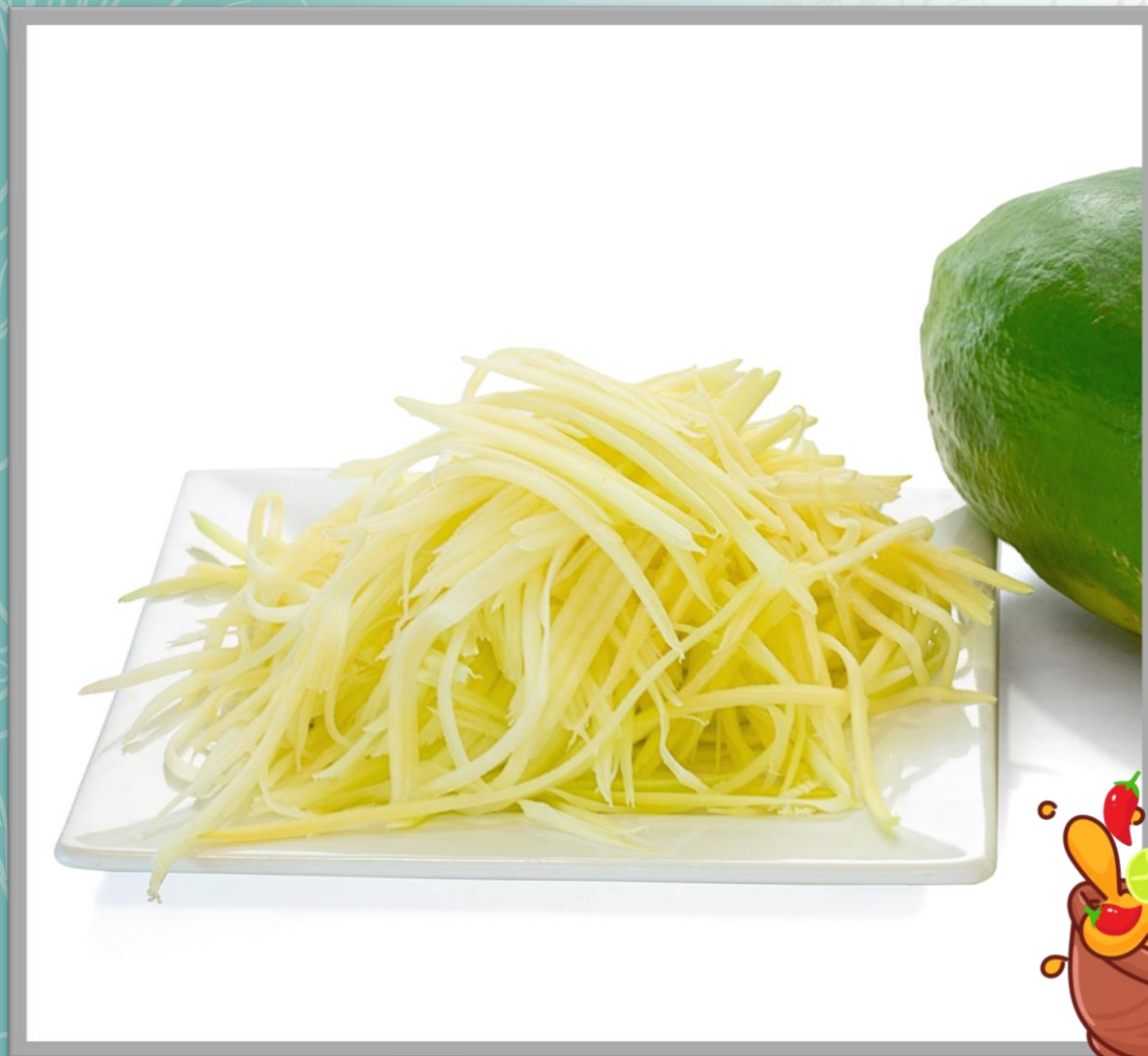




ส่วนผสม

ส้มตำปลาร้า

๑. มะละกอสับ ๑ ถ้วย



๒. พริกสด ๓-๔ เม็ด



๓. กระเทียม

๒-๓ กลีบ



๔. น้ำตาลปีบ ๑ ช้อนโต๊ะ



໕. ມະນາວ ໑-໒ ລູກ



๖. น้ำปลาร้า(ต้มสุก)

๓-๔ ช้อนโต๊ะ



๗. มะเขือเทศสีดา ๓-๔ ลูก



๘. น้ำปลา ๑ ช้อนโต๊ะ



ขั้นตอนการทำ ส้มตำปลาร้า





ใบงานที่ ๒

เรื่อง **แบบบันทึกการ
ประกอบอาหารจานเดียว**



คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกการปฏิบัติงานจากการประกอบอาหารจานเดียว
ตามขั้นตอนดังนี้ (๑๐ คะแนน)

๑. วิเคราะห์งาน

๑.๑ อาหารจานเดียวที่นักเรียนประกอบ คือ

.....

๑.๒ ส่วนผสมที่ใช้ในการประกอบอาหารจานเดียวของนักเรียน ได้แก่

.....

๑.๓ อุปกรณ์ที่ใช้ ได้แก่

๒. การวางแผนการทำงาน

- กลุ่มของนักเรียนวางแผนการทำงานอย่างไร

๓. การปฏิบัติงาน

๓.๑ ระหว่างปฏิบัติงานกลุ่มของนักเรียนพบปัญหาหรือไม่อย่างไร

๓.๒ กลุ่มของนักเรียนแก้ไขปัญหานี้ได้อย่างไร

.....

๔. การประเมินผล

๔.๑ ให้นักเรียนอธิบายลักษณะของอาหาร รสชาติ ของกลุ่มตนเอง

.....

๔.๒ ให้นักเรียนประเมินผลงานของกลุ่มของตนเอง

รายการประเมิน	คะแนน			
	ดีมาก (๔)	ดี (๓)	พอใช้ (๒)	ปรับปรุง (๑)
๑. การตกแต่งจานอาหาร				
๒. รสชาติของอาหาร				
๓. การเลือกใช้วัตถุดิบในการประกอบอาหาร				
๔.คุณค่าทางโภชนาการครบ ๕ หมู่				
๕.สุขลักษณะในการประกอบอาหาร				



๔.๓ ผลงานของกลุ่มนักเรียนอยู่ในระดับใด

○ ดีมาก ○ ดี ○ พอใช้ ○ ควรปรับปรุง



สิ่งที่ต้องเตรียม
ในชั่วโมงต่อไป

ใบความรู้ที่ ๒
เรื่อง เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ