

**รายละเอียดการจัดซื้ออาหารสำเร็จรูปสำหรับผู้ป่วยใน
ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น**

อาหารสำเร็จรูปสำหรับผู้ป่วยใน อาหารสำหรับผู้ป่วยใน (หญิงตั้งครรภ์ ในระยะรอคลอด หลังคลอด และให้นมบุตร) ประมาณการผู้รับบริการ

- อาหารหลัก 3 มื้อ/วัน
- อาหารว่าง 2 มื้อ/วัน
- ประมาณการผู้รับบริการ 10-20 ราย/วัน (หรือ 40-80 เสิร์ฟ/เดือน)

ประเภทอาหาร : เป็นอาหารธรรมดาทั่วไปที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบ 5 หมู่ อาหารว่าง ผลไม้ นม และเครื่องดื่มสมุนไพรกระตั้นน้ำนม

1. คุณสมบัติของผู้รับจ้าง ต้องมีคุณสมบัติดังนี้

- 1.1 ผู้รับจ้างเป็นบุคคลธรรมดา หรือนิติบุคคล/คณะบุคคล หากเป็นนิติบุคคล/คณะบุคคล จะต้องมีการจดทะเบียนประกอบการค้า
- 1.2 ผู้รับจ้างต้องมีประสบการณ์ด้านการปรุง ประกอบอาหาร หรือจำหน่ายอาหารอย่างน้อย 1 ปี
- 1.3 ผู้รับจ้างจะต้องจัดดำเนินการเองโดยมิต้องให้อื่นรับช่วงต่อ
- 1.4 ผู้รับจ้างจะต้องปฏิบัติตามข้อกำหนด ความต้องการพลังงานการกระจายสารอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ในระยะรอคลอด หลังคลอด และให้นมบุตร 3 มื้อ/คน/วัน และอาหารว่าง 2 มื้อ/คน/วัน รายละเอียดตามที่ ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น กำหนดรายการอาหารทุกเดือน

2. ข้อกำหนดของผู้รับจ้าง

- 2.1 ผู้รับจ้างต้องแจ้งจำนวนบุคลากรของผู้รับจ้างหรือ ผู้สัมผัสอาหาร พร้อมทั้งรายละเอียดบุคคล (เพศ, สัญชาติ, ฯลฯ) ตลอดจนวุฒิทางการศึกษาทุกคน โดยจัดทำเป็นเอกสารพร้อมลงลายมือชื่อ (แนบเอกสารในการประกวดราคา)
- 2.2 ปรุงอาหาร พร้อมจัดเสิร์ฟที่ห้องพิเศษ ตามเวลาที่กำหนดผู้รับจ้างต้องมีภาชนะใส่อาหารจาน ถ้วย ช้อนส้อม แก้ว สำหรับเสิร์ฟให้แก่หญิงตั้งครรภ์ พร้อมพนักงานที่เสิร์ฟอาหารตามห้องต่าง ๆ แก่ผู้รับบริการ และนำกลับไปล้างที่ร้านอาหารของผู้รับจ้าง ตามที่ศูนย์อนามัยที่ 7 แจ้ง เป็นรายวันทุกวัน
- 2.3 บุคลากรของผู้รับจ้างทุกคนต้องผ่านการตรวจสุขภาพจากแพทย์ในสถานบริการของรัฐ โดยต้องไม่เป็นโรคผิวหนัง โรคติดต่อร้ายแรง และโรคติดต่อโดยมีอาหารและน้ำเป็นสื่อ สามารถตรวจโดยวิธีเพาะเชื้อก่อโรคในระบบทางเดินอาหาร (Rectal swab culture) และตรวจหนองพยาธิในอุจจาระ ตรวจ X – Ray ปอด และตรวจไวรัสตับอักเสบบี เพื่อเป็นการดูแลสุขภาพและป้องกันโรค โดยมีเอกสารรับรองผลการตรวจ
- 2.4 นำผลการตรวจสุขภาพ (ข้อ 2.3) มาแสดงในวันเซ็นสัญญาจะซื้อจะขาย (หากไม่มีการยื่นหลักฐานดังกล่าว จะไม่สามารถเซ็นสัญญาได้)

.....
(นางอนงค์พรรณ ฉลาดสกุล)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
ประธานกรรมการ

.....
(นางสาวอารยา จอมบุตร)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
กรรมการ

.....
(นางอภัสรา มาประจักษ์)
นักโภชนาการปฏิบัติการ
กรรมการ

- 2.5 บุคลากรทุกคนของผู้รับจ้างต้องมีความรู้ในการเตรียมการประกอบอาหารจำนวนมาก และเป็นผู้ที่มีมารยาทตลอดจนพฤติกรรมบริการที่ดี (หากมีการเปลี่ยนแปลงบุคลากรต้องมีข้อมูลตามข้อ 2.3 พร้อมยื่นหลักฐานก่อนเริ่มปฏิบัติงาน และผู้รับจ้างต้องเป็นผู้ให้ความรู้และชี้แจงแนวทางการปฏิบัติงาน)
- 2.6 บุคลากรทุกคนของผู้รับจ้าง ต้องเข้ารับการอบรมด้านอาหารและด้านโภชนาการ หลักการสุขาภิบาลอาหารและพฤติกรรมบริการ ก่อนเริ่มดำเนินการเพื่อประสิทธิภาพการทำงาน ภายใต้การกำกับของศูนย์อนามัยที่ 7 โดยผู้รับจ้างเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายทั้งหมดในการจัดดำเนินการอบรม
- 2.7 มีรูปแบบสภาพเรียบร้อยเหมาะสมและสะอาดตามข้อกำหนดของศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น (สวมเสื้อคอปก แขนสั้นหรือยาว สวมรองเท้าหุ้มส้น สวมหมวกคลุมผม สวมหน้ากากอนามัย และผ้ากันเปื้อนเป็นลักษณะสีอ่อน ไม่มีลาย)
- 2.8 ผู้รับจ้างและบุคลากรของผู้รับจ้างต้องปฏิบัติตามข้อกำหนดและระเบียบปฏิบัติของศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น ในด้านการสุขาภิบาลอาหารและการพัฒนาคุณภาพงานโดยเคร่งครัด
- 2.9 หากมีข้อเสนอแนะหรือข้อร้องเรียนจากศูนย์อนามัยที่ 7 ผู้รับจ้างต้องยินดีและดำเนินการแก้ไขทันที
- 2.10 ผู้รับจ้างต้องจ้างบุคลากรในอัตราค่าจ้างขั้นต่ำของจังหวัดขอนแก่นตามประกาศกระทรวงแรงงาน
- 2.11 ผู้รับจ้างและบุคลากรต้องปฏิบัติตามมาตรฐานการสุขาภิบาลอาหารของสถานที่จำหน่ายอาหาร ตามกฎกระทรวง สุขลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561 (เอกสารแนบ)
- 2.12 ผู้รับจ้างต้องบริการอาหารตามมาตรฐานอาหารเช้า กลางวัน เย็น สำหรับหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร และอาหารว่าง ตามที่ศูนย์อนามัยที่ 7 กำหนด (เอกสารแนบ) และต้องถ่ายภาพตัวอย่างอาหารกลางวันและอาหารว่างทุกวัน เพื่อให้ทันโภชนาการตรวจสอบและพิจารณาด้านคุณภาพ และสารอาหาร
- 2.13 ผู้รับจ้างต้องจัดชุดอาหารตัวอย่าง ประกอบด้วยอาหารเช้า กลางวัน เย็น สำหรับหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตรและ อาหารว่าง ตามที่ศูนย์อนามัยที่ 7 กำหนดโดยเลือก 2 เมนูในเอกสารแนบเมนูอาหารและปริมาณ พร้อมถ่ายภาพเพื่อเป็นหลักฐานประกอบการยื่นประกวดราคา
- 2.14 ผู้รับจ้างต้องจัดบุคลากรสำหรับบริการรับ-ส่งอาหารให้กับศูนย์อนามัยที่ 7 ที่อาคารโรงพยาบาลชั้น 3 และชั้น 4 ทุกมือ
- 2.15 เมื่อทางศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น ปรับปรุงโรงครัวและร้านอาหารบริเวณชั้น G แล้วเสร็จ ผู้รับจ้างจะต้องมาประกอบอาหารภายในโรงครัวและร้านอาหารชั้น G ของศูนย์อนามัยที่ 7 โดยจะต้องนำเชฟและพนักงานบริการมาปฏิบัติงานตามกฎระเบียบของศูนย์อนามัย
- 2.16 ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น สามารถบอกเลิกจ้างได้ทุกเมื่อ หากตรวจสอบพบพฤติกรรมหรือเหตุการณ์อันจะเป็นอันตรายต่อนักเรียนและบุคลากรของศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น

.....
(นางอณงค์พรรณ ฉลาดสกุล)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
ประธานกรรมการ

.....
(นางสาวอารยา จอมบุตร)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
กรรมการ

.....
(นางอภัสรา มาประจักษ์)
นักโภชนาการปฏิบัติการ
กรรมการ

3. คุณลักษณะเฉพาะของอาหารที่จัดบริการ ศูนย์อนามัยที่ 7 มีดังนี้

จะต้องจัดทำอาหารให้มีคุณค่าทางโภชนาการสำหรับผู้รับบริการต่อวัน โดยได้รับพลังงานและกระจายสารอาหารตามชนิดของอาหารดังนี้

ชนิดและปริมาณอาหารที่หญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอดควรได้รับประทานใน 1 วัน

กลุ่มอาหาร	หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี)		
		1,800	2,200	2,600
กลุ่มข้าว - แป้ง	ทัพพี	8	10	12
กลุ่มผักต่างๆ	ทัพพี	4	5	6
กลุ่มผลไม้	ส่วน	4	4	5
กลุ่มเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว	ช้อนกินข้าว	10	12	15
กลุ่มนม	แก้ว	2	2	2
กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล เกลือ	ช้อนชา	กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น		

4. ข้อกำหนดในการคิดรายการอาหารและปริมาณอาหาร

- กรณีมีความจำเป็นต้องส่งอาหารไม่ถูกต้องตามรายการอาหารที่กำหนด (ตามเมนู) ผู้รับจ้างจะต้องแจ้งเหตุผลความจำเป็นและรายการที่เปลี่ยนแปลงให้นักโภชนาการหรือเจ้าหน้าที่ผู้ควบคุมการผลิตอาหารคนใดคนหนึ่งทราบล่วงหน้า 1 วัน
- กรณีที่ส่งอาหารไม่ครบถ้วนตามรายการที่กำหนด ผู้รับจ้างจะต้องรับผิดชอบการจัดหาให้ครบถ้วน และทันเวลารับประทาน โดยให้ส่งมอบอาหารดังกล่าวให้คณะกรรมการตรวจรับอาหารประจำวัน

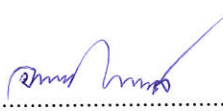
5. การบริการ อาหาร ศูนย์อนามัยที่ 7

5.1 กำหนดเวลาการบริการ (หญิงตั้งครรภ์/ให้นมบุตร)

เวลาอาหาร	เวลาเบิกอาหาร	เวลารับอาหาร	เวลาบริการ	เวลาส่งคืนถาดอาหาร
อาหารเช้า	05.30 น.	06.30 น.	07.00 น.	8.30 น.
อาหารว่างเช้า	09.00 น.	10.00 น.	10.30 น.	12.00 น.
อาหารกลางวัน	10.00 น.	11.30 น.	11.45 น.	13.00 น.
อาหารว่างบ่าย	12.00 น.	14.20 น.	14.30 น.	15.00 น.
อาหารเย็น	14.00 น.	16.00 น.	16.30 น.	18.00 น.


(นางอนงค์พรรณ ฉลาดสกุล)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
ประธานกรรมการ


(นางสาวอารยา จอมบุตร)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
กรรมการ


(นางอาภัสรา มาประจักษ์)
นักโภชนาการปฏิบัติการ
กรรมการ

5.2 อุปกรณ์และภาชนะใส่อาหาร ผู้รับจ้างเป็นผู้จัดหาอุปกรณ์และภาชนะให้เพียงพอในการจัดเสิร์ฟอาหาร เช่น ถ้วย จาน ชาม ถ้วย ช้อนส้อม แก้ว ถาดสำหรับเสิร์ฟให้แก่หญิงตั้งครรภ์ พร้อมพนักงานที่เสิร์ฟอาหารตามห้องต่างๆ แก่ผู้รับบริการ

6. การจัดทำอาหาร จะต้องให้คณะกรรมการหรือนักโภชนาการ ได้ตรวจสอบคุณภาพของวัสดุบริโภคตลอดทั้งกระบวนการการผลิตจนเป็นอาหารสำเร็จรูป ได้ทุกขั้นตอน

วัสดุบริโภคที่ใช้ในกระบวนการผลิตอาหารสำเร็จรูป จำแนกออกเป็น 2 ประเภท

- วัสดุบริโภคประเภทอาหารแห้ง
- วัสดุบริโภคประเภทอาหารสด

6.1 วัสดุบริโภคอาหารแห้ง เป็นประเภทอาหารที่มีน้ำต่ำ ไม่เสื่อมเสียง่าย และอาหารที่บรรจุในภาชนะที่ปิดสนิทต่างๆ อาหารประเภทนี้จะมีอันตรายจากสารพิษของเชื้อรา สารเคมี สีสังเคราะห์และสิ่งเจือปน ฯลฯ เพราะฉะนั้น ควรมีการตรวจสอบคุณภาพก่อนปรุงเพื่อความปลอดภัยของอาหารปรุงสำเร็จ และจัดเก็บให้ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอาหาร

ก) อาหารแห้งประเภทธัญพืช พืชเมล็ดแห้ง ผลิตภัณฑ์จากธัญพืช เช่น ข้าวสาร ถั่วเมล็ดแห้งแบ่งต่างๆ หอม กระเทียม พริกแห้ง ฯลฯ อาหารประเภทนี้จะต้องไม่มีการปนเปื้อนของเชื้อราและควรจะเป็นผลิตภัณฑ์ที่บรรจุอยู่ในหีบห่อที่สมบูรณ์มีคุณภาพ

ข) อาหารแห้งประเภทเนื้อสัตว์ตากแห้ง เช่น ปลาแห้ง กุนเชียง ฯลฯ อาหารประเภทนี้ควรจะมีสีที่เป็นธรรมชาติ และไม่มีการปนเปื้อนของสารเคมี (ดินประสี, สีสังเคราะห์, ยาฆ่าแมลง ฯลฯ)

ค) อาหารที่บรรจุในภาชนะที่ปิดสนิทต่างๆ เช่น อาหารกระป๋อง เครื่องปรุงรส น้ำตาล นม น้ำปลา กะปิ น้ำส้มสายชู น้ำมันพืช ฯลฯ ต้องตรวจว่ามีเครื่องหมายรับรองคุณภาพ

- ภาชนะบรรจุสะอาด ไม่ชำรุด ไม่เป็นสนิม ไม่บุบ บวม
- มีฉลากบอกรายละเอียดที่สำคัญคือ เลขทะเบียนสำหรับอาหารครบถ้วน เครื่องหมายรับรอง อย.

มอก. แสดงการรับรองคุณภาพ

- การบรรจุหีบห่อ ใส่กล่องสะอาด ไม่มีไขแมลงสาบ หรือสิ่งสกปรก
- น้ำมันสำหรับปรุงอาหารให้ใช้น้ำมันถั่วเหลือง ไม่มีกลิ่นเหม็นหืน
- กะทิสดใหม่ ไม่มีกลิ่นบูด
- น้ำส้มสายชู ให้ใช้เฉพาะน้ำส้มสายชูกลั่น หรือน้ำส้มสายชูหมัก
- ข้าวสารเจ้าให้ใช้ข้าวกล้อง หอมมะลิ 100%
- นมเป็นนมสดรสจืด ขนาดบรรจุ 125 ซีซี ขึ้นไป
- เครื่องดื่มสมุนไพร ประเภทกระตุ้นน้ำนม เช่น น้ำขิง น้ำหว่าปลี น้ำฝรั่ง ขนาด 200 ซีซี. ขึ้นไป
- อาหารทอดทุกชนิดต้องใช้น้ำมันพืชและเป็นน้ำมันใหม่เท่านั้น

6.2 วัสดุบริโภคอาหารสด มีลักษณะเน่าเสียง่าย ได้แก่ อาหารประเภทผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ ฯลฯ อาหารสดต่างๆ ดังกล่าวนี้นั้น ส่วนใหญ่มาจากตลาดสด ซึ่งเป็นแหล่งรวมสิ่งสกปรกและเชื้อโรค เป็นตัวกลางนำความสกปรก หรือเชื้อโรคเข้าสู่โรงครัว จำเป็นต้องมีการป้องกันและควบคุมการตรวจสอบการล้างทำความสะอาด การเตรียมก่อนปรุง

.....
(นางอนงค์พรรณ ฉลาดสกุล)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
ประธานกรรมการ

.....
(นางสาวอารยา จอมบุตร)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
กรรมการ

.....
(นางอาภัสรา มาประจักษ์)
นักโภชนาการปฏิบัติการ
กรรมการ

- ผัก ควรสด สะอาด ไม่เหี่ยวช้ำ คัดเลือกตัดแต่งส่วนที่ปนเปื้อน ส่วนเน่าเสีย และส่วนที่ไม่นำมาใช้ออกหึ่งก่อน หรือใช้ผักที่ปลอดภัยจากสารพิษ
- การล้างให้ล้างโดยใช้น้ำผสมเกลือ หรือแช่ในน้ำผสมน้ำส้มสายชู (น้ำส้มสายชู 5% 1 ขวด ต่อน้ำสะอาด 4 ลิตร นาน 15 นาที) หรือใช้ผักที่ปลอดภัยจากสารพิษ
- เนื้อสัตว์จะต้องสด มีลักษณะที่ดีของเนื้อสัตว์ชนิดนั้น ๆ ไม่มีกลิ่นเป็นเนื้อสัตว์ที่ผ่านโรงงานฆ่าสัตว์ของรัฐบาลหรือจากแหล่งที่ได้รับการรับรองจากหน่วยงานราชการ ล้างทำความสะอาด ตัดแต่งให้เหมาะสมกับอาหารแต่ละชนิดและแยกออกเป็นประเภท เก็บในอุณหภูมิที่เหมาะสม (แช่แข็ง 0 องศาเซลเซียส รอการปรุง 5 - 7 องศาเซลเซียส) ใส่ในภาชนะที่เหมาะสม ตัดแต่งให้ขนาดของเนื้อสัตว์เหมาะสมและสะดวกในการรับประทานสำหรับหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร

6.3 ขนมต่างๆ ให้ใช้สีจากธรรมชาติ เช่น สีใบเตย สีน้ำเงินจากดอกอัญชัน ฯลฯ หรือขนมประเภทเค้ก เบอเกอร์ ขนมหวาน จะต้องไม่มีไขมันทรานส์ แคลอรีเหมาะสมสำหรับหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร

6.4 ปริมาณสัดส่วนอาหารศูนย์อนามัยที่ 7 เป็นผู้กำหนดเองตาม (ข้อ 3) คำนวณตามจำนวนหญิงตั้งครรภ์และหลังคลอดระยะให้นมบุตร โดยนักโภชนาการของศูนย์อนามัยที่ 7 ก่อนนำไปประกอบอาหาร จะต้องชั่งอาหารดิบที่เตรียมไว้เรียบร้อยแล้วทุกมื้อ (ตามเวลาที่ศูนย์อนามัยที่ 7 กำหนด) เนื้อสัตว์จะต้องนิ่มไม่เป็นน้ำแข็งจะต้องละลายน้ำแข็งออกก่อนทำการชั่ง

6.5 เครื่องปรุงรสต่างๆ จะต้องใช้ตามสัดส่วนที่นักโภชนาการ ของศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น เป็นผู้กำหนดโดยมีเครื่องหมายรับรองคุณภาพอาหารจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) หรือเครื่องหมายรับรองคุณภาพมาตรฐานอาหารกระทรวงอุตสาหกรรม (มอก.) แสดงวัน เดือน ปี ที่ผลิตหรือวันหมดอายุหรือบริโภคก่อน โดยมีคำว่า “ผลิต” “หมดอายุ” “ควรบริโภคก่อน”

6.6 ผลไม้/สลัด ขนม เครื่องดื่มต่างๆ จัดทำตามศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น กำหนดให้ในแต่ละวัน

7. คุณลักษณะอื่นๆ เพื่อการประเมินคุณภาพอาหาร

7.1 การประเมินคุณภาพอาหาร ประเมินตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร ประกอบด้วย ปริมาณอาหาร สีกลิ่นและความน่ากิน รายการอาหาร เวลาส่งอาหาร สุขภาพอาหาร ตามแบบประเมินคุณภาพอาหารที่ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น จัดทำขึ้นหรือตามแพลตฟอร์มที่ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น พัฒนาขึ้น โดยผลการประเมินต้องผ่านในระดับดี ตามเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

ระดับคะแนน	ต่ำกว่า 55	ควรปรับปรุง
ระดับคะแนน	55.1-70	พอใช้
ระดับคะแนน	70.1- 85	ดี
ระดับคะแนน	85.1-100	ดีมาก

โดยผู้ประกอบอาหารต้องผ่านการประเมินในระดับ ดี

7.2 การประกอบอาหาร สถานที่ในการประกอบอาหารตลอดจนวัสดุบริโภคที่ใช้ควรทำความสะอาดให้ถูกต้องตรงตามกฎกระทรวง สุขลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561

.....
(นางอนงค์พรหม ฉลาดสกุล)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
ประธานกรรมการ

.....
(นางสาวอารยา จอมบุตร)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
กรรมการ

.....
(นางอภัสรา มาประจักษ์)
นักโภชนาการปฏิบัติการ
กรรมการ

หมวด 1 : สุขลักษณะสถานที่จำหน่ายอาหาร (จำนวน 35 ข้อ)

หมวด 2 : สุขลักษณะของอาหาร กรรมวิธีการทำ ประกอบ หรือปรุง การเก็บรักษา และการจำหน่ายอาหาร (จำนวน 22 ข้อ)

หมวด 3 : สุขลักษณะของภาชนะ อุปกรณ์ และเครื่องใช้อื่นๆ (จำนวน 11 ข้อ)

หมวด 4 : สุขลักษณะส่วนบุคคลของผู้ประกอบกิจการและผู้สัมผัสอาหาร (จำนวน 6 ข้อ)

7.3 สุขอนามัยของผู้สัมผัสอาหาร

- สวมหมวกคลุมผมและเก็บผมให้เรียบร้อย
- ใส่หน้ากากอนามัยตลอดการเตรียม ปรุง ประกอบ และจำหน่ายอาหาร
- ใส่เสื้อผ้ามีแขนที่สะอาด ที่ใช้เฉพาะการปฏิบัติงาน
- ผูกผ้ากันเปื้อนเต็มตัว ลักษณะสีอ่อน ไม่มีลาย
- สวมรองเท้าสะอาด ควรใช้รองเท้าที่ไม่ทำให้เกิดการกระเด็นของน้ำและไม่ลื่น(หุ้มส้น)
- ตัดเล็บสั้นไม่ทาเล็บ
- ไม่สวมนาฬิกา,ไม่ผูกข้อมือหรือสวมเครื่องประดับข้อมือและนิ้วมือ
- ล้างมือให้สะอาดทุกส่วนตามขั้นตอนการล้างที่ถูกต้อง ก่อนสัมผัสอาหารหรือหลังจากมีการปนเปื้อน และเช็ดมือให้แห้งด้วยกระดาษเช็ดมือ ห้ามเช็ดมือกับ ผ้ากันเปื้อน หรือผ้าที่ไม่สะอาด
- ห้ามใช้มือสัมผัสกับอาหารโดยตรง โดยเฉพาะอาหารที่พร้อมบริโภคต้องใช้อุปกรณ์หรือถุงมือที่สะอาด
- ไม่รับประทานอาหารในบริเวณที่ปฏิบัติงาน ควรรับประทานในบริเวณที่จัดไว้เฉพาะ
- การชิมอาหาร ต้องตักใส่ถ้วย หรือช้อนชิม
- การหยิบจับภาชนะ ต้องไม่สัมผัสกับบริเวณที่สัมผัสอาหาร ไม่ใช้มือเช็ดหรือถูภาชนะที่ล้างทำความสะอาดแล้ว.
- ขณะเตรียม-ปรุงประกอบ-จัดอาหาร ต้องระมัดระวังการปนเปื้อนของอาหาร
- ดูแลทำความสะอาดบริเวณห้องประกอบอาหารและบริเวณรอบอาคารที่รับผิดชอบให้สะอาดเสมอ
- เปลี่ยนรองเท้าทุกครั้งเมื่อเข้า-ออก ห้องประกอบอาหาร

7.4 วิธีการจัดส่งอาหารให้ผู้รับบริการ

7.4.1 ถาดอาหาร-ช้อนและภาชนะบรรจุอาหาร ต้องล้างตามขั้นตอนและขั้นตอนสุดท้ายฆ่าเชื้อภาชนะด้วยการใช้เครื่องอบ หรือแช่ด้วยน้ำร้อนอุณหภูมิ 80-100 องศาเซลเซียส อย่างน้อย 30 วินาที หรือแช่ด้วยน้ำผสมคลอรีน 50 ppm. ไม่เกิน 200 ppm. อุณหภูมิ 38 องศาเซลเซียส อย่างน้อย 1 นาที

7.4.2 จัดส่งอาหารออกจากอาคารโภชนาการ ให้จัดส่งในลักษณะตักแยกเป็นใส่ภาชนะจาน ถ้วย ชาม ช้อน แก้ว ที่มีลักษณะได้ตามมาตรฐาน หากไม่มีฝาปิด ต้องมีพลาสติกคลุมอาหาร ช้อน/มีด/ช้อนส้อม แยกใส่ถุงพลาสติกเป็น ชุด ให้เรียบร้อย รายคนแบบพร้อมเสิร์ฟ

7.4.3 รถขนส่งอาหาร ต้องปกปิดอาหารได้มิดชิด ป้องกันการปนเปื้อนได้ ทำจากวัสดุที่ทำความสะอาดได้ง่าย และมีการทำความสะอาดรถขนส่งอาหารทุกวัน

.....
(นางอนงค์พรรณ ฉลาดสกุล)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
ประธานกรรมการ

.....
(นางสาวอารยา จอมบุตร)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
กรรมการ

.....
(นางอภัสรา มาประจักษ์)
นักโภชนาการปฏิบัติการ
กรรมการ

8. สถานที่ประกอบการ ให้ผู้รับจ้างประกอบอาหารที่สำนัก/ร้านประกอบอาหารของผู้รับจ้าง นับแต่เมื่ออาคารโภชนาการศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่นแล้วเสร็จ ให้ผู้รับจ้างมาประกอบอาหารที่ห้องครัวที่โรงพยาบาลจัดเตรียมไว้ และจะต้องปฏิบัติตามข้อกำหนดตามกฎหมายกระทรวง สุขลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561

- 8.1 ผู้รับจ้างจะใช้วัสดุครุภัณฑ์ของผู้รับจ้างเอง จะต้องปฏิบัติตาม (ข้อ 5.2)
- 8.2 กรณีผู้รับจ้างจะใช้วัสดุครุภัณฑ์ของทางศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น จะต้องรับผิดชอบการชำรุดเสียหาย ให้อยู่ในสภาพดีเหมือนเดิม
- 8.3 ผู้รับจ้างจะต้องรับผิดชอบค่าน้ำประปาและค่าไฟฟ้า(กรณีใช้ห้องครัวที่โรงพยาบาลจัดให้)
- 8.4 ผู้รับจ้างจะต้องรักษาความสะอาดภายในฝ่ายโภชนาการ ดังนี้
 - 8.4.1 วัสดุ ครุภัณฑ์ เครื่องใช้ต่างๆ ควรวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. สำหรับการวางอาหารภาชนะ และการเตรียมปรุงอาหาร ควรสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.และต้องทำความสะอาด วัสดุครุภัณฑ์ เครื่องใช้ให้สะอาดอยู่เสมอ
 - 8.4.2 พื้น ในระหว่างวันควรมีการเช็ดถูในจุดที่มีเศษขยะ และบริเวณที่เลอะเปื้อน โดยใช้ น้ำยาทำความสะอาด
 - การล้างพื้น ควรล้างด้วยน้ำยาทำความสะอาดทุกวัน(น้ำละลายผงซักฟอก) และขัดพื้นอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้งโดยใช้แปรงหรือ เครื่องขัด พร้อมด้วยน้ำยา ล้างออกด้วยน้ำสะอาด ใช้ไม้ปาดน้ำให้หมด และเช็ดให้แห้ง
 - การวางเก็บอุปกรณ์ทำความสะอาด เช่น ไม้กวาด ไม้ถูพื้น ควรวางแขวนเอาด้ามขึ้น จัดวางในที่จัดไว้โดยเฉพาะ ที่ไม่ปนเปื้อนกับอาหารและภาชนะ
 - โต๊ะ เคาน์เตอร์ ชั้นวางของ ชั้นวางถาดอาหาร ควรใช้ผ้าเช็ดตลอดเวลาที่มีการเลอะเปื้อนในขณะใช้งาน และควรมีการขัดล้างให้สะอาด ทั้งหมด เมื่อเสร็จสิ้นการใช้งานแต่ละวัน โดยใช้ น้ำยาทำความสะอาด ขัดเช็ดถูให้ทั่ว ทั้งบนโต๊ะ ขอบโต๊ะ ขาโต๊ะ และใต้โต๊ะ และก่อนการใช้โต๊ะ
 - เคาน์เตอร์ในตอนเช้า ควรเช็ดทำความสะอาดก่อนใช้งาน
 - 8.4.3 ผนัง ควรเช็ดด้วยน้ำยาทำความสะอาดแล้วล้างด้วยน้ำเปล่า หรือใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดให้สะอาด ทุกส่วนโดยเฉพาะบริเวณเตาไฟที่มีคราบมัน ต้องใช้น้ำยาที่สามารถขจัดคราบไขมันได้ดี เช็ดทำความสะอาดทุกวัน
 - 8.4.4 เพดาน มุงลวด โคมไฟ พัดลม ควรมีการทำความสะอาดอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง
 - 8.4.5 ที่ดูดควัน ควรทำความสะอาดด้วยน้ำยาที่กำจัดคราบไขมันได้ดี และถอดส่วนตะแกรงกรอง ออกขัดทุกครั้ง อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง
 - 8.4.6 ตู้เย็น ควรทำความสะอาดประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้งเช็ดทำความสะอาดทั้ง ภายในนอก-ภายในด้วยน้ำยา ทำความสะอาด เช็ดให้แห้ง ขอบยางประตูก็มีเชื้อราควรทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

.....
(นางอนงค์พรรณ ฉลาดสกุล)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
ประธานกรรมการ

.....
(นางสาวอารยา จอมบุตร)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
กรรมการ

.....
(นางอาภัสรา มาประจักษ์)
นักโภชนาการปฏิบัติการ
กรรมการ

- 8.4.7 ห้องน้ำ ต้องทำความสะอาดฆ่าเชื้อโรคอย่างทั่วถึงทั้งโถส้วม อ่างล้างมือ พื้น ผนัง ในระหว่างวันและหลังจากเสร็จสิ้นการปฏิบัติงานในแต่ละวัน ควรจัดให้มีรองเท้าสำหรับเปลี่ยนสวมเข้าห้องน้ำโดยเฉพาะเพื่อป้องกัน การกระจายเชื้อโรคออกมาสู่ห้องครัว
- 8.4.8 อ่างล้างต่าง ๆ ต้องทำความสะอาดทั้งภายในอ่าง รอบอ่าง ใต้อ่าง และบริเวณโดยรอบด้วยน้ำยาทำความสะอาด และเช็ดปาดน้ำให้แห้งอยู่เสมอ
- 8.4.9 น้ำยาทำความสะอาดทุกชนิดที่นำมาใช้ต้องระบุส่วนผสมของน้ำยาโดยละเอียด
- 8.4.10 ผ้าเช็ดมือ/ผ้าเช็ดโต๊ะ ผู้รับจ้างต้องจัดหามาใช้ และทำความสะอาดตามข้อกำหนดของศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น

9. การแจ้งสั่งทำ ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น จะแจ้งยอด ให้ทราบเป็นรายมือ ตามเวลาดังนี้

หญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอดให้นมบุตร

- อาหารเช้า /อาหารว่างตอนเช้า เวลา 05.30 น.
- อาหารกลางวัน/อาหารว่างบ่าย เวลา 10.00 น.
- อาหารเย็น เวลา 14.00 น.

10. การส่งมอบ

10.1 อาหารที่ส่งมอบต้องมีปริมาณเพียงพอกับจำนวนผู้รับบริการ โดยเป็นไปตามมาตรฐานการกำหนดอาหารและสัดส่วนอาหารที่ต้องตามที่กำหนด

10.2 การส่งอาหารประจำวันผู้รับจ้างหรือผู้แทนที่สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้ต้องมาส่งอาหารให้เจ้าหน้าที่ที่คอยตรวจสอบและรับอาหารด้วยตนเอง หากคณะกรรมการตรวจรับอาหารพบว่ามีปัญหาที่จะต้องแก้ไข ผู้รับจ้างหรือผู้แทนจะต้องรีบดำเนินการแก้ไขให้ทันกำหนดเวลามืออาหารโดยไม่มีเงื่อนไข

10.3 ผู้รับจ้างต้องส่งอาหารให้คณะกรรมการ ตรวจรับหรือถ่ายภาพตัวอย่างอาหารไม่น้อยกว่า 30 นาทีก่อนการบริการการ ประเมินคุณภาพหรือรสชาติอาหาร จะต้องอยู่ในเกณฑ์ที่ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น กำหนดไว้ มิฉะนั้น ผู้รับจ้างจะต้องปรับปรุงแก้ไขใหม่ทันที

10.4 กรณีผู้รับจ้างไม่สามารถส่งมอบอาหารได้ ทำให้ผู้รับบริการ ไม่ได้รับอาหารตามกำหนดเวลา ผู้รับจ้างจะต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่าย ค่าเสียหายที่เกิดขึ้นทั้งหมด จะต้องเสียค่าปรับเพิ่มขึ้นอีก 1,000 บาท จากการแก้ไขปัญหาศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น ที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในมือนั้นและถ้าผู้รับจ้างไม่สามารถส่งมอบอาหารได้ทันเวลา 3 ครั้ง ผู้จ้างมีสิทธิบอกเลิกสัญญาได้ โดยมีต้องให้สิ้นสุดสัญญา โดยผู้รับจ้างจะต้องรับผิดชอบตามสัญญา

11. การตรวจรับ ถ้าคณะกรรมการตรวจรับอาหารไม่ผ่านมือใดมือหนึ่ง ทางศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น จะไม่ดำเนินการเบิกเงินค่าอาหารในวันนั้นๆ แต่ทั้งนี้ผู้รับจ้างต้องรับผิดชอบอาหารในมือใดมือหนึ่งที่เหลือของวันนั้นด้วยและจะต้องรับผิดชอบในรายละเอียดข้อ 10.4 ด้วย

12. การจ่ายเงิน ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น จะเบิกจ่ายเงินตามจำนวนผู้รับบริการที่กำหนดไว้ในใบสั่งซื้อในแต่ละวันของศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น โดยจะจ่ายให้ผู้รับจ้างสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

13.ระยะเวลาใช้งาน ตั้งแต่เดือนมกราคม 2569 - วันที่ 30 เดือนกันยายน 2569

14. กำหนดการยื่นราคา 180 วัน

15. รายการอาหาร ตัวอย่างกำหนดโดยนักโภชนาการ ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น

.....
(นางอนงค์พรรณ ฉลาดสกุล)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
ประธานกรรมการ

.....
(นางสาวอารยา จอมบุตร)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
กรรมการ

.....
(นางอาภัสรา มาประจักษ์)
นักโภชนาการปฏิบัติการ
กรรมการ

รายการอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 7

Date	มื้ออาหาร	Set A	Set B	Set C
วันจันทร์	เช้า	1. ข้าวต้ม (หมู/ไก่/ปลา/กุ้ง/ทะเล) 2. ไข่ลวก 1 ฟอง 3. น้ำเต้าหู้ 4. น้ำขิง 5. กลัวย่น้ำว้า	1. ข้าวสวย /ข้าวกล้อง/ ข้าวไรซ์เบอร์รี่ (เลือกได้) 2. ไก่สมุนไพร 3. ปลาหมึกผัดไข่เค็ม 4. ต้มจืดตำลึงเต้าหู้ 5. ผลไม้ตามฤดูกาล	American Breakfast 1. ขนมปังโฮลวีท 2 แผ่น 2. แยมผลไม้/เนย 3. ไข่กรอก 2 ชิ้น/แฮม 4. ไข่ดาว 1 ฟอง 5. นมสด และน้ำขิง 6. ผลไม้ตามฤดูกาล
	กลางวัน	1. ข้าวสวย /ข้าวกล้อง/ ข้าวไรซ์เบอร์รี่ (เลือกได้) 2. ยำปลานิลทอด สมุนไพร 3. เต้าหู้น้ำแดง 4. ต้มจืด 5. ผลไม้ตามฤดูกาล	1. ข้าวเหนียว 2. น้ำตกหมูย่าง 3. แกงอ่อมสมุนไพร (หมู/ไก่) 4. ไก่ต้มน้ำปลา 5. ผลไม้ตามฤดูกาล 6. น้ำห้วปลี	1. สเต็กปลา/อกไก่/หมูสัน ใน 2. ซุปข้าวโพด 2. โยเกิร์ตไขมันต่ำ 3. ผลไม้ตามฤดูกาล 4. น้ำห้วปลี
	เย็น	1. ข้าวสวย /ข้าวกล้อง/ ข้าวไรซ์เบอร์รี่ (เลือกได้) 2. ไก่ผัดขิง 3. แกงเลียงกุ้งสด 4. ไข่เจียว 5. ผลไม้ตามฤดูกาล 6. น้ำเต้าหู้	1. ข้าวผัดหมู 2. ไข่ดาว 1 ฟอง 3. ต้มยำทะเล 4. ผลไม้ตามฤดูกาล 5. น้ำเต้าหู้	1. สลัดผักรวม + อกไก่ 2. ขนมปังโฮลวีท 2 แผ่น 3. แยมผลไม้/เนย 4. นมสด 5. น้ำเต้าหู้

หมายเหตุ

- ผู้ป่วยเบาหวาน จัดอาหารข้าวกล้อง/ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ผลไม้ที่มีน้ำตาลต่ำ งดแป้งขัดสี งดน้ำตาล งดขนมหวาน/น้ำหวาน
- อาหารสามารถปรับได้ตามความเหมาะสม แต่คุณค่าทางโภชนาการต้องครบถ้วนตามคำแนะนำของนักโภชนาการ และแจ้งล่วงหน้าก่อน 1 วัน

.....
(นางอนงค์พรรณ ฉลาดสกุล)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
ประธานกรรมการ

.....
(นางสาวอารยา จอมบุตร)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
กรรมการ

.....
(นางอภัสรา มาประจักษ์)
นักโภชนาการปฏิบัติการ
กรรมการ

Date	มื้ออาหาร	Set A	Set B	Set C
วันอังคาร	เช้า	1. ข้าวต้มก๊วย 2. ปลาผัดเค็มฉ่าย 3. ผัดผักบั้งหมูสับ 4. ต้มจืดฉ่าย 5. น้ำเต้าหู้ 6. น้ำส้มคั้น	1. ข้าวสวย/ข้าวกล้อง/ ข้าวไรซ์เบอร์รี่ (เลือกได้) 2. ต้มเลือดหมู 3. ไข่เจียวหมูสับ 4. น้ำเต้าหู้ 5. น้ำส้มคั้น	American Breakfast 1. แชนวิชทูน่า 2. ไส้กรอก 2 ชิ้น/แฮม 3. ไข่ดาว 1 ฟอง 4. นมสด 5. น้ำส้มคั้น
	กลางวัน	1. ข้าวสวย /ข้าวกล้อง/ ข้าวไรซ์เบอร์รี่ (เลือกได้) 2. ผัดผักรวมมิตรหมูนุ่ม 3. ยำก้านคะน้ากุ้งสด 4. แกงจืดเต้าหู้หมูสับ สำหรับ 5. ผลไม้ตามฤดูกาล	1. ก๋วยเตี๋ยว (หมู/ไก่) 2. ทับทิมกรอบน้ำกะทิ 3. ผลไม้ตามฤดูกาล 4. นมสด 5. น้ำขิง	1. สเปกเก็ตตี้ชีสเมาทะเล 2. สลัดผักรวม+ไข่ต้ม 3. ผลไม้ตามฤดูกาล 4. น้ำผลไม้แท้ 100 % 5. น้ำขิง
	เย็น	1. ข้าวสวย /ข้าวกล้อง/ ข้าวไรซ์เบอร์รี่ (เลือกได้) 2. ไข่ผัดขิง 3. ไข่เจียวหมูสับ 4. แกงเลียง 5. ผลไม้ตามฤดูกาล 6. น้ำเต้าหู้	1. ข้าวเหนียว 2. ปั่นปลาทุ+ผักลวก 3. ไข่ต้ม 4. ต้มยำไก่สมุนไพร 5. ผลไม้ตามฤดูกาล 6. น้ำสมุนไพรกระตุ่น น้ำนม	1. สเต็กปลาตอลีอย่าง 2. ขนมปังโฮลวีท 2 แผ่น 3. แยมผลไม้/เนย 4. ชูบฟักทอง 5. นมสด 6. น้ำสมุนไพรกระตุ่น น้ำนม

หมายเหตุ

- ผู้ป่วยเบาหวาน จัดอาหารข้าวกล้อง/ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ผลไม้ที่มีน้ำตาลต่ำ งดแป้งขัดสี งดน้ำตาล งดขนมหวาน/น้ำหวาน
- อาหารสามารถปรับได้ตามความเหมาะสม แต่คุณค่าทางโภชนาการต้องครบถ้วนตามคำแนะนำของนักโภชนาการ และแจ้งล่วงหน้าก่อน 1 วัน

.....
(นางอนงค์พรรณ ฉลาดสกุล)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
ประธานกรรมการ

.....
(นางสาวอารยา จอมบุตร)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
กรรมการ

.....
(นางอารัสรา มาประจักษ์)
นักโภชนาการปฏิบัติการ
กรรมการ

Date	มื้ออาหาร	Set A	Set B	Set C
วันพุธ	เช้า	1. ข้าวต้ม (หมู/ไก่/ปลา/กุ้ง/ทะเล) 2. ไข่ลวก 1 ฟอง 3. น้ำเต้าหู้ 4. น้ำผลไม้แท้ 5. น้ำห้วปลี	1. ข้าวสวย /ข้าวกล้อง/ ข้าวไรซ์เบอร์รี่ (เลือกได้) 2. ไข่เจียวหมูสับ/กุ้ง/ เนื้อปูก้อน 3. ผักบรอกโคลีหมูนุ่ม 4. ต้มยำห้วปลีปลาทุ 5. ผลไม้ตามฤดูกาล	American Breakfast 1. แชนวิชทูน่า 2. ไส้กรอก 2 ชิ้น/แฮม 3. ไข่ดาว 1 ฟอง 4. นมสด 5. น้ำส้มคั้น
	กลางวัน	1. ข้าวสวย /ข้าวกล้อง/ ข้าวไรซ์เบอร์รี่ (เลือกได้) 2. กุยช่ายผัดตับ 3. ทอดมันกุ้ง 4. ต้มข่าไก่ห้วปลี 5. ผลไม้ตามฤดูกาล	1. ข้าวเหนียว 2. น้ำตกหมูย่าง 3. แกงอ่อมสมุนไพร (หมู/ไก่) 4. ไก่ย่าง 5. ผลไม้ตามฤดูกาล 6. น้ำสมุนไพรกระตุน น้ำนม	1. ผัดไทยหมู+ไข่+กุ้ง ห้ว ปลี กุยช่าย 2. ลอดช่องน้ำกะทิ 3. ผลไม้ตามฤดูกาล 4. นมสด 5. น้ำสมุนไพรกระตุน น้ำนม
	เย็น	1. ข้าวสวย /ข้าวกล้อง/ ข้าวไรซ์เบอร์รี่ (เลือกได้) 2. ผัดเต้าหู้ทรงเครื่อง 3. ปลานิลผัดขึ้นฉ่าย 4. แกงเลียง 5. ผลไม้ตามฤดูกาล 6. น้ำสมุนไพรกระตุน น้ำนม	1. ข้าวผัดหมู 2. ไข่ดาว 1 ฟอง 3. ต้มยำน้าใสทะเล 4. ผลไม้ตามฤดูกาล 5. น้ำสมุนไพรกระตุน น้ำนม	1. สลัดผักรวม + ออกไก่ 2. ขนมปังโฮลวีท 2 แผ่น 3. แยมผลไม้/เนย 4. ซุปข้าวโพด 4. นมสด 5. ผลไม้ตามฤดูกาล

หมายเหตุ

- ผู้ป่วยเบาหวาน จัดอาหารข้าวกล้อง/ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ผลไม้ที่มีน้ำตาลต่ำ งดแป้งขัดสี งดน้ำตาล งดขนมหวาน/น้ำหวาน
- อาหารสามารถปรับได้ตามความเหมาะสม แต่คุณค่าทางโภชนาการต้องครบถ้วนตามคำแนะนำของนักโภชนาการ และแจ้งล่วงหน้าก่อน 1 วัน

.....
(นางอนงค์พรรณ ฉลาดสกุล)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
ประธานกรรมการ

.....
(นางสาวอารยา จอมบุตร)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
กรรมการ

.....
(นางอภัสรา มาประจักษ์)
นักโภชนาการปฏิบัติการ
กรรมการ

Date	มื้ออาหาร	Set A	Set B	Set C
วันพฤหัสบดี	เช้า	1. ข้าวต้มธัญพืชปลา กะพง 2. ไข่ลวก 1 ฟอง 3. น้ำเต้าหู้ 4. ผลไม้ตามฤดูกาล 5. น้ำชง	1. ข้าวสวย /ข้าวกล้อง/ ข้าวไรซ์เบอร์รี่ (เลือกได้) 2. ปลาเนื้อขาวใส่ซอส 3. ยอดมะพร้าวคั่ว 4. ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ ใบ ตำลึง 5. ผลไม้ตามฤดูกาล 6. น้ำชง	American Breakfast 1. สเต็กหมู 2. ขนมปังโฮลวีท 2 แผ่น เนย/แยม 3. ซุปมิโซะ 4. นมสด 5. น้ำส้มคั้น 6. น้ำชง
	กลางวัน	1. ข้าวสวย /ข้าวกล้อง/ ข้าวไรซ์เบอร์รี่ (เลือกได้) 2. แกงเขียวหวานไก่ 3. ผัดบรอกโคลีกุ้ง 4. ยำปลาหู 5. ผลไม้ตามฤดูกาล	1. ก๋วยเตี๋ยว (หมู/ไก่) 2. มันต้มน้ำชง 3. ผลไม้ตามฤดูกาล 4. นมสด 5. น้ำสมุนไพรเพิ่มน้ำนม (น้ำชง/น้ำหว่าปลี/น้ำฝรั่ง)	1. ผัดไทยวันเส้น (หมู/ไก่/ กุ้งสด) ผักกูดข่าหว่าปลี 2. มันต้มน้ำชง 3. ผลไม้ตามฤดูกาล 4. น้ำสมุนไพรเพิ่มน้ำนม (น้ำชง/น้ำหว่าปลี/น้ำฝรั่ง)
	เย็น	1. ข้าวสวย /ข้าวกล้อง/ ข้าวไรซ์เบอร์รี่ (เลือกได้) 2. ยำตะไคร้ปลาหู 3. ผัดผักทองอกไก่ 4. แกงเลียง 5. ผลไม้ตามฤดูกาล 6. น้ำเต้าหู้	1. ข้าวเหนียว 2. น้ำพริกหนุ่ม 3. นึ่งปลา ผักลวก 4. ต้มยำไก่เห็ดน้ำใส 5. ผลไม้ตามฤดูกาล 6. น้ำเต้าหู้	1. สลัดหมูย่าง 2. ซุปผักทอง 3. ขนมปังโฮลวีท 2 แผ่น 4. นมสด 5. ผลไม้ตามฤดูกาล

หมายเหตุ

- ผู้ป่วยเบาหวาน จัดอาหารข้าวกล้อง/ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ผลไม้ที่มีน้ำตาลต่ำ งดแป้งขัดสี งดน้ำตาล งดขนมหวาน/น้ำหวาน
- อาหารสามารถปรับได้ตามความเหมาะสม แต่คุณค่าทางโภชนาการต้องครบถ้วนตามคำแนะนำของนักโภชนาการ และแจ้งล่วงหน้าก่อน 1 วัน

.....
(นางอนงค์พรรณ ฉลาดสกุล)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
ประธานกรรมการ

.....
(นางสาวอารยา จอมบุตร)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
กรรมการ

.....
(นางอารัสรา มาประจักษ์)
นักโภชนาการปฏิบัติการ
กรรมการ

Date	มื้ออาหาร	Set A	Set B	Set C
วันศุกร์	เช้า	1. ข้าวต้ม (หมู/ไก่/กุ้ง) 2. ไข่ลวก 1 ฟอง 3. น้ำเต้าหู้ 4. ผลไม้ตามฤดูกาล 5. น้ำชง	1. ข้าวสวย /ข้าวกล้อง/ ข้าวไรซ์เบอร์รี่ (เลือกได้) 2. ไข่ต้ม 3. ผักต้ม 3. ต้มยำปลาทูน้ำใส 5. ผลไม้ตามฤดูกาล 6. น้ำชง	American Breakfast 1. ขนมปังโฮลวีท 2 แผ่น 3. เนย/แยม 2. ซุปข้าวโพด 3. ไข่ดาว 1 ฟอง/แยม 4. นมสด 5. น้ำส้มคั้น
	กลางวัน	1. ข้าวสวย /ข้าวกล้อง/ ข้าวไรซ์เบอร์รี่ (เลือกได้) 2. ยำหัวปลี 3. ผัดคะน้าหมูหมัก 4. แกงเลียง 5. ผลไม้ตามฤดูกาล	1. ข้าวผัดปลาสด 2. ไข่ดาว 3. ต้มจืดหมูสับสำหรับ 4. ผลไม้ตามฤดูกาล 5. น้ำสมุนไพรเพิ่มน้ำนม (น้ำชง/น้ำหัวปลี/น้ำ ฝาง)	1. ราดหน้า (หมู/ไก่/ ทะเล) 2. มันหวานเผา 3. ผลไม้ตามฤดูกาล 4. น้ำสมุนไพรเพิ่มน้ำนม (น้ำชง/น้ำหัวปลี/น้ำฝาง)
	เย็น	1. ข้าวสวย /ข้าวกล้อง/ ข้าวไรซ์เบอร์รี่ (เลือกได้) 2. ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง 3. ปลาหมึกผัดไข่เค็ม 4. ต้มข่าไก่หัวปลี 5. ผลไม้ตามฤดูกาล 6. น้ำเต้าหู้	1. ข้าวเหนียว 2. แกงอ่อมสมุนไพร (หมู/ไก่) 3. คอหมูย่าง 4. ออกไก่ต้มสมุนไพร 5. ผลไม้ตามฤดูกาล 6. น้ำสมุนไพรกระตุ่น น้ำนม)	1. สลัดทูน่า 2. ซุปผักทอง 3. ขนมปังโฮลวีท 2 แผ่น 4. แยมผลไม้/เนย 4. นมสด 5. ผลไม้ตามฤดูกาล

หมายเหตุ

- ผู้ป่วยเบาหวาน จัดอาหารข้าวกล้อง/ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ผลไม้ที่มีน้ำตาลต่ำ งดแป้งขัดสี งดน้ำตาล งดขนมหวาน/น้ำหวาน
- อาหารสามารถปรับได้ตามความเหมาะสม แต่คุณค่าทางโภชนาการต้องครบถ้วนตามคำแนะนำของนักโภชนาการ และแจ้งล่วงหน้าก่อน 1 วัน

.....
(นางอนงค์พรรณ ฉลาดสกุล)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
ประธานกรรมการ

.....
(นางสาวอารยา จอมบุตร)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
กรรมการ

.....
(นางอารักสา มาประจักษ์)
นักโภชนาการปฏิบัติการ
กรรมการ

รายการอาหารว่าง สามารถเลือก/สลับเปลี่ยนได้ ดังรายการต่อไปนี้

อาหารว่าง	1. แซนวิชทูน่า 2. ซาลาเปา 3. ขนมจีบ 4. ลูกกั๊กญีพีช 5. ถั่ว/ธัญพืชอบแห้ง 6. ขนมไทย
เครื่องดื่มสมุนไพรกระดุน้ำนม	1. น้ำชিং 2. น้ำห้วปลี่ 3. น้ำฝาง 4. น้ำผลไม้ 5. นมสด พร่องมันเนย

หมายเหตุ

1. รายการอาหารสามารถปรับเปลี่ยนได้ (ตามฤดูกาลของวัตถุดิบและความเหมาะสม) โดยกำหนดหมุนเวียนทุกเดือน โดยได้รับอนุญาตจากศูนย์อนามัยที่ 7
2. อาหารรสไม่จัด ลดหวาน มัน เค็ม จัดอาหารให้น้ำรับประทานเหมาะกับหญิงตั้งครรภ์ และจัดอาหารเพื่อกระตุ้นการอยากรับประทานอาหาร
3. ผู้ป่วยเบาหวานจัดเป็นผลไม้ที่มีน้ำตาลต่ำ งดแป้งขัดสี งดน้ำตาล งดขนมหวาน/น้ำหวาน
4. รายการอาหารต้องคำนึงถึงประวัติการแพ้อาหารของผู้รับบริการ
5. รายการผลไม้ ศูนย์อนามัยที่ 7 กำหนดให้ตามฤดูกาล
6. รายการอาหารกำหนดหมุนเวียนทุกเดือน

คณะกรรมการกำหนดขอบเขตรายละเอียดการจัดซื้ออาหารสำเร็จรูป

ลงชื่อ.....อาษา..... (กรรมการ)
(นางสาวอารยา จอมบุตร)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ลงชื่อ.....อานัสรา มาประจักษ์..... (กรรมการ)
(นางอานัสรา มาประจักษ์)
นักโภชนาการปฏิบัติการ

ลงชื่อ.....อนงค์พรณ ฉลาดสกุล.....(ประธานกรรมการ)
(นางอนงค์พรณ ฉลาดสกุล)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

แบบประเมินคุณภาพอาหารหญิงตั้งครรภ์/ให้นม

รายละเอียดการประเมินคุณภาพอาหาร	ดีมาก 4	ดี 3	พอใช้ 2	ควรปรับปรุง 1
อาหารเช้า				
รายการอาหาร.....				
1.1 สีสัณและควมรน้ำกิน (10)				
1.2 ปริมาณอาหาร (20)				
1.3 ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ (30)				
1.4 สุขาภิบาลอาหาร (20)				
1.5 ความถูกต้องของรายการอาหาร (ถูก/ผิด) (10)				
1.6 ได้รับอาหารตรงเวลา (ตรงเวลา /ไม่ตรงเวลา) (10)				
อาหารกลางวัน				
รายการอาหาร.....				
1.1 สีสัณและควมรน้ำกิน (10)				
1.2 ปริมาณอาหาร (20)				
1.3 ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ (30)				
1.4 สุขาภิบาลอาหาร (20)				
1.5 ความถูกต้องของรายการอาหาร (ถูก/ผิด) (10)				
1.6 ได้รับอาหารตรงเวลา (ตรงเวลา /ไม่ตรงเวลา) (10)				
อาหารกลางวันเย็น				
รายการอาหาร.....				
1.1 สีสัณและควมรน้ำกิน (10)				
1.2 ปริมาณอาหาร (20)				
1.3 ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ (30)				
1.4 สุขาภิบาลอาหาร (20)				
1.5 ความถูกต้องของรายการอาหาร (ถูก/ผิด) (10)				
1.6 ได้รับอาหารตรงเวลา (ตรงเวลา /ไม่ตรงเวลา) (10)				
ข้อเสนอแนะ.....				
.....				
ลงชื่อผู้ประเมิน				

.....
(นางอนงค์พรรณ ฉลาดสกุล)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
ประธานกรรมการ

.....
(นางสาวอารยา จอมบุตร)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
กรรมการ

.....
(นางอารักสา มาประจักษ์)
นักโภชนาการปฏิบัติการ
กรรมการ