

การวางแผนการผลิตอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน  
ของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด  
อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด



ปิยนันท์ ฉัตรทอง

ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการพัฒนาภูมิสังคมอย่างยั่งยืน  
มหาวิทยาลัยแม่โจ้  
พ.ศ. 2563

การวางแผนการผลิตอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน  
ของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด  
อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด



ปิยนันท์ ฉัตรทอง

การค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของความสมบูรณ์ของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพัฒนาภูมิสังคมอย่างยั่งยืน

สำนักบริหารและพัฒนาระบบบริหาร มหาวิทยาลัยแม่โจ้

พ.ศ. 2563

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยแม่โจ้

การวางแผนการผลิตอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน  
ของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด  
อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด

ปิยนันท์ ฉัตรทอง

การค้นคว้าอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้เป็นส่วนหนึ่งของความสมบูรณ์ของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการพัฒนาภูมิสังคมอย่างยั่งยืน

พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

(รองศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ ศรีเงินยวง)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลักขณา สัมมานิติ)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนิษฐา เสถียรพีระกุล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ประธานอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร

(รองศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ ศรีเงินยวง)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

สำนักบริหารและพัฒนาวิชาการรับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์ ดร.ญาณิน โอภาสพัฒนกิจ)

รักษาการแทนรองอธิการบดี ปฏิบัติการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่โจ้

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

<b>ชื่อเรื่อง</b>	การวางแผนการผลิตอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน ของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด
<b>ชื่อผู้เขียน</b>	ร้อยตำรวจเอกปิยนันท์ ฉัตรทอง
<b>ชื่อปริญญา</b>	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาภูมิสังคมอย่างยั่งยืน
<b>อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก</b>	รองศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ ศรีเงินยวง

### บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องการวางแผนผลิตอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแผนการจัดทำอาหารกลางวัน 2) ศึกษาปริมาณการใช้วัตถุดิบในการประกอบอาหารกลางวัน และ 3) หาแนวทางการผลิตพืชและสัตว์ให้เพียงพอต่อความต้องการผลิตอาหารกลางวันของโรงเรียน ฯ โดยมีการเก็บข้อมูลการใช้ผลผลิตพืชและสัตว์ในการประกอบอาหารกลางวันของปีการศึกษา 2561 นำมาเปรียบเทียบกับแผนการผลิตพืชและสัตว์ของปีการศึกษา 2561 มีการคำนวณปริมาณการใช้ผลผลิตตามรายการอาหารที่ได้มีการกำหนดปริมาณสารอาหารตามหลักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จากจำนวนนักเรียน 89 คน ประจำปีการศึกษา 2561 และมีการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) กับหน่วยงานร่วมและคณะครูของโรงเรียน จำนวน 3 ครั้ง เพื่อบริหารจัดการผลผลิตพืชและสัตว์เพื่อผลิตอาหารกลางวันโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนฯ ผลจากการเปรียบเทียบปริมาณการใช้ผลผลิตกับแผนการผลิตพืชและสัตว์พบว่าปริมาณของผลผลิตบางชนิดเพียงพอและบางชนิดขาด ชนิดที่ขาดประเภทผัก ได้แก่ กระเทียม กวางตุ้ง ผักหวานบ้าน ถั่วฝักยาว ถั่วงอก และมะเขือเปราะ ประเภทผักเครื่องปรุง ได้แก่ มะนาว ประเภทผลไม้ ได้แก่ มะละกอ ปริมาณผลผลิตที่ไม่สามารถผลิตได้ ประเภทผัก /ถั่ว ได้แก่ ถั่วดำ ถั่วแดง มันเทศ ประเภทผักเครื่องปรุง ได้แก่ หอม และ กระเทียม ประเภทผลไม้ ได้แก่ เงาะ ลองกอง มังคุด และ สับปะรด ประเภทข้าว และอื่น ๆ ได้แก่ ข้าว และเลือดหมู โดยมีแนวทางจัดการกับผลผลิตที่ขาดและผลผลิตที่ไม่สามารถผลิตได้ ตามหลักภูมิสังคมของพื้นที่ โดยอาศัยเครือข่ายผู้ปกครองและชุมชนในการปลูกพืชที่ขาดให้เพียงพอสำหรับการทำอาหารกลางวัน สำหรับชนิดที่ผลิตไม่ได้จะดำเนินการจัดซื้อตามความเหมาะสม

คำสำคัญ : แผนการผลิต, อาหารกลางวัน

<b>Title</b>	PLANNING OF AGRICULTURE PRODUCTS FOR LUNCH PROJECT IN KAO CHALARD BORDER PATROL POLICE SCHOOL, TRAD PROVINCE
<b>Author</b>	Pol. Capt. Piyanan Chatthong
<b>Degree</b>	Master of Science in Geosocial Based Sustainable Development
<b>Advisory Committee Chairperson</b>	Associate Professor Dr. Kriangsak Sri-ngernyuang

### ABSTRACT

The objectives of this research study were 1) to study the lunch planning of Kao Chalard Border Patrol Police School in Trad Province, 2) to investigate the amount of material for making lunch, and 3) to find ways to produce sufficient plants and animals to support the lunch project of the school. The data were collected from the production information of plants and animal products for lunch in the academic year 2018 and then compared with those in the plan of plants and animals in the academic year 2018. The amount of plant and animal consumption for lunch in terms of food items was calculated based on the nutrition principles provided by the Bureau of nutrition, Department of Health, Ministry of Public Health for a total of 89 students in the academic year 2018. The data were also collected from 3 focus-group meetings with joint organizations and school teachers to manage the plants and animals for lunch production. Based on the aforementioned comparison, it was found that some kinds of plant products were sufficient, but some, for example, Cantonese kales, phak wan, sweet beans, bean sprouts, eggplants, lemons, and papayas were insufficient. Some products could not be produced, such as black beans, red beans, sweet potatoes, onions and cloves of garlic, rambutans, longkongs, mangosteens and pineapples, rice and pork blood curds. The insufficient products due to the geosocial base of the area were supplied by the cooperation of the parents and the communities. As for those that could not be produced, they would be purchased when needed.

Keywords : planning for products, lunch project

## กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าอิสระ เรื่อง การวางแผนการผลิตอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด สัมฤทธิ์ผลได้ด้วยความกรุณาอย่างดียิ่งจากผู้ที่มีพระคุณหลายท่านที่กรุณาให้ความช่วยเหลือในการให้ข้อมูลต่าง ๆ การให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะเป็นอย่างดี ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ ศรีเงินยวง อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลักขณา สัมมานิติ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนิษฐา เสถียรพิระกุล อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ผู้ซึ่งกรุณาให้ความรู้ ข้อเสนอแนะ และคำปรึกษา พร้อมทั้งได้สละเวลาตรวจแก้ไขรูปเล่มและการพัฒนาหัวข้อ การค้นคว้าอิสระจนเสร็จสมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ของสาขาวิชาการพัฒนาภูมิสังคมอย่างยั่งยืนทุก ๆ ท่าน ที่ได้ประสิทธิประสาทความรู้วิชาการต่าง ๆ ในช่วงเวลาที่ได้ทำการศึกษาในรายวิชาของหลักสูตรเป็นอย่างดี ขอขอบคุณบุคลากร เจ้าหน้าที่ของสาขาวิชาการพัฒนาภูมิสังคมอย่างยั่งยืนทุกคนที่ได้ช่วยประสานงานและอำนวยความสะดวก ตลอดระยะเวลาที่ทำการศึกษาและทำการวิจัยจนสำเร็จตามวัตถุประสงค์

สุดท้ายนี้ ขอกราบขอบพระคุณหน่วยงานต้นสังกัด กองกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 11 ที่ได้ให้การสนับสนุนให้เข้ารับการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา และทำการค้นคว้าวิจัยสำเร็จลุล่วงด้วยดี ขอขอบคุณกำลังใจจากครอบครัว ภรรยา และบุตรสาว ตลอดจนเพื่อน ๆ สาขาวิชาการพัฒนาภูมิสังคมอย่างยั่งยืนรุ่นที่ 13 ทุกคนที่คอยเป็นแรงผลักดันให้เกิดความสำเร็จในครั้งนี้ คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากค้นคว้าอิสระนี้ ขอมอบแต่ผู้ที่มีพระคุณทุกท่าน ด้วยรักและขอบคุณยิ่ง

ปิยนันท์ ฉัตรทอง

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ฅ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์.....	7
บทที่ 2 การตรวจเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
หลักการทรงงานพระบาทสมเด็จพระมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร (รัชกาลที่ 9).....	9
ความเป็นมาของโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน.....	19
ภาวะโภชนาการของเด็กในวัยเรียน.....	23
ประวัติของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาต อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด.....	29
แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ตามพระราชดำริ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2560 -2569).....	31
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	34
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	40

บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย .....	41
สถานที่ดำเนินการวิจัย.....	41
ประชากร.....	41
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล .....	42
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล .....	43
การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา .....	44
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
ตอนที่ 1 บริบทของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด อำเภอลำปาง จังหวัดตรัง	45
ตอนที่ 2 การศึกษาแผนการจัดทำอาหารกลางวันของ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขา ฉลาดอำเภอลำปาง จังหวัดตรัง.....	56
ตอนที่ 3 การศึกษาปริมาณวัตถุดิบพืชและสัตว์เพื่อใช้ในการประกอบอาหารกลางวัน โรงเรียน ตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด อำเภอลำปาง จังหวัดตรัง .....	78
ตอนที่ 4 แนวทางการผลิตพืชอาหารและสัตว์ให้เพียงพอต่อการผลิตอาหารกลางวัน ของโครงการ เกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน บ้านเขาฉลาด.....	132
บทที่ 5 สรุป วิจัยและข้อเสนอแนะ.....	134
บรรณานุกรม.....	144
ภาคผนวก.....	146
ประวัติผู้วิจัย.....	155

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ประชากรศึกษาโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง .....	6
ตารางที่ 2 ประชากรพืชและสัตว์ที่ใช้ในการผลิตอาหารกลางวัน.....	6
ตารางที่ 3 น้ำหนักและส่วนสูงที่เหมาะสมของเด็ก.....	23
ตารางที่ 4 ปริมาณอาหารสำหรับเด็กในแต่ละวัน.....	24
ตารางที่ 5 ปริมาณสารอาหารร้อยละ 40 ของความต้องการประจำวันของเด็กไทยแต่ละวัย * ที่กำหนดเป็นเป้าหมายสำหรับการจัดอาหารกลางวันและอาหารว่าง.....	25
ตารางที่ 6 ปริมาณและความถี่ของอาหารกลุ่มต่าง ๆ ซึ่งกำหนดเป็น มาตรฐานแนะนำ สำหรับการ จัดอาหารกลางวัน และอาการเสริมระหว่างมือสำหรับเด็กไทยแต่ละวัยใน 1 สัปดาห์ (7 วัน) .....	26
ตารางที่ 7 ตัวอย่างรายการอาหาร.....	28
ตารางที่ 8 จำนวนครูและคุณวุฒิ ประจำปีการศึกษา 2561 .....	51
ตารางที่ 9 จำนวนนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง ประจำปีการศึกษา 2561 .....	53
ตารางที่ 10 แผนการผลิตพืชและสัตว์เพื่อการประกอบอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด ปีการศึกษา 2561 .....	73
ตารางที่ 11 รายการอาหาร เดือนพฤษภาคม 2561 สัปดาห์ที่ 1 .....	79
ตารางที่ 12 รายการอาหาร เดือนพฤษภาคม 2561 สัปดาห์ที่ 2 .....	80
ตารางที่ 13 รายการอาหาร เดือนพฤษภาคม 2561 สัปดาห์ที่ 3 .....	81
ตารางที่ 14 รายการอาหาร เดือนมิถุนายน 2561 สัปดาห์ที่ 1 .....	81
ตารางที่ 15 รายการอาหาร เดือนมิถุนายน 2561 สัปดาห์ที่ 2 .....	82
ตารางที่ 16 รายการอาหาร เดือนมิถุนายน 2561 สัปดาห์ที่ 3 .....	83
ตารางที่ 17 รายการอาหาร เดือนมิถุนายน 2561 สัปดาห์ที่ 4 .....	84
ตารางที่ 18 รายการอาหาร เดือนมิถุนายน 2561 สัปดาห์ที่ 5 .....	85



ตารางที่ 43	รายการอาหาร เดือนธันวาคม 2561 สัปดาห์ที่ 3.....	109
ตารางที่ 44	รายการอาหาร เดือนธันวาคม 2561 สัปดาห์ที่ 4.....	110
ตารางที่ 45	รายการอาหาร เดือนมกราคม 2562 สัปดาห์ที่ 1.....	111
ตารางที่ 46	รายการอาหารเดือนมกราคม 2562 สัปดาห์ที่ 2.....	112
ตารางที่ 47	รายการอาหาร เดือนมกราคม 2562 สัปดาห์ที่ 3.....	113
ตารางที่ 48	รายการอาหาร เดือนมกราคม 2562 สัปดาห์ที่ 4.....	114
ตารางที่ 49	รายการอาหาร เดือนมกราคม 2562 สัปดาห์ที่ 5.....	115
ตารางที่ 50	รายการอาหาร เดือนกุมภาพันธ์ 2562 สัปดาห์ที่ 1.....	115
ตารางที่ 51	รายการอาหาร เดือนกุมภาพันธ์ 2562 สัปดาห์ที่ 2.....	116
ตารางที่ 52	รายการอาหาร เดือนกุมภาพันธ์ 2562 สัปดาห์ที่ 3.....	117
ตารางที่ 53	รายการอาหาร เดือนกุมภาพันธ์ 2562 สัปดาห์ที่ 4.....	118
ตารางที่ 54	รายการอาหาร เดือนกุมภาพันธ์ 2562 สัปดาห์ที่ 5.....	119
ตารางที่ 55	รายการอาหารเดือนมีนาคม 2562 สัปดาห์ที่ 1.....	119
ตารางที่ 56	รายการอาหาร เดือนมีนาคม 2562 สัปดาห์ที่ 2.....	120
ตารางที่ 57	รายการอาหาร เดือนมีนาคม 2562 สัปดาห์ที่ 3.....	121
ตารางที่ 58	รายการอาหาร เดือนมีนาคม 2562 สัปดาห์ที่ 4.....	122
ตารางที่ 59	รายการอาหาร เดือนมีนาคม 2562 สัปดาห์ที่ 5.....	123
ตารางที่ 60	ความต้องการพืชและสัตว์เพื่อใช้ในการประกอบอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด ปีการศึกษา 2561.....	124
ตารางที่ 61	การเปรียบเทียบแผนและความต้องการใช้วัตถุดิบพืชและสัตว์ในการผลิตอาหารกลางวันของโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง.....	129
ตารางที่ 62	ปริมาณผลผลิตที่ไม่เพียงพอในการผลิตอาหารกลางวันโครงการเกษตรฯ.....	131
ตารางที่ 63	แนวทางการจัดการผลผลิตและแนวทางการแก้ไข.....	133

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	40
ภาพที่ 2 แผนที่ตั้งโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลاد อำเภอลำสมิง จังหวัดตราด.....	48
ภาพที่ 3 อาคารเรียน โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลاد อำเภอลำสมิง จังหวัดตราด.....	49
ภาพที่ 4 แปลงปลูกผักและแปลงปลูกผักเครือเถา.....	54
ภาพที่ 5 กิจกรรมการเลี้ยงไก่ไข่อารมณ์ดีภายในโรงเรียน.....	55
ภาพที่ 6 กิจกรรมการประมงของโรงเรียน (เลี้ยงปลา และกบ).....	55
ภาพที่ 7 กิจกรรมการเพาะเห็ด และการเพาะถั่วงอกของโรงเรียน.....	56
ภาพที่ 8 การรับประทานอาหารกลางวันของนักเรียนโรงเรียนบ้านเขาฉลاد.....	60
ภาพที่ 9 การเรียนการสอนที่สร้างแรงจูงใจให้นักเรียนสร้างสรรค์จินตนาการความคิด.....	61
ภาพที่ 10 การใช้สื่อการเรียนการสอนในวิชาภาษาไทยให้นักเรียนเกิดความรู้และความเข้าใจ.....	61
ภาพที่ 11 การเพิ่มทักษะทางอาชีพเกษตรด้านพืชให้นักเรียนของโรงเรียน.....	62
ภาพที่ 12 การเพิ่มทักษะทางอาชีพเกษตรด้านสัตว์ให้นักเรียนของโรงเรียน.....	63
ภาพที่ 13 การเรียนรู้จากการปฏิบัติและสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีในโรงเรียน.....	64
ภาพที่ 14 พิธีไหว้ครูเพื่อสืบสานอนุรักษ์วัฒนธรรมไทยของโรงเรียน.....	64
ภาพที่ 15 กิจกรรมการพัฒนาอาชีพสร้างรายได้จากโรงเรียนสู่ครอบครัวนักเรียน.....	65
ภาพที่ 16 โรงเรียนเป็นศูนย์ข้อมูลข่าวสารและโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน.....	66
ภาพที่ 17 การประชุมหน่วยงานร่วมสนองโครงการพระราชดำริ ครั้งที่ 1 – ครั้งที่ 3.....	71

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความสำคัญของปัญหา

โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนเป็นโรงเรียนในพื้นที่ตามแนวชายแดนและอยู่ในพื้นที่ทุรกันดาร ห่างไกลการคมนาคม ขาดโอกาสและห่างไกลจากสวัสดิการต่าง ๆ ที่ภาครัฐจัดสรรให้ การจัดการศึกษาโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนให้มีพัฒนาการและมีความเจริญก้าวหน้าได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานราชการ องค์กรภาคเอกชน ตลอดจนคณะบุคคลต่าง ๆ ที่ได้ให้ความช่วยเหลือแล้ว กอปรกับพระมหากรุณาธิคุณของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้มีการดำเนินงานตามแผนพัฒนาไว้ 8 ประการ เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน ได้แก่ 1) เสริมสร้างสุขภาพของเด็กตั้งแต่ในครรภ์มารดา 2) เพิ่มโอกาสทางการศึกษา 3) การเสริมสร้างศักยภาพของเด็กและเยาวชนทางจริยธรรม 4) การเสริมสร้างศักยภาพของเด็กและเยาวชนทางการอาชีพ 5) ปลุกฝังจิตสำนึกและพัฒนาศักยภาพของเด็กและเยาวชนในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม 6) เสริมสร้างศักยภาพของเด็กและเยาวชนในการอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น 7) ขยายการพัฒนาจากโรงเรียนสู่ชุมชน 8) พัฒนาสถานศึกษาเป็นศูนย์บริการความรู้ (สำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, 2560) ในการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานที่มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพของเด็ก เยาวชนให้ป็นศูนย์กลางการพัฒนาที่มีคุณภาพ เพื่อสร้างสังคมให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาคน คือ การศึกษาเป็นกระบวนการที่ช่วยให้คนเกิดการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ตลอดทุกช่วงวัย ตั้งแต่ระยะแรกเกิดตลอดจนถึงระยะบั้นปลายชีวิต โดยมีโรงเรียนเป็นหน่วยปฏิบัติการที่สำคัญที่ส่งเสริมปัจจัยต่าง ๆ ต่อคุณภาพของการศึกษาในแต่ละโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน

โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน ของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน มีเป้าหมายการพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร โดยสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงเริ่มดำเนินงานการพัฒนาเด็กและเยาวชนที่อยู่ในถิ่นทุรกันดาร ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2523 พระองค์ได้มีพระราชดำริให้ทดลองดำเนินโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันขึ้นในโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน จำนวน 3 โรงเรียน ต่อมาได้ขยายผลไปสู่โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนทั่วประเทศ ซึ่งเป็นโรงเรียนระดับชั้นประถมที่อยู่ในความดูแลของกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันนั้น มุ่งเน้นในการพัฒนาเด็กและเยาวชนเพื่อให้เด็กนักเรียนมีอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการและได้บริโภคตลอดช่วง

ระยะเวลาการศึกษา โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันเกิดจากแก้ปัญหาความยากจนและความทุกข์ยากของราษฎรในถิ่นทุรกันดาร ท่างไกลการคมนาคม เยาวชนมักจะขาดแคลนอาหารจากการผลิตที่ไม่พอเพียงและการบริโภคไม่ถูกต้อง ทำให้เยาวชนในพื้นที่ดังกล่าว มีการเจริญเติบโตของร่างกายที่ไม่มีคุณภาพ ร่างกายอ่อนแอ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงมีพระราชดำริเกี่ยวกับการพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น โดยทรงเล็งเห็นว่าการพัฒนาโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันจะนำไปสู่พัฒนาการ การเจริญเติบโตทางร่างกาย สติปัญญาและอารมณ์ได้อย่างเต็มศักยภาพ ทำให้เด็กสามารถเติบโตอย่างคนมีคุณภาพ และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาชุมชนของตนเองและประเทศชาติ ต่อไป ทรงเริ่มต้นการดำเนินงานในโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนและขยายผลต่อไปยังโรงเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ โดยมุ่งเน้นให้นักเรียน ครู และผู้ปกครอง ร่วมกันทำการเกษตรในโรงเรียนแล้ว นำผลผลิตที่ได้มาประกอบเป็นอาหารกลางวัน ซึ่งนอกจากจะช่วยแก้ปัญหาการขาดแคลนอาหารกลางวันแล้ว ยังทำให้นักเรียนได้รับความรู้ด้านโภชนาการและด้านการเกษตรแผนใหม่ ที่สามารถนำไปใช้ประกอบเป็นอาชีพต่อไป (สำนักงานส่งเสริมและพัฒนาการเกษตรที่ 6, 2548)

ดังพระราชดำรัสว่า

“... ในระยะแรกเริ่ม ด้วยความสนใจที่จะศึกษาในเรื่องวิธีการที่จะพัฒนาบุคคลที่อยู่ในท้องถิ่นทุรกันดาร เมื่อแรกเริ่มคือประมาณพฤษภาคม 2522 ถึง 2523 ประมาณนั้น ได้มีความสนใจในเรื่องนี้ แต่ว่ายังไม่ได้มีความรู้ในหลักการและวิธีการที่จะปฏิบัติมากนัก จึงหาโอกาสที่จะศึกษาโดยการขออาศัยโรงเรียนในสังกัดตำรวจตระเวนชายแดนนั้น เป็นโรงเรียนในเขตท้องที่ห่างไกลการคมนาคมและมีภาวะที่ยากลำบากต่าง ๆ ในตอนเริ่มต้นก็มุ่งไปในแง่ที่ว่าจะทำอย่างไรเยาวชนที่อยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียนอย่างนั้น จะมีสุขภาพพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์ พร้อมทั้งจะสร้างเสริมสติปัญญา เพื่อการศึกษาและพัฒนาตนเองให้เป็นประโยชน์ต่อภูมิภาคและสังคมสืบต่อไป ในการจัดการก็ได้ทดลองเริ่มด้วยการให้การศึกษาและช่วยเหลือในทางด้านเกษตรอยากให้เป็นพืชผักหรืออุปกรณ์ แล้วให้นักเรียนมาทำการเกษตร ซึ่งเป็นวิธีที่อ้อมและยากขึ้นมาอีกทางหนึ่ง อาหารที่จะให้รับประทานนั้น เป็นอาหารที่ได้มาจากผลิตผลของนักเรียนผู้รับประทานเองซึ่งอาจจะได้ผลช้า แต่ก็ เป็นวิธีหนึ่งซึ่งจะได้รับอาหาร และคิดว่าจะได้รับประโยชน์เป็นผลพลอยได้ที่สำคัญ คือความรู้ทางด้านเกษตรและด้านโภชนาการ ซึ่งจะเป็นวิชาติดตัวไปจนนักเรียนเหล่านั้นเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่และได้ประกอบอาชีพทางด้านเกษตรกรรมวิชาการใหม่ ๆ เหล่านั้น อาจจะนำมาช่วยในการครองชีพได้มากทีเดียว...”

โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันนั้น มีแนวทางการดำเนินงานเมื่อเริ่มโครงการทรงโปรดให้ คณะเกษตรศาสตร์ของมหาวิทยาลัยในภาคต่าง ๆ มหาวิทยาลัยเกษตรกรรม เจ้าหน้าที่ส่งเสริมการเกษตร ในภูมิภาคที่มีโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนตั้งอยู่ ช่วยทำการฝึกอบรม ฟื้นฟูความรู้ทางด้านการเกษตรให้กับครูผู้รับผิดชอบโครงการฯ โดยจัดเป็นหลักสูตรระยะสั้นมีการติดตามตรวจเยี่ยมโครงการเท่าที่เวลาของแต่ละสถาบันจะอำนวยให้และทรงพระราชทานพระราชทรัพย์ส่วนพระองค์ สิ่งของ วัสดุอุปกรณ์การเกษตร พันธุ์พืช ไม้ผล พันธุ์สัตว์ต่าง ๆ ตลอดจนอุปกรณ์การประกอบอาหารให้แก่ทางโรงเรียนในการดำเนินการโครงการฯ โดยมีแนวทางการดำเนินงาน ดังนี้

- 1) การจัดหาให้มีแหล่งน้ำเพื่อการเกษตรตลอดทั้งปี
- 2) การส่งเสริมการผลิตอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ประเภทเนื้อสัตว์ ผัก ถั่วต่าง ๆ และผลไม้
- 3) การส่งเสริมให้เด็กนักเรียนและประชาชนมีความรู้ทางด้านการเกษตร โภชนาการ การแปรรูปและการถนอมอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น
- 4) การส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนในพื้นที่นั้น ๆ ได้มีส่วนร่วมในทุกกิจกรรมของโครงการ (สำนักส่งเสริมและพัฒนาการเกษตรที่ 6, 2548)

ดังนั้น การเสริมสร้างพัฒนาศักยภาพของเด็กและเยาวชนของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด ให้มีพัฒนาการตามวัย มีสุขภาพที่แข็งแรง และรู้จักดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง ให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดนั้นต้องมีการดำเนินการในโครงการที่เกี่ยวข้อง ได้แก่

- 1) โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน
- 2) โครงการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีน
- 3) โครงการส่งเสริมโภชนาการและสุขภาพอนามัยแม่และเด็กในถิ่นทุรกันดาร
- 4) โครงการคุณภาพการศึกษา
- 5) โครงการฝึกอาชีพ
- 6) โครงการส่งเสริมสหกรณ์
- 7) โครงการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
- 8) โครงการนักเรียนในพระราชานุเคราะห์ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี โดยการสร้างการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนตั้งแต่เด็กนักเรียนและผู้ปกครอง คณะครูตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลางที่คอยกำกับดูแลอย่างใกล้ชิด ประชาชนที่พ่อกอาศัยรอบ ๆ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง คณะกรรมการสถานศึกษาของโรงเรียน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และภาคเอกชน

โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง ตั้งอยู่หมู่ที่ 7 ตำบลเทพนิมิต อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด สังกัดกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 11 กองบังคับการตำรวจตระเวนชายแดนภาค 1 กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน สำนักงานตำรวจแห่งชาติ มีเนื้อที่การดำเนินการผลิตอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน จำนวน 14 ไร่ เปิดทำการเรียนการสอน เมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม พ.ศ. 2542 ตามหลักสูตรกระทรวงศึกษาธิการ ตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาล 1 ถึง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 นอกจากการจัดเรียนการสอนแล้วยังได้ดำเนินงานโครงการพระราชดำริสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จำนวน 8 โครงการการดำเนินงานที่กล่าวมา เพื่อเสริมสร้างศักยภาพการพัฒนาเด็กและเยาวชนของโรงเรียนตำรวจตระเวน

ชายแดน บ้านเขาฉกลาง อำเภอลำปาง จังหวัดตราด ให้มีคุณภาพชีวิตและสุขภาวะทางโภชนาการที่ดีขึ้น

โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันนั้น เป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อสุขภาพร่างกายและคุณภาพการเรียนรู้ของนักเรียนและเยาวชน ในพื้นที่ทุรกันดารอย่างยิ่ง การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงแนวทางการวางแผนการผลิตอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันให้ประสบความสำเร็จบรรลุตามเป้าหมายของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง อำเภอลำปาง จังหวัดตราด ภายใต้บริบททางภูมิสังคมชุมชนบ้านเขาฉกลางที่ต้องคำนึงถึงความสอดคล้องกับสภาพทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ได้แผนการผลิตอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง อำเภอลำปาง จังหวัดตราด ที่เหมาะสม และสามารถพัฒนาโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนเพื่อเป็นศูนย์การเรียนรู้ เพื่อวางแผนการผลิตอาหารกลางวันให้เหมาะสมกับความต้องการของโรงเรียน ต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแผนการจัดทำอาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง อำเภอลำปาง จังหวัดตราด
2. เพื่อศึกษาปริมาณการใช้วัตถุดิบ ในการประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง อำเภอลำปาง จังหวัดตราด
3. เพื่อหาแนวทางการผลิตพืชอาหารและสัตว์ให้เพียงพอต่อการผลิตอาหารกลางวันโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง อำเภอลำปาง จังหวัดตราด

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้แผนการผลิตอาหารกลางวันโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันที่เหมาะสมกับสภาวะโภชนาการของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง อำเภอลำปาง จังหวัดตราด
2. ได้แนวทางการบริหารทรัพยากรในการผลิตอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง อำเภอลำปาง จังหวัดตราด ที่เพียงพอต่อความต้องการของผู้บริโภคภายในโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง อำเภอลำปาง จังหวัดตราด
3. ได้สนองโครงการพระราชดำริสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ และเป้าหมายของการวางแผนการผลิต

อาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาต อำเภอลำสมิingue จังหวัดตราด

## ขอบเขตการวิจัย

### 1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

1.1 เพื่อศึกษาด้านกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการผลิตอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาต อำเภอลำสมิingue จังหวัดตราด

1.2 เพื่อจัดทำแผนการผลิตอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาต อำเภอลำสมิingue จังหวัดตราด ตามหลักการทรงงานของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหาจักรีบรมราชูปถัมภ์ จักรีนฤพดินทร สยามินทร์ราชิรัชชบรมนาถบพิตร (รัชกาลที่ 9)

### 2. ขอบเขตด้านพื้นที่

พื้นที่ที่ทำการศึกษาวิจัยการวางแผนการผลิตอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาต หมู่ที่ 7 ตำบลเทพนิมิต อำเภอลำสมิingue จังหวัดตราด พิกัด TU 238796

### 3. ขอบเขตด้านประชากร

กลุ่มประชากรในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ได้จำแนกออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. ประชากรที่เป็นบุคลากรที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการวางแผนการผลิตอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาต ประกอบด้วย ครู นักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาต หมู่ที่ 7 ตำบลเทพนิมิต อำเภอลำสมิingue จังหวัดตราด จำนวนทั้งสิ้น 111 คน (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ประชากรศึกษาโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง

ประชากร	ชาย	หญิง	รวม
ครูโรงเรียน ตชด.	7	4	11
นักเรียน	46	43	89
หน่วยงานร่วม	10	1	11
<b>รวม</b>	<b>63</b>	<b>48</b>	<b>111</b>

1. ประชากรของพืชและสัตว์ที่ใช้ในการผลิตอาหารกลางวันโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง ของปีการศึกษา 2561

ตารางที่ 2 ประชากรพืชและสัตว์ที่ใช้ในการผลิตอาหารกลางวัน

ชนิดพืชและสัตว์ที่ใช้ประกอบอาหารกลางวัน					
ผัก/เห็ด/ถั่ว	ผัก เครื่องปรุง	ผลไม้	สัตว์	ข้าว	อื่น ๆ
1. ผักบุ้ง	1. มะนาว	1. มะละกอ	1. ปลาตุ๊ก	1. ข้าว	1. หยวกกล้วย
2. ค่ะน้า	2. ตะไคร้	2. กล้วย	2. ปลานิล		2. เลือดหมู
3. ผักกาดขาว	3. ข่า	3. ชมพู	3. ปลาสรวย		
4. กวางตุ้ง	4. พริกชี้ฟ้า	4. เงาะ	4. กบ		
5. ชะอม	5. กระเพรา	5. ลองกอง	5. ไช้ไก่		
6. ผักหวานบ้าน	6. แมงลัก	6. มังคุด	6. เนื้อเป็ด		
7. เห็ดนางฟ้า	7. โหระพา	7. สับปะรด	7. เนื้อหมู		
8. ถั่วฝักยาว	8. มะเขือพวง		8. เนื้อไก่		
9. ฟักเขียว	9. หอม		9. ปลาอย่าง		
10. บวบ	10. กระเทียม				
11. มะระ					
12. ผักปลัง					
13. แดงกวา					

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ชนิดพืชและสัตว์ที่ใช้ประกอบอาหารกลางวัน					
ผัก/เห็ด/ถั่ว	ผัก เครื่องปรุง	ผลไม้	สัตว์	ข้าว	อื่น ๆ
14. ถั่วงอก					
15. ผักกาดดอง					
16. ถั่วดำ					
17. ถั่วแดง					
18. มะเขือเทศ					
19. จิงจูฉ่าย					
20. มันเทศ					
21. หน่อไม้					
22. มะเขือเปราะ					
23. ตำลึง					

3. ขอบเขตด้านระยะเวลา

ระยะเวลาการศึกษาวิจัยตามวัตถุประสงค์ มีการดำเนินการศึกษาตามปีการศึกษา 2561 (เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2561 ถึง เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2562)

นิยามศัพท์

การศึกษาวิจัยเรื่อง การวางแผนการผลิตอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด ได้กำหนดนิยามศัพท์สำหรับการศึกษาวิจัย ครั้งนี้เพื่อสร้างความเข้าใจที่ตรงกันในด้านเนื้อหา ดังนี้

**การวางแผนการผลิตอาหาร** หมายถึง แผนการผลิตอาหารเพื่อการบริโภคสำหรับนักเรียนและบุคลากรที่มีส่วนเกี่ยวข้องภายในโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด

**โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน** หมายถึง โรงเรียนที่ดำเนินการจัดการเรียนการสอนโดยครู ตำรวจตระเวนชายแดน ตามหลักสูตรของกระทรวงศึกษาและดำเนินการตามโครงการพระราชดำริ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

**โครงการอาหารกลางวัน** หมายถึง การจัดหาอาหารให้นักเรียนได้รับประทานอย่างเพียงพอและมีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีเพื่อการส่งเสริมสุขภาพให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและช่วยเหลือนักเรียนที่ขาดโอกาสได้รับประทานอาหารทุกคน

**โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน** หมายถึง โครงการที่จัดตั้งขึ้นตามพระปณิธานของ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เพื่อให้ครู นักเรียนและผู้ที่เกี่ยวข้อง มีส่วนร่วมทำการเกษตรในโรงเรียนฯ แล้วนำผลผลิตที่ได้มาประกอบเป็นอาหารกลางวันเพื่อแก้ไขปัญหาการขาดวัตถุดิบในการประกอบอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน ในพื้นที่ทุรกันดาร ในที่นี้หมายถึง โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด



## บทที่ 2

### การตรวจเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเพื่อหาแนวทางการวางแผนการผลิตอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาต อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด โดยมีขอบเขตเนื้อหาและแนวคิดที่นำมาใช้ในงานวิจัย ดังนี้

1. หลักการทรงงานของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9
2. ความเป็นมาของโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน
3. ภาวะโภชนาการของเด็กในวัยเรียน
4. ประวัติของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาต อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด
5. แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ตามพระราชดำริ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2560-2669)
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### หลักการทรงงานพระบาทสมเด็จพระมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร (รัชกาลที่ 9)

#### 1. ชื่อสัตย์ สุจริต จริ่งใจต่อกัน

ทรงมีพระราชดำรัส เรื่อง ความชื่อสัตย์ สุจริต จริ่งใจต่อกันอย่างต่อเนื่องตลอดมา เพราะเห็นว่าหากคนไทยทุกคนได้ร่วมมือกันช่วยชาติ พัฒนาชาติด้วยความชื่อสัตย์ สุจริต จริ่งใจต่อกันแล้วประเทศไทยจะเจริญก้าวหน้าอย่างมาก ดังพระราชดำรัส ความตอนหนึ่งว่า (สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ, 2562)

“...คนที่ไม่มีความสุจริต คนที่ไม่มีความมั่นคง ชอบแต่มั่งง่าย ไม่มีวันจะสร้างสรรค์ประโยชน์ส่วนรวมที่สำคัญอันใดได้ ผู้ที่มีความสุจริตและความมุ่งมั่นเท่านั้น จึงจะทำงานสำคัญยิ่งใหญ่ที่เป็นคุณเป็นประโยชน์แท้จริงสำเร็จ...”

พระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรแก่นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วันพฤหัสบดีที่ 12 กรกฎาคม พ.ศ. 2522

“..ถ้าสุจริตแม้แต่นิดเดียวก็ขอแข่ง ให้มีอันเป็นไป พูดอย่างนี้หยาบคายแต่ว่าขอให้มั่นเป็นไป ถ้าไม่สุจริตและมีความตั้งใจในธรรม ขอให้ต่ออายุได้ถึง 100 ปี ถ้าอายุมากแล้วก็แข็งแรง แล้วสุจริตประเทศไทยจะรอดพ้นอันตรายอย่างมาก”

พระบรมราชาวาทพระราชทานแก่ผู้ว่าราชการจังหวัดที่ผ่านการอบรมหลักสูตรผู้ว่าราชการจังหวัดบูรณาการ ณ วังไกลกังวล วันอาทิตย์ที่ 3 ตุลาคม พ.ศ. 2547

## 2. อ่อนน้อม ถ่อมตน

การอ่อนน้อม ถ่อมตน เป็นคุณสมบัติที่ทุกคนพึงมีพึงปฏิบัติให้เป็นปกติวิสัยซึ่งทำให้สังคมมีความสมานฉันท์ ทรงปฏิบัติให้เห็นมาโดยตลอด ทรงอ่อนน้อมมาก เวลาที่เสด็จฯ ไปเยี่ยมราษฎร ทรงโน้มพระวรกายไปหาประชาชน คุณเข่าหน้าประชาชน ถามทุกข์สุข ปรีกษาหารือเป็นชั่วโมง ๆ ประชาชนนั่งพับเพียบ พระองค์ท่านก็ทรงทรุดพระวรกายนั่งพับเพียบบนพื้นเดียวกัน

## 3. ความเพียร

ความเพียรเป็นคุณสมบัติที่จะทำให้งานสำเร็จ ต้องมีความมุ่งมั่น โดยเฉพาะการทำงานเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ทรงปฏิบัติให้เห็นโดยทรงเรือใบจากวังไกลกังวลข้ามอ่าวไทยขึ้นฝั่งที่สัตหีบ ทรงใช้เวลาเดินทาง 17 ชั่วโมง บนเรือขนาดยาวเพียง 13 ฟุต ลำเรือแคบ ๆ ทรงแสดงให้เห็นถึงการใช้เวลาเพียรในการทำงานให้สำเร็จ นอกจากนี้ยังทรงแสดงเรื่องความเพียรผ่านทางพระราชนิพนธ์พระมหาชนกซึ่งพระราชนิพนธ์นี้ที่พระองค์ทรงใช้เวลาค่อนข้างนาน ในการคิดประดิษฐ์ ทำให้เข้าใจง่าย และปรับเปลี่ยนให้เข้ากับสภาพสังคมปัจจุบัน อีกทั้งภาพประกอบและคติธรรมต่าง ๆ ได้ส่งเสริมให้หนังสือเล่มนี้มีความศักดิ์สิทธิ์ที่หากคนไทยอ่อนรับมาศึกษาวิเคราะห์และปฏิบัติตามรอยพระมหาชนก กษัตริย์ผู้เพียรพยายาม แม้จะไม่เห็นฝั่ง ก็ยังว่ายน้ำต่อไป เพราะถ้าไม่เพียรว่ายน้ำก็จะตกเป็นอาหารปู ปลา จมน้ำตายก่อนถึงฝั่ง

## 4. รู้ รัก สามัคคี

“รู้ รัก สามัคคี” เป็นพระราชดำรัส ที่มีค่าและมีความหมายลึกซึ้ง พร้อมทั้งสามารถปรับใช้ได้กับทุกยุคทุกสมัย

รู้ : การที่เราจะลงมือทำสิ่งใดนั้น จะต้องรู้เสียก่อน รู้ถึงปัจจัยทั้งหมด รู้ถึงปัญหา และรู้ถึงวิธีการแก้ปัญหา

รัก : คือความรัก เมื่อเรารู้ครบถ้วนด้วยกระบวนการแล้วจะต้องมีความรักเป็นพลังผลักดันที่จะเข้าไปลงมือปฏิบัติแก้ไขปัญหานั้น ๆ ถ้าเรามีความรักแล้วจะมีแรงกระตุ้นให้ทำงานด้วยความเต็มใจ

สามัคคี : การที่จะลงมือปฏิบัตินั้น ควรคำนึงเสมอว่าเราจะทำงานคนเดียวไม่ได้ ต้องทำงานร่วมมือร่วมใจเป็นองค์กร เป็นหมู่คณะ จึงจะมีพลังเข้าไปแก้ปัญหาให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี

## 5. ทำเรื่อย ๆ ทำแบบสังฆทาน

ปัญหาต่าง ๆ ของประเทศชาติเกิดขึ้นอย่างไม่รู้จบ จำเป็นต้องทุ่มเทกำลังความสามารถเข้าไปแก้ไข จะหยุดการทำงานไม่ได้ จึงต้องทำเรื่อย ๆ ไม่สามารถหยุดงานช่วยเหลือประชาชนได้ โดยพระองค์ทรงงานมาตลอด 70 ปี

“หลักสังฆทาน” มีความหมายคือ “ให้เพื่อให้” เป็นการให้โดยไม่เลือก ไม่หวังผลตอบแทน และไม่เลือกปฏิบัติการทำงานช่วยเหลือประชาชนจะไม่ทรงเลือก ไม่กำหนดว่าเป็นใคร มีเชื้อชาติ ศาสนาใด จึงเป็นการทำลักษณะคล้ายสังฆทานที่ให้โดยไม่ต้องระบุผู้รับ ดังพระราชดำรัสครั้งหนึ่ง ความว่า

“...การเป็นพระเจ้าแผ่นดินนั้น เป็นตลอด 24 ชั่วโมง พระองค์ทรงอยู่บน ยอดประมิตของสังคม แต่ ประมิตในประเทศไทย เป็นประมิตหัวกลับ”

## 6. มีความสุขในการทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น

ความสุขเป็นเรื่องของการทำประโยชน์ให้เกิดขึ้น ซึ่งความสุขที่แท้จริงคือ การทำประโยชน์ให้ผู้อื่น มิใช่ทำให้ตนเองเพียงเท่านั้น ต้องสร้างประโยชน์กับคนอื่น เมื่อคนอื่นมีความสุขแล้วเราก็มีความสุขด้วย โดยความสุขของผู้อื่น คือ ความสุขส่วนรวมนั่นเอง เราต้องยึดประโยชน์ส่วนรวมมาก่อน ประโยชน์ส่วนตน ดังมีพระราชดำรัสครั้งหนึ่งความว่า

“...ขอใจนะที่มาช่วยฉันทำงาน ฉันขอบอกก่อนนะ ช่วยฉันทำงาน ไม่มีอะไรจะเห็นนอกจากมีความสุขร่วมกัน ในการทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น...”

## 7. ศึกษาข้อมูลอย่างเป็นระบบ ทำงานอย่างผู้รู้จริง

การที่จะพระราชทานโครงการใดโครงการหนึ่งจะทรงศึกษาข้อมูลรายละเอียดอย่างเป็นระบบ ทั้งข้อมูลเบื้องต้นจากเอกสาร และแผนที่ ตลอดจนสอบถามจากเจ้าหน้าที่ นักวิชาการ และราษฎรในพื้นที่ให้ได้รายละเอียดที่ถูกต้อง รวมทั้งศึกษาตรวจสอบและทอดพระเนตรในพื้นที่จริง เพื่อที่จะพระราชทานความช่วยเหลือได้อย่างถูกต้องรวดเร็วตรงตามความต้องการของประชาชน และสอดคล้องกับสภาพแวดล้อม

## 8. ระเบิดจากข้างใน

ทรงมุ่งเน้นเรื่องการพัฒนาคน ดังพระราชดำรัสว่า “ระเบิดจากข้างใน” หมายความว่า ต้องสร้างความเข้มแข็งให้คนในชุมชนที่เราเข้าไปพัฒนาให้มีสภาพพร้อมที่จะรับการพัฒนาเสียก่อน แล้วจึงค่อยออกมาสู่สังคมภายนอก มิใช่การนำเอาความเจริญหรือบุคคลจากสังคมภายนอกเข้าไปหา

ชุมชนที่ยังไม่ทันได้มีโอกาสเตรียมตัว หรือตั้งตัว อย่าให้โดยที่ผู้รับยังไม่พร้อมที่จะใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่

## 9. ทำตามลำดับขั้น

ในการทรงงานพระองค์จะทรงเริ่มต้นจากสิ่งจำเป็นที่สุดของประชาชนก่อน ได้แก่ สาธารณสุข เมื่อมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงแล้วก็จะสามารถทำประโยชน์ด้านอื่น ๆ ต่อไปได้ จากนั้นจะเป็นเรื่องสาธารณูปโภคขั้นพื้นฐานและสิ่งจำเป็นในการประกอบอาชีพ อาทิ ถนน แหล่งน้ำเพื่อการเกษตร การอุปโภคบริโภค ที่เอื้อประโยชน์ต่อประชาชนโดยไม่ทำลายทรัพยากรธรรมชาติ รวมถึงการให้ความรู้ทางวิชาการและเทคโนโลยีที่เรียบง่าย เน้นการปรับใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ราษฎรสามารถนำไปปฏิบัติได้และเกิดประโยชน์สูงสุด ดังพระบรมราโชวาทความตอนหนึ่งว่า

“...การพัฒนาประเทศจำเป็นต้องทำตามลำดับขั้นต้องสร้างพื้นฐาน คือ ความพอมี พอกิน พอใช้ของประชาชนส่วนใหญ่เป็นเบื้องต้นก่อน โดยใช้วิธีการและใช้อุปกรณ์ที่ประหยัด แต่ถูกต้องตามหลักวิชา เมื่อได้พื้นฐานมั่นคงพร้อมพอควร และปฏิบัติได้แล้วจึงค่อยสร้างค่อยเสริมความเจริญและฐานะเศรษฐกิจขั้นที่สูงขึ้น โดยลำดับต่อไป หากมุ่งแต่จะทุ่มเทสร้างความเจริญยกเศรษฐกิจขั้นให้รวดเร็วแต่ประการเดียว โดยไม่ให้แผนปฏิบัติการสัมพันธ์กับสภาวะของประเทศและของประชาชนโดยสอดคล้องด้วย ก็จะเกิดความไม่สมดุลในเรื่องต่าง ๆ ขึ้น ซึ่งอาจกลายเป็นความยุ่งยากล้มเหลวได้ในที่สุด ดังเห็นได้ที่อารยประเทศหลายประเทศ กำลังประสบปัญหาทางเศรษฐกิจอย่างรุนแรงในเวลานี้...”

พระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วันพฤหัสบดีที่ 18 กรกฎาคม พ.ศ. 2517

## 10. ภูมิสังคม

การพัฒนาใด ๆ ต้องคำนึงสภาพภูมิประเทศของบริเวณนั้น ๆ ว่าเป็นอย่างไร และสังคมวิทยาเกี่ยวกับลักษณะนิสัยใจคอของคน ตลอดจนประเพณีวัฒนธรรมในแต่ละท้องถิ่นที่มีความแตกต่างกัน และใช้หลักในการปรับตัวให้อยู่กับธรรมชาติให้ได้ ดังพระราชดำรัส ความตอนหนึ่งว่า

“...การพัฒนาจะต้องเป็นไปตามภูมิประเทศทางภูมิศาสตร์ และภูมิประเทศทางสังคมศาสตร์ในสังคมวิทยา คือ นิสัยใจคอของคนเราจะไปบังคับคนอื่นคิดอย่างอื่นไม่ได้ เราต้องแนะนำ เราเข้าไปไปช่วยโดยที่จะคิดให้เขาเข้ากับเราไม่ได้แต่ถ้าเราเข้าไปแล้ว เราเข้าไปดูว่าเค้าต้องการอะไรจริง ๆ แล้วก็อธิบายให้เขาเข้าใจหลักการของการพัฒนานี้ก็จะเกิดประโยชน์อย่างยิ่ง...”

## 11. องค์กรรวม

ในการที่จะพระราชทานพระราชดำริเกี่ยวกับโครงการหนึ่งนั้น จะทรงมองเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นและแนวทางแก้ไขอย่างเชื่อมโยง อย่างครบวงจร ทรงเรียกรวมนั้นว่า องค์กรรวม (Holistic) หมายถึง การมองเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นแบบบูรณาการ และกำหนดแนวทางแก้ไขอย่างเชื่อมโยง โดยพิจารณาครบทุกด้านของปัญหา พร้อมแนวทางแก้ไขอย่างเชื่อมโยงกันเป็นระบบ เช่น กรณีของ “ทฤษฎีใหม่” มี 3 ชั้น ดังนี้

ชั้นที่ 1 คือ การมองในเรื่องของการบริหารจัดการที่ดินตั้งแต่การถือครองที่ดินของประชากรไทยโดยเฉลี่ยที่ดินประมาณ 10 -15 ไร่ และแหล่งน้ำอันเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญในการประกอบอาชีพ และเป็นเรื่องพื้นฐานของเกษตรกรในการพึ่งตนเอง คือ พออยู่ พอกินก่อน

ชั้นที่ 2 คือ การให้เกษตรกรรวมพลังกันในรูปกลุ่ม หรือสหกรณ์เพื่อการจัดการและการตลาดสำหรับผลผลิตที่เหลือกินเหลือใช้

ชั้นที่ 3 คือ การรวมกลุ่ม รวมพลังชุมชนให้มีความเข้มแข็งเพื่อพร้อมที่จะออกไปสู่กับการเปลี่ยนแปลงของสังคมภายนอกได้อย่างครบวงจร เพื่อยกระดับไปสู่ธุรกิจชุมชนต่อไป

## 12. ประหยัด เรียบง่าย ได้ประโยชน์สูงสุด

ในเรื่องของความประหยัดนี้ ประชาชนชาวไทยทราบกันดีว่าเรื่องส่วนพระองค์ทรงประหยัดมากดังที่เราเคยเห็นว่า หลอดยาสีพระทนต์นั้น ทรงใช้อย่างคุ้มค่าอย่างไร หรือฉลองพระองค์แต่ละองค์ทรงใช้อยู่เป็นเวลานาน

ขณะเดียวกันการพัฒนาและช่วยเหลือราษฎรทรงใช้หลักในการแก้ไขปัญหาด้วยความเรียบง่ายและประหยัด ราษฎรสามารถทำได้เอง หาได้ในท้องถิ่นและประยุกต์ใช้สิ่งที่มีอยู่ในภูมิภาคนั้น ๆ มาแก้ไขปัญหาโดยไม่ต้องลงทุนสูงหรือใช้เทคโนโลยีที่ไม่ยุ่งยากนัก ทรงให้ใช้หลัก Cost Effectiveness (คุ้มค่า) ไม่ใช่ Cost Benefit (คุ้มทุน) เสมอไป ซึ่งหมายถึง ปัญหาของมนุษย์คิดเป็นราคาไม่ได้ อย่าไปเน้นกำไร หากแต่เราต้องจัดการให้ความทุกข์ของเขาหมดไปให้ได้ และเน้นความยั่งยืนและประโยชน์สุข

## 13. ขาดทุนคือกำไร

การพัฒนาเพื่อการอยู่ดีกินดีของประชาชนนั้น อย่าไปนึกหวังกำไรหรือผลตอบแทนแต่อย่างเดียว ทำอะไรต้องลงทุนลงแรงและปัจจัยบางอย่างเสียก่อนเพื่อสร้างผลกำไรในอนาคต คือ ความอยู่ดีมีสุขของประชาชน ดังพระราชดำรัสความตอนหนึ่งว่า

“...ถ้าหากว่าอยากให้ประชาชนอยู่ดีกินดี รัฐจะต้องลงทุน ต้องสร้างโครงการ ซึ่งต้องใช้เงินจำนวนเป็นร้อยเป็นพันเป็นหมื่นล้าน ถ้าทำไปก็เป็น “loss” เป็นการ

เสีย เป็นการขาดทุน เป็นการจ่าย คือรัฐบาลต้องตั้งงบประมาณรายจ่าย ซึ่งมาจากเงินของประชาชน แต่ว่าถ้าโครงการดี ในไม่ช้าประชาชนก็จะได้กำไรจะได้ผลราษฎรจะอยู่ดี กินดีขึ้น จะได้ประโยชน์ไป ส่วนรัฐบาลไม่ได้อะไร แต่ข้อนี้ถ้าดูให้ดี ๆ จะเห็นว่าถ้าราษฎรอยู่ดีกินดี มีรายได้ รัฐบาลก็จะเก็บภาษีได้สะดวก ไม่มีการหนีภาษี เพราะเมื่อมีรายได้ดีขึ้น เขาก็สามารถเสียภาษีได้มากขึ้น...”

#### 14. ปลุกป่าในใจคน

ป่าไม้เป็นปัจจัยสำคัญของชีวิตมนุษย์ หากไม่มีการปลูกจิตสำนึกในการรักษาป่าไม้ให้กับทุกคนแล้ว จะทำให้การดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นไปด้วยความยากลำบาก เจ้าหน้าที่ของรัฐดูแลรักษาป่าไม้ด้วยหน้าที่พึงกระทำ แต่ชาวบ้านจะสามารถดูแลและหวงแหนป่าไม้ด้วยจิตสำนึกเพื่อรักษาปัจจัยแห่งชีวิตของตนเอง ทรงมีพระราชดำรัสว่า ควรจะมีป่าไม้หมู่บ้านเสียที ป่าจะได้กลับมาหมายถึง ชาวบ้านลุกขึ้นดูแลและฟื้นฟูทรัพยากรป่าด้วยตนเอง ดังพระราชดำรัสความตอนหนึ่งว่า

“...เจ้าหน้าที่ป่าไม้ควรจะปลูกต้นไม้ ลงในใจคนเสียก่อน แล้วคนเหล่านั้นก็จะพากันปลูกต้นไม้ลงบนแผ่นดินและรักษาต้นไม้ด้วยตนเอง...”

พระราชดำรัสพระราชทานแก่เจ้าหน้าที่ป่าไม้ ณ หน่วยจัดการต้นน้ำทุ่งจ้อ อำเภอมะแม่ม จังหวัดเชียงใหม่ วันเสาร์ที่ 31 มกราคม พ.ศ. 2519

#### 15. ธรรมชาติช่วยธรรมชาติ

พระองค์ทรงบรรลุถึงปรากฏการณ์ธรรมชาติอย่างปัญหาดินถล่มจนนำมาซึ่งโครงการหญ้าแฝกที่ลักษณะทางธรรมชาติจะปล่อยรากลงลึก เรื่องนี้มา 1,000 ปี ไม่เคยมีใครเจอประโยชน์แต่พระองค์เจอประโยชน์ก็เลยแนะนำชาวบ้านปลูกหญ้าแฝก ที่แรกชาวบ้านไม่เชื่อ ก็ทรงทำให้ดูเป็นตัวอย่างให้ชาวบ้านเห็นก่อน เมื่อชาวบ้านเห็นและเข้าใจ เขาถึงอยากพัฒนา

#### 16. อธรรมปราบอธรรม

ทรงนำความจริงในเรื่องความเป็นไปแห่งธรรมชาติ และกฎเกณฑ์ของธรรมชาติมาเป็นหลักการแนวปฏิบัติที่สำคัญในการแก้ปัญหาและเปลี่ยนแปลงสภาวะที่ไม่ปกติให้เข้าสู่ปกติ ทรงคิดค้นวิธีบำบัดน้ำเสียโดยใช้ผักตบชวาดูดซึมสิ่งสกปรกปนเปื้อนในน้ำ และเป็นที่มาของ “อธรรมปราบอธรรม” ดังพระราชดำรัสความตอนหนึ่งว่า

“...เห็นใหม่น้ำเน่ามันก็เป็นอธรรม ผักตบชวาที่เราไม่ต้องการมันก็เป็นอธรรมเหมือนกัน...ฉันจะเอาอธรรมสู้กับอธรรม ให้ออกมาเป็นธรรมะให้ได้...”

## 17. ประโยชน์ส่วนรวม

ทรงเห็นว่าการทำงานทุกอย่างของเรานั้นมีผลเกี่ยวเนื่องถึงประโยชน์ส่วนรวมของบ้านเมือง และประชาชนทุกคน เพราะฉะนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติหน้าที่ทุก ๆ ประการให้บริสุทธิ์ บริบูรณ์ โดยเต็มกำลังสติปัญญา ความรู้ ความสามารถ การปฏิบัติพระราชกรณียกิจและการพระราชทานพระราชดำริในการพัฒนาและช่วยเหลือพสกนิกร ทรงระลึกถึงประโยชน์ของส่วนรวมเป็นสำคัญ ดังพระราชดำรัสความตอนหนึ่งว่า

“...ใครต่อใครก็บอกว่าขอให้เสียสละส่วนตัวเพื่อส่วนรวม อันนี้ฟังจนเบื่อ อาจจะมีคำพูดด้วยซ้ำว่า ใครต่อใครมาก็บอกว่าขอให้คิดถึงประโยชน์ส่วนรวมอาจมานึกในใจว่า ให้ ๆ อยู่เรื่อยแล้วส่วนตัวจะได้อะไร ขอให้คิดว่าคนที่ให้เพื่อส่วนรวมนั้นมีได้ให้ส่วนรวมแต่อย่างเดียว เป็นการให้เพื่อตัวเองสามารถที่จะมีส่วนรวมที่จะอาศัยได้...”

พระบรมราโชวาทพระราชทานแก่ นิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น ณ มหาวิทยาลัยขอนแก่น วันจันทร์ที่ 20 ธันวาคม พ.ศ. 2514

“...บ้านเมืองของเราเป็นปึกแผ่นมั่นคง และร่มเย็นเป็นสุขสืบมาช้านาน เพราะเรามีความยึดมั่นในชาติ และต่างบำเพ็ญกรณียกิจตามหน้าที่ ให้สอดคล้องเกื้อกูลเพื่อประโยชน์ส่วนรวมของชาติ คนไทยทุกคน จึงควรจะได้ตระหนักในข้อนี้ให้มาก แล้วตั้งใจประพฤติตัวปฏิบัติงาน ให้สมแก่ฐานะและหน้าที่ เพื่อให้สำเร็จประโยชน์ส่วนรวม คือความมั่นคงปลอดภัยของชาติบ้านเมืองไทย...”

พระราชดำรัสในการเสด็จออกมหาสมาคมในงานพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ท้องพระโรง ศาลาราชประชาสมาคม วังไกลกังวล วันพฤหัสบดีที่ 5 ธันวาคม พ.ศ. 2556

## 18. การพึ่งตนเอง

การพัฒนาตามแนวพระราชดำริ ในเบื้องต้นเป็นการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เพื่อให้ประชาชนมีความแข็งแรงพอที่จะดำรงชีวิตได้ และขั้นตอนต่อไปคือ การพัฒนาให้ประชาชนสามารถอยู่ในสังคมได้ตามสภาพแวดล้อม สามารถพึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน โดยใช้หลักคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง คือ การวางเส้นทางชีวิตของตนเองให้เรียบง่าย ธรรมดา และเดินสายกลางด้วยปัญญาพร้อมคุณธรรมในจิตใจ เพื่อนำชีวิตไปสู่ความสมดุลของทรัพยากร ให้มีความมั่นคง และเกิดความยั่งยืนในที่สุด เปรียบเสมือนเป็นการวางรากฐานของอาคารให้แข็งแรง ดังพระราชดำรัสความตอนหนึ่งว่า

“...การช่วยเหลือสนับสนุนประชาชนในการประกอบอาชีพและตั้งตัวให้มีความพอกินพอใช้ ก่อนอื่นเป็นสิ่งสำคัญยิ่งยวดเพราะผู้มีอาชีพ และฐานะเพียงพอที่จะพึ่งพาตนเองได้ ย่อมสามารถสร้างความเจริญในระดับสูงขึ้นไป...”

พระบรมราชาโฆวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วันศุกร์ที่ 18 กรกฎาคม พ.ศ. 2517

#### 19. เศรษฐกิจพอเพียง

เศรษฐกิจพอเพียงเป็นหลักความคิดที่จะดำเนินการเรื่องต่าง ๆ เพื่อนำชีวิตไปสู่ความสมดุล มั่นคง และยั่งยืน เสมือนเป็นการวางฐานรากของตัวอาคาร ดังปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่ได้พระราชทานไว้ ดังนี้

“เศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาชี้ถึงแนวทางดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ครอบครัว ระดับชุมชนจนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจ เพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์ ความพอเพียงหมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี พอสมควร ต่อการมีผลกระทบใด ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ทั้งนี้จะต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่าง ๆ มาใช้ในการวางแผน และการดำเนินการทุกขั้นตอน และขณะเดียวกันจะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ โดยเฉพาะ เจ้าหน้าที่ของรัฐ นักทฤษฎี และนักธุรกิจในทุกระดับให้มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์ สุจริตและให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และกว้างขวางทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี”

#### 20. เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา

เข้าใจ: ทำอะไรต้องเข้าใจปัญหา เข้าใจหนทางแก้ไข เข้าใจกระบวนการจัดการ และปรับความเข้าใจระหว่างผู้ให้ ผู้รับเสียก่อน ให้เข้าใจซึ่งกันและกัน

เข้าถึง: เมื่อเข้าใจระหว่างกันทุกประการครบถ้วนแล้ว ต้องเข้าถึงการกระทำ สร้างความร่วมมือจากผู้เกี่ยวข้อง เข้าถึงเครื่องมือเครื่องมือและวัสดุอุปกรณ์ และความสามัคคีร่วมใจร่วมใจของผู้ปฏิบัติ ร่วมมือร่วมไม้กันทำงาน

พัฒนา: เมื่อต่างฝ่ายต่างเข้าใจกันแล้ว เข้าถึงกันแล้ว การพัฒนาที่จะดำเนินการไปอย่างยั่งยืน ไม่ส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมและการเมือง หากแต่นำไปสู่ความสมดุล มั่นคง และยั่งยืน

#### 21. แก้ปัญหาที่จุดเล็ก คิด MACRO เริ่ม MICRO

ทรงมองปัญหาในภาพรวม (Macro) ก่อนเสมอ แต่การแก้ไขปัญหของพระองค์จะเริ่มจากจุดเล็ก ๆ (Micro) คือ การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่คนมักจะมองข้าม ดังพระราชดำรัสความตอนหนึ่งว่า

“...ถ้าปวดหัวก็คิดอะไรไม่ออก เป็นอย่างนั้นต้องแก้ไขการปวดหัวนี้ก่อน... มันไม่ได้เป็นการแก้อาการจริงแต่ต้องแก้ปวดหัวก่อน เพื่อที่จะให้อยู่ในสภาพที่คิดได้ ...แบบ (Macro) นี้ เขาจะทำแบบรื้อทั้งหมด ฉันทไม่เห็นด้วย...อย่างบ้านคนอยู่ เราบอกบ้านนี้มันผุดตรงนั้น ผุดตรงนี้ ไม่คุ้มที่จะซ่อม ...เอา ตกลงรื้อบ้านนี้ ระเบิดเลย เราจะไปอยู่ที่ไหน ไม่มีที่อยู่ ...วิธีทำต้องค่อย ๆ ทำ จะไประเบิดหมดไม่ได้...”

## 22. ไม่ติดตำรา ทำให้ง่าย

การพัฒนาตามแนวพระราชดำริมีลักษณะของการพัฒนาที่อนุโลม และรวมชอมกับสภาพธรรมชาติสิ่งแวดล้อมและสภาพของสังคมจิตวิทยาแห่งชุมชน คือ “ไม่ติดตำรา” ไม่ผูกมัดติดกับวิชาการและเทคโนโลยีที่ไม่เหมาะสมกับสภาพชีวิตความเป็นอยู่ที่แท้จริงของคนไทย เพราะสภาพปัญหาไม่เหมือนกัน หากใช้ปัญญาไตร่ตรองให้รอบคอบ ครบถ้วนจะพบวิธีการพัฒนาใหม่ ๆ ในการแก้ไขปัญหาของประชาชน

ทรงโปรดที่จะทำสิ่งที่ยากให้กลายเป็นสิ่งที่ง่าย ทำสิ่งที่สลับซับซ้อนให้เข้าใจง่าย อันเป็นการแก้ปัญหาด้วยการใช้กฎแห่งธรรมชาติเป็นแนวทางนั่นเอง แต่การทำสิ่งที่ยาก ให้กลายเป็นง่ายนั้น เป็นของยาก ฉะนั้นคำว่า “ทำให้ง่าย” หรือ “Simplicity” จึงเป็นหลักคิดสำคัญที่สุดของการพัฒนาประเทศ ในรูปแบบของโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

## 23. การมีส่วนร่วม

ในการทรงงานพระองค์ทรงเปิดโอกาสให้ทุกฝ่าย ทั้งประชาชนหรือเจ้าหน้าที่ทุกระดับได้มาร่วมกันแสดงความคิดเห็น หรือที่เรียกประชาพิจารณ์เพื่อรับทราบปัญหาและความต้องการของประชาชน โดยให้อาชาวบ้านเป็นครู ดังพระราชดำรัส ความตอนหนึ่งว่า

“...สำคัญที่สุดจะต้องหัดทำใจให้กว้างขวาง หนักแน่นรู้จักรับฟังความคิดเห็น แม้กระทั่งความวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่นอย่างฉลาด เพราะการรู้จักรับฟังอย่างฉลาดนั้นแท้จริง คือ การระดมสติปัญญาและประสบการณ์อันหลากหลาย มาอำนวยความสะดวกปฏิบัติบริหารงานให้ประสบความสำเร็จที่สมบูรณ์นั่นเอง...”

## 24. พออยู่พอกิน

ให้ประชาชนสามารถอยู่อย่าง “พออยู่พอกิน” ให้ได้เสียก่อน แล้วจึงขยับขยายให้มีขีดสมรรถนะที่ก้าวหน้าต่อไป

การดำเนินชีวิตให้พออยู่พอกินนั้น ต้องมีทรัพยากรให้เพียงพอต่อการดำรงชีวิต ต้องอาศัยความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเป็นสำคัญ หากขาดแคลนจะทำให้ไม่

เพียงพอ อดอยาก ไม่มั่นคงในชีวิต จำนวนประชากรเพิ่มขึ้นทุกวันแต่ทรัพยากรลดลงทุกที ภาวะขาดแคลนย่อมเกิดขึ้น ทรงแก้ไขปัญหาคือทุกด้านเกี่ยวกับทรัพยากรธรรมชาติทรงฟื้นฟูและรักษาความสมดุลของทรัพยากรธรรมชาติที่เสียไปเพื่อสร้างความยั่งยืนให้เกิดขึ้น เพราะเป็นพื้นฐานการดำรงชีวิตของมนุษย์

“...คนอื่นจะว่าอย่างไรก็ช่างเขา จะว่าเมืองไทยล้าสมัย ว่าเมืองไทยเซย ว่าเมืองไทยไม่มีสิ่งที่มีสมัยใหม่ แต่เราอยู่พอมีพอกิน และขอให้ทุกคนมีความปรารถนาที่จะให้เมืองไทยพออยู่พอกิน มีความสงบ และทำงานตั้งจิตอธิษฐาน ตั้งปณิธานในทางที่จะให้เมืองไทยอยู่แบบพออยู่พอกิน ไม่ใช่จะรุ่งเรืองอย่างยอด แต่ว่ามีความพออยู่พอกิน มีความสงบ เปรียบเทียบกับประเทศอื่น ๆ ถ้าเรารักษาความพออยู่พอกินนี้ได้ เราก็จะยอดยิ่งยวด...ที่สุดก็คือประโยชน์ร่วมกัน คือ ความพอกินพอกิน อยู่ ปลอดภัยของประเทศชาติ...”

พระราชดำรัสเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย วันพุธที่ 4 ธันวาคม พ.ศ. 2517

## 25. บริการรวมที่จุดเดียว

การบริการรวมที่จุดเดียวสำหรับเกษตรกรเป็นรูปแบบการบริการแบบเบ็ดเสร็จ หรือ One Stop Services ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งแรกในระบบบริหารราชการแผ่นดินของประเทศไทย เพื่อประโยชน์แก่ประชาชนที่จะมาขอใช้บริการ จะประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย โดยทรงให้ศูนย์ศึกษาการพัฒนาอันเนื่องมาจากพระราชดำริเป็นต้นแบบในการบริการรวมที่จุดเดียว ซึ่งมีหน่วยงานราชการต่าง ๆ มาร่วมดำเนินการและให้บริการประชาชน ณ ที่แห่งเดียว ดังพระราชดำรัสความตอนหนึ่งว่า

“...กรม กองต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประชาชนทุกด้าน ได้สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประองตองกัน ประสานกันตามธรรมดาแต่ฝ่ายใดต้องมีศูนย์ของตน แต่ว่าอาจจะมึงานถือว่าเป็นศูนย์ของตัวเองคนอื่นไม่เกี่ยวข้อง และศูนย์ศึกษาการพัฒนาเป็นศูนย์ที่รวบรวมกำลังทั้งหมดของเจ้าหน้าที่

ทุกกรม กอง ทั้งในด้านเกษตรหรือในด้านสังคม ทั้งในด้านหางาน การส่งเสริมการศึกษามาอยู่ด้วยกัน ก็หมายความว่าประชาชน ซึ่งจะต้องใช้วิชาการทั้งหลายก็สามารถที่จะมาดู ส่วนเจ้าหน้าที่จะให้ความอนุเคราะห์แก่ประชาชนก็มาอยู่พร้อมกันในที่เดียวกัน เหมือนกัน ซึ่งเป็นสองด้าน ก็หมายถึงว่า ที่สำคัญปลายทางคือประชาชน จะได้รับประโยชน์และต้นทางของผู้เป็นเจ้าหน้าที่จะให้ประโยชน์...”

พระราชดำรัส เมื่อวันอาทิตย์ที่ 11 กันยายน พ.ศ. 2562

## 26. ร่าเริง รื่นเริง คึกคัก ครึกครื้น กระฉับกระเฉง มีพลัง

เป็นปัจจัยของการทำงานที่มีประสิทธิภาพการทำงานให้สำเร็จและมีประสิทธิภาพต้องอาศัยจิตใจเป็นเรื่องสำคัญ ต้องสร้างบรรยากาศรอบตัวให้มีความสุข ไม่เครียด ทรงมีพระราชดำรัสว่าทำงานต้องสนุกกับงานมีฉะนั้นเราจะเบื่อและหยุดทำงานในระยะต่อมา ดังนั้นปัจจัยของการทำงานที่มีประสิทธิภาพ คือ ร่าเริง รื่นเริง คึกคัก ครึกครื้นร่าเริง รื่นเริง เวลาทำงานตัวเราเองก็ต้องร่าเริง และระหว่างทำงานก็ต้องสร้างบรรยากาศให้ผู้เข้าร่วมในการทำงานมีความรื่นเริง คึกคัก ครึกครื้น คือตัวเองต้องคึกคักกระฉับกระเฉงมีพลังเสียก่อน และต้องสร้างบรรยากาศในการทำงานให้ครึกครื้น สนุกสนาน (พระบรมราโชวาทพระราชทานในงานประชุมสโมสรไลออนส์สากล ประจำปี พ.ศ. 2513)

## 27. ชัยชนะของการพัฒนา

การแก้ไขปัญหาชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชน ปัญหาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เป็นเหมือนการเข้าสู่สงครามที่ไม่ได้ใช้อาวุธในการแก้ไขปัญหา แต่ใช้การพัฒนาเป็นเครื่องมือแก้ไขปัญหาต่าง ๆ และ ทุกครั้งที่สามารถแก้ไขปัญหาได้สำเร็จ จึงถือเป็นการได้รับชัยชนะโดยการพัฒนา

พระแสงขรรค์ชัยศรี หมายถึง จะทรงนำทัพเอง

ธงกระปี่ชู้ หมายถึง ทรงปรารถนาอยากจะทำให้ทุกคนติดตามและช่วยรบอยู่ในกองทัพของพระองค์ด้วย

พระมหาสังข์ หมายถึง เพื่อให้เกิดความร่ำรวย งอกงาม เจริญก้าวหน้า

ดอกบัว หมายถึง ความบริสุทธิ์ ความสงบ มีคุณธรรม

### ความเป็นมาของโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน

โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันแรกที่เริ่มดำเนินการในปี พ.ศ. 2523 โดยมุ่งเน้นให้นักเรียน ครู และผู้ปกครองร่วมกันทำการเกษตรในโรงเรียน แล้วนำผลผลิตที่ได้ มาประกอบเป็นอาหารกลางวัน โดยสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีพระราชทานเงิน สิ่งของ พันธุ์พืช พันธุ์สัตว์ วัสดุอุปกรณ์การเกษตร และอุปกรณ์การประกอบอาหารให้แก่โรงเรียนในโครงการ การดำเนินงานของโครงการนี้นอกจากจะช่วยแก้ปัญหาการขาดแคลนอาหารกลางวันแล้ว ยังทำให้เด็กนักเรียนได้รับความรู้ด้านโภชนาการและด้านการเกษตรแผนใหม่ ที่สามารถนำไปใช้ประกอบเป็นอาชีพได้ต่อไป (โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน, ม.ป.ป.)

## 1. วัตถุประสงค์

เพื่อให้ นักเรียนมีอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการบริโภคตลอดปีการศึกษา โดยใช้ผลผลิตการเกษตรที่ผลิตขึ้นภายในโรงเรียนมาประกอบอาหาร

## 2. กิจกรรมสำคัญ

2.1 พัฒนาแหล่งน้ำเพื่อการเกษตร

2.2 ผลิตอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการในโรงเรียน ทั้งเนื้อสัตว์ ปลา ถั่วเมล็ดแห้ง พืชผัก และผลไม้ที่หลากหลายเหมาะสมกับท้องถิ่นโดยเฉพาะกล้วย และมะละกอ โดยใช้รูปแบบการเกษตรแบบผสมผสานและชีววิธี ให้มีผลผลิตที่หลากหลายหมุนเวียนกันอย่างต่อเนื่องและสอดคล้องกับแผนการประกอบอาหารของโรงเรียน

2.3 ส่งเสริมการถนอมอาหารที่มีเหลือใช้ เพื่อเก็บไว้ใช้ในฤดูขาดแคลน

2.4 ประกอบอาหารกลางวันและอาหารเสริมที่มีคุณค่า และถูกสุขลักษณะ

2.5 ฝึการะวังและติดตามทางโภชนาการ รวมทั้งการตรวจสุขภาพและปรับปรุงภาวะโภชนาการของนักเรียนและของชุมชน

2.6 จัดการเรียนการสอนเรื่องการเกษตรและโภชนาการในโรงเรียนให้สอดคล้องกับกิจกรรมของโครงการ

“...ในการพัฒนาเด็กถ้าไม่สามารถพัฒนาปัจจัยพื้นฐานในด้านสุขภาพอนามัยก่อน เด็กก็จะไม่มี ความพร้อมสำหรับการพัฒนาด้านอื่น ๆ ไม่อาจนับว่าเป็นอนาคตของชาติได้ การที่จะช่วยให้เด็กเหล่านี้ มีโอกาสในเรื่องการกินดีขึ้นนั้น ต้องอาศัยความร่วมมืออย่างจริงจังทุกฝ่าย...”

“...พระราชกระแสสามสิบปีการพัฒนาเด็กและเยาวชน: ร่วมกันสร้างโอกาสที่ดีกว่า” ในการประชุมวิชาการ “ทางสู่อุบัติการณ์ที่ดีกว่า”

ทรงบรรยายเนื่องในโอกาสสามทศวรรษการพัฒนาเด็กและเยาวชน

ณ หอประชุมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 31 มีนาคม พ.ศ. 2554

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี มีพระราชดำริให้ทดลองทำโครงการอาหารกลางวันผักสวนครัวเมื่อ พ.ศ. 2523 ด้วยจุดมุ่งหมายคือ “...เราต้องการช่วยให้นักเรียนในโรงเรียนมีสุขภาพอนามัยบริบูรณ์แข็งแรงรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะและถูกตามส่วนประกอบที่จะบำรุงร่างกาย...อยากให้เป็นที่ผักหรืออุปกรณ์แล้วให้นักเรียนมาทำการเกษตร ซึ่งเป็นวิธีที่อ้อมและยากขึ้นมาอีกทางหนึ่งอาหารที่จะให้รับประทานนั้น เป็นอาหารที่ได้มาจากผลิตผลของนักเรียน ผู้รับประทานเองซึ่งอาจจะได้ผลช้า แต่ก็เป็นวิธีหนึ่งซึ่งจะได้รับอาหารและคิดว่าจะได้รับประโยชน์เป็นผลพลอยได้ที่สำคัญคือ ความรู้ทางด้านการเกษตรและด้านโภชนาการซึ่งจะเป็นวิชาติดตัวไปจนนักเรียนเหล่านั้นเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่และได้ประกอบอาชีพ ทางด้านการเกษตรกรรม วิชาการใหม่ ๆ เหล่านี้อาจจะนำมาช่วยในการครองชีพได้มากทีเดียว...”

พระราชนิพนธ์ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีเกี่ยวกับโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน

ภายหลังจากที่ได้ทดลองโครงการอาหารกลางวันผักสวนครัวเป็นเวลา 1 ปี ซึ่งได้ผลดีจึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ขยายไปสู่โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนทั่วประเทศใน พ.ศ. 2524 เนื่องจากมีการเลี้ยงสัตว์และปลูกผักสวนครัวด้วยจึงเรียกชื่อใหม่ว่า “โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน” สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี มีพระราชประสงค์ให้เด็กนักเรียนมีสุขภาพอนามัยบริบูรณ์แข็งแรง โดยอาศัยบริโภคอาหารที่ได้จากการเกษตรในโรงเรียน อีกทั้งมีความรู้ทางการเกษตรจากการเข้าร่วมทำการเกษตร และทรงหาแนวทางที่จะช่วยพัฒนาชุมชน โดยให้โรงเรียนเป็นส่วนนำในการพัฒนาและการถ่ายทอดความรู้จากเด็กนักเรียนไปยังชุมชน

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงให้เด็กนักเรียนร่วมกันทำการเกษตรเพื่อผลิตอาหารสำหรับนำไปบริโภค เด็กนักเรียนได้เรียนรู้เทคนิคการปลูกผัก ผลไม้ โดยใช้พันธุ์พื้นบ้าน การเลี้ยงสัตว์ การเก็บเกี่ยว การแปรรูป และการถนอมอาหาร

### 3. อาหารเพื่อเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร

เด็กและเยาวชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ทุรกันดารมักประสบปัญหาการขาดแคลนอาหาร เพราะครอบครัวไม่สามารถผลิตอาหารได้เพียงพอกับความต้องการ และไม่สามารถเข้าถึงอาหารแหล่งอื่นได้ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี มีพระราชดำริในการแก้ปัญหาการขาดอาหารในเด็กวัยเรียน โดยทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ครูและนักเรียนใน

โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนร่วมกันทำการเกษตรเพื่อผลิตอาหารสำหรับนำไปบริโภค ในระยะแรกโรงเรียนสามารถนำผลผลิตทางการเกษตรมาประกอบเป็นอาหารกลางวันได้ 1 มื้อต่อสัปดาห์ ต่อมาเพิ่มเป็น 2 มื้อต่อสัปดาห์ จนในที่สุดสามารถนำผลผลิตทางการเกษตรมาประกอบอาหารกลางวันทุกวันเรียน การจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียนตามพระราชดำริ เป็นเครื่องมือสำคัญที่เด็กนักเรียน ผู้ปกครองสมาชิกชุมชน และครูในโรงเรียนได้เรียนรู้ ฝึกฝน และพัฒนาพฤติกรรมกรกินที่เหมาะสมและถูกสุขลักษณะ

#### 4. อาหารกลางวันสำหรับเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษา

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีมีพระราชประสงค์ที่จะช่วยเหลือเด็กและเยาวชนในวัยเรียน ที่อยู่ในท้องถิ่นทุรกันดารให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ดังมีพระราชดำรัส ไว้ว่า

“...เราต้องการช่วยให้นักเรียนในโรงเรียนมีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์แข็งแรง รับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะและถูกตามส่วนประกอบที่จะบำรุงร่างกาย...” (สำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, 2560)

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ฯ ทรงสรุปภาพรวมของการจัดการอาหารกลางวันในโรงเรียน ทั่วไปไว้ 4 แบบ ตามลักษณะของเด็กนักเรียน อาจใช้เป็นตัวแบบในการจัดอาหารในโรงเรียนต่าง ๆ ต่อไปนี้ ได้แก่

1. เด็กนักเรียนที่มีฐานะ มีอาหารรับประทานเพียงพอ การจัดหาอาหารให้เป็นเรื่องของการให้ได้สารอาหารครบถ้วน และฝึกมารยาทการรับประทาน
2. เด็กนักเรียนพอมีฐานะจะห่อข้าวไปรับประทานเอง แต่จะซื้อขนมที่ไม่มีประโยชน์มา
3. เด็กนักเรียนฐานะยากจน ไม่มีอาหารรับประทานเพียงพอหรือไม่มีเลย การจัดหาอาหารก็เพื่อ “แก้ความหิวโหย”

4. เด็กนักเรียนมีฐานะปะปนกัน อาจจัดหาอาหารขายราคาถูก หรือให้นักเรียนทำงานแลกกับอาหาร (คณะอนุกรรมการฝ่ายจัดทำหนังสือเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, 2545)

## ภาวะโภชนาการของเด็กในวัยเรียน

เด็กในวัยเรียน หมายถึงเด็กที่มีอายุ 6-12 ปี เด็กในวัยเจริญเติบโตและมีพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจ รวมทั้งการเรียนรู้อันเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่ชีวิตที่มีคุณภาพในอนาคต ดังนั้นอาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญเพราะถ้าเด็กในวัยเรียนได้รับอาหารไม่เพียงพอ หรือเหมาะสม จะส่งผลทำให้ร่างกายแคระแกรน สติปัญญาทึบ ไม่มีความพร้อมในการเรียน ประสิทธิภาพการเรียนรู้การทำงานต่ำ จะทราบได้อย่างไรว่าเด็กมีการเจริญเติบโตตามปกติ ผู้ปกครองควรเป็นผู้ติดตามการเจริญเติบโตของเด็ก โดยการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง และนำมาเทียบน้ำหนักและส่วนสูงต่ออายุที่เหมาะสมของเด็ก ดังตารางแสดงน้ำหนักและส่วนสูงที่เหมาะสมของเด็ก (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 น้ำหนักและส่วนสูงที่เหมาะสมของเด็ก

อายุ (ปี)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)
4 - 6	16 - 20	100 - 115
7 - 9	22 - 27	120 - 130
10 - 12	30 - 42	135 - 150

ที่มา: สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2558)

### 1. โภชนาการในเด็กวัยเรียน

เด็กวัยนี้มีการเคลื่อนไหวและใช้พลังงานตลอดเวลาไม่หยุดนิ่งยกเว้นเมื่อไม่สบาย ดังนั้นร่างกายจึงต้องการสารอาหารต่าง ๆ ครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่พอเพียง ซึ่งอาหารหมู่ต่าง ๆ ที่เด็กควรได้รับประทานในแต่ละวัน (ตารางที่ 4)

#### ตารางที่ 4 ปริมาณอาหารสำหรับเด็กในแต่ละวัน

อาหาร	อายุ (6 - 9 ปี)	อายุ (10 - 12 ปี)
นมสด*	1 - 2 แก้ว	1 - 2 แก้ว
ไข่	1 ฟอง	1 ฟอง
ข้าวสวยอาหารแป่งต่าง ๆ	3 ถ้วยตวง (6 ทัพพี)	3 - 4 ถ้วยตวง (6 ทัพพี)
เนื้อสัตว์ สุก	5 - 6 ช้อนโต๊ะ	6 - 7 ช้อนโต๊ะ
ผักใบเขียวและผักอื่น ๆ	½-1 ถ้วยตวง	1 ถ้วยตวง
ผลไม้ตามฤดูกาล**	มี้อละ 1 ส่วน	มี้อละ 1 ส่วน
ไขมัน/น้ำมันพืช	1 - 2 ช้อนโต๊ะ	1 - 2 ช้อนโต๊ะ

ที่มา: สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2558)

หมายเหตุ \*นมสด 1 แก้ว 200 ซีซี

\*\*ผลไม้ตามฤดูกาล 1 ส่วนให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี ปริมาณเท่ากับกล้วยน้ำว้า ผลเล็ก 1 ผล หรือ เงาะ 5 ผล หรือมะละกอสุก ขนาด 8 ซีน คำ หรือละมุด 2 ผลเล็ก หรือฝรั่งครึ่งผลขนาดกลาง

จากตารางดังกล่าว ผู้ปกครองสามารถใช้เป็นแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพให้สำหรับบุตรหลานในวันหนึ่ง ๆ ได้รับประทานอาหารครบหมู่หรือไม่ หรือเน้นไปทางหมู่ใดหมู่หนึ่งมากเกินไปหรือไม่ นอกจากนั้นปริมาณสารอาหารร้อยละ 40 ของความต้องการประจำวันของเด็กไทยในแต่ละวันที่กำหนดเป้าหมายในการจัดอาหารกลางวันและอาหารว่างเหมาะสม ดังแสดงในตารางที่ 5

**ตารางที่ 5** ปริมาณสารอาหารร้อยละ 40 ของความต้องการประจำวันของเด็กไทยแต่ละวัย \*  
ที่กำหนดเป็นเป้าหมายสำหรับการจัดอาหารกลางวันและอาหารว่าง

สารอาหาร	3 - 5 ปี	6 - 12 ปี	13 - 18 ปี
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	480	620	800
โปรตีน (กรัม)	14.4	18.6	24
ไขมัน (กรัม)	14.4	18.6	24
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	73.2	94.4	122
ใยอาหาร (กรัม)	3.6	5.6	8.2
วิตามินเอ (RE)	173.2	222.8	250
วิตามินบี 1 (มก.)	0.24	0.32	0.44
วิตามินบี 2 (มก.)	0.24	0.32	0.44
วิตามินซี (มก.)	16	17.2	30.4
เหล็ก (มก.)	2.44	4.92	8.52
แคลเซียม (มก.)	280	365.6	400
โคเรสเตอรอล (มก.)	120	120	12
สัดส่วนพลังงานจาก:-			
คาร์โบไฮเดรต (%)	55 - 60	55 - 60	55 - 60
โปรตีน (%)	10 - 15	10 - 15	10 - 15
ไขมัน (%)	25 - 30	25 - 30	25 - 30

ที่มา: สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2558)

หมายเหตุ \* ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย ปี พ.ศ. 2546

นอกจากนี้ คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรจะได้รับประจำวันสำหรับคนไทย  
กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (ตารางที่ 6)

**ตารางที่ 6** ปริมาณและความถี่ของอาหารกลุ่มต่าง ๆ ซึ่งกำหนดเป็น มาตรฐานแนะนำ สำหรับการ  
การจัดอาหารกลางวัน และอาหารเสริมระหว่างมื้อสำหรับเด็กไทยแต่ละวัยใน 1 สัปดาห์  
(7 วัน)

กลุ่มอาหาร	3 - 5 ปี		6 - 12 ปี		13 - 18 ปี	
	ปริมาณ ต่อครั้ง	ครั้ง ต่อสัปดาห์	ปริมาณ ต่อครั้ง	ครั้ง ต่อสัปดาห์	ปริมาณ ต่อครั้ง	ครั้ง ต่อสัปดาห์
ข้าวสวย	1.5 ทัพพี	7	2.5 ทัพพี	7	3 ทัพพี	7
ผัก	0.5 ทัพพี	7	1 ทัพพี	7	1.5 ทัพพี	7
ผลไม้	0.5 ส่วน	7	1 ส่วน	6	1 ส่วน	7
ปลา	2 ช้อนโต๊ะ	2	2 ช้อนโต๊ะ	2	3 ช้อนโต๊ะ	2
เนื้อสัตว์ต่าง ๆ	2 ช้อนโต๊ะ	2	2 ช้อนโต๊ะ	3	3 ช้อนโต๊ะ	3
ไข่	1 ฟอง	2	1 ฟอง	2	1 ฟอง	3
ดื่บ สัตว์ ต่าง ๆ*	0.25 ช้อนโต๊ะ	1	0.25 ช้อนโต๊ะ	1	1 ช้อนโต๊ะ	1
เต้าหู้ต่าง ๆ*	2 ช้อนโต๊ะ	1	2 ช้อนโต๊ะ	1	3 ช้อนโต๊ะ	2
เลือดสัตว์ต่าง ๆ *					2 ช้อนโต๊ะ	2
ปลาที่กินทั้งก้าง			2 ช้อนโต๊ะ	1		
น้ำมันพืช	1 ช้อนชา	7	1.5 ช้อนชา	7	2 ช้อนชา	7
ข้าว แป้ง จากอาหาร ว่าง -ขนม	1 ทัพพี	2	1 ทัพพี	2	1 ทัพพี	2
ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ (เขียว- แดง – ดำ)	6 ช้อนโต๊ะ	1	6 ช้อนโต๊ะ	1	6 ช้อนโต๊ะ	3
เปลือก – มันต่าง ๆ	1 ทัพพี	1	1 ทัพพี	1	1 ทัพพี	2
น้ำตาล	≥3 ช้อนชา	7	≥3 ช้อนชา	7	≥3 ช้อน ชา	7
น้ำดื่มที่สะอาด	1 แก้ว	7	1 แก้ว	7	1 แก้ว	7
นมจืดครบส่วน	200 มล.	7	200 มล.	7	200 มล.	7

ที่มา: สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2558)

หมายเหตุ \* กลุ่มอาหารที่มีความเข้มข้นของสารอาหารสูง ซึ่งเสริมให้สารอาหารพวกธาตุเหล็ก  
แคลเซียม และวิตามินเอ เข้าใกล้ปริมาณสารอาหารเป้าหมาย

ในกรณีที่มิใช่ใช้กลุ่มอาหารนี้เลย สารอาหารต่าง ๆ นี้ยังผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำคือไม่น้อยกว่าร้อยละ 70 ของเป้าหมายและลดความหลากหลายไปบ้าง

## 2. ชนิดอาหารที่ควรเลือกให้เด็ก

2.1 เนื้อสัตว์ เป็นสารอาหารที่ให้ โปรตีน ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เนื้อ เนื้อเยื่อและฮอร์โมน ควรเลือกเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน เพื่อเป็นการปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีให้แก่เด็กและควรให้อาหารทะเล เครื่องในสัตว์ สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง

2.2 ไข่เป็ด ไข่ไก่ ควรรับประทานวันละ 1 ฟองทุกวัน

2.3 ถั่วเมล็ดแห้ง เด็กวัยเรียนควรกินถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ เพราะถั่วเมล็ดแห้งมี โปรตีน แคลเซียมและวิตามินบีสองมาก

2.4 นมสด เป็นอาหารที่ให้โปรตีนและแคลอรีสูง และยังมีแคลเซียม วิตามินเอมากเหมาะสำหรับเด็กในวัยเจริญเติบโต จึงควรดื่มนมทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว

2.5 ผักใบเขียวและผักสีเหลือง ควรให้เด็กบริโภคในทุกมื้ออาหาร ควรปรับเปลี่ยนชนิดให้หลากหลายเพื่อให้เด็กได้รับวิตามิน และแร่ธาตุที่ครบถ้วน

2.6 ผลไม้สด เป็นแหล่งที่ดีของวิตามินและเกลือแร่ โดยเฉพาะวิตามินซี เด็กควรได้รับผลไม้ทุกวันและเลือกชนิดให้หลากหลายตามฤดูกาล

2.7 ข้าว กว๊าวเต็ยว หรือแป้งอื่น ๆ ควรจัดให้เด็กในมื้ออาหารทุกมื้อ หรือกินในรูปแบบของขนม หรือเลือกข้าวหรือแป้งที่ผ่านการขัดสีน้อยเพราะมีวิตามินและแร่ธาตุมาก

2.8 ไขมันหรือน้ำมันพืช เป็นแหล่งที่ดีของพลังงานและช่วยให้วิตามินที่ละลายในน้ำมัน ถูกดูดซึมได้ดีทั้งนี้ควรเลือกน้ำมันพืชเพื่อใช้ในการประกอบอาหารได้แก่ น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง

2.9 น้ำ ควรให้เด็กบริโภคน้ำสะอาด วันละ 6 - 8 แก้วหรือให้เพียงพอกับปริมาณการสูญเสีย น้ำไปในแต่ละวันจะส่งผลให้เด็กมีภาวะโภชนาการเกินหรืออ้วนได้

โดยสารอาหาร แต่ละชนิดควรให้เด็กบริโภคในปริมาณที่เหมาะสมเพราะถ้าให้บริโภคในปริมาณที่มากเกินไป ตัวอย่างรายการอาหารที่เหมาะสม แสดงไว้ในตารางที่ 7

## 3. โภชนาการในเด็กวัยเรียน

3.1 ควรจัดอาหารหลักให้เด็กบริโภคครบทั้ง 3 มื้อไม่ควรเว้นมื้อใดมื้อหนึ่ง โดยเฉพาะมื้อเช้า

3.2 ควรจัดอาหารให้ครบถ้วนได้สัดส่วนและเพียงพอกับความต้องการของร่างกายเด็ก

3.3 ควรให้เด็กบริโภคอาหารตรงเวลาและ ไม่ควรให้เด็กบริโภคขนมจุบจิบ

3.4 ควรจัดอาหารว่างให้เด็กบริโภคตอนสายและตอนบ่าย

3.5 ในแต่ละมื้อ ควรพยายามจัดอาหารให้ครบหมู่

3.6 ผู้ปกครองความสนใจกับสภาพจิตใจของเด็ก เพราะมีผลกระทบต่อพฤติกรรมการกินอาหารและภาวะโภชนาการของเด็ก

#### 4. อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

อาหารที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็กได้แก่ อาหารหมักดอง เนื้อสัตว์ที่ไม่ปรุงสุก น้ำอัดลม น้ำชา กาแฟ ขนมหวาน ขนมกรุบกรอบ อาหารพวกนี้ทำให้เด็กได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายน้อย

#### ตารางที่ 7 ตัวอย่างรายการอาหาร

มื้ออาหาร	คุณค่าทางโภชนาการ
<b>เช้า</b> ข้าวต้มไก่ / ข้าวสวย 1 ทัพพี	
เนื้อไก่ 2 ซ้อนกินข้าว	พลังงาน 320 กิโลแคลอรี
นม 1 กล่อง 200 มิลลิลิตร	โปรตีน 15 กรัม
กล้วยหอม 1 ผลเล็ก	
<b>อาหารว่าง</b> ถั่วดำบวช 1 ถ้วย	พลังงาน 167 กิโลแคลอรี โปรตีน 9 กรัม
<b>กลางวัน</b> ข้าวหมูทอด ไข่ดาว	
ข้าวสวย 1 ½ ทัพพี หมูทอด 2 ซ้อนกินข้าว	พลังงาน 440 กิโลแคลอรี โปรตีน 16 กรัม
ไข่ดาว 1 ฟอง มะเขือเทศ แดงควา	
น้ำแครอท 1 แก้ว	
<b>ว่างบ่าย</b> โยเกิร์ต 1 ถ้วย	พลังงาน 78 กิโลแคลอรี โปรตีน 8 กรัม
<b>เย็น</b> ข้าว น้ำพริกผัก ต้มปลาทอด	พลังงาน 440 กิโลแคลอรี โปรตีน 16 กรัม
ข้าวสวย 1 ทัพพี น้ำพริกกะปิ ผักต้ม ปลาทอด 1 ตัว ขนาดเล็ก แกงจืดเต้าหู้ไข่ผักกาดขาว	
แกงจืด 1 ถ้วย มะม่วง ½ ผลขนาดกลาง	
<b>ก่อนนอน</b> นม 1 กล่อง	พลังงาน 120 กิโลแคลอรี โปรตีน 8 กรัม

ที่มา: ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช (2560)

**ประวัติของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาต  
อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด**

**1. อาณาเขต**

ทิศเหนือ	ติดกับบ้านเจียรพัฒนา หมู่ที่ 4 ตำบลเทพนิมิต อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด
ทิศใต้	ติดกับบ้านคันทาสสูง หมู่ที่ 1 ตำบลเทพนิมิต อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด
ทิศตะวันออก	ติดกับคลองสะอาด
ทิศตะวันตก	ติดกับถนนจินตกานนท์ หมู่ที่ 4 ตำบลเทพนิมิต อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด

**2. ลักษณะทั่วไป**

เป็นที่ราบสลับเนินเขา

**3. ลักษณะพื้นที่ตามกฎหมาย**

พื้นที่เป็นโฉนดที่ดินถูกต้องตามกฎหมาย

**4. เผ่าพันธุ์**

ส่วนมากประชาชนอพยพมาจากภูมิลำเนาต่าง ๆ เช่น ภาคอีสาน ภาคกลาง

**5. ภาษาที่ใช้**

ภาษาพูดใช้ภาษากลาง อีสาน และภาษาท้องถิ่น (ภาษาตราด) การเขียนใช้ภาษาไทย เดิมชื่อโรงเรียนบ้านเขาฉลาตเป็นโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดตราด เปิดทำการสอนเมื่อปี พ.ศ. 2515 และในปี พ.ศ. 2537 มีนักเรียนเข้าเรียนจำนวนน้อยไม่เพียงพอที่จะทำการสอนได้จึงได้ให้นักเรียน จำนวน 16 คน เดินทางไปเรียนที่โรงเรียนบ้านเจียรพัฒนา ซึ่งอยู่ห่างโรงเรียนบ้านเขาฉลาต ระยะทาง 5 กิโลเมตร ซึ่งนักเรียนส่วนใหญ่ประสบความเดือดร้อนต้องเดินทางไกลและเสียค่ายานพาหนะในการเดินทาง

ต่อมาคณะกรรมการบริหารส่วนตำบลเทพนิมิต และคณะกรรมการบริหารหมู่บ้านเขาฉลาตได้ทำหนังสือทูลเกล้าแจ้งถวายฎีกาไปยังกองราชเลขาฯการในพระองค์ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เมื่อวันที่ 22 มิถุนายน 2541 จึงได้มอบหมายให้กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน โดย กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 11 เข้าไป

ดำเนินการพิจารณาช่วยเหลือประชาชน โดยได้สำรวจเด็กนักเรียนที่พร้อมจะเข้าเรียนในปีการศึกษา 2542 จำนวน 50 คน จึงได้ประสานกับสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดตราด ขอใช้อาคารเรียนของโรงเรียนบ้านเขาฉกลาง เพื่อจัดการเรียนการสอนให้กับนักเรียนที่ประสบปัญหาความเดือดร้อน และจัดส่งข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดนจำนวน 7 นาย ไปทำหน้าที่ครูผู้สอน โดย กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน อนุมัติให้เข้าทำการสอนอย่างเป็นทางการ เมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม พ.ศ. 2542 โดยเป็นศูนย์การเรียนสาขาโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านท่ากุ่ม และเปลี่ยนเป็นโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง ในเวลาต่อมา

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินไปทรงติดตามผลการดำเนินงานโครงการตามพระราชดำริ และทรงเยี่ยมราษฎร จำนวน 4 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1	วันที่ 24	กรกฎาคม พ.ศ. 2543
ครั้งที่ 2	วันที่ 25	พฤษภาคม พ.ศ. 2549
ครั้งที่ 3	วันที่ 19	มิถุนายน พ.ศ. 2551
ครั้งที่ 4	วันที่ 23	พฤษภาคม พ.ศ. 2556
ครั้งที่ 5	วันที่ 29	มกราคม พ.ศ. 2561

## 6. ระบบการศึกษา

โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง สังกัด กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน พื้นที่รับผิดชอบของกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 11 จังหวัดจันทบุรี

จัดตั้งอย่างเป็นทางการวันที่ 17 พฤษภาคม 2542 เปิดทำการสอนระดับชั้นเรียนอนุบาล ถึงระดับประถมศึกษา ดำเนินการสอน 2 ภาคเรียน โดยในปีการศึกษา 2561 ทำการเปิดการเรียนการสอน ดังนี้

ภาคเรียนที่ 1 เปิดวันที่ 15 พฤษภาคม พ.ศ. 2561 ถึง วันที่ 10 ตุลาคม พ.ศ. 2561

ภาคเรียนที่ 2 เปิดวันที่ 1 พฤศจิกายน พ.ศ. 2561 ถึง วันที่ 29 มีนาคม พ.ศ. 2562

ปัจจุบันโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง มีพื้นที่ทั้งหมด จำนวน 32 ไร่ 2 งาน 75 ตารางวา

## 7. จำนวนครูและนักเรียน

เมื่อเริ่มก่อตั้ง มีนักเรียน จำนวน 50 คน ครูตำรวจตระเวนชายแดน จำนวน 7 นาย ในปีการศึกษา 2561 มีนักเรียน จำนวน 89 คน เป็นชาย 46 คน เป็นหญิง 43 คน ครูตำรวจ

ตระเวนชายแดน จำนวน 8 นาย ครูผู้ดูแลเด็กเล็ก จำนวน 2 คน ครูเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา  
ตราด จำนวน 1 คน

**แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ตามพระราชดำริ  
สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ  
สยามบรมราชกุมารี ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2560 -2569)**

แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ตามพระราชดำริสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า  
กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ฉบับที่ 5 เป็นแผนระยะ 10 ปี (พ.ศ. 2560 -  
2569) เพื่อดำเนินงานให้เกิดความต่อเนื่องและมีการพัฒนาให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของประเทศไทย  
4.0 การเข้าเป็นสมาชิกประชาคมอาเซียน และการก้าวเข้าสู่สังคมดิจิทัล ในศตวรรษที่ 21

การเตรียมความพร้อมสำหรับเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ให้ถึงพร้อมกับการ  
เปลี่ยนแปลงดังกล่าว ได้มีการจัดทำแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารให้มีความสอดคล้อง  
กับแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2560 – 2579) ที่เป็นแผนแม่บทในการพัฒนาประเทศ และมี  
แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564) ที่ได้มีการน้อมนำหลัก  
ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มาเป็นแนวทางในการพัฒนาประเทศ แผนการศึกษาแห่งชาติ (พ.ศ.  
2560 – 2574) ที่มีเป้าหมายของการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs)  
ที่มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อให้เด็กและเยาวชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยได้รับการพัฒนาศักยภาพอย่างสมดุลใน  
ด้านพุทธิศึกษา จริยศึกษา ทัศนศึกษา และพลศึกษา ด้วยกระบวนการเรียนรู้จากการปฏิบัติ มีความ  
รักและห่วงหาพันพวยการธรรมชาติ ภาคภูมิใจในความเป็นไทย และมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชน  
และประเทศชาติ

2. เพื่อขยายการพัฒนาจากโรงเรียนสู่ชุมชน ทำให้ชุมชนมีความเข้มแข็ง และพึ่งตนเองได้  
ครอบครัวและชุมชนเกิดการพัฒนา ช่วยเหลือสนับสนุน การพัฒนาเด็กและเยาวชนและโรงเรียน  
พร้อมกัน

3. เพื่อผลักดันให้สถานศึกษาพัฒนาเป็นศูนย์บริการด้านความรู้ สามารถถ่ายทอดความรู้  
และเทคโนโลยีการพัฒนาให้กับผู้ประกอบการ ชุมชน และสถานศึกษาหรือองค์กรอื่น ๆ ทั้งภายในประเทศ  
และจากต่างประเทศ เพื่อนำไปประยุกต์ให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละที่ สร้างความร่วมมือและ  
เครือข่ายความเชื่อมโยงระหว่างประเทศ

## 1. เป้าหมายหลักของแผนฉบับนี้ มี 8 เป้าหมายหลัก ดังนี้

เป้าหมายหลักที่ 1 เสริมสร้างสุขภาพของเด็กตั้งแต่ในครรภ์มารดา 1) เพื่อมุ่งเน้นการพัฒนาปรับปรุงการบริการอนามัยแม่และเด็กในพื้นที่ที่มีอัตราการตายของทารกและทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม 2) ให้มีการดูแลเด็กปฐมวัยทุกช่วงอายุครอบคลุมทุกพื้นที่ 3) เพื่อให้เด็กปฐมวัยมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่สมวัย และส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนในโรงเรียนมีสุขภาพที่ดี มีพฤติกรรมที่เหมาะสม ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญของประเทศ

เป้าหมายหลักที่ 2 เพิ่มโอกาสทางการศึกษา ประกอบด้วย 1) เน้นการทำงานเชิงรุก สืบราชจัดตั้งสถานศึกษาในพื้นที่ที่ขาดโอกาส จัดกลุ่มโรงเรียน (Cluster) เพื่อใช้ทรัพยากรร่วมกัน 2) พัฒนาขีดความสามารถของครูและโรงเรียนให้จัดการศึกษาให้เหมาะสมสำหรับเด็กและเยาวชนที่มีความบกพร่องทางด้านร่างกาย สติปัญญา 3) การปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม และการสร้างแรงจูงใจเพื่อเข้ารับการอาชีวศึกษาเพิ่มขึ้น ตามความต้องการของประเทศ

เป้าหมายหลักที่ 3 เสริมสร้างศักยภาพของเด็กและเยาวชนทางวิชาการและทางจริยธรรม ประกอบด้วย 4 เป้าหมาย ได้แก่ 1) เน้นการแก้ปัญหาวิกฤติเรื่องภาษาไทย พัฒนาครูผู้สอนให้สามารถใช้รูปแบบการเรียนการสอนที่หลากหลาย 2) เพื่อพัฒนาศักยภาพพื้นฐานของนักเรียนด้านภาษาไทย วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษ และสังคมศึกษา 3) ทักษะด้านเทคโนโลยีด้านสารสนเทศ และทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 4) การปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม และเตรียมความพร้อมสำหรับประชาคมอาเซียน ผลักดันให้ครูมีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

เป้าหมายหลักที่ 4 เสริมสร้างศักยภาพของเด็กและเยาวชนทางการงานอาชีพ มี 3 เป้าหมาย 1) เน้นการจัดกระบวนการเรียนรู้อาชีพการเกษตรอย่างครบวงจรและเป็นระบบ ตั้งแต่การผลิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม การนำผลผลิตไปใช้ประโยชน์และการจัดทำบัญชี 2) พัฒนาหลักสูตรงานอาชีพที่จำเป็นสำหรับชีวิตประจำวันที่เหมาะสมกับช่วงวัย 3) พัฒนาและปรับปรุงหลักสูตรสหกรณ์เพื่อให้การปลูกฝังลักษณะนิสัยและคุณธรรมจริยธรรมด้วยหลักการและอุดมการณ์สหกรณ์สัมฤทธิ์ผล

เป้าหมายหลักที่ 5 ปลูกฝังจิตสำนึกและพัฒนาศักยภาพของเด็กและเยาวชนในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ที่เน้นกระบวนการเรียนรู้ให้เด็กปฏิบัติด้วยตนเอง เห็นความงดงามเกิดความใฝ่ศึกษา เป็นการสร้างความรัก ความผูกพันหวงแหนในทรัพยากรธรรมชาติ และร่วมอนุรักษ์ พัฒนาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืนจากการใช้ทรัพยากรธรรมชาติเป็นอุปกรณ์ในการสอน

เป้าหมายหลักที่ 6 เสริมสร้างศักยภาพของเด็กและเยาวชนในการอนุรักษ์และสืบทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของท้องถิ่นและของชาติไทย เพื่อให้เด็กและเยาวชนมีความรู้ เห็นคุณค่าของวัฒนธรรม ภูมิปัญญาเพื่อร่วมกันอนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่น วัฒนธรรมไทย ให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน และส่งเสริมการใช้ภาษาไทยอย่างถูกต้องทั้งการพูดและการเขียน

เป้าหมายหลักที่ 7 ขยายการพัฒนาจากโรงเรียนสู่ชุมชน ประกอบด้วย 3 เป้าหมาย คือ 1) เพื่อให้ชุมชนได้รับการพัฒนาจากการขยายงานพัฒนาจากโรงเรียนเข้าสู่ชุมชนผ่านทางเด็กนักเรียน ที่เกี่ยวกับกิจกรรมการผลิตทางการเกษตรที่ยั่งยืนและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม 2) เสริมสร้างพฤติกรรม สุขภาพและพัฒนาสภาพแวดล้อมของบ้านและชุมชนให้ถูกสุขลักษณะ 3) การนำความรู้ ทักษะทาง วิชาชีพ การทำบัญชี การสหกรณ์มาปรับใช้ในครอบครัวและชุมชน

เป้าหมายหลักที่ 8 พัฒนาสถานศึกษาเป็นศูนย์บริการความรู้เพื่อ 1) ให้โรงเรียนสามารถ พัฒนากิจกรรมการพัฒนาเด็กและเยาวชนให้เป็นนิทรรศการที่มีชีวิต 2) เป็นแบบอย่างให้กับ ประชาชน ครู นักเรียน หรือผู้ที่สนใจมาศึกษาทดลอง 3) ครูและนักเรียนสามารถเป็นผู้ถ่ายทอด ความรู้ เป็นวิทยากร มีการจัดการความรู้และสามารถเผยแพร่ได้

## 2. การนำแผนสู่การปฏิบัติ

การนำแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารตามพระราชดำริ สมเด็จพระกนิษฐาธิราช เจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี สู่การปฏิบัติได้มีการพัฒนาแบบองค์รวม และสนับสนุนการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างประหยัดและเกิดประโยชน์สูงสุด ตามแนวทางดังนี้

1. การสร้างความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวพระราชดำริในการพัฒนาเด็กและเยาวชนใน ถิ่นทุรกันดาร วัตถุประสงค์ของการพัฒนา สารและสำคัญของแผนสู่ผู้ปฏิบัติและผู้เกี่ยวข้อง ทุกภาคส่วนให้มีความเข้าใจที่ตรงกันเพื่อขับเคลื่อนการพัฒนาไปในทิศทางเดียวกัน

2. การจัดทำแผนปฏิบัติการของสถานศึกษาเป็นรายปีเพื่อให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาของ สถานศึกษาอย่างแท้จริง โดยนำแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารมาเป็นแนวทาง และให้ ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการวางแผนการพัฒนาของสถานศึกษา ซึ่งเป็นการใช้ทรัพยากรอย่างมี ประสิทธิภาพ

3. การปรับปรุงและพัฒนาระบบติดตามและประเมินผล พัฒนาตัวชี้วัดและเครื่องมือวัดที่ เหมาะสม พัฒนาระบบสารสนเทศโครงการให้มีประสิทธิภาพ เพื่อสามารถเชื่อมโยงข้อมูลข่าวสารมา ใช้ในการปฏิบัติงาน ส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้เกี่ยวข้องในพื้นที่สามารถติดตามความก้าวหน้าของการ ดำเนินการอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง การจัดทำรายงานผลและประเมินผลการดำเนินงานและ เผยแพร่ผลงานการประเมินผลให้กับทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง

4. ส่งเสริมพัฒนาความรู้ ศักยภาพของบุคลากรที่ปฏิบัติงานในทุกระดับเพื่อเพิ่มพูนความรู้ ประสบการณ์ และความสามารถด้านต่าง ๆ อาทิ การศึกษาเพื่อเพิ่มคุณวุฒิ การฝึกอบรมทั้งระยะสั้น และระยะยาว การศึกษาดูงาน การประชุมวิชาการ และการสนับสนุนให้บุคลากรมีความพร้อมในการ ถ่ายทอดประสบการณ์ให้กับผู้ปกครอง ชุมชน สถานศึกษาหรือหน่วยงานอื่น ๆ ทั้งภายในและ ต่างประเทศ ที่ขอพระราชทานความช่วยเหลือ

5. ส่งเสริมสนับสนุนการสร้างองค์ความรู้ การพัฒนานวัตกรรมที่นำไปใช้ประโยชน์เพื่อการพัฒนาเด็กและเยาวชน ในการสนับสนุนเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานทำงานวิจัย และพัฒนาจากงานประจำ การทำงานวิจัยในชั้นเรียนของครู และมีการสนับสนุนจัดงบประมาณอย่างเพียงพอ
6. ส่งเสริมและสนับสนุนให้ศิษย์เก่าเข้ามาช่วยเหลือสนับสนุนกิจการของโรงเรียนหรือช่วยเหลือรุ่นน้อง ๆ เพื่อสร้างโอกาสที่ดี และเป็นการรวมกลุ่มเพื่อสร้างเครือข่ายการสื่อสารร่วมกัน (สำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, 2560)

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นงนุช (2560) ได้มีการถอดองค์ความรู้เรื่องแนวทางในการดำเนินงานโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน ของคณะทำงานด้านวิชาการและการจัดการความรู้ของกองส่งเสริมโครงการพระราชดำริ การจัดการพื้นที่และวิศวกรรมเกษตร เกี่ยวกับการส่งเสริมการทำเกษตรภายในโรงเรียนโดยอาศัยการทำงาน ร่วมกันระหว่าง ครู นักเรียน และผู้ปกครอง โดยมีหน่วยงานที่ให้การสนับสนุนทางด้านวิชาการและวัสดุการเกษตร พร้อมทั้งสอนและฝึกปฏิบัติให้ครู นักเรียน และผู้ปกครอง รู้จักการนำวัตถุดิบที่ผลิตได้ มาประกอบ เป็นอาหารกลางวันให้เด็กได้รับประทานทุกวัน อย่างถูกต้องหลักโภชนาการ โดยมีการศึกษาปัจจัยในการดำเนินงานได้แก่ การศึกษาข้อมูลก่อนดำเนินงานใด ๆ จะต้องศึกษาข้อมูลพื้นฐานต่าง ๆ ก่อน จากเอกสาร แผนที่ บุคคลอื่นที่มีความเชี่ยวชาญ อาทิ 1) สถานที่ตั้งของโรงเรียนเป็นอย่างไร ตั้งอยู่ในหุบเขาหรือพื้นที่ที่ราบ 2) ภาษาและวัฒนธรรมของชุมชนเป็นอย่างไร 3) จำนวนครู/นักเรียน 4) ลักษณะภูมิอากาศ 5) แหล่งน้ำ 6) ลักษณะดิน ได้มีการดำเนินงานโครงการตามที่ได้รับจัดสรรงบประมาณตามพื้นที่ที่กำหนด มีการติดตามผลงานและมีการบูรณาการงานร่วมกับหน่วยงานสนองงานสำนักงานโครงการสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี โดยมีแนวทางในการดำเนินการจัดการโภชนาการอาหารเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการในเด็กและเยาวชน โดยเริ่มดำเนินการจากเล็ก ๆ แล้วค่อยมีการขยายผล โดยให้โรงเรียนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา และส่งเสริมให้ดำเนินการอย่างรวดเร็วเพราะความสำเร็จจะเกิดขึ้นจากพัฒนาการของคนที่มีการพัฒนาที่ดี ซึ่งจะกลายเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืนได้ในอนาคต เมื่อได้มีความร่วมมือกันทุกภาคส่วนจะเกิดเป็นองค์ความรู้ทั้งทางด้านสุขภาพ ด้านเกษตร การศึกษา และการอาชีพ การแปรรูปผลผลิต ไปถึงระดับอุตสาหกรรมได้

การดำเนินการโครงการดังกล่าวอยู่ภายใต้แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ตามพระราชดำริสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้มีการถอดองค์ความรู้ของโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน 4 ระยะดังนี้ ระยะที่ 1 พ.ศ. 2535 - 2539 ได้มีการจัดทำโครงการตามแผนเพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

ขึ้น ในระยะที่ 2 พ.ศ. 2540 – 2544 มีการพัฒนาเป้าหมายคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารออกเป็น 3 ระดับ อย่างต่อเนื่อง ได้แก่ ระดับที่ 1 เด็กมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการเต็มศักยภาพ มีสุขภาพแข็งแรง สามารถอ่านออกเขียนได้ ระดับที่ 2 เด็กมีความรู้พื้นฐานอย่างเพียงพอสามารถพึ่งตนเองได้ ระดับที่ 3 เด็กมีความสามารถเรียนต่อในชั้นสูงต่อไปได้ ระยะที่ 3 พ.ศ. 2545 – 2549 เด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารมี ภาวะโภชนาการที่ดี สุขภาพแข็งแรง มีความซื่อสัตย์ เสียสละ สามัคคี และเมตตาผู้อื่น มีความรู้ ทักษะ วิชาการ วิชาชีพ ที่สามารถพึ่งตนเองและสามารถพัฒนาท้องถิ่น ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และได้รับโอกาสทางการศึกษาที่สูงขึ้น ตามศักยภาพและมีประสิทธิภาพดีขึ้น ระยะที่ 4 พ.ศ. 2550 - 2559 เด็กและเยาวชน มีโภชนาการที่ดี มีสุขภาพที่แข็งแรง ใฝ่เรียนรู้ ซื่อสัตย์ ประหยัด อดทน มีความรู้ทักษะวิชาการ วิชาชีพ ที่เป็นพื้นฐานการดำรงชีวิต มีความรักและห่วงหาพันพวยการธรรมชาติ สร้างความภาคภูมิใจในวัฒนธรรมท้องถิ่น และความเป็นไทย รักการมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนและประเทศชาติ

กิจกรรมสำคัญที่ได้ดำเนินการตามแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนดังกล่าว เป็นการผลิตอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการในโรงเรียน เช่น ถั่วเมล็ดแห้ง พืชผัก และผลไม้ที่หลากหลายตามสภาพท้องถิ่น อาทิ ถั่วฝักยาว และมะละกอ มีการเกษตรแบบผสมผสาน และชีววิธี เพื่อให้มีผลผลิตที่หลากหลายหมุนเวียนอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังมีวิธีการนอมอาหารที่เหลือใช้เพื่อเก็บไว้ใช้ในฤดูที่ขาดแคลน ในการประกอบอาหารกลางวันและอาหารเสริมที่มีคุณค่า มีวิธีการที่ถูกสุขลักษณะ และมีการตรวจสอบสุขภาพและปรับปรุงภาวะโภชนาการสม่ำเสมอ ทั้งยังมีการเสริมความรู้เรื่องการเกษตร โภชนาการของโรงเรียนให้สอดคล้องกับกิจกรรมของโครงการ เพื่อสามารถขยายผลสู่ชุมชนและโรงเรียนต้นแบบตามพื้นที่เป้าหมาย ซึ่งนักเรียนและผู้ปกครองสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติที่บ้านได้

พลิน (2559) ศึกษาวิจัยเรื่องการบริหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนเชียงใหม่ อําเภอแม่เฒ่า จังหวัดเชียงใหม่ ได้ศึกษาเพื่อหาแนวทางการบริหารและพัฒนาโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันภายในโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนเชียงใหม่ อําเภอแม่เฒ่า จังหวัดเชียงใหม่

ผลการศึกษาวิจัยที่ได้มีการเก็บข้อมูลการวิจัยเชิงคุณภาพจากกลุ่มคณะครู ชุมชน และนักเรียน พบว่า 1) การบริหารจัดการโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันฯ ควรเน้นการมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายร่วมกัน เพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมด้านต่าง ๆ ของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนเชียงใหม่ อําเภอแม่เฒ่า จังหวัดเชียงใหม่ 2) การจัดสรรงบประมาณยังไม่เพียงพอส่วนใหญ่เป็นการตั้งกองทุนสำหรับดำเนินกิจกรรมเท่านั้น การบริหารจัดการวัสดุอุปกรณ์พบว่าทางโรงเรียนมีสิ่งของเครื่องใช้ประกอบการเลี้ยงและกิจกรรมการเกษตรอื่น ๆ เพียงพอ 3) การบริหารจัดการโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันฯ ควรมีการจัดวางระบบการบริหารจัดการด้านคน งบประมาณ และวัสดุอุปกรณ์ เพื่อให้เกิดประโยชน์และประสิทธิภาพในการบริหารโครงการเกษตรเพื่ออาหาร

กลางวัน ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ สำหรับแนวทางการแก้ปัญหาด้านการบริหารการเงินงบประมาณ ควรให้มีการจัดตั้งกองทุนสำหรับโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันที่ได้มาจากการจำหน่ายผลผลิตทางการเกษตร และปันผลเงินแก่สมาชิกและจัดเข้าเป็นกองทุนเพื่อพัฒนาโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันและควรมีการวางแผนการบริหารจัดการอย่างเป็นระบบทั้งด้านการบริหารจัดการทรัพยากร การจัดเก็บอุปกรณ์ ควรมีครูแหวและนักเรียนเป็นผู้ดูแล และมีการบันทึกข้อมูลตามบัญชีรายการสิ่งของ เมื่อมีการชำรุดเสียหาย ทั้งนี้เมื่อสร้างการมีส่วนร่วมด้วยกันทุกฝ่าย และมีการดำเนินการอย่างเป็นระบบตามขั้นตอนของการดำเนินงานโครงการกิจกรรมอย่างเป็นระบบ จะประสบผลสำเร็จและสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ได้

นันทพร (2556) ได้กล่าวถึงรูปแบบการบริหารจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียนอย่างครบวงจร ตามรอยสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ด้านการพัฒนาอาหารโภชนาการและสุขภาพอนามัยในโรงเรียน เพื่อให้เกิดผลการพัฒนาอาหาร โภชนาการ และสุขภาพอนามัยในโรงเรียนอย่างครบวงจร สม่่าเสมอและต่อเนื่องและยั่งยืน เกิดการพัฒนาการในเด็กและเยาวชนในโรงเรียน โดยมีการบริหารงานอย่างเหมาะสมสอดคล้องตามความต้องการบริบทของชุมชน วัฒนธรรมประเพณี โดยมีการดำเนินงานตามพระราชดำริ ได้แก่ 1) การเกษตรในโรงเรียน เพื่อผลิตอาหารกลางวันสำหรับนักเรียนทุกคนในวันเรียน สามารถสร้างการพัฒนาเด็กนักเรียนทุกคนให้มีความรู้ทักษะ ทักษะคิดที่ดีทางการเกษตรผสมผสาน ที่เป็นพื้นฐานการดำรงชีวิตในอนาคต 2) การสหกรณ์นักเรียน เพื่อปลูกฝังอุดมการณ์ ความมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิตร่วมกันในสังคมด้วยกระบวนการทางสหกรณ์ และเป็นการฝึกทักษะที่จำเป็นในการทำงานร่วมกันจากการทำงานสหกรณ์ 3) การจัดบริการอาหารในโรงเรียน เพื่อให้เด็กนักเรียนมีอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ สะอาดปลอดภัย ถูกสุขลักษณะ 4) การติดตามภาวะโภชนาการ เพื่อติดตามเฝ้าระวังภาวะทุพโภชนาการเป็นรายบุคคลและสถานการณ์ภาวะโภชนาการของโรงเรียน 5) การพัฒนาสุขนิสัยของนักเรียน เพื่อสร้างสุขนิสัยที่ดีให้กับนักเรียนก่อนและหลังรับประทานอาหาร 6) การพัฒนาอนามัยและสิ่งแวดล้อมของโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ 7) การจัดบริการสุขภาพในโรงเรียน 8) การจัดการเรียนรู้: เกษตร โภชนาการและสุขภาพอนามัย 9) การติดตามและประเมินผล 10) การมีส่วนร่วมของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

จากการดำเนินการตามองค์ประกอบของการพัฒนาอาหาร โภชนาการและสุขภาพอนามัยในโรงเรียน พบว่า เด็กจะมีโภชนาการดี สุขภาพแข็งแรงจากการบริโภคตามหลักโภชนาการ และมีพฤติกรรมการพัฒนาสุขภาพตามที่พึงประสงค์ แนวทางการบริหารจัดการ การพัฒนาอาหาร โภชนาการ และสุขภาพอนามัยในโรงเรียนตามแนวทางของโครงการตามพระราชดำริ

สุจิตต์ (ม.ป.ป.) ได้กล่าวถึงแนวทางการจัดอาหารกลางวัน “เด็กวัยเรียน” เมนูอาหารจานเดียวทางเลือกของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ให้ความสำคัญกับอาหารสำหรับเด็กทุกวัยโดยเฉพาะเด็กวัยนักเรียนที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต เป็นช่วงที่สมองกำลังพัฒนา อาหารจึงมีความสำคัญมากสำหรับวัยนี้ที่ต้องทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ให้มีปริมาณและมีความหลากหลายให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างพอเพียงและเหมาะสม อาหารกลางวันที่เป็นมือสำคัญ การจัดอาหารจำนวนมากให้เด็ก ควรคำนึงถึงปริมาณและสารอาหารที่ได้รับให้เพียงพอทั่วถึงกับเด็กทุกคนซึ่งหนังสือดังกล่าวได้นำเมนูอาหารจานเดียวที่เด็กชอบรับประทานมาปรับสูตรอาหารให้มีความเหมาะสม ของสารอาหารและลดความหวาน และอาหารประเภทไขมัน ลดเค็ม และเพิ่มผักให้มากขึ้น โดยจานหลักของมื้อกลางวันส่วนใหญ่จะเป็นข้าวและกับข้าว และอาจมีการสลับเป็นอาหารจานเดียวเพื่อสร้างความหลากหลายของอาหารให้กับเด็ก ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อครูและเจ้าหน้าที่ที่ดูแลการประกอบอาหารให้กับเด็กวัยเรียนและผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อนำไปเป็นแนวทางปฏิบัติ เพื่อให้เด็กมีภาวะการเจริญเติบโตที่เหมาะสม สุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพใจสมบูรณ์ โดยกลุ่มเป้าหมายเป็นเด็กในวัยเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 อย่างน้อยโรงเรียนละ 50 คน โดยพื้นที่เก็บข้อมูลเป็นกรุงเทพมหานคร 4 เขต ได้แก่ มีนบุรี หลักสี่ ราชเทวี บางแค และภูมิภาค 2 จังหวัด ได้แก่ ราชบุรี และขอนแก่น เครื่องมือที่ใช้ในการสัมภาษณ์เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานเดียวของเด็กวัยเรียน

จากผลการสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานเดียวของเด็กวัยเรียน พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความถี่ในการบริโภคอาหารส่วนใหญ่ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ การที่จะมีสุขภาพที่ดีต้องการบริโภคผักเป็นอาหารประจำ จำนวน 677 คน (62.1%) กินผลไม้เป็นประจำ จำนวน 647 คน (59.4%) มีการออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 628 คน (57.6%) และพบว่านักเรียนส่วนมากที่มึมนมเป็นประจำทุกวัน 628 คน (57.6%) เนื่องจากได้รับการสนับสนุนจากโรงเรียน นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนยังบริโภคอาหารที่มีรสหวาน ขนมกรุบกรอบต่าง ๆ ในโรงอาหารของโรงเรียน หากรับประทานกลางวันไม่อิ่มจะซื้ออาหารประเภท มันฝรั่งทอด สหรัย ปลาเส้น จำนวน 772 คน (90.8%) กินฟาสต์ฟู้ดเป็นประจำ เช่น ไก่ทอด เฟรฟรายซ์ เบอร์เกอร์ จำนวน 613 (56.2%) และยังพบว่าการดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม ชาเขียว เป็นประจำ จำนวน 786 คน (72.1%) จากการสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานเดียวพบว่าเมนูยอดนิยมคือ ข้าวมันไก่ รองลงมาคือ ข้าวไข่เจียว ข้าวผัด (หมู ไก่ กุ้ง ทะเล) ก๋วยเตี๋ยวน้ำ/แห้ง (หมู ไก่ ปลา) และขนมจีนน้ำยา ตามลำดับ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2558) ได้กล่าวถึงวิธีการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการในคลินิกสุขภาพเด็กดี เป็นคู่มือที่เป็นแนวทางในการพัฒนาองค์ความรู้ด้านการโภชนาการให้กับบุคลากรสาธารณสุข เพื่อส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการในคลินิกสุขภาพเด็ก

ดี เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานด้านโภชนาการให้เด็กมีการเจริญเติบโตตามศักยภาพและพร้อมที่จะเป็นประชากรที่มีคุณภาพของประเทศในอนาคต

โดยมีขั้นตอนในการดำเนินงานในคลินิกสุขภาพเด็กดี ได้แก่ การประเมินการเจริญเติบโตของเด็ก การประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การแจ้งและอธิบายผลการประเมินการเจริญเติบโตและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การให้ความรู้ด้านโภชนาการเป็นกลุ่ม การให้คำแนะนำ ปรีกษาทางโภชนาการเป็นรายคน การจ่ายยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิกสำหรับหญิงให้นมบุตร การจ่ายยาน้ำเสริมธาตุเหล็กสำหรับเด็กตั้งแต่ 6 เดือน ถึง 5 ปี การประเมินภาวะโลหิตจาง การตรวจพยาธิ การนัดหมายบริการคลินิกสุขภาพเด็กดี การจัดอาหารที่มีพลังงานและโปรตีนสูง และการติดตามเด็กที่มีปัญหาด้านโภชนาการ

ณัฐธีกานต์ (2559) ศึกษาวิจัยถึงปัญหาการดำเนินงานโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์เขต 2 โดยงานวิจัยนี้ได้ศึกษาและเปรียบเทียบปัญหาการดำเนินงานโครงการอาหารกลางวัน ตามความคิดเห็นของผู้บริหารสถานศึกษา และครูหัวหน้าโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์เขต 2 จากการจำแนก สถานภาพ ตำแหน่ง ประสบการณ์ทำงาน ขนาดของโรงเรียน ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยนี้คือ ผู้บริหารสถานศึกษา และครูหัวหน้าโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียน จำนวน 214 คน โดยมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัย พัฒนาขึ้นมา มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 2.05 ถึง 6.95 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.81 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานโดยใช้ t-test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

ผลการศึกษาวิจัยพบถึงความแตกต่างจากการเปรียบเทียบ เป็นรายคู่ในแต่ละด้านตามตามวิธีของเชฟเฟ้กำหนดค่าสถิติที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ปรากฏว่า (1) ระดับความคิดเห็น ของผู้บริหารสถานศึกษาและครูหัวหน้าโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียน ทั้งโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก (2) เปรียบเทียบระดับความคิดเห็นจำแนกตาม สถานภาพ ตำแหน่ง ระหว่างอายุต่ำกว่า 5 ปีและอายุตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป ภาพรวม ไม่พบความแตกต่าง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการวางแผนโครงการอาหารกลางวันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ 0.05 (3) เปรียบเทียบระดับความคิดเห็นโรงเรียนที่มีขนาดต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการดำเนิน โครงการอาหารกลางวันของโรงเรียน โดยรวมและรายด้านทุกด้านไม่แตกต่างกัน

อุไรพร (2548) ได้กล่าวถึงหลักการพัฒนาและคุณค่าสารอาหารของ “มาตรฐานอาหารกลางวันสำหรับเด็กไทย” ได้กำหนด “มาตรฐานอาหารกลางวัน” ตัวตั้งของการบริการให้มี “คุณค่าอาหารพอเพียง” การกำหนดเป้าหมายของปริมาณอาหารที่ต้องการนั้นขั้นแรกที่ต้องดำเนินการคือ การกำหนดชนิดและปริมาณอาหารเป็นมาตรฐานกลางให้สำหรับผู้ปฏิบัติในแต่ละระดับที่รับผิดชอบ

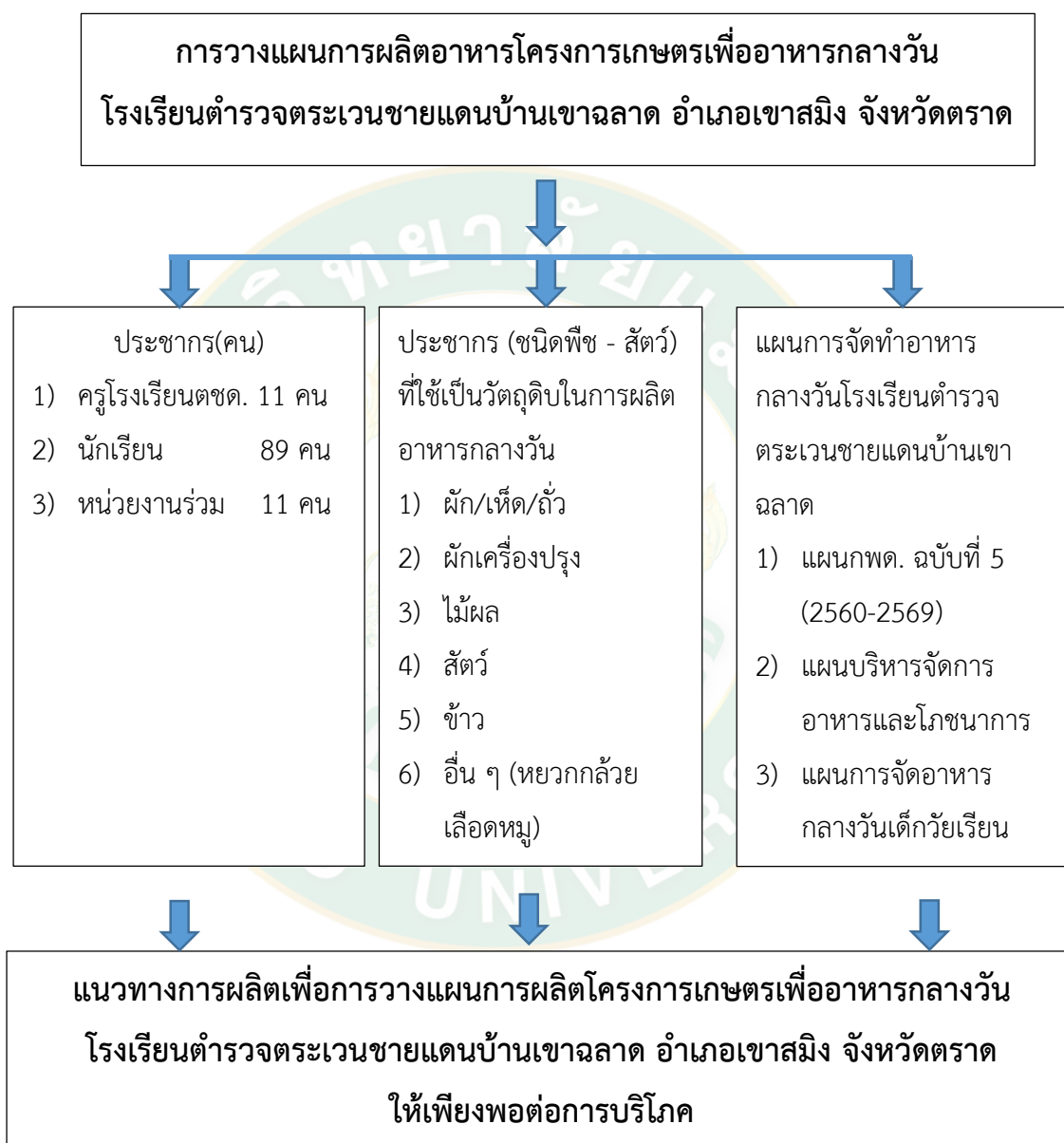
โครงการอาหารกลางวันสามารถนำไปใช้เป็นเป้าหมายปริมาณวัตถุดิบอาหารที่จะนำไปประกอบอาหารหรือนำไปเปรียบเทียบตรวจสอบด้วยตนเองว่าอาหารมีคุณค่าอาหารเพียงพอหรือไม่จากค่ามาตรฐานกลาง ของคณะกรรมการซึ่งเป็นนักโภชนาการและนักกำหนดอาหารทำการทบทวนปรับปรุงมาตรฐานอาหารดังกล่าวอย่างสม่ำเสมอ

โดยมีการกำหนดเป้าหมายของสารอาหารที่ควรจะได้รับดังนี้ มื้อเช้า ร้อยละ 20 อาหารว่างเช้าและบ่าย ร้อยละ 10 มื้อกลางวันและมื้อเย็น ร้อยละ 30 ซึ่งคณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข โดยสารอาหารต่าง ๆ ได้มีการคำนวณเป็นร้อยละ 40 ของความต้องการสารอาหารประจำวันในแต่ละช่วงอายุคือ 3 - 5 ปี (อนุบาล) 6 - 12 ปี (ประถมศึกษา) และ 13 - 18 ปี (มัธยมศึกษา) เป็นคุณค่าสารอาหารเป้าหมายและให้สัดส่วนการจัดการตัวของพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน เป็น 55 - 60 : 10 - 15 : 25 - 30 ปริมาณและความถี่ของอาหารกลุ่มต่าง ๆ สู้อาหารตามเป้าหมาย ได้มีการกำหนดรายละเอียดของปริมาณอาหารกลุ่มต่าง ๆ จำนวนหน่วยบริโภคในแต่ละมื้อและความถี่ในแต่ละสัปดาห์ และปรับปริมาณ ความถี่ของปริมาณของสารอาหารแต่ละชนิดโดยเฉลี่ยต่อคนต่อวันให้ใกล้เคียงค่าเป้าหมาย จากการกำหนด “มาตรฐานอาหารกลางวันไทยสำหรับ 5 วันทำการ” สามารถนำมากำหนดเมนูหมุนเวียนในแต่ละสัปดาห์ ในศูนย์เด็กเล็กหรือโรงเรียนทั่วไปควรใช้หลักการดังนี้ คือ 1) กลุ่มอาหารที่ต้องมีทุกวัน ได้แก่ กลุ่มข้าว น้ำมัน น้ำตาล คิดเป็นความถี่ 5 วันต่อสัปดาห์ 2) กลุ่มอาหารโปรตีนจากปลาและเนื้อสัตว์อื่น ๆ ประมาณการเป็นสัดส่วนที่เด็กน่าจะได้รับจากครอบครัวในวันหยุดสุดสัปดาห์อย่างละ 1 ครั้ง จึงเหลือปลา 1 ครั้ง และเนื้อสัตว์ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ที่เป็นสัดส่วนที่ให้ศูนย์เด็กเล็กหรือโรงเรียนคอยดูแล 3) กลุ่มอาหารที่มีความเข้มข้นของสารอาหารสูง ได้เสริมสำหรับให้คุณค่าอาหารดีขึ้น ซึ่งกำหนดความถี่อย่างน้อย 5 ครั้งต่อสัปดาห์ สำหรับพื้นที่ที่ชุมชนยังมีความขาดแคลนอาจไม่สามารถคาดหวังว่าเด็กจะได้รับเมื่ออยู่ที่บ้านในวันหยุด

สำหรับมาตรฐานปริมาณวัตถุดิบอาหาร สู่การบริหารจัดการงบประมาณและแผนการผลิตอาหาร ซึ่งในความเป็นจริงในทางปฏิบัติเด็กแต่ละคนจะได้รับงบประมาณสนับสนุนต่อคนต่อวัน 10 บาทและมีการปรับขึ้นเป็น 13 บาทในช่วงปี พ.ศ. 2551 ปัจจุบัน พ.ศ. 2561 ได้รับจัดสรรต่อเด็กหัวละ 20 บาท แต่คุณภาพของอาหารยังไม่เท่ากับโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน ซึ่งจะเห็นได้ว่า การพัฒนาศักยภาพการเจริญเติบโตของเด็กด้วยอาหารและโภชนาการ จากโครงการเลี้ยงไก่ไข่ สามารถสร้างแหล่งอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพที่ดีและเด็กยังได้เรียนรู้วิธีการเลี้ยงไก่ไข่ การทำงานและแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบเพื่อการมีส่วนร่วม นอกจากการบริโภคภายในโรงเรียนและที่เหลือยังสามารถจำหน่ายเพื่อเป็นรายได้ให้กับโรงเรียนด้วย

## กรอบแนวคิดการวิจัย

การวางแผนการผลิตอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง อำเภอลำดวน จังหวัดตราด



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### บทที่ 3

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การวางแผนการผลิตอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาต อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด เป็นศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่ใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของคณะครูของโรงเรียนฯ และหน่วยงานร่วมสนองงานโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันร่วมประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) กับผู้รับผิดชอบโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนฯ ที่ผ่านการอบรม และนำความรู้จากการอบรมมา นำเสนอที่ประชุมเพื่อวางแผนการผลิตอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาต มีรายละเอียดวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

#### สถานที่ดำเนินการวิจัย

โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาต อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด ตั้งอยู่ที่บ้านเขาฉลาต หมู่ที่ 7 ตำบลเทพนิมิต อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด

#### ประชากร

กลุ่มประชากรที่ทำการศึกษาในครั้งนี้ประกอบด้วย

1. ประชากรของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการผลิตอาหารกลางวันโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันโรงเรียนบ้านเขาฉลาต จำนวน 111 คน ประกอบด้วย

1.1 ครูโรงเรียนตชด.บ้านเขาฉลาต 11 คน เป็นชาย 7 คน หญิง 4 คน เป็นครูตำรวจตระเวนชายแดน 8 คน เป็นครูดูแลเด็กเล็ก 2 คน เป็นครูเขตพื้นที่การประถมศึกษาจังหวัดตราด 1 คน ที่มีส่วนร่วมในการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) เพื่อจัดทำแผนการผลิตอาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาต

1.2 นักเรียน 89 คน มีส่วนในการคำนวณเพื่อหาปริมาณพืชและสัตว์ ที่ใช้ในการผลิตเป็นอาหารกลางวันตามรายการอาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาต ให้เพียงพอต่อความต้องการบริโภคตลอดปีการศึกษา 2561

1.3 หน่วยงานร่วม จำนวน 11 คน เป็นชาย 10 คน หญิง 1 คน หน่วยงานละ 1 คน ประกอบด้วย 1) สำนักงานเกษตรอำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด 2) เคหะกิจเขาสมิง 3) คณะกรรมการ

สถานศึกษาโรงเรียน 4) ครูโรงเรียนผู้รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวัน 5) สำนักงานประมงจังหวัด ตราด 6) สำนักงานปศุสัตว์อำเภอเขาสมิง 7) สำนักงานพัฒนาที่ดินจังหวัดตราด 8) โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเจียรพัฒนา 9) ศูนย์ศึกษาการพัฒนาโครงการพระราชดำริอ่าวคั้งกระเบน 10) กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 11 และ 11) สำนักงานสหกรณ์จังหวัดตราด ที่มีส่วนร่วม ในการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) เพื่อร่วมจัดทำแผนการผลิตอาหารกลางวันของโรงเรียน ตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลادร่วมกับคณะครูของโรงเรียนฯ

2. ประชากรพืชและสัตว์ที่ใช้ในการผลิตอาหารกลางวันโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้าน เขาฉลاد อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด ประกอบด้วย

2.1 ประชากรพืชผักสวนครัว ได้แก่

1) ผัก/ เห็ด / ถั่ว ได้แก่ ผักบุ้ง กระบี่ ผักกาดขาว กวางตุ้ง ชะอม ผักหวานบ้าน เห็ดนางฟ้า ถั่วฝักยาว พริกเขียว บวบ มะระ ผักปลัง แตงกวา ถั่วงอก ผักกาดทอง ถั่วดำ ถั่วแดง มะเขือเทศ จิงจูฉ่าย มันเทศ หน่อไม้ มะเขือเปราะ และตำลึง

2) ผักเครื่องปรุง ได้แก่ มะนาว ตะไคร้ ข่า พริกชี้ฟ้า กระเพรา แมงลัก โหระพา มะเขือพวง หอม และกระเทียม

2.2 ประชากรผลไม้ ได้แก่ มะละกอ กล้วย ชมพู เงาะ ลองกอง มังคุด และสับปะรด

2.3 ประชากรสัตว์ ได้แก่ ปลาตุ๊ก ปลานิล ปลาสวาย กบ ไก่ไข่อารมณ์ดี และเป็ดเทศ

2.5 ข้าว และอื่น ๆ ได้แก่ หยกกล้วย และเลือดหมู

### เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือในการเก็บข้อมูลการวางแผนการผลิตอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน ของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลاد อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด ได้แก่

1. การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) ระหว่างหน่วยงานร่วม 11 หน่วยงาน กับคณะครู ของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลاد เพื่อจัดทำแผนการผลิตอาหารกลางวันของ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลاد อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด

2. แบบคำนวณปริมาณการใช้วัตถุดิบในการผลิตอาหารกลางวัน แบบมีโครงสร้างของ ตาม มาตรฐานสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ที่มีการคำนวณปริมาณความต้องการ อาหารของเด็กนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลادประจำปีการศึกษา 2561 มี จำนวนนักเรียน 89 คน ในการคำนวณหาปริมาณอาหารและความต้องการที่เหมาะสม ดังนี้

จำนวนนักเรียน 89 คูณ 100 ทหาร 1000 = ปริมาณความต้องการอาหารที่เด็กนักเรียนควร จะได้รับ ตัวอย่างเช่น นักเรียน 1 คน มีความต้องการปริมาณเนื้อ = 40 กรัม

ถ้ามีจำนวนนักเรียน = 89 คน จะมีปริมาณความต้องการเท่ากับ  $89 \times 40 / 1000 = 3.56$  กิโลกรัม โดยปริมาณการบริโภคตามหลักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข มีเกณฑ์ดังนี้

1. การใช้นมผง 30 กรัม/นักเรียน 1 คน หรือ 1.5 กิโลกรัม/นักเรียน 50 คน
2. น้ำสะอาด 200 มิลลิลิตร/ นมผง 30 กรัม หรือ 10 ลิตร/นมผง 1.5 กิโลกรัม
3. นักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ให้ดื่มวันละ 2 แก้ว ตลอดปีการศึกษา
4. ความต้องการบริโภคเนื้อของนักเรียน 40 กรัม/คน/วัน
5. ความต้องการน้ำตาล,ไขมันของนักเรียน 10 กรัม/คน/วัน
6. ความต้องการบริโภคถั่วเมล็ดแห้งของนักเรียน 25 กรัม/คน/วัน ถ้าไม่มีถั่วให้ใช้เนื้อสัตว์ 80 กรัม/คน/วัน และถ้ามีถั่วเมล็ดแห้งให้ใช้เนื้อ 40 กรัม/คน/วัน
7. ความต้องการบริโภคข้าวสาร,ผัก,ผลไม้ ของนักเรียน 100 กรัม/คน/วัน
8. ความต้องการบริโภคไข่ของนักเรียน 3 ฟอง/คน/สัปดาห์
9. ความต้องการบริโภคนมของนักเรียน 30 กรัม/คน/วัน
10. การผสมน้ำไอโอดีน 2 หยด/น้ำ 10 ลิตร

โดยทางโรงเรียนฯ ได้นำเกณฑ์ดังกล่าวมาคิดอัตราส่วนการบริโภคอาหารสำหรับนักเรียนที่ใช้ผลผลิตพืชและสัตว์ตามสัดส่วนที่ควรจะได้รับตามรายการอาหารที่ได้รับความเห็นชอบจากที่ประชุมกลุ่มย่อยในการจัดทำแผนการผลิตอาหารกลางวัน

### วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. การเก็บข้อมูลประชากรพืชและสัตว์ที่ใช้ในการผลิตอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน ตามปริมาณการใช้ในการผลิตอาหารในโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียน ตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง อำเภอลำดวน จังหวัดตราด ตามรายการที่กำหนดเป็นรายสัปดาห์ของแต่ละเดือนของปีการศึกษา 2561
2. จัดประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) จากข้อมูลจากปริมาณการใช้ประชากรพืช และสัตว์ที่ใช้ในการผลิตอาหารในโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของปีการศึกษา 2561 กับผู้เกี่ยวข้องเพื่อจัดทำแผนการผลิตอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง อำเภอลำดวน จังหวัดตราด
3. รวบรวมข้อมูลปริมาณการใช้วัตถุดิบพืชและสัตว์ในการผลิตอาหารกลางวันของปีการศึกษา 2561 สรุปลักษณะการใช้ผลผลิตเพื่อเปรียบเทียบกับแผนการผลิตอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง อำเภอลำดวน จังหวัดตราด

## การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา

เพื่อให้การวิเคราะห์ข้อมูลตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้มีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา ดังนี้

1. วิเคราะห์แผนการผลิตอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน ของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง อำเภอสว่าง จังหวัดตรัง
2. วิเคราะห์ความสอดคล้องของการผลิตพืชและสัตว์ กับแผนการผลิตอาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง อำเภอสว่าง จังหวัดตรัง



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยเรื่อง การวางแผนการผลิตอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน ของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด แบ่งการนำเสนอเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 บริบทของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด

ตอนที่ 2 การศึกษาแผนการจัดทำอาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด

ตอนที่ 3 การศึกษาปริมาณวัตถุดิบ ปริมาณพืชและสัตว์ที่ผลิตเพื่อใช้ในการประกอบอาหารกลางวันโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด

ตอนที่ 4 แนวทางการผลิตพืชอาหารและสัตว์ให้เพียงพอต่อการผลิตอาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด

#### ตอนที่ 1 บริบทของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด

ในการศึกษาแผนการจัดทำอาหารกลางวันโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด ในเบื้องต้นมีการศึกษารายละเอียด ดังนี้

##### 1. ประวัติความเป็นมาบ้านเขาฉลาด ที่ตั้ง

หมู่บ้านเขาฉลาด ตั้งอยู่ที่หมู่ 7 ตำบลเทพนิมิต อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด พิกัด TU 238796 เมื่อปี พ.ศ. 2510 ราษฎรพื้นที่อื่นอพยพเข้ามาและรวมตัวกันสร้างหมู่บ้านขึ้น ซึ่งในสมัยนั้นมีชายคนหนึ่งชื่อตาหลาดเสียชีวิตที่บริเวณเนินเขาในหมู่บ้าน ชาวบ้านจึงเรียกชื่อเขาภูนั้นว่า “เขาตาหลาด” ต่อมา นายทองคำ บานชื่น ผู้ว่าราชการจังหวัดตราดได้เดินทางมาเยี่ยมราษฎรและถามชาวบ้านว่า “เขาภูนั้นชื่ออะไร” ชาวบ้านตอบว่า “เขาตาหลาด” ต่อมาจึงมีการตั้งชื่อหมู่บ้านว่า “เขาฉลาด” ซึ่งเพี้ยนมาจาก “เขาตาหลาด” เพราะผู้ว่าราชการสมัยนั้นเรียกชื่อเป็น “เขาฉลาด” ประชากรส่วนใหญ่อพยพมาจากทำหากินจากหลายจังหวัดส่วนใหญ่มาจาก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

### จำนวนประชากร

บ้านเขาฉลาด มีประชากร 141 หลังคาเรือน ประชากร จำนวน 423 คน เป็นชาย จำนวน 209 คน หญิง จำนวน 214 คน (ข้อมูลปี พ.ศ. 2561)

### อาณาเขต

ทิศเหนือ ติดกับบ้านเจียรพัฒนา หมู่ที่ 4 ตำบลเทพนิมิต อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด

ทิศใต้ ติดกับบ้านคันทาสสูง หมู่ที่ 1 ตำบลเทพนิมิตอำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด

ทิศตะวันออก ติดกับคลองเขาสมิง หมู่ที่ 7 ตำบลเทพนิมิต อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด

ทิศตะวันตก ติดกับถนนจินตกานนท์ หมู่ที่ 5 ตำบลเทพนิมิต อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด

### การคมนาคม

หมู่บ้านเขาฉลาด ห่างจากจังหวัดตราด ประมาณ 40 กิโลเมตร เป็นถนนลาดยาง เดินทางโดยรถยนต์ใช้เวลาเดินทางประมาณ 40 นาที ห่างจากอำเภอเขาสมิง ประมาณ 20 กิโลเมตร ห่างจากกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 11 จำนวน 6 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินทางประมาณ 1 ชั่วโมง 20 นาที

### ศาสนา/ภาษาที่ใช้

ประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ภาษาที่ใช้ภาษากลาง ภาษาอังกฤษ และภาษาท้องถิ่น (ภาษาตราด)

### การประกอบอาชีพ/รายได้เฉลี่ย

ประชากรส่วนใหญ่ ประกอบอาชีพทำสวนผลไม้ สวนยางพารา รายได้เฉลี่ย 50,000 บาท/ปี/ครอบครัว

### การบริการของรัฐ

สถานบริการสาธารณสุขที่ใกล้ที่สุด คือ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านเจียรพัฒนา ระยะทางจากหมู่บ้าน 4 กิโลเมตร

โรงเรียนที่เปิดสอนระดับมัธยมศึกษาที่ใกล้ที่สุด คือ โรงเรียนสตะอวิทวิทยา รัชมังกลาภิเษก ระยะทางจากหมู่บ้าน 7 กิโลเมตร

### ผู้นำชุมชน

นายชูชาติ ระหว่างาน	ผู้ใหญ่บ้าน/กำนันตำบลเทพนิมิต
นายจรูญศักดิ์ ประชุมพล	ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน
นายสำนวน ศิริมาก	ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน
นายประสิทธิ์ สะอาดพงษ์	ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน
นายประกอบ สะอาดพงษ์	สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลเทพนิมิต

### ปัญหา และความต้องการของประชาชนในหมู่บ้าน

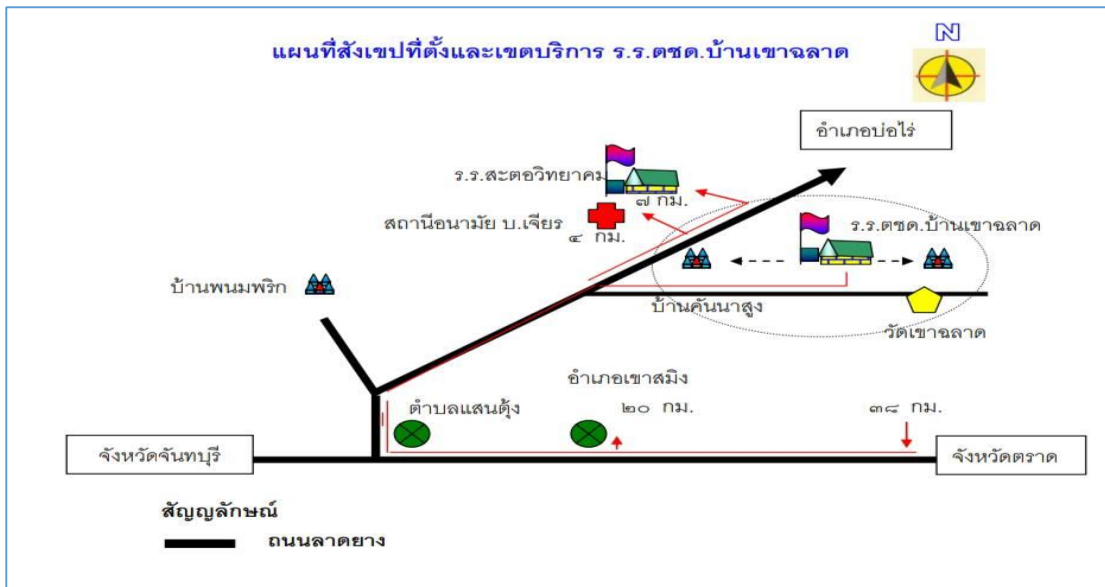
1. ราคาผลผลิตตกต่ำ
2. แหล่งน้ำเพื่อใช้ในการเกษตรไม่เพียงพอในช่วงฤดูแล้ง
3. ต้องการให้หน่วยงานราชการช่วยเหลือด้านราคาผลผลิตทางการเกษตร ผลไม้ต่าง ๆ ที่ราคาตกต่ำอย่างรุนแรงชัดเจนมากยิ่งขึ้น

### 2. ประวัติโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด

โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด ตั้งอยู่ที่หมู่ที่ 7 ตำบลเทพนิมิต อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด สังกัดกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 11 อำเภอมะขาม จังหวัดจันทบุรี เดิมชื่อโรงเรียนบ้านเขาฉลาด เป็นโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดตราด เปิดทำการสอนเมื่อปี พ.ศ. 2515 ถึงปี พ.ศ. 2537 และในปี พ.ศ. 2537 นั้น มีนักเรียนเข้าเรียนจำนวนน้อยไม่เพียงพอที่จะทำการสอนได้ สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดตราด จึงได้ให้นักเรียน จำนวน 16 คน เดินทางไปเรียนที่โรงเรียนบ้านเจียรพัฒนา ซึ่งอยู่ห่างโรงเรียนบ้านเขาฉลาดระยะทาง 5 กิโลเมตร ซึ่งนักเรียนส่วนใหญ่ประสบความเดือดร้อนต้องเดินทางไกล และค่าใช้จ่ายเสียค่ายานพาหนะในการเดินทาง

ต่อมาคณะกรรมการบริหารส่วนตำบลเทพนิมิต และคณะกรรมการบริหารหมู่บ้านเขาฉลาด ได้ทำหนังสือทูลเกล้าแจ้งถวายฎีกาไปยังกองราชเลขาฯ ในพระองค์ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เมื่อวันที่ 22 มิถุนายน พ.ศ. 2541 จึงได้มอบหมายให้กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน สำนักงานตำรวจแห่งชาติ โดยกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 11 เข้าไปดำเนินการพิจารณาช่วยเหลือประชาชนในพื้นที่ โดยได้สำรวจเด็กนักเรียนที่พร้อมจะเข้าเรียนในปีการศึกษา พ.ศ. 2542 จำนวน 50 คน จึงได้ประสานกับสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดตราด ขอใช้อาคารเรียนของโรงเรียนบ้านเขาฉลาด เพื่อจัดการเรียนการสอนให้กับนักเรียนที่ประสบปัญหาความเดือดร้อน และจัดส่งข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดน จำนวน 7 นาย ไปทำหน้าที่ครูผู้สอน โดยกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน อนุมัติให้เข้าทำการสอนอย่างเป็นทางการ เมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม พ.ศ. 2542 โดยเป็นศูนย์การเรียนสาขาโรงเรียนตำรวจตระเวน

ชายแดนบ้านท่ากุ่ม และเปลี่ยนเป็นโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง ในเวลาต่อมา  
ตำแหน่งที่ตั้งของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด และ  
ภาพอาคารเรียน แสดงไว้ดังภาพที่ 2 และภาพที่ 3 ตามลำดับ



ภาพที่ 2 แผนที่ตั้งโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด

ที่มา: แผนที่ประกอบการบรรยายการรับเสด็จสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า  
กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เมื่อวันที่ 29 มกราคม พ.ศ. 2561  
ณ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง



ภาพที่ 3 อาคารเรียน โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด  
อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด

ที่มา: ปิยนันท์ ฉัตรทอง

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนิน ติดตามผลการดำเนินงานโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน และโครงการตามพระราชดำริ ณ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด ตำบลเทพนิมิต อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด และทรงเยี่ยมราษฎร จำนวน 5 ครั้ง ดังนี้

- ครั้งที่ 1 วันที่ 24 กรกฎาคม พ.ศ. 2543
- ครั้งที่ 2 วันที่ 25 พฤษภาคม พ.ศ. 2549
- ครั้งที่ 3 วันที่ 19 มิถุนายน พ.ศ. 2551
- ครั้งที่ 4 วันที่ 23 พฤษภาคม พ.ศ. 2556
- ครั้งที่ 5 วันที่ 29 มกราคม พ.ศ. 2561

### ระบบการศึกษา

โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลางตำบลเทพนิมิต อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด สังกัดกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน พื้นที่รับผิดชอบของกองกำกับตำรวจตระเวนชายแดนที่ 11 อำเภอมะขาม จังหวัดจันทบุรี

โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง จัดตั้งอย่างเป็นทางการเมื่อ วันที่ 17 พฤษภาคม พ.ศ. 2542 เปิดทำการสอนระดับชั้นเรียนอนุบาล 1 ถึงระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ดำเนินการเรียน การสอน 2 ภาคเรียน สำหรับปีการศึกษา 2561 กำหนดการเปิดภาคเรียน ดังนี้

ภาคเรียนที่ 1 เปิดเรียนวันที่ 15 พฤษภาคม พ.ศ. 2561 ถึง วันที่ 19 ตุลาคม พ.ศ. 2561

ภาคเรียนที่ 2 เปิดเรียนวันที่ 1 พฤศจิกายน พ.ศ. 2561 ถึง วันที่ 29 มีนาคม พ.ศ. 2562

ปัจจุบัน โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง มีพื้นที่ทั้งหมด จำนวน 32 ไร่ 2 งาน 75 ตารางวา

### จำนวนครูและนักเรียน

เมื่อเริ่มก่อตั้งมีนักเรียน จำนวน 50 คน มีครูตำรวจตระเวนชายแดน จำนวน 7 นาย ในปีการศึกษา 2561 มีจำนวนนักเรียน 89 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 46 คน และเป็นนักเรียนหญิง จำนวน 43 คน ครูตำรวจตระเวนชายแดน จำนวน 11 นาย ครูผู้ดูแลเด็กเล็ก จำนวน 2 คน

### ทำเนียบครูใหญ่โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง

1. ส.ต.ท.สุทรชัย บุญถาวร ระยะเวลาดำรงตำแหน่งปี พ.ศ. 2542-2544
2. จ.ส.ต.นิคม ปักกัตตั้ง ระยะเวลาดำรงตำแหน่งปี พ.ศ. 2544-2545
3. ส.ต.อ.วีระพล วิลานันท์ ระยะเวลาดำรงตำแหน่งปี พ.ศ. 2545-2546
4. จ.ส.ต.ทองสุข สระแก้ว ระยะเวลาดำรงตำแหน่งปี พ.ศ. 2546-2548
5. ร.ต.ต.ประยูทธ บุตตา ระยะเวลาดำรงตำแหน่งปี พ.ศ. 2548-2549
6. ร.ต.ต.ทองสุข สระแก้ว ระยะเวลาดำรงตำแหน่งปี พ.ศ. 2549-2556
7. ร.ต.ต.ปิยนันท์ ฉัตรทอง ระยะเวลาดำรงตำแหน่งปี พ.ศ. 2556-ปัจจุบัน

จำนวนครูและคุณวุฒิประจำปีการศึกษา 2561 ที่ปฏิบัติหน้าที่ในโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง (ตารางที่ 8)

ตารางที่ 8 จำนวนครูและคุณวุฒิ ประจำปีการศึกษา 2561

ลำดับที่	ยศ - ชื่อ - นามสกุล	คุณวุฒิ	สังกัด	ความรับผิดชอบ
1.	ร้อยตำรวจเอก ปิยนันท์ ฉัตรทอง	ปริญญาตรี ครุศาสตรบัณฑิต	สำนักงาน ตำรวจแห่งชาติ	- ครูใหญ่/ผู้บริหาร - หลักสูตรสมเด็จย่า - โครงการนักเรียนใน พระราชานุเคราะห์
2.	ดาบตำรวจเจริญ ดีชัย	มัธยมศึกษาปีที่ 6	สำนักงาน ตำรวจแห่งชาติ	- การงานอาชีพและ เทคโนโลยี - โครงการเกษตรเพื่อ อาหารกลางวัน
3.	ดาบตำรวจวัชรพงษ์ ยินดี	มัธยมศึกษาปีที่ 6	สำนักงาน ตำรวจแห่งชาติ	- ครูประจำชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 - โครงการส่งเสริม สหกรณ์
4.	จ่าสิบตำรวจชัยยุทธ์ มาจิตต์	ปริญญาโท รัฐประศาสน์ ศาสตร มหาบัณฑิต	สำนักงาน ตำรวจแห่งชาติ	- ครูประจำชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 - โครงการอนุรักษ์ ทรัพยากรธรรมชาติและ สิ่งแวดล้อม
5.	จ่าสิบตำรวจปรัชญา ปิ่นมาศรี	ปริญญาตรี บริหารธุรกิจ เอกคอมพิวเตอร์ ธุรกิจ	สำนักงาน ตำรวจแห่งชาติ	- ครูประจำชั้น ประถมศึกษาปีที่ 2 - โครงการควบคุมโรค ขาดสารไอโอดีน

## ตารางที่ 8 (ต่อ)

ลำดับที่	ยศ - ชื่อ - นามสกุล	คุณวุฒิ	สังกัด	ความรับผิดชอบ
6.	สิบตำรวจโทหญิง เพชรลดา จันทร์เกษม ชัย	ปริญญาตรี บริหารธุรกิจ เอกการจัดการ	สำนักงาน ตำรวจแห่งชาติ	- ครูประจำชั้น ประถมศึกษาปีที่ 1 - โครงการส่งเสริม โภชนาการและ สุขภาพ อนามัยแม่ และเด็ก
7.	สิบตำรวจตรีหญิง สายลม ศรีเกษร	ปริญญาตรี ครุศาสตรบัณฑิต เอกวิทยาศาสตร์ ทั่วไป	สำนักงาน ตำรวจแห่งชาติ	- ครูประจำชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5 - โครงการส่งเสริม คุณภาพการศึกษา
8.	สิบตำรวจตรีณัฐวุฒิ ปิ่นทอง	มัธยมศึกษาปีที่ 6	สำนักงาน ตำรวจแห่งชาติ	- ครูประจำชั้น ประถมศึกษาปีที่ 4 - โครงการฝึกอาชีพ
9.	นางสาวปรียา ลาภศิริณ	ปริญญาตรี ศิลปศาสตร บัณฑิต	บช.ตชด.	- ครูประจำชั้นอนุบาล 1
10.	นางสาวกนก จุลเจือ	ปริญญาตรี ศิลปศาสตร บัณฑิต	บช.ตชด.	- ครูประจำชั้นอนุบาล 2
11.	นายเอกพจน์ ประทาย	ปริญญา ครุศาสตรบัณฑิต เอกปฐมวัย	สำนักงานเขต พื้นที่การศึกษา ประถมศึกษา ตราด	- ครูประจำชั้นอนุบาล 3

ทั้งนี้ทางโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด ได้จำแนกจำนวนนักเรียนชาย และหญิงในแต่ละระดับชั้นของปีการศึกษา 2561 โดยแยกเป็นระดับชั้นอนุบาล 1 – อนุบาล 3 และระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – ประถมศึกษาปีที่ 6 (ตารางที่ 9)

ตารางที่ 9 จำนวนนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง ประจำปีการศึกษา 2561

ระดับชั้น	จำนวนนักเรียน (คน)		
	ชาย	หญิง	รวม
อนุบาล 1	11	7	18
อนุบาล 2	9	4	13
อนุบาล 3	5	5	10
<b>รวมชั้นอนุบาล</b>	<b>25</b>	<b>16</b>	<b>41</b>
ประถมศึกษาปีที่ 1	1	6	7
ประถมศึกษาปีที่ 2	4	6	10
ประถมศึกษาปีที่ 3	6	4	10
ประถมศึกษาปีที่ 4	3	3	6
ประถมศึกษาปีที่ 5	2	3	5
ประถมศึกษาปีที่ 6	5	5	10
<b>รวมชั้นประถมศึกษา</b>	<b>21</b>	<b>27</b>	<b>48</b>
<b>รวมนักเรียนทั้งหมด</b>	<b>46</b>	<b>43</b>	<b>89</b>

### 3. พื้นที่การเกษตรของโรงเรียน

โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด ได้มีการวางแผนการผลิตอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน โดยมีการจัดทำแผนการการทำอาหารกลางวัน โดยการศึกษาปริมาณการใช้วัตถุดิบในการประกอบอาหารกลางวันที่สามารถผลิตได้ภายในพื้นที่ของโรงเรียนจำนวนพื้นที่ทำการเกษตรทั้งหมด 3 ไร่ ประกอบด้วย (ภาพที่ 4)

1. พื้นที่ปลูกไม้ผล 1 ไร่ ไม้ผลที่ปลูก ได้แก่ กล้วยน้ำว่า มะละกอ ชมพู
2. พื้นที่ปลูกผักสวนครัว 2 ไร่ พืชผักที่ปลูก ได้แก่ ชะอม ผักหวานบ้าน ถั่วฝักยาว ฟักเขียว บวบ มะระ ผักปลัง แตงกวา ถั่วงอก มะเขือเทศ จิงจูฉ่าย มะเขือเปราะ และตำลึง ผักเครื่องปรุง ได้แก่ มะนาว ตะไคร้ ข่า พริกชี้ฟ้า กระเพรา แมงลัก โหระพา และมะเขือพวง
3. โรงเรือนผักกางมุ้งจำนวน 2 หลัง พื้นที่ 4x12 เมตร ได้แก่ ผักบุ้ง ค่ะน้า ผักกาดขาว กวางตุ้ง
4. โรงเพาะเห็ดนางฟ้า พื้นที่ 3x8 เมตร
5. พื้นที่บ่อเลี้ยงปลาตุ๊ก ปลาสรวย ปลานิล บ่อดินขนาด 8x12 เมตร

6. พื้นที่บ่อเลี้ยงกบ บ่อซีเมนต์ขนาด 2x6 เมตร
7. โรงเรือนเลี้ยงไก่ไข่อารมณ์ดี โรงเรือนขนาด 12x12 เมตร
8. เปิดเทศ โรงเรือนขนาด 8x20 เมตร



ภาพที่ 4 แปลงปลูกผักและแปลงปลูกผักเครือเถา

ที่มา: ปิยนันท์ ฉัตรทอง

โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง มีการปลูกฝังให้นักเรียนมีความรู้ด้านการเกษตรการปลูกผัก เลี้ยงสัตว์ เพื่อสนับสนุนโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง โดยทางโรงเรียนส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักพึ่งพาตนเอง ดำรงชีพอย่างพอเพียง และเป็นการลดค่าใช้จ่ายให้กับโรงเรียนในการประกอบอาหารกลางวัน และยังให้ความรู้ในการบริหารจัดการภายในครัวเรือนเป็นยุวเกษตรกรตัวน้อย ที่ช่วยแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายในครัวเรือนได้เป็นอย่างดี เนื่องจากโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง อยู่ในพื้นที่ห่างไกลและทุรกันดาร ทั้งยังเป็นโรงเรียนขนาดเล็ก ดังนั้นโรงเรียนจึงมุ่งเน้นการสอนให้พึ่งพาตนเองอย่างพอเพียงตามแนวพระราชดำริพระบาทสมเด็จพระมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และส่งเสริมหลักสูตรนอกห้องเรียนด้วยการให้ความรู้เรื่องเกษตรกรรม การปลูกผัก เพาะเห็ดฟาง เพาะถั่วงอก การเลี้ยงสัตว์ เช่น กบ ไก่ไข่ เปิดเทศ ปลาตุ๊ก ปลานิล ปลาสวาย และการอบรมด้านอาชีพอื่น ๆ อาทิ การทำพรมเช็ดเท้า ทำโต๊ะเก้าอี้จากยางรถยนต์เก่า การทำอุปกรณ์และเครื่องจักรสานจากไม้ไผ่

นอกจากนี้ทางโรงเรียนได้มีการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของนักเรียน คุณครู และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียนมีการผลิตเปลี่ยนหมุนเวียนมาประกอบเลี้ยงอาหารกลางวันให้นักเรียนในโรงเรียน และจากการติดตามผลนักเรียนที่จบการศึกษาไปในแต่ละรุ่น พบว่าสามารถนำความรู้ที่ทางโรงเรียนสอนและส่งเสริมอาชีพไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมตามสภาพครอบครัว สามารถเพิ่มรายได้และลดภาระค่าใช้จ่ายภายในครัวเรือนระดับหนึ่ง กิจกรรมด้านการเกษตรของโรงเรียนแสดงไว้ในภาพที่ 5 - ภาพที่ 7



ภาพที่ 5 กิจกรรมการเลี้ยงไก่ไข่อารมณ์ดีภายในโรงเรียน

ที่มา: ปิยนันท์ ฉัตรทอง



ภาพที่ 6 กิจกรรมการประมงของโรงเรียน (เลี้ยงปลา และกบ)

ที่มา: ปิยนันท์ ฉัตรทอง



ภาพที่ 7 กิจกรรมการเพาะเห็ด และการเพาะถั่วงอกของโรงเรียน

ที่มา: ปิยนันท์ ฉัตรทอง

## ตอนที่ 2 การศึกษาแผนการจัดทำอาหารกลางวันของ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาดอำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด

การศึกษาแผนการจัดทำอาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด ได้มีแนวทางการจัดทำแผนจากแผน ดังต่อไปนี้

### 1. แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารตามพระราชดำริ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ฉบับที่ 5 พ.ศ. 2560-2569

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้เริ่มพัฒนางานเกี่ยวกับเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2523 เป็นระยะเวลามากกว่า 38 ปี พระองค์ทรงเริ่มงานพัฒนาของพระองค์เองด้วยการพัฒนาเด็กและเยาวชนที่อยู่ในท้องถิ่นทุรกันดาร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ทุกคนมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีโอกาสได้รับความรู้และฝึกฝนตนเอง สามารถพัฒนาตนเองให้เข้มแข็ง และพึ่งตนเองได้พร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว อันเป็นแนวทางสู่ความมั่นคงและความยั่งยืนของการพัฒนาตามแนวพระราชดำริ “เศรษฐกิจพอเพียง” ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ที่สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงยึดเป็นแบบอย่างมาโดยตลอด (แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ฉบับที่ 4 พ.ศ. 2550-2559) โดยแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารมีนโยบายที่สนับสนุนให้เด็กและเยาวชนสามารถประกอบอาชีพเลี้ยงดูตนเองและครอบครัวได้ และสร้างประโยชน์ให้แก่สังคมประเทศชาติได้พัฒนาอย่างกว้างขวาง การที่สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้มี

พระราชดำริให้มีแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารตามพระราชดำรินั้น เพื่อสร้างความต่อเนื่องให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ดำเนินการตามกรอบแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร และสามารถสนองต่อความต้องการเด็กและเยาวชนในพื้นที่เป้าหมายสามารถดำเนินการตามแผนฯ ได้อย่างเป็นรูปธรรม สามารถนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมตามบริบทและสถานการณ์ของแต่ละพื้นที่

แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารตามพระราชดำริ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้นำเนินการผ่านมาแล้ว 4 ฉบับ โดยที่แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารฯ ฉบับที่ 1 ถึงฉบับที่ 3 มีแนวทางการดำเนินงานของแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารที่สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535 - 2539) ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 - 2544) และฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 - 2549) ตามลำดับ

แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารฯ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2535 - 2539) ที่มุ่งเน้นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นและรักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม พร้อมทั้งกระจายรายได้สู่ชนบท สร้างอาชีพแก่ประชาชนในชนบท

แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารฯ ฉบับที่ 2 มีนโยบายการเสริมสร้างศักยภาพของคน โดยมุ่งพัฒนาคนทางด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา ให้มีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรง มีความรู้ความสามารถในการประกอบอาชีพ และปรับตัวได้ทันต่อการเปลี่ยนทางเศรษฐกิจ สังคม และการปกครอง และสร้างการมีส่วนร่วมในการพัฒนาทุกภาคส่วน

แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารฯ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 - 2549) ที่เน้นการสร้าง ความเข้มแข็งของชุมชน ส่งเสริมให้คนในชุมชนมีส่วนร่วมทั้ง ร่วมคิด ร่วมทำ และแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชุมชนสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีให้เหมาะกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต พัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่น และพัฒนาเศรษฐกิจฐานรากให้มีความเข้มแข็ง รวมทั้งพัฒนาความเชื่อมโยงชนบทและเมืองอย่างเกื้อกูล มีการกระจายการจ้างงานสู่ชนบท และลดการอพยพจากชนบทสู่เมือง

จากการดำเนินงานตามแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารที่ผ่านมา 15 ปี เมื่อสิ้นสุดแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 - 2549) พบว่ามีผลการดำเนินงาน บางด้านไม่สามารถดำเนินงานตามแผนที่กำหนด ตัวชี้วัดของแผนบางตัวไม่สามารถดำเนินการได้ผลที่ชัดเจน เช่น การเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมของเด็ก จากข้อจำกัดดังกล่าว จึงทำให้การจัดทำแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ตามพระราชดำริ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ฉบับที่ 4 นี้ จึงได้มีการปรับเปลี่ยนเป็นแผนระยะยาว 10 ปี (พ.ศ. 2550 - 2559) เพื่อให้สามารถนำไปใช้เป็นกรอบแนวทางในการจัดทำแผนของสถานศึกษาและของทุกภาคส่วน ที่สนับสนุนการพัฒนา และสามารถตอบสนองต่อความต้องการของเด็กและเยาวชนใน

พื้นที่เป้าหมาย ตลอดจนรวมกันผลักดันการพัฒนาได้อย่างต่อเนื่องเป็นรูปธรรม ทั้งนี้สามารถปรับให้เหมาะสมกับบริบทและสถานการณ์ของแต่ละพื้นที่ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารฯ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2550-2559) มีนโยบายเพื่อสร้างการปฏิบัติงานร่วมกันของทุกภาคส่วน เพื่อให้เด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารได้รับโอกาสในการศึกษาและพัฒนาเท่าเทียมผู้อื่น มีความเข้มแข็ง สามารถดูแลและพัฒนาตนเองได้ และมีศักยภาพในการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้

พระราชประสงค์ของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี มีแนวพระราชดำริเพื่อเสริมสร้างศักยภาพของเด็กและเยาวชนอย่างสมดุลกัน ทั้งด้านพุทธิศึกษา คือ ความรอบรู้วิชาการที่จำเป็น สำหรับการดำรงชีวิตและการศึกษาเรียนรู้ต่อไป ด้าน จริยศึกษา คือ การมีศีลธรรมจรรยาที่ดี มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ มีสำนึกที่ดีต่อส่วนรวม ด้าน ทัศนศึกษา คือ ความรู้และทักษะในการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ มีทัศนคติที่ดีต่องาน และเห็นคุณค่าของการทำงาน และ ด้าน พลศึกษา คือ การมีสุขภาพแข็งแรง การกินอาหารที่ถูกต้องและการออกกำลังกายให้เหมาะสม รวมทั้งความสะอาด และสุขาภิบาลด้วย (แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารฯ ฉบับที่ 4 พ.ศ. 2550 - 2559)

หลักการที่ดำเนินงานของแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร สามารถสรุปได้ดังนี้

1. โรงเรียนหรือสถานศึกษาเป็นฐานของการพัฒนา ทั้งนี้เพราะสถานศึกษาเป็น
  - 1.1 เป็นสถานที่ที่รวมเด็กในวัยเรียนของชุมชน ทำให้เข้าถึงเด็กได้ง่ายและครอบคลุมได้ทั้งหมด ง่ายต่อการดำเนินงาน
  - 1.2 เป็นสถานที่ที่มีผู้มีความรู้ คือ ครูซึ่งเป็นแกนสำคัญในการถ่ายทอดให้เด็กได้พัฒนาความรู้และทักษะต่าง ๆ
  - 1.3 เป็นสถานที่ที่คนในชุมชนเข้าถึงได้ง่าย จึงเป็นแหล่งเรียนรู้ของชุมชนได้
2. การพึ่งตนเอง ทรงเน้นให้เด็กและเยาวชนเป็นผู้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อให้ได้รับความรู้และฝึกฝนทักษะทั้ง 4 ด้าน คือ พุทธิศึกษา จริยศึกษา ทัศนศึกษา และพลศึกษา ซึ่งเป็นความรู้และทักษะที่นำไปใช้ได้ในชีวิตจริง และในที่สุดสามารถดำเนินการพัฒนาได้ด้วยตนเอง
3. การมีส่วนร่วมของชุมชน โดยการให้ประชาชนในชุมชนเข้าร่วมในทุกกิจกรรมของโรงเรียน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันจากการลงมือปฏิบัติความรู้และเทคโนโลยีต่าง ๆ จะถูกถ่ายทอดลงสู่ชุมชน นำไปใช้พัฒนาชุมชนของตนเองได้เป็นการเสริมสร้างพลังและความเข้มแข็งของชุมชนนำไปสู่การพึ่งตนเอง ทำให้ชุมชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน
4. การใช้ทรัพยากรร่วมกันอย่างประหยัดและเกิดประสิทธิผลสูงสุด ในการดำเนินการพัฒนา ในบางครั้งจำเป็นต้องเสริมหรือสนับสนุนในส่วนต่าง ๆ ที่ชุมชนขาดแคลน ดังเช่น เทคโนโลยีความรู้วัสดุ อุปกรณ์งบประมาณดำเนินการบางส่วน ทั้งหมดนี้จำเป็นต้องได้รับความร่วมมือจาก

บุคคลภายนอก ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ซึ่งจะต้องมีการประสานงานอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ให้เกิดความซ้ำซ้อนกันแต่สามารถสนับสนุนซึ่งกันและกันได้

พร้อมกันนี้ ได้จัดทำระบบข้อมูลเพื่อใช้ในการติดตามความก้าวหน้าและประเมินผลความสำเร็จของงานพัฒนาและใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาวิธีการทำงาน เพื่อการพัฒนาสู่เด็กและเยาวชน รวมทั้งประชาชนในถิ่นทุรกันดารให้ได้ได้อย่างเท่าเทียมกันทุกคน

แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารฯ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2560 - 2569) ที่เป็นแผนพัฒนาระยะ 10 ปี เพื่อเชื่อมต่อกับแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารฯ ที่ผ่านมามีการเปลี่ยนแปลงประเทศไทยไปสู่ไทยแลนด์ 4.0 และการเข้าร่วมเป็นสมาชิกประชาคมอาเซียน และการก้าวสู่ศตวรรษที่ 21 และสังคมดิจิทัล จึงต้องมีการเตรียมความพร้อมเพื่อให้ก้าวไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างทันการณ์ นอกจากการจัดทำแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารฯ ให้สอดคล้องกับแผนพัฒนายุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2560 - 2579) และแผนการศึกษาแห่งชาติ (พ.ศ. 2560 - 2574) ที่ยึดหลักการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable development Goal : SDGs) ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กและเยาวชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ที่ได้รับการพัฒนาอย่างสมดุลในด้านพุทธิศึกษา จริยศึกษา ทักษะศึกษา และพลศึกษา ด้วยกระบวนการเรียนรู้จากการปฏิบัติ มีความรักและห่วงใย ทรัพยากรธรรมชาติ ภูมิใจในความเป็นไทยและมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนและประเทศชาติ สามารถขยายการพัฒนาจากโรงเรียนสู่ชุมชนสร้างชุมชนที่เข้มแข็ง พึ่งตนเองได้ ครอบครัวยุคใหม่และชุมชนเกิดการพัฒนา และการผลักดันให้สถานศึกษาเป็นศูนย์บริการความรู้ สามารถถ่ายทอดความรู้และเทคโนโลยี และประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสมตามบริบท และสร้างความร่วมมือและมีเครือข่ายที่เชื่อมโยงกัน

โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด ได้มีการดำเนินกิจกรรมโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันตามแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารตามพระราชดำริ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีฉบับที่ 5 พ.ศ. 2560 - 2561 ที่ได้มีการดำเนินการตามเป้าหมายหลัก 8 ด้าน ดังนี้

1. การเสริมสร้างสุขภาพของเด็กตั้งแต่ในครรภ์มารดา โดยทางโรงเรียนได้มีการดูแลเด็กปฐมวัย ให้มีพัฒนาการที่สมวัย ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคติดต่อไม่เรื้อรัง โดยได้มีการระบบการจัดอาหารหลักมื้อกลางวัน และอาหารเสริมในเด็กนักเรียนระดับปฐมวัย ตามหลักโภชนาการเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการของเด็กปฐมวัยอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังมีหน่วยงานราชการและเอกชนเข้ามามีส่วนร่วมในการเลี้ยงอาหารกลางวันร่วมกับทางโรงเรียนด้วย (ภาพที่ 8)



ภาพที่ 8 การรับประทานอาหารกลางวันของนักเรียนโรงเรียนบ้านเขาฉลาด

ที่มา: ปิยนันท์ ฉัตรทอง

2. การเพิ่มโอกาสทางการศึกษา โดยทางโรงเรียนได้มีการเข้าร่วมกลุ่มโรงเรียน (Cluster) เพื่อการใช้ทรัพยากรร่วมกันและมีการพัฒนาความสามารถของครูและโรงเรียนในการจัดการศึกษา ให้มีความเหมาะสมสำหรับเด็กและเยาวชนที่มีความบกพร่องทางด้านร่างกาย สติปัญญาและอารมณ์ และเน้นการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมและสร้างแรงจูงใจเพื่อเข้าสู่การศึกษาในระดับอาชีวศึกษาให้เพิ่มขึ้น (ภาพที่ 9)



ภาพที่ 9 การเรียนการสอนที่สร้างแรงจูงใจให้นักเรียนสร้างสรรค์จินตนาการความคิด

ที่มา: ปิยนันท์ ฉัตรทอง

1. การเสริมสร้างศักยภาพของเด็กและเยาวชนทางวิชาการและจริยธรรม มุ่งเน้นการแก้ปัญหาเรื่องภาษาไทย พัฒนาครูผู้สอนให้สามารถพัฒนาการเรียนการสอนเพื่อการเรียนรู้ของเด็กจากสื่อการสอนหลากหลายเพื่อพัฒนาศักยภาพพื้นฐานในด้านต่าง ๆ ตามทักษะวิชาการที่ได้สามารถเข้าใจและเข้าถึงได้โดยง่าย และไม่ซับซ้อน (ภาพที่ 10)



ภาพที่ 10 การใช้สื่อการเรียนการสอนในวิชาภาษาไทยให้นักเรียนเกิดความรู้และความเข้าใจ

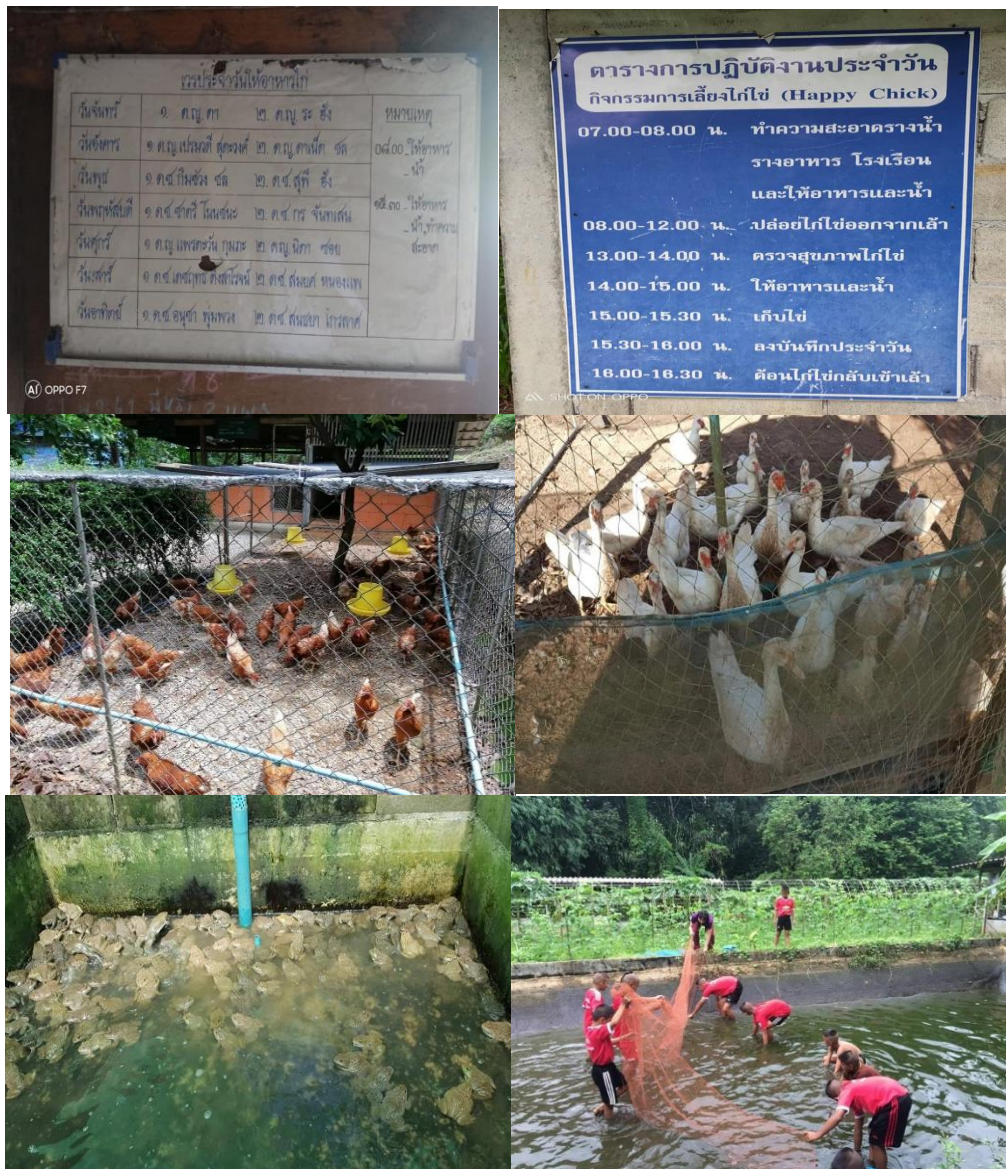
ที่มา: ปิยนันท์ ฉัตรทอง

2. การเสริมสร้างศักยภาพของเด็กและเยาวชนในการสร้างอาชีพ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้  
อย่างเป็นระบบและครบวงจร จากการจัดทำโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนที่  
ให้นักเรียนมีส่วนรับผิดชอบลงมือปฏิบัติในการปลูกผัก เลี้ยงไก่ เลี้ยงปลาและ กบ เป็นต้น เป็นการสร้าง  
อาชีพและสร้างการเรียนรู้ให้เกิดทักษะทางปัญญา และทักษะทางความคิดและการทำงานร่วมกัน  
อย่างเป็นหมู่คณะ (ภาพที่ 11 และ 12)



ภาพที่ 11 การเพิ่มทักษะทางอาชีพเกษตรด้านพืชให้นักเรียนของโรงเรียน

ที่มา: ปิยนันท์ ฉัตรทอง



ภาพที่ 12 การเพิ่มทักษะทางอาชีพเกษตรด้านสัตว์ให้นักเรียนของโรงเรียนฯ

ที่มา: ปิยนันท์ ฉัตรทอง

3. การปลูกฝังจิตสำนึกและพัฒนาศักยภาพของเด็กและเยาวชนในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ทางโรงเรียนฯ ได้มุ่งเน้นให้นักเรียนได้เรียนรู้ด้วยการปฏิบัติด้วยตนเอง และได้เห็นคุณค่าจากการกระทำ เกิดความปิติในการที่จะศึกษาเรียนรู้ เกิดเป็นความรักความผูกพัน ความห่วงใยในทรัพยากรของตน และรู้คุณค่าของการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่ในโรงเรียนฯ (ภาพที่ 13)



ภาพที่ 13 การเรียนรู้จากการปฏิบัติและสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีในโรงเรียนฯ

ที่มา: ปิยนันท์ ฉัตรทอง

4. การเสริมสร้างศักยภาพของเด็กและเยาวชนในการอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นและของชาติไทย ทางโรงเรียนฯ ได้มีการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนมีความรู้ และเห็นคุณค่าของวัฒนธรรมและภูมิปัญญา ร่วมกันอนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่นและวัฒนธรรมไทย ที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันทั้งทางด้านการใช้ภาษาไทยอย่างถูกต้องในการพูดและเขียนและจากการทำกิจกรรมที่ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม เช่น พิธีไหว้ครูของโรงเรียนฯ (ภาพที่ 14)



ภาพที่ 14 พิธีไหว้ครูเพื่อสืบสานอนุรักษ์วัฒนธรรมไทยของโรงเรียนฯ

ที่มา: ปิยนันท์ ฉัตรทอง

5. การขยายการพัฒนาโรงเรียนสู่ชุมชน ทางโรงเรียนฯ ได้มุ่งเน้นให้ชุมชนได้รับการพัฒนาจากการขยายงานจากโรงเรียนสู่ชุมชนผ่านทางนักเรียน ที่มีกิจกรรมการผลิตการเกษตรที่ยั่งยืนและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม การพัฒนาทักษะทางอาชีพเพื่อเกิดรายได้แก่ครอบครัว เช่น การเลี้ยงไก่ไข่ ที่มีการส่งเสริมจากนักเรียนสู่ครอบครัว การจักรสาน ทำพรมเช็ดเท้า ทำโต๊ะจากยางรถยนต์เก่า เป็นต้น (ภาพที่ 15)



ภาพที่ 15 กิจกรรมการพัฒนาอาชีพสร้างรายได้จากโรงเรียนสู่ครอบครัวนักเรียน

ที่มา: ปิยนันท์ ฉัตรทอง

6. การพัฒนาโรงเรียนให้เป็นศูนย์บริการความรู้ สามารถพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความรู้ และสร้างนิทรรศการชีวิต การเผยแพร่ความรู้ทางเทคโนโลยีและสามารถเป็นตัวอย่างสามารถ ถ่ายทอดสู่ผู้สนใจข้อมูลและข่าวสารของโรงเรียนได้ (ภาพที่ 16)



ภาพที่ 16 โรงเรียนเป็นศูนย์ข้อมูลข่าวสารและโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน

ที่มา: ปิยนันท์ ฉัตรทอง

## 2. การจัดทำแผนการจัดทำอาหารกลางวันโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง อำเภอลำปาง จังหวัดตรัง

การจัดทำแผนการจัดทำอาหารกลางวันโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง อำเภอลำปาง จังหวัดตรัง ประกอบด้วย 2 แนวทางดังนี้

### 2.1 แนวทางการจัดทำแผนการจัดทำอาหารกลางวันโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน บ้านเขาฉกลาง อำเภอลำปาง จังหวัดตรัง

การจัดทำแผนการจัดทำอาหารกลางวันโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง อำเภอลำปาง จังหวัดตรัง ได้มีการดำเนินการเป็น 4 ด้าน ได้แก่การบริหารคน (man) การบริหารงบประมาณ (money) การบริหารจัดการทรัพยากร (material) และการจัดการ (management) ดังนี้

#### 2.1.1 การบริหารคน (man)

โรงเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลางมีการบริหารจัดการ “คน” ในที่นี้หมายถึง ประชากร 2 กลุ่ม ดังนี้

1) กลุ่มแรกเป็นนักเรียน จำนวน 89 คน สำหรับนำมาใช้ในการคำนวณ เพื่อหาปริมาณการใช้พืชและสัตว์ตามรายการอาหารแต่ละสัปดาห์ของแต่ละเดือนในการผลิตอาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง ให้เพียงพอต่อความต้องการบริโภคของนักเรียน ในปีการศึกษา 2561 ทั้งสองภาคการศึกษา

2) ประชากรที่เป็นเจ้าหน้าที่คือ หน่วยงานร่วม จำนวน 11 คน และคุณครูโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง จำนวน 11 คน ที่มีส่วนร่วมในการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) เพื่อจัดทำแผนการผลิตอาหารให้เพียงพอกับการบริโภคของนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง ประจำปีการศึกษา 2561 ซึ่งหน่วยงานร่วมประกอบด้วย

- 2.1) สำนักงานเกษตรอำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด
- 2.2) เคหะกิจเขาสมิง
- 2.3) คณะกรรมการสถานศึกษาโรงเรียน
- 2.4) ครูโรงเรียนผู้รับผิดชอบโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน
- 2.5) สำนักงานประมงจังหวัดตราด
- 2.6) สำนักงานปศุสัตว์อำเภอเขาสมิง
- 2.7) สำนักงานพัฒนาที่ดินจังหวัดตราด
- 2.8) โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเจียรพัฒนา
- 2.9) ศูนย์ศึกษาการพัฒนาโครงการพระราชดำริอ่าวคุ้งกระเบน
- 2.10) กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่
- 2.11) สำนักงานสหกรณ์จังหวัดตราด

อนึ่งในการบริหารคน ดังกล่าวทางโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลางได้ส่งผู้รับผิดชอบโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง คือ ดาบตำรวจเจริญ ดีชัย เข้าอบรมการขยายผลผู้รับผิดชอบโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน เมื่อวันที่ 4 -5 สิงหาคม พ.ศ. 2559 ณ ห้องประชุมรักสามัคคี กองบังคับการตำรวจตระเวนชายแดน จังหวัดปทุมธานี รายละเอียดการอบรมประกอบด้วย

- 1) การจัดการอาหารและโภชนาการเพื่อเด็กไทยมีโภชนาการสมวัยอย่างยั่งยืน
- 2) การบริหารงบประมาณ ค่าอาหารกลางวัน 20 บาท ต่อคนอย่างไรให้มีประสิทธิภาพ
- 3) การเลือกใช้วัตถุดิบในการทำอาหาร
- 4) การอ่านฉลาก อย่างฉลาด และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (ครู ดชด.)
- 5) การอบรมการใช้โปรแกรม Thai School Lunch

หลังจากการอบรม ดาบตำรวจเจริญ ดีชัย ได้นำแนวทางและความรู้ที่ได้จากการอบรม นำเสนอต่อครูใหญ่ (ร้อยตำรวจเอกปิยนันท์ ฉัตรทอง) และชี้แจงต่อที่ประชุมกับหน่วยงานร่วม 11 หน่วยงาน และคณะครูของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง เพื่อร่วมกันวางแนวทางจัดทำแผนการผลิตอาหารในโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง และจัดหาวัตถุดิบในการผลิตอาหารโดยได้มีการจัดกิจกรรมการปลูกพืชผักสวนครัว

ผักเครือเถา เห็ดและ ถั่วงอก กิจกรรมประมงเช่น การเลี้ยงปลานิล ปลาตุ๊ก ปลาสร้อย และกบ กิจกรรมปศุสัตว์เช่น การเลี้ยงเป็ดเทศ และไก่ไข่อารมณ์ดี และกิจกรรมการปลูกไม้ผล เช่น มะละกอกล้วย เพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการการบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาตของปีการศึกษา 2561 โดยได้มีการจัดประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) จำนวน 3 ครั้ง (ภาพที่ 17)

**ครั้งที่ (1) เมื่อวันที่ 17 พฤศจิกายน พ.ศ. 2559** เป็นการรายงานผลการเข้าร่วมการอบรมให้ที่ประชุมคณะกรรมการจัดทำแผนอาหารกลางวันรับทราบผลการอบรม และนำเสนอต่อที่ประชุมเพื่อพัฒนาโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนในการเพิ่มผลผลิตในรูปแบบกิจกรรมต่างๆ อาทิ กิจกรรมการปลูกพืชผักสวนครัว กิจกรรมประมง กิจกรรมปศุสัตว์ และกิจกรรมไม้ผล และการวางแผนการผลิตอาหารกลางวันตามรูปแบบของ Thai School Lunch

**ครั้งที่ (2) เมื่อวันที่ 23 พฤษภาคม พ.ศ. 2560** เป็นการชี้แจงรายละเอียดต่อที่ประชุมการจัดทำแผนให้ทราบถึงการดำเนินงานพัฒนาการเพิ่มผลผลิตทางการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน มีความก้าวหน้าดังนี้

การปลูกพืชผักสวนครัว อาทิ ถั่วงอกยาว จำนวน 100 หลุม พริก จำนวน 40 ต้น บวบ จำนวน 50 หลุม มะระ จำนวน 30 หลุม แตงกวา จำนวน 50 หลุม เห็ดนางฟ้า จำนวน 500 ก้อน และถั่วงอก

การเลี้ยงปลาดุก จำนวน 500 ตัว ปลานิล จำนวน 300 ตัว ปลาสร้อย จำนวน 100 ตัว และกบ จำนวน 500 ตัว

การเลี้ยงเป็ดเทศ จำนวน 20 ตัว และไก่ไข่อารมณ์ดี จำนวน 100 ตัว

ปลูกกล้วยน้ำว้า จำนวน 50 ต้น มะละกอ จำนวน 50 ต้น

การปลูกถั่วเขียว ในพื้นที่ 1 งาน

การจัดทำแผนการผลิตอาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาตได้มีการประยุกต์จากรูปแบบของ Thai School Lunch กับหน่วยงานร่วมเพื่อจัดทำแผนการผลิตเมนูอาหารกลางวันโดยยึดวัตถุประสงค์ของโรงเรียนที่ผลิตได้เป็นหลัก

**ครั้งที่ (3) เมื่อวันที่ 17 พฤศจิกายน พ.ศ. 2560** ผู้รับผิดชอบโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน (ดาบตำรวจเจริญ ดิษฐ์) รายงานความก้าวหน้าผลการดำเนินงานโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันต่อคณะกรรมการจัดทำแผนทราบรายละเอียด ดังนี้

การปลูกพืชผักสวนครัวที่หลากหลายให้เพียงพอต่อความต้องการของการผลิตอาหารกลางวันของโรงเรียนและในกรณีที่ไม่สามารถผลิตได้จะต้องมีการจัดซื้อตามความเหมาะสม

ประเภทปลาไม่เพียงพอต่อความต้องการผลิตอาหารกลางวัน

ด้านเนื้อสัตว์ (เนื้อหมู และเนื้อไก่) ต้องดำเนินการจัดซื้อ

ผลไม้ต้องมีการปลูกกล้วย มะละกอ และผลไม้ชนิดอื่นเพิ่ม

ความต้องการวัตถุดิบที่โรงเรียนไม่สามารถผลิตได้ จะทำการจัดซื้อเพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการ และให้ผู้ปกครองและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดหาวัตถุดิบ และมีส่วนร่วมในการสนับสนุนช่วยเหลือโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนฯ ตามความเหมาะสม สำหรับผลผลิตบางประเภทที่มีเหลือได้นำไปจัดสรรเพื่อจำหน่ายให้ผู้ปกครองและชุมชนเพื่อนำรายได้มาสนับสนุนในโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนฯ

### 1. การบริหารงบประมาณ (money)

งบประมาณที่ได้รับจัดสรรสำหรับโครงการอาหารกลางวันภาครัฐสำหรับโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง สำหรับนักเรียนระดับปฐมวัยถึงประถมศึกษาปีที่ 6 ได้คนละ 20 บาทต่อคนต่อ 200 วัน หรือ 1 ปีการศึกษา ในปีการศึกษา 2561 มีจำนวนนักเรียนรวม 89 คน ภาครัฐได้จัดสรรงบประมาณรายหัวให้ทางโรงเรียนฯ เป็นจำนวนเงิน 356,000 บาท (สามแสนห้าหมื่นหกพันบาทถ้วน) โดยทางโรงเรียนได้จัดสรรงบประมาณในส่วนดังกล่าวเพื่อจัดซื้อวัตถุดิบที่ใช้สำหรับการประกอบอาหารกลางวันให้กับนักเรียนตลอดปีการศึกษา 2561

เนื่องจาก โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง มีโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน สามารถนำผลผลิตที่ได้ภายในโรงเรียนมาเสริมเพิ่มในการผลิตอาหารกลางวันของโรงเรียน ผลผลิตที่เหลือจากการบริโภคภายในโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันจะนำไปแปรรูปเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่ม และบางส่วนของผลผลิตที่เหลือจะนำออกจำหน่าย เพื่อนำเข้าเป็นกองทุนสำหรับบริหารจัดการภายในโครงการเกษตรอาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง

### 2. การบริหารจัดการทรัพยากร (material)

การบริหารจัดการทรัพยากรที่มีอยู่ภายในโรงเรียนให้เกิดประโยชน์คุ้มค่ามากที่สุดสำหรับนักเรียนของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลางจะได้รับคุณค่าสารอาหารตามโภชนาการตามที่กำหนดของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข มีการกำหนดการจัดเก็บวัตถุดิบที่ผลิตได้ภายในโรงเรียนเพื่อจัดทำรายการอาหารกลางวันที่มีคุณค่าตามหลักโภชนาการ โดยให้นักเรียน และครูที่กำกับดูแล รวมถึงผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องร่วมกันกำกับดูแลการประกอบอาหารเลี้ยงนักเรียนในโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ มีการจัดนักเรียนเป็นผู้รับผิดชอบในแต่ละส่วนของกิจกรรม ทั้งช่วยกันปลูกพืช เลี้ยงสัตว์ การทำความสะอาดโรงเรียน วัสดุอุปกรณ์การทำอาหาร งานครัว ตามความสมัครใจและตามความเหมาะสม เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมและความสามัคคีภายในโรงเรียน

### 3. การจัดการ (management)

คณะกรรมการการศึกษาจากครู ตัวแทนนักเรียน ผู้ปกครองและหน่วยงานร่วม ที่เข้ามาร่วมบริหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง การจัดการส่วนใหญ่มาจากทางโรงเรียนฯ จัดการประชุมเพื่อหารือร่วมกับคณะกรรมการการศึกษา

เกี่ยวกับผลผลิตที่นักเรียนของโรงเรียนฯ สามารถผลิตได้จากโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน และการเพิ่มมูลค่าผลผลิตที่เหลือจากการเป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหารตามแผนการจัดทำอาหารกลางวัน นำมาจัดตั้งเป็นกองทุนในการบริหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน

ทั้งนี้ ทางโรงเรียนฯ ได้มีการประชุมชี้แจงการจัดทำแผนบริหารจัดการโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันการจัดทำแผนการผลิตอาหารกลางวันโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียน ดำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด ให้กับคณะกรรมการสถานศึกษาและผู้ปกครองและชี้แจงเรื่องการส่งเจ้าหน้าที่ที่มีส่วนรับผิดชอบโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันเข้าร่วมอบรมขยายผลโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนในสังกัด เมื่อวันที่ 4- 5 สิงหาคม พ.ศ. 2559 ณ กองบังคับการตำรวจตระเวนชายแดน ภาค 1 จังหวัดปทุมธานี โดยทางโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด ส่งครูผู้รับผิดชอบโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันเข้ารับการอบรม คือ ด.ต. เจริญ ดีชัย ดั่งมีเอกสารที่เกี่ยวข้อง ดังนี้ (เอกสารประกอบในภาคผนวก ก)

1. บันทึกข้อความ เรื่องรายงานการอบรมโครงการอบรมขยายผลผู้รับผิดชอบโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน
  2. ระเบียบวาระการประชุมหน่วยงานร่วมสนองโครงการพระราชดำริ ครั้งที่ 1/2559
  3. ระเบียบวาระการประชุมหน่วยงานร่วมสนองโครงการพระราชดำริ ครั้งที่ 2/2560
  4. ระเบียบวาระการประชุมหน่วยงานร่วมสนองโครงการพระราชดำริ ครั้งที่ 3/2560
- การประชุมชี้แจงรายละเอียดการจัดทำแผนและรายละเอียดที่เกี่ยวข้องในการผลิตพืชและสัตว์เพื่อใช้ในการประกอบอาหารกลางวันในโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน (ภาพที่ 17)



ภาพที่ 17 การประชุมหน่วยงานร่วมสนองโครงการพระราชดำริ ครั้งที่ 1 – ครั้งที่ 3

ที่มา: ปิยนันท์ ฉัตรทอง

รายละเอียดของปริมาณการใช้วัตถุดิบพืชและสัตว์ ที่ใช้ในการประกอบอาหารกลางวันในโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน ดาบตำรวจเจริญ ดีชัยผู้รับผิดชอบด้านจัดทำแผนการจัดการวัตถุดิบในการผลิตอาหารกลางวันของโรงเรียนฯ และปริมาณผลผลิตเพื่อการผลิตอาหารกลางวัน ได้ดำเนินการจัดทำแผนการจัดเตรียมวัตถุดิบทั้งพืชและสัตว์ เพื่อประมาณการปริมาณการใช้วัตถุดิบและผลผลิตที่คาดว่าจะผลิตได้ล่วงหน้าตามแผนการผลิตพืชและสัตว์ของโรงเรียนฯ นำเสนอต่อที่ประชุมเพื่อทราบรายละเอียดของแผนการผลิตอาหารของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาต ประจำปีการศึกษา 2561 ดังนี้

## 2.2 แผนการผลิตอาหารประเภทพืชและประเภทสัตว์ของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด ประจำปีการศึกษา 2561

แผนการผลิตอาหารประเภทพืชและสัตว์ในปีการศึกษา 2561 ของโรงเรียนฯ สามารถจำแนกชนิดของผลผลิตได้ ดังนี้

- 1) ประเภทผัก และเห็ด ถั่ว ได้แก่ ผักบุ้ง คื่นช่าย ผักกาดขาว กวางตุ้ง ชะอม ผักหวานบ้าน เห็ดนางฟ้า ถั่วฝักยาว ฟักเขียว บวบ มะระ ผักปลัง แตงกวา ถั่วงอก ผักกาดดอง ถั่วดำ ถั่วแดง มะเขือเทศ จิงจูฉ่าย หน่อไม้ มันเทศ มะเขือเปราะ ตำลึง
- 2) ประเภทผักเครื่องปรุง ได้แก่ มะนาว ตะไคร้ ข่า พริกชี้ฟ้า กระเพรา แมงลัก โหระพา มะเขือพวง
- 3) ผลไม้ ได้แก่ มะละกอ กล้วยน้ำว้า ชมพู
- 4) ประเภทสัตว์ ได้แก่ ปลาตุ๊ก ปลานิล ปลาสวาย กบ ไก่ไข่อารมณ์ดี และเป็ดเทศ
- 5) ข้าว และอื่น ๆ ได้แก่ หยกกล้วย และ เลือดหมู

การกำหนดแผนการผลิตพืชและสัตว์ สำหรับการประกอบอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด ของปีการศึกษา 2561 ทางโรงเรียนฯ สามารถวางแผนการผลิตผลผลิตพืช และสัตว์ ดังนี้ (ตารางที่ 10)

**ตารางที่ 10** แผนการผลิตพืชและสัตว์เพื่อการประกอบอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกาด  
อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด ปีการศึกษา 2561

ชนิด	พื้นที่ (ม <sup>2</sup> )/ปริมาณ	ช่วงเวลาดำเนินการของผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหารกลางวัน												รวม	หมายเหตุ
		ภาคเรียนที่ 1						ภาคเรียนที่ 2							
		พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.			
ผักบุ้ง	32 ม <sup>2</sup>	20	25	30	30	30	-	15	25	30	30	30	35	270	(2x4 ม <sup>2</sup> ) x 4/กก.
คะน้า	32 ม <sup>2</sup>	20	10	10	18	10	10	10	15	15	15	15	10	143	(2x4 ม <sup>2</sup> ) x 4/กก.
ผักกาดขาว	32 ม <sup>2</sup>	20	25	30	30	30	15	15	25	30	30	30	35	285	(2x4 ม <sup>2</sup> ) x 4/กก.
กวาดั่ง	16 ม <sup>2</sup>	10	7	5	10	5	8	7	10	5	5	5	7	79	(1x4 ม <sup>2</sup> ) x 4/กก.
ชะอม	50 ต้น	10	10	20	20	20	10	20	10	10	10	10	10	150	กก.
ผักหวานบ้าน	20 ต้น	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55	กก.
เห็นนางฟ้า	1,000 ก้อน	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	440	กก.
ถั่วฝักยาว	1x20 ม <sup>2</sup>	5	5	10	20	25	20	50	20	25	30	25	25	235	กก.
ฟักเขียว	1x20 ม <sup>2</sup>	5	5	5	15	20	20	15	25	30	20	10	10	170	กก.
บวบ	1x20 ม <sup>2</sup>	5	25	35	40	35	15	10	40	40	30	25	25	300	กก.
มะระ	1x20 ม <sup>2</sup>	5	10	25	35	30	30	35	35	35	35	30	30	305	กก.
ผักปลัง	1x20 ม <sup>2</sup>	3	8	8	10	9	7	8	10	10	10	8	8	91	กก.

ตารางที่ 10 (ต่อ)

ชนิด	พื้นที่ (ม <sup>2</sup> )/ปริมาณ	ช่วงเวลาดำเนินการของผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหารกลางวัน												รวม	หมายเหตุ	
		ภาคเรียนที่ 1						ภาคเรียนที่ 2								
		พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.				
ถ้ำออก	80 ซม. x 5 วง	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	110	กก.
แตงกวา	1x20ม <sup>2</sup>	5	25	35	40	35	15	10	40	40	30	25	300		กก.	
ผักกาดทอง	-	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	110		ผักกาดขาว	
ถั่วดำ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	ซั้ว
ถั่วแดง	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	ซั้ว
มะเขือเทศ	1x10 ม. <sup>2</sup>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55		กก.	
จิงจูฉ่าย	1x10 ม. <sup>2</sup>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55		กก.	
หน่อไม้	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	ป่าชุมชน
มะเขือเปราะ	1x10 ม. <sup>2</sup>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55		กก.	
ตำลึง	1x10 ม. <sup>2</sup>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55		กก.	
ผักเครื่องปรุง																
มะนาว	13 ตัน	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	กก.
ตะไคร้	4 กอ	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	กก.	

ตารางที่ 10 (ต่อ)

ชนิด	พื้นที่ (ม <sup>2</sup> )/ปริมาณ	ช่วงเวลาดำเนินการของผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหารกลางวัน											รวม	หมายเหตุ		
		ภาคเรียนที่ 1					ภาคเรียนที่ 2									
		พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.				
ผักเครื่องปรุง																
ข่า	3 กอ	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	กก.
พริกชี้ฟ้า	20 ต้น	2	4	3	5	3	3	4	4	5	4	3	4	3	40	กก.
กระเพรา	20 ต้น	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	กก.
แมงลัก	30 ต้น	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	กก.
โหระพา	20 ต้น	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	กก.
มะเขือพวง	10 ต้น	2	5	5	3	2	3	5	3	2	5	3	3	3	38	กก.
หอม	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	ซื้อ
กระเทียม	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	ซื้อ
ผลไม้																
มะละกอ	100 ต้น	50	60	70	50	50	50	70	50	50	50	50	50	50	600	กก.
กล้วย	100 ต้น	25	25	20	25	20	25	25	30	30	40	40	35	35	300	กก.
ชมพู	10 ต้น	-	20	20	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	กก.
เงาะ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	ซื้อ

ตารางที่ 10 (ต่อ)

ชนิดพื้นที่ (ม <sup>2</sup> )/ปริมาณ	ช่วงเวลาดำเนินการของผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหารกลางวัน										รวม	หมายเหตุ				
	ภาคเรียนที่ 1					ภาคเรียนที่ 2										
	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.			มี.ค.			
คอกกอก	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	ซื้อ
มังคุด	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	ซื้อ
สับปรวด	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	ซื้อ
ผลไม้																
ปลา/ไข่ไก่/สัตว์อื่น ๆ																
ปลาตูก	10	10	15	15	20	10	20	10	15	20	10	15	20	15	160	กก.
ปลานิล	10	10	15	10	15	10	10	10	15	15	10	15	20	140	กก.	กก.
ปลาทราย	10	10	15	15	15	10	10	10	15	20	10	15	20	145	กก.	กก.
กบ	10	10	15	10	10	10	10	10	15	10	10	15	10	120	กก.	กก.
ไข่ไก่-เป็ด	1,65	1,670	1,570	1,250	1,150	1,100	1,600	1,750	1,770	1,750	1,750	1,850	1,850	17,110	ฟอง	ฟอง
เนื้อเป็ด	100	ตัว	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	ขาย
เนื้อหมู	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	ซื้อ
เนื้อไก่	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	ซื้อ
ปลาอย่าง	-	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	110	ปลาสด	ปลาสด



### ตอนที่ 3 การศึกษาปริมาณวัตถุดิบพืชและสัตว์เพื่อใช้ในการประกอบอาหารกลางวัน

#### โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด

ตามที่ได้รับผิดชอบโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด ได้นำเสนอแผนการผลิตพืชและสัตว์เพื่อประกอบอาหารกลางวันอาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด ประจำปีการศึกษา 2561 (ตารางที่ 10) ต่อคณะกรรมการและหน่วยงานร่วมเพื่อพิจารณา และที่ประชุมมีมติ เห็นชอบแผนการผลิตพืชและสัตว์เพื่อใช้ประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียนฯ และผู้รับผิดชอบโครงการได้นำเสนอรายละเอียดของรายการอาหารกลางวันของโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน ประจำปีการศึกษา 2561 ของภาคเรียนที่ 1 และภาคเรียนที่ 2 ซึ่งมีแม่บ้าน คุณครู และนักเรียน ผลิตเปลี่ยนหมุนเวียนมาประกอบอาหารกลางวันตามรายการที่นำเสนอต่อที่ประชุมคณะกรรมการจัดทำแผนการผลิตอาหารกลางวันโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน และมีการให้อาหารเสริมนมเป็นประจำทุกวัน โดยรายการอาหารในภาคเรียนที่ 1 และภาคเรียนที่ 2 (ตารางที่ 11 - ตารางที่ 59)

การเปิดภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 ของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด เปิดเรียนในวันอังคารที่ 15 พฤษภาคม 2561 ถึง วันที่ 19 ตุลาคม 2561 สำหรับภาคเรียนที่ 1 มีจำนวนสัปดาห์ที่เปิดเรียนจำนวน 25 สัปดาห์ มีรายละเอียดของจำนวนวันทำการเรียนดังนี้

เดือนพฤษภาคม 2561 มีจำนวน 3 สัปดาห์ มีวันทำการเรียนทั้งหมด 13 วัน

เดือนมิถุนายน 2561 มีจำนวน 5 สัปดาห์ มีวันทำการเรียนทั้งหมด 21 วัน

เดือนกรกฎาคม 2561 มีจำนวน 5 สัปดาห์ มีวันทำการเรียนทั้งหมด 20 วัน

เดือนสิงหาคม 2561 มีจำนวน 5 สัปดาห์ มีวันทำการเรียนทั้งหมด 22 วัน

เดือนกันยายน 2561 มีจำนวน 4 สัปดาห์ มีวันทำการเรียนทั้งหมด 20 วัน

เดือนตุลาคม 2561 มีจำนวน 3 สัปดาห์ มีวันเรียนทำการทั้งหมด 15 วัน

ดังนั้น ในภาคเรียนที่ 1 จากจำนวนวันเปิดทำการเรียนจะมีจำนวนมื้ออาหารกลางวันรวมจำนวน 111 มื้อ โดยมีรายการอาหารแต่ละสัปดาห์ของแต่ละเดือนในภาคเรียนที่ 1 ดังนี้ (ตารางที่ 11 - ตารางที่ 35)

รายการอาหาร เดือนพฤษภาคม 2561 สัปดาห์ที่ 1 มีจำนวน 4 มื้อ ประกอบด้วย วันอังคารที่ 15 : ผัดคะน้าไก่ ไช้พะโล้ ก๋วยเตี๋ยววุ้น วันพุธที่ 16 : ไช้ดาว ผัดพริกหมูถั่วฝักยาว ก๋วยเตี๋ยววันพฤหัสบดีที่ 17 : ผัดกระเพราหมู ไช้ต้ม มะละกอสุก วันศุกร์ที่ 18 : ผัดถั่วงอก ผัดเผ็ดปลาตุ๋น เงาะ (ตารางที่ 11)

ตารางที่ 11 รายการอาหาร เดือนพฤษภาคม 2561 สัปดาห์ที่ 1

สัปดาห์ที่ 1	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
วัน		
จันทร์		
-		
อังคาร	ผัดคะน้าไก่ ไช้พะโล้ กลัวย	คะน้า 8.9 กก. กระเทียม 0.3 ชีด เนื้อไก่ 3.6 กก.
15	บวชชี	ไข่ไก่ 89 ฟอง เลือดหมู 3.6 กก. กลัวย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
พุธ	ไข่ดาว ผัดพริกหมู	ถั้วฝักยาว 8.9 กก. กระเทียม 0.3 ชีด พริก 0.3 ชีด
16	ถั้วฝักยาว กลัวยสุก	เนื้อหมู 3.6 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง กลัวย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี	ผัดกระเพราหมู ไช้ต้ม	เนื้อหมู 3.6 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง กระเทียม 0.3 พริก
17	มะละกอสุก	0.3 ชีด ใบกระเพรา 1 กก. ถั้วฝักยาว 3.6 กก. มะละกอ 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์	ผัดถั้วอก ผัดเผ็ดปลาตุก	ถั้วอก 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. กระเทียม 0.6 ชีด
18	เงาะ	เนื้อปลาตุก 3.6 กก. พริก 0.3 ชีด. มะเขือเปราะ 3.6 กก. โหระพา 0.3 ชีด เงาะ 20 กก. ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนพฤษภาคม 2561 สัปดาห์ที่ 2 มีจำนวน 5 มื้อ ประกอบด้วย วันจันทร์ที่ 21 : น้ำพริกกะปิ ไช้ต้ม ต้มจืดผักกาดดองกับไก่ ลองกอง วันอังคารที่ 22 : แกงอ่อมปลาตุก ผัดผักวางตุ้ง กลัวยเชื่อม วันพุธที่ 23 : ข้าวผัด ต้มจืดแตงกวา บัวลอย วันพฤหัสบดีที่ 24 : ไข่ลูกเขย แกงกะทิปลานิลหอยกกลัวย มะละกอสุก วันศุกร์ที่ 25 : แกงเผ็ดปลาตุก ผัดถั้วอก สับปะรด (ตารางที่ 12)

ตารางที่ 12 รายการอาหาร เดือนพฤษภาคม 2561 สัปดาห์ที่ 2

สัปดาห์ที่ 2 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
จันทร์ 21	น้ำพริกกะปิ ไช้ต้ม ต้ม จืดผักกาดดองกับไก่ ล่องกอง	แตงกวา 2.3 กก. ผักหวานบ้าน 2 กก. มะเขือเปราะ 2.3 กก. ถั่วฝักยาว 2.3 กก. เนื้อไก่ 3.6 กก. ไช้ไก่ 89 พอง ผักกาดดอง 8.9 กก. พริก 0.6 ซีด กระเทียม 0.6 ซีด มะนาว 0.9 ซีด ล่องกอง 20 กก. ข้าว 8.9 กก.
อังคาร 22	แกงอ่อมปลาตุก ผัด ผักกวางตุ้ง กลัวยเชื่อม	ผักกวางตุ้ง 8.9 กก. เนื้อปลาตุก 3.6 กก. มะเขือเปราะ 3.6 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. ตะไคร้ 0.3 ซีด ข่า 0.3 ซีด กลัวย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
พุธ 23	ข้าวผัด ต้มจืดแตงกวา บัวลอย	ไช้ไก่ 89 พอง แตงกวา 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. กระเทียม 0.3 ซีด ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี 24	ไข่ลูกเขย แกงกะทิปลา นิลหอยกกลัวย มะละกอ สุก	หอยกกลัวย 8.9 กก. ไช้ไก่ 89 พอง หอม 0.5 ซีด เนื้อ ปลานิล 3.6 กก. มะละกอ 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์ 25	แกงเผ็ดปลาตุก ผัด ถั่วงอก สับปะรด	เนื้อปลาตุก 3.6 กก. พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.6 ซีด โหระพา 0.3 ซีด ถั่วฝักยาว 3.6 กก. ถั่วงอก 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. สับปะรด 20 ผล ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนพฤษภาคม 2561 สัปดาห์ที่ 3 มีจำนวน 4 มื้อ ประกอบด้วย วันจันทร์  
ที่ 28 : แกงส้มผักรวมปลานิล ผัดบวบใส่ไข่ กลัวยสุก วันอังคารที่ 29 : ผัดคะน้าหมู ไข่ดาว ต้มจืด  
กวางตุ้งหมู เงาะ วันพุธที่ 30 : ต้มเห็ดใส่ไก่ ผัดเปรี้ยวหวานหมู ถั่วแดงต้มน้ำตาล วันพฤหัสบดีที่ 31 :  
ผัดผักหวานบ้านใส่เห็ดนางฟ้า ไข่ดาว มังคุด (ตารางที่ 13)

ตารางที่ 13 รายการอาหาร เดือนพฤษภาคม 2561 สัปดาห์ที่ 3

สัปดาห์ที่ 3 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
จันทร์ 28	แกงส้มผักรวมปลานิล ผัด บวบใส่ไข่ กล้วยสุก	ไข่ไก่ 89 ฟอง บวบ 8.9 กก. เนื้อปลานิล 3.6 กก. กระเทียม 0.3 ซีด ถั่วฝักยาว 3.2 กก. ผักกาดขาว 3.2 กก. มะเขือเทศ 3.2 กก. กล้วย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
อังคาร 29	ผัดคะน้าหมู ไข่ดาว ต้ม จืดกวางตุ้งหมู เงาะ	เนื้อหมู 7.2 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง ผักคะน้า 8.9 กก. กวางตุ้ง 8.9 กก. กระเทียม 0.3 ซีด เงาะ 20 กก. ข้าว 8.9 กก.
พุธ 30	ต้มเห็ดใส่ไก่ ผัด เปรี้ยวหวานหมู ถั่วแดง ต้มน้ำตาล	เห็ดนางฟ้า 8.9 กก. ซะอม 4.4 กก. ไก่ 3.6 กก. เนื้อ หมู 3.6 กก. สัปะรด 3 ผล มะเขือเทศ 4.4 กก. แตงกวา 4.4 กก. หอม 0.5 ซีด ถั่วแดง 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี 31	ผัดผักหวานบ้านใส่เห็ด นางฟ้า ไข่ดาว มังคุด	ผักหวานบ้าน 5 กก. เห็ดนางฟ้า 3.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง มังคุด 30 กก. ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนมิถุนายน 2561 สัปดาห์ที่ 1 จำนวน 1 มื้อ ของวันศุกร์ที่ 1 : ข้าวคลุก  
กะปิ ต้มจืดหมูผักกาดขาว ถั่วดำต้มกะทิ (ตารางที่ 14)

ตารางที่ 14 รายการอาหาร เดือนมิถุนายน 2561 สัปดาห์ที่ 1

สัปดาห์ที่ 1 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
ศุกร์ 1	ข้าวคลุกกะปิ ต้มจืดหมู ผักกาดขาว ถั่วดำต้มกะทิ	ผักกาดขาว 8.9 กก. เนื้อหมู 7.2 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง พริก 0.3 ซีด ถั่วฝักยาว 4.4 กก. แตงกวา 4.5 กก. หอม 0.6 ซีด ถั่วดำ 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนมิถุนายน 2561 สัปดาห์ที่ 2 จำนวน 5 มื้อ ประกอบด้วย วันจันทร์ที่ 4 : กวางตุ้งต้มหมู น้ำพริกปลาป่น กลัวยเชื่อม วันอังคารที่ 5 : ผัดผักบุ้ง ต้มยำไก่ใส่เห็ด มะละกอสุก วันพุธที่ 6 : ต้มส้มปลานิล ผัดบวบใส่ไข่ บัวลอย วันพฤหัสบดีที่ 7 : แกงป่าปลาตุก ผัดเผ็ดถั่วฝักยาว เงาะ วันศุกร์ที่ 8 : ข้าวคลุกกะปิ ต้มจับฉ่าย ลองกอง (ตารางที่ 15)

ตารางที่ 15 รายการอาหาร เดือนมิถุนายน 2561 สัปดาห์ที่ 2

สัปดาห์ที่ 2	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
วัน		
จันทร์ 4	กวางตุ้งต้มหมู น้ำพริกปลาป่น กลัวยเชื่อม	กวางตุ้ง 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. เนื้อปลาสดอย่าง 3.6 กก. มะระ 3.2 กก. ถั่วฝักยาว 3.2 กก. แดงกวาง 3.2 กก. พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด หอม 0.3 ซีด กลัวย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
อังคาร 5	ผัดผักบุ้ง ต้มยำไก่ใส่เห็ด มะละกอสุก	ผักบุ้ง 8.9 กก. เห็ดนางฟ้า 3.6 กก. เนื้อไก่ 3.6 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. กระเทียม 0.3 ซีด พริก 0.3 ซีด หอม 0.3 ซีด โหระพา 0.3 ซีด ตะไคร้ 0.3 ซีด มะนาว 0.9 ซีด มะเขือเทศ 3.6 กก. มะละกอ 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
พุธ 6	ต้มส้มปลานิล ผัดบวบใส่ไข่ บัวลอย	บวบ 8.9 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง เนื้อปลานิล 8.9 กก. หอม 0.3 ซีด โหระพา 0.3 ซีด ตะไคร้ 0.3 ซีด มะนาว 0.9 ซีด มะเขือเทศ 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี 7	แกงป่าปลาตุก ผัดเผ็ดถั่วฝักยาว เงาะ	เนื้อปลาตุก 8.9 กก. มะเขือเปราะ 3.2 กก. มะเขือพวง 3.2 กก. พริก 0.3 ซีด ถั่วฝักยาว 8.9 กก. ตะไคร้ 0.3 ซีด ใบแมงลัก 0.3 ซีด เนื้อหมู 3.6 กก. เงาะ 20 กก. ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์ 8	ข้าวคลุกกะปิ ต้มจับฉ่าย ลองกอง	เนื้อหมู 7.2 กก. ผักกาดขาว 3.2 กก. มะระ 3.2 กก. กวางตุ้ง 3.2 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง ถั่วฝักยาว 4.4 กก. แดงกวาง 4.5 กก. ลองกอง 20 กก. ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนมิถุนายน 2561 สัปดาห์ที่ 3 จำนวน 5 มื้อ ประกอบด้วย วันจันทร์ที่ 11 : ไก่ต้มผัก ไข่ดาว ถั่วดำต้มน้ำตาล วันอังคารที่ 12 : แกงส้มชะอมไข่ ผัดวุ้นเส้นผักหวานบ้าน วุ้นน้ำเชื่อม วันพุธที่ 13 : ไข่พะโล้ ผัดผักบุ้ง ก๋วยเตี๋ยวบวชชี พุทห้สบดีที่ 14 : ผัดแตงกวาใส่หมู ต้มจืดวุ้นเส้นผักกาดขาว ต้มถั่วแดง วันศุกร์ที่ 15 : ผัดผักรวมมิตรใส่หมู ไข่ลูกเขย ก๋วยเตี๋ยว (ตารางที่ 16)

ตารางที่ 16 รายการอาหาร เดือนมิถุนายน 2561 สัปดาห์ที่ 3

สัปดาห์ที่ 3	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
วัน		
จันทร์	ไก่ต้มผัก ไข่ดาว ถั่วดำต้ม	ผักเขียว 8.9 กก. เนื้อไก่ 3.6 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง
11	น้ำตาล	ถั่วดำ 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
อังคาร	แกงส้มชะอมไข่ ผัดวุ้น	ชะอม 8.9 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง ผักหวานบ้าน 5 กก.
12	เส้นผักหวานบ้าน วุ้น	เนื้อหมู 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
	น้ำเชื่อม	
พุธ	ไข่พะโล้ ผัดผักบุ้ง ก๋วย	ผักบุ้ง 8.9 กก. กระเทียม 0.3 ซีด เนื้อหมู 7.2 กก.
13	บวชชี	ไข่ไก่ 89 ฟอง เลือดหมู 3.6 กก. ก๋วยเตี๋ยว 89 ผล
		ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี	ผัดแตงกวาใส่หมู ต้มจืด	แตงกวา 8.9 กก. เนื้อหมู 7.2 กก. กระเทียม 0.3 ซีด
14	วุ้นเส้นผักกาดขาว ต้มถั่ว	ผักกาดขาว 8.9 กก. ถั่วแดง 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
	แดง	
ศุกร์	ผัดผักรวมมิตรใส่หมู ไข่	เนื้อหมู 3.6 กก. ผักกาดขาว 3 กก. เห็ดนางฟ้า 3 กก.
15	ลูกเขย ก๋วยเตี๋ยว	แตงกวา 2.4 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง หอม 0.5 ซีด
		ก๋วยเตี๋ยว 89 ผล ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนมิถุนายน 2561 สัปดาห์ที่ 4 จำนวน 5 มื้อ ประกอบด้วย วันจันทร์ที่ 18 : ต้มยำไก่กับเห็ดนางฟ้า ผัดบวบใส่ไข่ มะละกอสุก วันอังคารที่ 19 : แกงเผ็ดปลาตูก ผัดคะน้าใส่หมู วุ้นน้ำแดง วันพุธที่ 20 : ต้มจืดหมูตำลึง ไข่ลูกเขย ต้มถั่วแดงน้ำตาล วันพฤหัสบดีที่ 21 : ผัดถั่วงอก ต้มส้มปลานิล สับปะรด วันศุกร์ที่ 22 : ไก่ต้มผัก ผัดผักบุ้งใส่หมู มะละกอสุก (ตารางที่ 17)

ตารางที่ 17 รายการอาหาร เดือนมิถุนายน 2561 สัปดาห์ที่ 4

สัปดาห์ที่ 4 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
จันทร์ 18	ต้มยำไก่กับเห็ดนางฟ้า ผัดบวบใส่ไข่ มะละกอสุก	เห็ดนางฟ้า 8.9 กก. บวบ 8.9 กก. เนื้อไก่ 3.6 กก. หอม 0.3 ซีด ตะไคร้ 0.3 ซีด มะเขือเทศ 3.6 กก. โหระพา 0.3 ซีด ไข่ไก่ 89 ฟอง มะละกอ 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
อังคาร 19	แกงเผ็ดปลาตุก ผัดคะน้า ใส่หมู ร้อนน้ำแดง	เนื้อปลาตุก 3.6 กก. พริก 0.3 ซีด ถั่วฝักยาว 3.2 กก. มะเขือเปราะ 3.2 กก. มะเขือพวง 3.2 กก. โหระพา 0.3 ซีด ผักคะน้า 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
พุธ 20	ต้มจืดหมูตำลึง ไข่ลูกเขย ต้มถั่วแดงน้ำตาล	เนื้อหมู 3.6 กก. เลือดหมู 3.6 กก. ตำลึง 4.9 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง ถั่วแดง 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี 21	ผัดถั่วงอก ต้มสัмпลานิล สับปะรด	ถั่วงอก 8.9 กก. เนื้อปลานิล 3.6 กก. มะเขือเทศ 3.2 กก. ตะไคร้ 0.3 ซีด หอม 0.3 ซีด โหระพา 0.3 ซีด เนื้อหมู 3.6 กก. สับปะรด 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์ 22	ไก่ต้มฟัก ผัดผักบุ้งใส่หมู มะละกอสุก	ฟักเขียว 8.9 กก. ผักบุ้ง 8.9 กก. เนื้อไก่ 3.6 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด มะละกอสุก 20 ผล ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนมิถุนายน 2561 สัปดาห์ที่ 5 จำนวน 5 มื้อ ประกอบด้วย วันจันทร์ที่ 25 : ต้มจืดกวางตุ้งหมู ไข่ลูกเขย มะละกอสุก วันอังคารที่ 26 : ผู่ปลานิล ผัดคะน้า ถั่วดำต้มน้ำตาล วันพุธที่ 27 : แกงเขียวหวานหมู ไข่ตุ๋น กล้วยบวชชี วันพฤหัสบดีที่ 28 : ผัดถั่วงอก แกงส้มชะอมไข่ วันมะพร้าว วันศุกร์ที่ 29 : น้ำพริกปลาอย่างป่น ผัดกวางตุ้งหมู กล้วยสุก (ตารางที่ 18)

ตารางที่ 18 รายการอาหาร เดือนมิถุนายน 2561 สัปดาห์ที่ 5

สัปดาห์ที่ 5 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
จันทร์ 25	ต้มจืดกวางตุ้งหมู ไข่ ลูกเขย มะละกอสุก	กวางตุ้ง 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง หอม 0.3 ซีด มะละกอ 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
อังคาร 26	ฉู่ฉี่ปลานิล ผัดคะน้า ถั่วดำต้มน้ำตาล	เนื้อปลานิล 3.6 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. คะน้า 8.9 กก. พริก 0.3 ซีด ถั่วฝักยาว 3.6 กก. โหระพา 0.3 ซีด ข้าว 8.9 กก. ถั่วดำ 3.6 กก.
พุธ 27	แกงเขียวหวานหมู ไข่ตุ๋น ก๋วยเตี๋ยวซี	ไข่ไก่ 89 ฟอง มะเขือเปราะ 8.9 กก. เนื้อหมู 7.2 กก. โหระพา 0.3 ซีด ก๋วยเตี๋ยว 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี 28	ผัดถั่วงอก แกงส้มชะอม ไข่ วันมะพร้าว	ถั่วงอก 8.9 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง เนื้อหมู 3.6 กก. ชะอม 8.9 กก. ผักกาดขาว 3.6 กก. มะนาว 0.9 ซีด ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์ 29	น้ำพริกปลาอย่างป่น ผัด กวางตุ้งหมู ก๋วยเตี๋ยว	แตงกวา 3 กก. ถั่วฝักยาว 3 กก. มะเขือเปราะ 3 กก. ปลาสาวย่างป่น 3.6 กก. กวางตุ้ง 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. ก๋วยเตี๋ยว 89 ผล ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนกรกฎาคม 2561 สัปดาห์ที่ 1 จำนวน 5 มื้อ ประกอบด้วย วันจันทร์ที่ 2 : ข้าวผัดไข่ น้ำพริกปลานิล ก๋วยเตี๋ยว วันอังคารที่ 3 : ต้มจืดผักกาดขาวหมู ผัดบวบใส่ไข่ มะละกอ วันพุธที่ 4 : ผัดผักบุ้ง ต้มหยวกก๋วยเตี๋ยว ถั่วดำต้ม วันพฤหัสบดีที่ 5 : แกงป่าปลาตุ๋น ผัดถั่วฝักยาว มันเทศเชื่อม วันศุกร์ที่ 6 : ผัดกวางตุ้งใส่หมู ไข่พะโล้ สับปะรด (ตารางที่ 19)

ตารางที่ 19 รายการอาหาร เดือนกรกฎาคม 2561 สัปดาห์ที่ 1

สัปดาห์ที่ 1 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
จันทร์ 2	ข้าวผัดไข่ น้ำพริกปลานิล กล้วยสุก	แตงกวา 2.5 กก. ถั่วฝักยาว 2.4 กก. ผักปลัง 4 กก. เนื้อปลานิล 3.6 กก. พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด ไข่ไก่ 89 ฟอง กล้วย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
อังคาร 3	ต้มจืดผักกาดขาวหมู ผัด บวบใส่ไข่ มะละกอ	บวบ 8.9 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง ผักกาดขาว 8.9 กก. เนื้อ หมู 3.6 กก. กระเทียม 0.3 ซีด มะละกอ 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
พุธ 4	ผัดผักบุ้ง ต้มหยวกกล้วย กบ ถั่วดำต้ม	ผักบุ้ง 8.9 กก. กระเทียม 0.3 ซีด เนื้อกบ 3.6 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. ถั่วดำ 3.6 กก. หยวกกล้วย 8.9 กก. ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี 5	แกงป่าปลาดุก ผัด ถั่วฝักยาว มันเทศเชื่อม	เนื้อปลาดุก 3.6 กก. ถั่วฝักยาว 8.9 กก. ตะไคร้ 0.3 ซีด เนื้อหมู 3.6 กก. กระเทียม 0.6 ซีด ใบแมงลัก 0.3 ซีด ข่า 0.3 ซีด มันเทศ 8.9 กก. ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์ 6	ผัดกวางตุ้งใส่หมู ไข่พะโล้ สับปะรด	กวางตุ้ง 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง เลือดหมู 3.6 กก. สับปะรด 20 ผล ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหารเดือนกรกฎาคม 2561 สัปดาห์ที่ 2 จำนวน 5 มื้อ ประกอบด้วย วันจันทร์ที่ 9 : น้ำพริกเผาเห็ดนางฟ้า ไข่ลูกเขย มะละกอสุก วันอังคารที่ 10 : ต้มส้มปลานิล ผัดกะปิถั่วฝักยาว กล้วยสุก วันพุธที่ 11 : ฉู่ฉี่ปลาทราย ผัดคะน้า ถั่วแดงต้มน้ำตาล วันพฤหัสบดีที่ 12 : ผัดผักกาดขาว แกงป่าปลาดุก ถั่วดำต้มกะทิ วันศุกร์ที่ 13 : ต้มจับฉ่าย ยำไข่ดาว กล้วยบวชชี (ตารางที่ 20)

ตารางที่ 20 รายการอาหารเดือนกรกฎาคม 2561 สัปดาห์ที่ 2

สัปดาห์ที่ 2 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
จันทร์ 9	น้ำพริกเผาเห็ดนางฟ้า ไข่ลูกเขย มะละกอสุก	แตงกวา 4.5 กก. ถั่วฝักยาว 4.4 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง เห็ดนางฟ้า 8.9 กก. พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด เนื้อหมู 3.6 กก. มะละกอ 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
อังคาร 10	ต้มส้มปลานิล ผัดกะปิ ถั่วฝักยาว กลัวยสุก	เนื้อปลานิล 3.6 กก. ถั่วฝักยาว 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. มะเขือเทศ 3.6 กก. มะนาว 0.9 ซีด ตะไคร้ 0.3 ซีด โหระพา 0.3 ซีด กลัวยสุก 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
พุธ 11	ฉู่ฉี่ปลาทราย ผัดคะน้า ถั่วแดงต้มน้ำตาล	ผักคะน้า 8.9 กก. เนื้อปลาทราย 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. ถั่วฝักยาว 3.6 กก. พริก 0.3 ซีด โหระพา 0.3 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด ถั่วแดง 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี 12	ผัดผักกาดขาว แกงป่า ปลาตุก ถั่วดำต้มกะทิ	ผักกาดขาว 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. เนื้อปลาตุก 3.6 กก. ตะไคร้ 0.3 ซีด พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด ถั่วฝักยาว 3.6 กก. ใบแมงลัก 0.3 ซีด ข่า 0.3 ซีด ถั่วดำ 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์ 13	ต้มจับฉ่าย ยาไข่ดาว กลัวยบวชชี	ไข่ไก่ 89 ฟอง กวางตุ้ง 4.5 กก. มะระ 4.4 กก. ผักกาดขาว 3.6 กก. พริก 0.3 ซีด หอม 0.3 ซีด มะนาว 0.9 ซีด กลัวย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหารเดือนกรกฎาคม 2561 สัปดาห์ที่ 3 จำนวน 5 มื้อ ประกอบด้วย วันจันทร์ที่ 16 : ไข่ตุ๋น แกงส้มผักกาดขาวปลานิล มะละกอสุก วันอังคารที่ 17 : ต้มหมูหน่อไม้ น้ำพริกปลาอย่าง กลัวยสุก วันพุธที่ 18 : ข้าวผัดไข่ ผัดบวบใส่ไข่ ถั่วดำต้มน้ำตาล วันพฤหัสบดีที่ 19 : แกงป่าปลาตุก ผัดผักกวางตุ้ง ขนมห้วแปบ วันศุกร์ที่ 20 : ส้มตำ ไข่ต้ม แกงเลียงปลาอย่าง, สับปะรด (ตารางที่ 21)

ตารางที่ 21 รายการอาหารเดือนกรกฎาคม 2561 สัปดาห์ที่ 3

สัปดาห์ที่ 3 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
จันทร์ 16	ไข่ตุ๋น แกงส้มผักกาดขาว ปลานิล มะละกอสุก	ไข่ไก่ 89 ฟอง เนื้อปลานิล 3.6 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. ผักกาดขาว 8.9 กก. มะเขือเทศ 3.6 กก. มะนาว 0.9 ซีด มะละกอสุก 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
อังคาร 17	ต้มหมูหน่อไม้ น้ำพริก ปลาอย่าง กุ้งสด	หน่อไม้ 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. ปลาสดอย่าง 3.6 กก. พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด กุ้ง 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
พุธ 18	ข้าวผัดไข่ ผัดบวบใส่ไก่ ถั่วดำต้มน้ำตาล	บวบ 8.9 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง เนื้อไก่ 3.6 กก. กระเทียม 0.6 ซีด มะเขือเทศ 3.6 กก. แดงกว่า 4.5 กก. ถั่วดำ 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี 19	แกงป่าปลาตุ๋น ผัด ผักกวางตุ้ง ขนมหั้วแปบ	กวางตุ้ง 8.9 กก. เนื้อปลาตุ๋น 3.6 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. ตะไคร้ 0.3 ซีด พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.6 ซีด ใบ แมงลัก 0.3 ซีด ข่า 0.3 ซีด ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์ 20	ส้มตำ ไข่ต้ม แกงเลียง ปลาอย่าง, สับปะรด	มะละกอ 10 ผล เนื้อปลาสดอย่าง 3.6 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง ถั่วฝักยาว 5.2 กก. มะเขือเทศ 3.6 กก. พริก 0.6 ซีด กระเทียม 0.6 ซีด. ซะอม 2.2 กก. ผักปลัง 2.2 กก. เห็ดนางฟ้า 2.2 กก. สับปะรด 20 ผล

รายการอาหารเดือนกรกฎาคม 2561 สัปดาห์ที่ 4 จำนวน 4 มื้อ ประกอบด้วย วันจันทร์ที่ 23 : ผัดถั่วงอก ปลานิลทอดกระเทียม กุ้งสด วันอังคารที่ 24 : ไข่พะโล้ ผัดพริกถั่วฝักยาว วันน้ำแดง วันพุธที่ 25 : ผัดกระเพราหมู ไข่ดาว มะละกอสุก วันพฤหัสบดีที่ 26 : ข้าวคลุกกะปิ ต้มยำหมู เห็ดนางฟ้า ถั่วดำต้มน้ำตาล (ตารางที่ 22)

ตารางที่ 22 รายการอาหาร เดือนกรกฎาคม 2561 สัปดาห์ที่ 4

สัปดาห์ที่ 4	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
วัน		
จันทร์	ผัดถั่วงอก ปลาชนิดทอด	ถั่วงอก 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. เนื้อปลานิล 8.9 กก.
23	กระเทียม กลัวยสุก	กระเทียม 1 กก. กลัวย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
อังคาร	ไข่พะโล้ ผัดพริก	ถั้วฝักยาว 8.9 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง เลือดหมู 3.6 กก.
24	ถั้วฝักยาว วุ้นน้ำแดง	เนื้อหมู 3.6 กก. พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด ข้าว 8.9 กก.
พุธ	ผัดกระเพราหมู ไข่ดาว	ไข่ไก่ 89 ฟอง เนื้อหมู 3.6 .กก. ใบกระเพรา 1 กก.
25	มะละกอสุก	ถั้วฝักยาว 3.6 กก. มะละกอ 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี	ข้าวคลุกกะปิ ต้มยำหมู	เนื้อหมู 7.2 กก. เห็ดนางฟ้า 8.9 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง
26	เห็ดนางฟ้า ถั้วดำต้ม	ถั้วฝักยาว 3.6 กก. พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด
	น้ำตาล	แตงกวา 3.6 กก. ถั้วดำ 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์	-	-
อาสาฬหบูชา		

รายการอาหาร เดือนกรกฎาคม 2561 สัปดาห์ที่ 5 จำนวน 1 มื้อ คือวันอังคารที่ 31 : ผัดคะน้าหมู ผัดผักกาดดองใส่ไข่ กลัวยสุก (ตารางที่ 23)

ตารางที่ 23 รายการอาหาร เดือนกรกฎาคม 2561 สัปดาห์ที่ 5

สัปดาห์ที่ 5	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
วัน		
จันทร์	-	-
หยุดชดเชย		
อังคาร	ผัดคะน้าหมู ผัดผักกาด	คะน้า 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. ผักกาดดอง 8.9 กก.
31	ดองใส่ไข่ กลัวยสุก	ไข่ไก่ 89 ฟอง กลัวย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนสิงหาคม 2561 สัปดาห์ที่ 1 จำนวน 3 มื้อ ประกอบด้วย วันพุธที่ 1 :  
ไข่พะโล้ ผัดถั้วฝักยาว กลัวยสุก วันพฤหัสบดีที่ 2 : ข้าวคลุกกะปิ ผัดบวบใส่หมู ถั้วดำต้มน้ำตาล  
วันศุกร์ที่ 3 : แกงเขียวหวานไก่ ไข่พะโล้ บั้วลอย (ตารางที่ 24)

ตารางที่ 24 รายการอาหาร เดือนสิงหาคม 2561 สัปดาห์ที่ 1

สัปดาห์ที่ 1	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
วัน		
พุธ	ไข่พะโล้ ผัดถั้วฝักยาว	ถั้วฝักยาว 8.9 กก. เนื้อหมู 7.2 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง
1	กลัวยสุก	เลือดหมู 3.6 กก. กลัวย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี	ข้าวคลุกกะปิ ผัดบวบ	เนื้อหมู 7.2 กก. บวบ 8.9 กก. ถั้วฝักยาว 3.6 กก.
2	ใส่หมู ถั้วดำต้มน้ำตาล	แตงกวา 4.5 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง ถั้วดำ 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์	แกงเขียวหวานไก่	เนื้อไก่ 3.6 กก. มะเขือเปราะ 8.9 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง
3	ไข่พะโล้ บั้วลอย	เนื้อหมู 3.6 กก. โหระพา 0.3 ชีด เลือดหมู 3.6 ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหารเดือน สิงหาคม 2561 สัปดาห์ที่ 2 จำนวน 5 มื้อประกอบด้วย วันจันทร์ที่ 6 :  
ผัดเผ็ดปลาตุ๋น ต้มหมูมะระ สับปะรด วันอังคารที่ 7 : ต้มส้มผักปลังหมู ผัดผักกวางตุ้ง กลัวยเชื่อม วัน  
พุธที่ 8 : น้ำพริกปลาย่างป่น ไข่ต้ม มะละกอสุก วันพฤหัสบดีที่ 9 : ข้าวผัด ต้มจืดแตงกวาหมู ถั้วดำ  
ต้มน้ำตาล วันศุกร์ที่ 10 : ไข่ลูกเขย ต้มฟักไก่ มันแกงบวช (ตารางที่ 25 )

ตารางที่ 25 รายการอาหาร เดือนสิงหาคม 2561 สัปดาห์ที่ 2

สัปดาห์ที่ 2 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
จันทร์ 6	ผัดเผ็ดปลาตุก ต้มหมู มะระ สับปะรด	เนื้อปลาตุก 3.6 กก. ถั่วฝักยาว 3.6 กก. มะระ 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. กระเทียม 0.3 ซีด พริก 0.3 ซีด โหระพา 0.3 ซีด สับปะรด 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
อังคาร 7	ต้มส้มผักปลังหมู ผัด ผักกวางตุ้ง ก๋วยเตี๋ยวม	ผักกวางตุ้ง 8.9 กก. เนื้อหมู 7.2 กระเทียม 0.3 ซีด ผักปลัง 8.9 กก. มะเขือเทศ 3.6 กก. ก๋วยเตี๋ยวม 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
พุธ 8	น้ำพริกปลาล่างป่น ไข่ ต้ม มะละกอสุก	เนื้อปลาสวายย่าง 3.6 กก. แดงกวาง 5 กก. ถั่วฝักยาว 4.5 กก. พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด ไข่ไก่ 89 ฟอง มะละกอสุก 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี 9	ข้าวผัด ต้มจืดแตงกวา หมู ถั่วดำต้มน้ำตาล	แตงกวา 8.9 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง เนื้อหมู 7.2 กก. มะเขือเทศ 3.6 กก. ถั่วดำ 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์ 10	ไข่ลวกเขย ต้มฟักไก่ มัน แกงบวช	ไข่ไก่ 89 ฟอง ฟักเขียว 8.9 กก. เนื้อไก่ 3.6 กก. หอม 0.5 ซีด. กระเทียม 0.3 ซีด มันเทศ 8.9 กก. ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหารเดือนสิงหาคม 2561 สัปดาห์ที่ 3 จำนวน 4 มื้อ ประกอบด้วย วันอังคารที่ 14 : ต้มยำเห็ด ผัดเปรี้ยวหวานหมู ถั่วแดงต้มน้ำตาล วันพุธที่ 15 : ผู่ฉีปลานิล ไข่ดาว มะละกอสุก วันพฤหัสบดีที่ 16 : แกงเลียงผักรวม ปลานิลทอดกระเทียม ก๋วยเตี๋ยวม วันศุกร์ที่ 17 : ต้มหมูเห็ดนางฟ้า ไข่เจียวหอม ถั่วดำต้ม (ตารางที่ 26)

ตารางที่ 26 รายการอาหาร เดือนสิงหาคม 2561 สัปดาห์ที่ 3

สัปดาห์ที่ 3 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
<b>จันทร์</b>		
หยุดชดเชย		
<b>อังคาร</b> 14	ต้มยำเห็ด ผัดเปรี้ยวหวานหมู ถั่วแดง ต้มน้ำตาล	เห็ดนางฟ้า 8.9 กก. เนื้อไก่ 3.6 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. ผักกาดขาว 4.5 กก. แดงกวา 2 กก. มะเขือเทศ 2.4 กก. โหระพา 0.3 ซีด ถั่วแดง 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
<b>พุธ</b> 15	ถั่วี่ปลานิล ไข่ดาว มะละกอสุก	เนื้อปลานิล 3.6 กก. พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด ถั่วฝักยาว 3.6 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง โหระพา 0.3 ซีด มะละกอ 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
<b>พฤหัสบดี</b> 16	แกงเลียงผักรวม ปลานิล ทอดกระเทียม กล้วยสุก	ผักหวานบ้าน 8.9 กก. ถั่วฝักยาว 3.6 กก. ปลาสรวย ย่าง 3.6 กก. เนื้อปลานิล 8.9 กก. พริก 0.3 ซีด กระเทียม 1 กก. กล้วย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
<b>ศุกร์</b> 17	ต้มหมูเห็ดนางฟ้า ไข่เจียว หอม ถั่วดำต้ม	เห็ดนางฟ้า 8.9 กก. ถั่วฝักยาว 4.5 กก. บวบ 4.5 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง หอม 2 กก. ถั่วดำ 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนสิงหาคม 2561 สัปดาห์ที่ 4 จำนวน 5 มื้อ ประกอบด้วย วันจันทร์ที่ 20 : แกงเขียวหวานปลาตุก ไข่ต้ม กล้วยบวชชี วันอังคารที่ 21 : ข้าวผัดไข่ ต้มหมูมะระ มะละกอสุก วันพุธที่ 22 : ยำไข่ต้ม ผัดผักบุ้ง ถั่วดำต้มน้ำตาล วันพฤหัสบดีที่ 23 : ผัดถั่วงอก ต้มสั้มปลานิล รุน น้ำเชื่อม วันศุกร์ที่ 24 : พะแนงไก่ ผัดบวบใส่หมู มันเทศบวช (ตารางที่ 27 )

ตารางที่ 27 รายการอาหาร เดือนสิงหาคม 2561 สัปดาห์ที่ 4

สัปดาห์ที่ 4 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
จันทร์ 20	แกงเขียวหวานปลาตุ๋ก ไข่ต้ม กลัวยบวชซี	เนื้อปลาตุ๋ก 3.6 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง มะเขือเปราะ 8.9 กก. โหระพา 0.3 ซีด กลัวย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
อังคาร 21	ข้าวผัดไข่ ต้มหมูมะระ มะละกอสุก	ไข่ไก่ 89 ฟอง มะเขือเทศ 3.6 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. มะระ 8.9 กก. มะละกอ 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
พุธ 22	ยำไข่ต้ม ผัดผักบุ้ง ถั่วดำ ต้มน้ำตาล	ผักบุ้ง 8.9 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง เนื้อหมู 3.6 กก. ถั่วดำ 3.6 กก. พริก 0.6 ซีด กระเทียม 0.6 ซีด หอม 0.3 ซีด มะนาว 0.9 ซีด ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี 23	ผัดถั่วงอก ต้มสัмпลานิล วน้ำเชื่อม	ถั่วงอก 8.9 กก. เนื้อปลานิล 3.6 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. กระเทียม 0.3 ซีด มะเขือเทศ 3.6 กก. โหระพา 0.3 ซีด ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์ 24	พะแนงไก่ ผัดบวบใส่หมู มันเทศบวช	บวบ 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. เนื้อไก่ 3.6 กก. มะเขือพวง 2 กก. โหระพา 0.3 ซีด มันเทศ 8.9 กก. ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนสิงหาคม 2561 สัปดาห์ที่ 5 จำนวน 5 มื้อ ประกอบด้วย วันจันทร์ที่ 27 : กระเพราหมู ไข่ดาว มะละกอสุก วันอังคารที่ 28 : ไข่ต้ม ผัดคะน้าหมู สับปะรด วันพุธที่ 29 : ข้าวคลุกกะปิ ต้มจืดผักกาดขาวหมู ถั่วดำต้มกะทิ พุทห้สบัติที่ 30 : กวางตุ้งต้มหมู น้ำพริกปลาอย่างป่น กลัวยสุก วันศุกร์ที่ 31 : พะแนงหมู ผัดบวบใส่ไข่ บัวลอย (ตารางที่ 28)

ตารางที่ 28 รายการอาหาร เดือนสิงหาคม 2561 สัปดาห์ที่ 5

สัปดาห์ที่ 5 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
จันทร์ 27	กระเพราหมู ไข่ดาว มะละกอสุก	ไข่ไก่ 89 ฟอง เนื้อหมู 3.6 กก. ใบกระเพรา 1 กก. พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด มะละกอ 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
อังคาร 28	ไข่ต้ม ผัดคะน้าหมู สับปรด	ไข่ไก่ 89 ฟอง คะน้า 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. กระเทียม 0.3 ซีด สับปรด 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
พุธ 29	ข้าวคลุกกะปิ ต้มจืด ผัดกาดขาวหมู ถั่วดำต้ม กะทิ	ผัดกาดขาว 8.9 กก. เนื้อหมู 7.2 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง ถั่วฝักยาว 3.6 กก. กระเทียม 0.3 กก. ถั่วดำ 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี 30	กวางตุ้งต้มหมู น้ำพริก ปลาอย่างป่น กลัวยสุก	กวางตุ้ง 8.9 กก. เนื้อปลาสาวย่าง 3.6 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. แดงกวาง 4.4 กก. ถั่วฝักยาว 4.5 กก. กลัวย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์ 31	พะแนงหมู ผัดบวบใส่ไข่ บัวลอย	บวบ 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง ถั่วฝักยาว 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหารเดือนกันยายน 2561 สัปดาห์ที่ 1 จำนวน 5 มื้อ ประกอบด้วย วันจันทร์ที่ 3 :  
ต้มส้มปลานิล มะระผัดไข่ ถั่วดำต้มน้ำตาล วันอังคารที่ 4 : ต้มหมูหน่อไม้ น้ำพริกปลาป่น กลัวยเชื่อม  
วันพุธที่ 5 : ผัดผักบุ้ง ยำไข่ดาวมะละกอสุก วันพฤหัสบดีที่ 6 : แกงป่าปลาดุก ผัดบวบใส่หมู กลัวยสุก  
วันศุกร์ที่ 7 : ข้าวคลุกกะปิ ต้มจับฉ่าย สับปรดสด (ตารางที่ 29)

ตารางที่ 29 รายการอาหาร เดือนกันยายน 2561 สัปดาห์ที่ 1

สัปดาห์ที่ 1 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
จันทร์ 3	ต้มส้มปลานิล มะระผัดไข่ ถั่วดำต้มน้ำตาล	มะระ 8.9 กก. เนื้อปลานิล 3.6 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง พริก 0.3 ซีด มะเขือเทศ 3.6 กก. กระเทียม 0.6 ซีด ถั่วดำ 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
อังคาร 4	ต้มหมูหน่อไม้ น้ำพริก ปลาปน ก๋วยเตี๋ยม	หน่อไม้ 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. ปลาสรวยย่างปน 3.6 กก. พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด มะเขือเทศ 3.6 กก. ก๋วยเตี๋ยม 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
พุธ 5	ผัดผักบั้ง ยาไข่ดาว มะละกอสุก	ผักบั้ง 8.9 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด หอม 0.6 ซีด มะละกอ 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี 6	แกงป่าปลาดุก ผัดบวบใส่ หมู ก๋วยเตี๋ยม	เนื้อปลาดุก 3.6 กก. บวบ 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. ตะไคร้ 0.3 ซีด พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด ข่า 0.3 ซีด ใบแมงลัก 0.3 ซีด ก๋วยเตี๋ยม 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์ 7	ข้าวคลุกกะปิ ต้มจับฉ่าย สับปะรดสด	เนื้อหมู 3.6 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง แดงกวา 3.5 กก. กระเทียม 0.3 ซีด ถั่วฝักยาว 5.4 กก. ผักกาดขาว 3.5 กก. คะน้า 5.4 กก. สับปะรด 20 ผล ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนกันยายน 2561 สัปดาห์ที่ 2 จำนวน 5 มื้อ ประกอบด้วย วันจันทร์ที่  
10 : ไข่พะโล้ ผัดผักบั้ง ก๋วยเตี๋ยมวันอังคารที่ 11 : แกงส้มผักรวม ต้มเลือดหมู มะละกอสุก วันพุธ  
ที่ 12 : ข้าวผัดไข่ ไก่ต้มพริก ถั่วดำต้มน้ำตาล วันพฤหัสบดีที่ 13 : ผัดแตงกวาใส่หมู ต้มจืดหมูวุ้นเส้น  
ผักกาดขาว ต้มถั่วแดง วันศุกร์ที่ 14 : ผัดผักรวมมิตร ไข่ลูกเขย ก๋วยเตี๋ยม (ตารางที่ 30)

ตารางที่ 30 รายการอาหาร เดือนกันยายน 2561 สัปดาห์ที่ 2

สัปดาห์ที่ 2 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
จันทร์ 10	ไข่พะโล้ ผัดผักบุ้ง ก๋วย บวชซี	ผักบุ้ง 8.9 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง เนื้อหมู 3.6 กก. กระเทียม 0.3 ซีด พริก 0.3 ซีด ก๋วย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
อังคาร 11	แกงส้มผักรวม ต้มเลือด หมู มะละกอสุก	จิงจูฉ่าย 5 กก. ตำลึง 3.9 กก. เนื้อหมู 7.2 กก.เลือด หมู 3.6 กก. ผักกาดขาว 4.5 กก. ผักหวานบ้าน 5.4 กก มะละกอ 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
พุธ 12	ข้าวผัดไข่ ไก่ต้มฟัก ถั่วดำ ต้มน้ำตาล	ไข่ไก่ 89 ฟอง เนื้อไก่ 3.6 กก. ฟักเขียว 8.9 กก. กระเทียม 0.6 ซีด มะเขือเทศ 3.6 กก. ถั่วดำ 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี 13	ผัดแตงกวาใส่หมู ต้มจืด หมู รุ้นเส้น ผักกาดขาว ต้ม ถั่วแดง	แตงกวา 8.9 กก. เนื้อหมู 7.2 กก. ผักกาดขาว 8.9 กก. กระเทียม 0.3 ซีด ถั่วแดง 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์ 14	ผัดผักรวมมิตร ไข่ลูกเขย กล้วยสุก	ผักกาดขาว 3.5 กก. เห็ดนางฟ้า 3 กก. มะเขือเทศ 2.4 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง หอม 0.5 ซีด ก๋วย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนกันยายน 2561 สัปดาห์ที่ 3 จำนวน 5 มื้อ ประกอบด้วย วันจันทร์ที่  
17 : แกงเผ็ดปลาตุก ผัดผักบุ้ง มะละกอสุก วันอังคารที่ 18 : แกงส้มเห็ดนางฟ้า ไข่เจียวหอม รุ้นน้ำ  
แดง วันพุธที่ 19 : ต้มจืดหมูตำลึง ผัดพริกถั่วฝักยาว ต้มถั่วแดง วันพฤหัสบดีที่ 20 : ต้มยำไก่เห็ด ผัด  
บวบใส่ไข่ กล้วยสุก วันศุกร์ที่ 21 : ไข่ลูกเขย ต้มจับฉ่าย บัวยอย (ตารางที่ 31)

ตารางที่ 31 รายการอาหาร เดือนกันยายน 2561 สัปดาห์ที่ 3

สัปดาห์ที่ 3 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
จันทร์ 17	แกงเผ็ดปลาตุก ผัดผักบุ้ง มะละกอสุก	ผักบุ้ง 8.9 กก. เนื้อปลาตุก 3.6 กก. มะเขือเปราะ 4.5 กก. มะเขือพวง 3.6 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. โหระพา 0.3 ซีด มะละกอ 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
อังคาร 18	แกงส้มเห็ดนางฟ้า ไข่ เจียวหอม รุ้นน้ำแดง	ผักกาดขาว 4.5 กก. เห็ดนางฟ้า 4.4 กก. เนื้อปลา นิล 3.6 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง หอม 0.5 ซีด มะเขือเทศ 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
พุธ 19	ต้มจืดหมูตำลึง ผัดพริก ถั่วฝักยาว ต้มถั่วแดง	ถั่วฝักยาว 8.9 กก. เนื้อหมู 7.2 กก. ตำลึง 8.9 กก. ถั่วแดง 3.6 กก. พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี 20	ต้มยำไก่เห็ด ผัดบวบใส่ไข่ กล้วยสุก	บวบ 8.9 กก. เนื้อไก่ 3.6 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง มะนาว 0.9 ซีด ตะไคร้ 0.3 ซีด มะเขือเทศ 3.6 กก. เห็ด นางฟ้า 8.9 กก. โหระพา 0.3 ซีด กล้วย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์ 21	ไข่ลูกเขย ต้มจับฉ่าย บัวลอย	ไข่ไก่ 89 ฟอง ผักกาดขาว 4.5 กก. กวางตุ้ง 3.6 กก. มะระ 4.4 กก. หอม 0.5 ซีด ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนกันยายน 2561 สัปดาห์ที่ 4 จำนวน 5 มื้อ ประกอบด้วย วันจันทร์ที่ 24 : ต้มจืดฟักหมู เห็ดนางฟ้าทอด มะละกอสุก วันอังคารที่ 25 : กล้วยปลานิล ผัดคะน้า ถั่วดำต้มน้ำตาล วันพุธที่ 26 : แกงเขียวหวานหมู ไข่ตุ๋น กล้วยบวชชี วันพฤหัสบดีที่ 27 : ผัดถั่วงอก ต้มส้มปลานิล รุ้นน้ำมะพร้าว วันศุกร์ที่ 28 : น้ำพริกปลาอย่างป่น ไข่ต้ม ปลานิลทอดกระเทียม สับปะรด (ตารางที่ 32)

ตารางที่ 32 รายการอาหาร เดือนกันยายน 2561 สัปดาห์ที่ 4

สัปดาห์ที่ 4 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
จันทร์ 24	ต้มจืดฟักหมู เห็ดนางฟ้า ทอด มะละกอสุก	ฟักเขียว 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. เห็ดนางฟ้า 8.9 กก. มะละกอ 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
อังคาร 25	ถั่วฝักยาว ผัดคะน้า ถั่ว ดำต้มน้ำตาล	คะน้า 8.9 กก. เนื้อปลานิล 3.6 กก. ถั่วฝักยาว 3.6 กก. พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด เนื้อหมู 3.6 กก. ถั่วดำ 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
พุธ 26	แกงเขียวหวานหมู ไข่ตุ๋น กล้วยบวชชี	ไข่ไก่ 89 ฟอง มะเขือเปราะ 3.6 กก. เนื้อหมู 7.2 กก. มะเขือเปราะ 3.6 กก. มะเขือพวง 2.5 กก. โหระพา 0.3 ซีด กล้วย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี 27	ผัดถั่วงอก ต้มส้มปลานิล วุ้นมะพร้าว	ถั่วงอก 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. เนื้อปลานิล 3.6 กก. เห็ดนางฟ้า 3.6 กก. ตะไคร้ 0.3 ซีด มะนาว 0.9 ซีด โหระพา 0.3 ซีด ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์ 28	น้ำพริกปลาล่างป่น ไข่ต้ม ปลานิลทอดกระเทียม สับปะรด	แตงกวา 4.5 กก. ผักปลัง 4.4 กก. เนื้อปลาสาวย่าง ป่น 3.6 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง เนื้อปลานิล 8.9 กก. กระเทียม 1 กก. สับปะรด 20 ผล ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนตุลาคม 2561 สัปดาห์ที่ 1 จำนวน 5 มื้อ ประกอบด้วย วันจันทร์ที่ 1 : ต้มฟักไก่ ผัดบวบใส่ไข่ ถั่วดำต้มน้ำตาล วันอังคารที่ 2 : ข้าวผัดสับปะรด น้ำพริกปลาล่าง กล้วยเชื่อม วันพุธที่ 3 : ผัดผักบุ้ง ยำไข่ต้ม มะละกอสุก วันพฤหัสบดีที่ 4 : แกงเผ็ดกบ ผัดบวบใส่หมู มันเทศเชื่อม วันศุกร์ที่ 5 : พะแนงหมู ผัดผักหวาน สับปะรด (ตารางที่ 33)

ตารางที่ 33 รายการอาหาร เดือนตุลาคม 2561 สัปดาห์ที่ 1

สัปดาห์ที่ 1 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
จันทร์ 1	ต้มฟักไก่ ผัดบวบใส่ไข่ ถั่วดำต้มน้ำตาล	บวบ 8.9 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง ฟักเขียว 8.9 กก. เนื้อ ไก่ 3.6 กก. พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด ถั่วดำ 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
อังคาร 2	ข้าวผัดสับปะรด น้ำพริก ปลาอย่าง กุ้งวุ้นเชื่อม	แตงกวา 3.5 กก. ถั่วฝักยาว 4.5 กก. สับปะรด 3 ผล เนื้อปลาสดย่าง 3.6 กก. เนื้อไก่ 3.6 กก. พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด กุ้ง 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
พุธ 3	ผัดผักบุ้ง ยำไข่ต้ม มะละกอสุก	ผักบุ้ง 8.9 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง เนื้อหมู 3.6 กก. กระเทียม 0.6 ซีด พริก 0.3 ซีด หอม 0.3 ซีด มะนาว 0.9 ซีด มะละกอ 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี 4	แกงเผ็ดกบ ผัดบวบใส่หมู มันเทศเชื่อม	เนื้อกบ 3.6 กก. บวบ 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. มะเขือ เปราะ 3.6 กก. พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.6 ซีด โหระพา 0.3 ซีด มันเทศ 8.9 กก. ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์ 5	พะแนงหมู ผัดผักหวาน สับปะรด	เนื้อหมู 7.2 กก. ผักหวานบ้าน 8.9 กก. ถั่วฝักยาว 3.6 กก. พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด โหระพา 0.3 ซีด สับปะรด 20 ผล ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนตุลาคม สัปดาห์ที่ 2 จำนวน 5 มื้อ ประกอบด้วย วันจันทร์ที่ 8 : แกง  
เลียงผักรวม ยำไข่ดาว กุ้งบวชชี วันอังคารที่ 9 : น้ำพริกเผาเห็ดนางฟ้า ไข่ลูกเขย กุ้งวุ้น วันพุธ  
ที่ 10 : กล้วยเชื่อม ผัดคะน้า ถั่วดำต้มน้ำตาล วันพฤหัสบดีที่ 11 : ผัดถั่วงอก แกงป่าปลาตุก ถั่วแดงต้ม  
กะทิ วันศุกร์ที่ 12 : ต้มส้มปลานิล ผัดกะปิถั่วฝักยาว กุ้งวุ้น (ตารางที่ 34)

ตารางที่ 34 รายการอาหาร เดือนตุลาคม 2561 สัปดาห์ที่ 2

สัปดาห์ที่ 2 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
จันทร์ 8	แกงเลียงผักรวม ยำไข่ดาว กล้วยบวชชี	ไข่ 89 ฟอง ผักหวานบ้าน 8.5 กก. บวบ 2.9 กก. พริก 0.3 ซีด หอม 0.3 ซีด มะนาว 0.9 ซีด กล้วยสุก 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
อังคาร 9	น้ำพริกเผาเห็ดนางฟ้า ไข่ลวกเขย กล้วยสุก	เห็ดนางฟ้า 8.9 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง แดงกวา 4.5 กก. ถั่วฝักยาว 3.5 กก. พริก 0.3 ซีด หอม 0.6 ซีด กล้วย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
พุธ 10	คู๋กบ ผัดคะน้า ถั่วดำต้ม น้ำตาล	ผักคะน้า 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. เนื้อกบ 3.6 กก. มะเขือพวง 3.6 กก. โหระพา 0.3 ซีด ถั่วดำ 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี 11	ผัดถั่วงอก แกงป่าปลาตุก ถั่วแดงต้มกะทิ	ถั่วงอก 8.9 กก. เนื้อปลาทู 3.6 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. ตะไคร้ 0.3 ซีด พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.6 ซีด ใบแมงลัก 0.3 ซีด ถั่วแดง 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์ 12	ต้มส้มปลานิล ผัดกะปิ ถั่วฝักยาว กล้วยสุก	เนื้อปลานิล 3.6 กก. ผักกาดขาว 8.9 กก. มะนาว 0.9 ซีด พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.6 ซีด โหระพา 0.3 ซีด เนื้อหมู 3.6 กก. กล้วย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนตุลาคม สัปดาห์ที่ 3 จำนวน 5 มื้อ ประกอบด้วย วันจันทร์ที่ 15 : ข้าว ผัดไข่ ผัดคะน้า ถั่วดำต้มน้ำตาล วันอังคารที่ 16 : ต้มหมูหน่อไม้ น้ำพริกปลาอย่าง กล้วยเชื่อม วันพุธที่ 17 : ผัดแดงควาใส่ไข่ ต้มยำไก่ใส่เห็ด มะละกอสูก วันพฤหัสบดีที่ 18 : กบทอดกระเทียม ผัดบวบใส่หมู ขนมหั่วแปบ วันศุกร์ที่ 19 : ส้มตำ ไข่ต้ม แกงเลียงปลาอย่าง สับประรด (ตารางที่ 35)

ตารางที่ 35 รายการอาหาร เดือนตุลาคม 2561 สัปดาห์ที่ 3

สัปดาห์ที่ 3 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
จันทร์ 15	ข้าวผัดไข่ ผัดคะน้า ถั่วดำ ต้มน้ำตาล	คะน้า 8.9 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง เนื้อหมู 3.6 กก. มะเขือเทศ 3.6 กก. กระเทียม 0.6 ซีด ถั่วดำ 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
อังคาร 16	ต้มหมูหน่อไม้ น้ำพริก ปลาอย่าง กล้วยเชื่อม	หน่อไม้ 8.9 กก. เนื้อปลาสาวย่าง 3.6 กก. พริก 0.3 ซิด กระเทียม 0.3 ซิด เนื้อหมู 3.6 กก. กล้วย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
พุธ 17	ผัดแตงกวาใส่ไข่ ต้มยำไก่ ใส่เห็ด มะละกอสุก	แตงกวา 8.9 กก. เนื้อไก่ 3.6 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง พริก 0.3 ซิด ตะไคร้ 0.3 ซิด มะนาว 0.9 ซิด เห็ดนางฟ้า 8.9 กก. มะละกอ 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี 18	กบทอดกระเทียม ผัด บวบใส่หมู ขนมหั่วแปบ	บวบ 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. เนื้อกบ 8.9 กก. กระเทียม 1 กก. ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์ 19	ส้มตำ ไข่ต้ม แกงเลียง ปลาอย่าง สับปรด	มะละกอดิบ 6 กก. ถั่วฝักยาว 5.7 กก. มะเขือเทศ 2.4 กก. มะเขือเปราะ 2 กก. เนื้อปลาสาวย่าง 3.6 กก. ชะอม 2.2 กก. ผักหวานบ้าน 2.2 กก. ผักปลัง 2.2 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง สับปรด 20 ผล ข้าว 8.9 กก.

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด เปิดทำการเรียนการสอน ในวันพฤหัสบดีที่ 1 พฤศจิกายน 2561 ถึง วันศุกร์ที่ 29 มีนาคม 2562 ในภาคเรียนที่ 2 มีจำนวนสัปดาห์ที่เปิดเรียนรวมทั้งสิ้น 24 สัปดาห์ มีรายละเอียดของจำนวนวันทำการเรียนดังนี้

เดือนพฤศจิกายน 2561 มีจำนวน 5 สัปดาห์ มีวันทำการเรียนทั้งหมด 22 วัน

เดือนธันวาคม 2561 มีจำนวน 4 สัปดาห์ มีวันเรียนทำการทั้งหมด 18 วัน

เดือนมกราคม 2562 มีจำนวน 5 สัปดาห์ มีวันเรียนทำการทั้งหมด 22 วัน

เดือนกุมภาพันธ์ 2562 มีจำนวน 5 สัปดาห์ มีวันเรียนทำการทั้งหมด 20 วัน

เดือนมีนาคม 2562 มีจำนวน 5 สัปดาห์ มีวันเรียนทำการทั้งหมด 21 วัน

ดังนั้นในภาคเรียนที่ 2 วันเปิดทำการเรียนมีจำนวนมื้ออาหารกลางวันรวม จำนวน 103 มื้อ โดยมีรายการอาหารแต่ละสัปดาห์ ของแต่ละเดือนในภาคเรียนที่ 2 แสดงดังตารางที่ 36 - ตารางที่ 57

รายการอาหาร เดือนพฤศจิกายน 2561 สัปดาห์ที่ 1 จำนวน 2 มื้อ ประกอบด้วย วัน  
 พฤหัสบดีที่ 1 : แกงเขียวหวานไก่ ผัดคะน้าหมู สับปรด วันศุกร์ที่ 2 : ข้าวคลุกกะปิ ต้มยำกบ ถั่วดำ  
 ต้มน้ำตาล (ตารางที่ 36)

ตารางที่ 36 รายการอาหาร เดือนพฤศจิกายน 2561 สัปดาห์ที่ 1

สัปดาห์ที่ 1 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
พฤหัสบดี 1	แกงเขียวหวานไก่ ผัด คะน้าหมู สับปรด	เนื้อไก่ 3.6 กก. มะเขือเปราะ 3.6 กก. ค่ะน้า 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. กระเทียม 0.3 ซีด โหระพา 0.3 ซีด สับปรด 15 ผล ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์ 2	ข้าวคลุกกะปิ ต้มยำกบ ถั่วดำต้มน้ำตาล	เนื้อหมู 3.6 กก. เห็ดนางฟ้า 8.9 กก. เนื้อกบ 3.6 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง ตะไคร้ 0.3 ซีด พริก 0.3 ซีด มะนาว 0.9 ซีด ถั่วฝักยาว 5.4 กก. แดงกวา 3.5 กก. โหระพา 0.3 ซีด ถั่วดำ 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนพฤศจิกายน 2561 สัปดาห์ที่ 2 จำนวน 5 มื้อ ประกอบด้วย วันจันทร์  
 ที่ 5 : ข้าวผัดไข่ ต้มจืดแดงกวา กล้วยสุก วันอังคารที่ 6 : แกงหยวกกล้วยใส่ไก่ ผัดผักกวางตุ้ง บั้วลอย  
 วันพุธที่ 7 : น้ำพริกหมูสับ ไข่ต้ม กล้วยเชื่อม วันพฤหัสบดีที่ 8 : ปลาตุกทอดกระเทียม ผัดผักกาดทอง  
 ใส่ไข่ มะละกอสุก วันศุกร์ที่ 9 : ผัดบวบใส่หมู ต้มเลือดหมูจิงจูฉ่าย สับปรดสด (ตารางที่ 37)

ตารางที่ 37 รายการอาหาร เดือนพฤศจิกายน 2561 สัปดาห์ที่ 2

สัปดาห์ที่ 2 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
จันทร์ 5	ข้าวผัดไข่ ต้มจืดแตงกวา กล้วยสุก	ไข่ไก่ 89 ฟอง มะเขือเทศ 3.6 กก. แตงกวา 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. กระเทียม 0.3 ชีด กล้วย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
อังคาร 6	แกงหยวกกล้วยใส่ไก่ ผัด ผักกวางตุ้ง บั้วลอย	ผักกวางตุ้ง 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. กระเทียม 0.3 ชีด หยวกกล้วย 8.9 กก. เนื้อไก่ 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
พุธ 7	น้ำพริกหมูสับ ไข่ต้ม กล้วยเชื่อม	แตงกวา 4.5 กก. ถั่วฝักยาว 4.4 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง เนื้อหมู 3.6 กก. พริก 0.3 ชีด กระเทียม 0.3 ชีด กล้วย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี 8	ปลาตุ๋นทอดกระเทียม ผัด ผักกาดดองใส่ไข่ มะละกอสุก	ไข่ไก่ 89 ฟอง ผักกาดดอง 8.9 กก. กระเทียม 1 กก. เนื้อปลาตุ๋น 8.9 กก. มะละกอ 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์ 9	ผัดบวบใส่หมู ต้มเลือดหมู จิงจูฉ่าย สับประรดสด	เนื้อหมู 7.2 กก. บวบ 8.9 กก. เลือดหมู 3.6 กก. จิงจูฉ่าย 8.9 กก. กระเทียม 0.3 ชีด สับประรด 20 ผล ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนพฤศจิกายน สัปดาห์ที่ 3 จำนวน 5 มื้อ ประกอบด้วย วันจันทร์ที่ 12 :  
ปลาทึบต้มทอดตะไคร้ ผัดบวบใส่ไข่ กล้วยทอด วันอังคารที่ 13 : ผัดเผ็ดปลาตุ๋นหยวกกล้วย ไข่ดาว  
สับประรด วันพุธที่ 14 : ต้มยำเห็ดนางฟ้าใส่ไก่ ผัดเปรี้ยวหวานหมู ถั่วแดงต้มน้ำตาล วันพฤหัสบดีที่ 15  
: แกงเผ็ดกบ ผัดถั่วงอก มะละกอสุก วันศุกร์ที่ 16 : ข้าวคลุกกะปิ ต้มกวางตุ้งหมู บั้วลอย (ตารางที่  
38)

ตารางที่ 38 รายการอาหาร เดือนพฤศจิกายน 2561 สัปดาห์ที่ 3

สัปดาห์ที่ 3 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
จันทร์ 12	ปลาทึบต้มทอดตะไคร้ ผัดบวบใส่ไข่ กลัวยทอด	ไข่ไก่ 89 ฟอง บวบ 8.9 กก. เนื้อปลานิล 8.9 กก. ตะไคร้ 1 กก. กระเทียม 0.3 ซีด กลัวย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
อังคาร 13	ผัดเผ็ดปลาดุกหอยก กลัวย ไข่ดาว สับปะรด	หอยกกลัวย 8.9 กก. เนื้อปลาดุก 3.6 กก. พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด ไข่ไก่ 89 ฟอง โหระพา 0.3 ซีด สับปะรด 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
พุธ 14	ต้มยำเห็ดนางฟ้าใส่ไก่ ผัด เปรี้ยวหวานหมู ถั่วแดง ต้มน้ำตาล	เห็ดนางฟ้า 8.9 กก. มะนาว 0.9 ซีด เนื้อไก่ 3.6 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. ตะไคร้ 0.3 ซีด ผักกาดขาว 4.5 กก. แตงกวา 2.4 กก. มะเขือเทศ 2 กก. ถั่วแดง 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี 15	แกงเผ็ดกบ ผัดถั่วงอก มะละกอสุก	ถั่วงอก 8.9 กก. กระเทียม 0.6 ซีด พริก 0.3 ซีด เนื้อ กบ 3.6 กก. มะเขือเปราะ 3.6 กก. โหระพา 0.3 ซีด เนื้อหมู 3.6 กก. มะละกอ 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์ 16	ข้าวคลุกกะปิ ต้มกวางตุ้ง หมู บัวลอย	กวางตุ้ง 8.9 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง เนื้อหมู 7.2 กก. แตงกวา 4.5 กก. ถั่วฝักยาว 4.4 กก. ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนพฤศจิกายน สัปดาห์ที่ 4 จำนวน 5 มื้อ ประกอบด้วย วันจันทร์ที่ 19 :  
แกงเขียวหวานหมู ไข่ต้ม กลัวยบวชชี วันอังคารที่ 20 : ข้าวผัดไข่ แกงเลียงปลาอย่าง มะละกอสุก  
วันพุธที่ 21 : กล้วยปลานิล ผัดผัก ถั่วดำต้มน้ำตาล วันพฤหัสบดีที่ 22 : ผัดถั่วงอก แกงส้มชะอมไข่  
วันน้ำเชื่อม วันศุกร์ที่ 23 : พะแนงไก่ ผัดผักกาดขาว กลัวยสุก (ตารางที่ 39)

ตารางที่ 39 รายการอาหาร เดือนพฤศจิกายน 2561 สัปดาห์ที่ 4

สัปดาห์ที่ 4 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
จันทร์ 19	แกงเขียวหวานหมู ไข่ต้ม กล้วยบวชชี	ไข่ไก่ 89 ฟอง มะเขือเปราะ 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. โหระพา 0.3 ซีด กล้วย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
อังคาร 20	ข้าวผัดไข่ แกงเลียงปลา ย่าง มะละกอสุก	แตงกวา 5.9 กก. มะเขือเทศ 3 กก. ปลาสาวย่าง 3.6 กก. ผักปลัง 5 กก. ผักหวานบ้าน 3.9 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง กระเทียม 0.6 ซีด พริก 0.3 ซีด หอม 0.3 ซีด ใบแมงลัก 0.3 ซีด มะละกอ 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
พุธ 21	คู๋ฉี่ปลานิล ผัดผัก ถั่วดำ ต้มน้ำตาล	ผักบุ้ง 8.9 กก. เนื้อปลานิล 3.6 กก. ถั่วฝักยาว 3.6 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด โหระพา 0.3 ซีด ถั่วดำ 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี 22	ผัดถั่วงอก แกงส้มชะอม ไข่ รุน้ำเชื่อม	ถั่วงอก 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง ชะอม 8.9 กก. ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์ 23	พะแนงไก่ ผัดผักกาดขาว กล้วยสุก	ผักกาดขาว 8.9 กก. เนื้อไก่ 3.6 กก. มะเขือพวง 0.5 ซีด เนื้อหมู 3.6 กก. กล้วย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนพฤศจิกายน สัปดาห์ที่ 5 จำนวน 5 มื้อ ประกอบด้วย วันจันทร์ที่ 26 : ผัดบวบใส่หมู ยำไข่ต้ม มะละกอสุก วันอังคารที่ 27 : ต้มหมูผักปลัง ผัดเผ็ดปลาตุ๋น มันเทศต้มกะทิ วันพุธที่ 28 : ไข่พะโล้ ผัดกะปิถั่วฝักยาว กล้วยสุก วันพฤหัสบดีที่ 29 : ข้าวคลุกกะปิ ต้มจืดผักกาดขาว ถั่วดำต้มน้ำตาล วันศุกร์ที่ 30 : ผักกาดดองต้ม ไข่เจียวหอม กล้วยบวชชี (ตารางที่ 40)

ตารางที่ 40 รายการอาหาร เดือนพฤศจิกายน 2561 สัปดาห์ที่ 5

สัปดาห์ที่ 5 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
จันทร์ 26	ผัดบวบใส่หมู ยำไข่ต้ม มะละกอสุก	ไข่ไก่ 89 ฟอง บวบ 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.6 ซีด หอม 0.3 ซีด มะนาว 0.9 ซีด มะละกอสุก 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
อังคาร 27	ต้มหมูผักปลัง ผัดเผ็ดปลาตุก มันเทศต้มกะทิ	ผักปลัง 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. เนื้อปลาตุก 3.6 กก.กระเทียม 0.6 ซีด พริก 0.3 ซีด โหระพา 0.3 ซีด มันเทศ 8.9 กก. ข้าว 8.9 กก.
พุธ 28	ไข่พะโล้ ผัดกะปิถั่วฝักยาว กล้วยสุก	ถั่วฝักยาว 8.9 กก. เนื้อหมู 7.2 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง เลือดหมู 3.6 กก. กระเทียม 0.3 ซีด กล้วย สุก 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี 29	ข้าวคลุกกะปิ ต้มจืด ผักกาดขาว ถั่วดำต้มน้ำตาล	เนื้อหมู 7.2 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง ถั่วฝักยาว 4.5 กก. แตงกวา 4.4 กก. กระเทียม 0.3 ซีด ถั่วดำ 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์ 30	ผักกาดดองต้ม ไข่เจียวหอม กล้วยบวชชี	ผักกาดดอง 8.9 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง หอม 0.5 ซีด เนื้อหมู 3.6 กก. กล้วย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนธันวาคม 2561 สัปดาห์ที่ 1 จำนวน 4 มื้อ ประกอบด้วย วันจันทร์ที่ 3 : ต้มหมูหน่อไม้ น้ำพริกปลาย่างป่น กล้วยเชื่อม วันอังคารที่ 4 : ต้มส้มปลานิล ผัดบวบใส่ไข่ ถั่วดำต้มน้ำตาล วันพฤหัสบดีที่ 6 : แกงป่าปลาตุก ผัดถั่วฝักยาว ขนมบัวลอยสามสี วันศุกร์ที่ 7 : ข้าวคลุกกะปิ ต้มจับฉ่ายหมู สับประรดสด (ตารางที่ 41)

ตารางที่ 41 รายการอาหาร เดือนธันวาคม 2561 สัปดาห์ที่ 1

สัปดาห์ที่ 1 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
จันทร์ 3	ต้มหมูหน่อไม้ น้ำพริกปลา ย่างป่น กลัวยเชื่อม	หน่อไม้ 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. เนื้อปลาสาวย่าง ป่น 3.6 กก. พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด หอม 0.3 ซีด แดงกวา 4.5 กก. กลัวย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
อังคาร 4	ต้มส้มปลานิล ผัดบวบใส่ไข่ ถั่วดำต้มน้ำตาล	บวบ 8.9 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง เนื้อปลานิล 3.6 กก. ผักกาดขาว 3.6 กก. มะนาว 0.9 ซีด ตะไคร้ 0.3 ซีด ถั่วดำ 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
พุธ 5	วันหยุดวันเฉลิมพระชนม์ พรรษา รัชกาลที่ 9	
พฤหัสบดี 6	แกงป่าปลาตุก ผัดถั่วฝักยาว ขนมบัวลอยสามสี	เนื้อปลาคู 3.6 กก. ถั่วฝักยาว 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. ตะไคร้ 0.3 ซีด มะเขือพวง 0.3 ซีด ใบแมงลัก 0.3 ซีด พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด ข่า 0.3 ซีด ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์ 7	ข้าวคลุกกะปิ ต้มจับฉ่ายหมู สับประรดสด	เนื้อหมู 3.6 กก. ผักกาดขาว 2.5 กก. มะระ 3 กก. กวาดุ้ง 3.4 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง ถั่วฝักยาว 3.6 กก. สับประรด 20 ผล ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนธันวาคม 2561 สัปดาห์ที่ 2 จำนวน 4 มื้อ ประกอบด้วย วันอังคารที่  
11 : ต้มส้มปลานิล ผัดคะน้ามะละกอ วันพุธที่ 12 : ไข่พะโล้ ผัดผักบุ้ง กลัวยบวชชี วันพฤหัสบดีที่ 13  
: ผัดแตงกวาใส่หมู ต้มจืดวุ้นเส้น ถั่วดำต้มกะทิ วันศุกร์ที่ 14 : ผัดผักรวมมิตร ต้มเลือดหมู กลัวยสุก  
(ตารางที่ 42)

ตารางที่ 42 รายการอาหาร เดือนธันวาคม 2561 สัปดาห์ที่ 2

สัปดาห์ที่ 2 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
จันทร์ 10	วันหยุดรัฐธรรมนูญ	
อังคาร 11	ต้มส้มปลานิล ผัดคะน้า มะละกอ	เนื้อปลานิล 3.6 กก. กวางตุ้ง 3.6 กก. มะเขือเทศ 3.6 กก ผักคะน้า 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. ตะไคร้ 0.3 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด โหระพา 0.3 ซีด มะละกอ 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
พุธ 12	ไข่พะโล้ ผัดผักบุ้ง ก๋วย บวชชี	ผักบุ้ง 8.9 กก. เนื้อหมู 7.2 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง เลือด หมู 3.6 กก. กระเทียม 0.3 ซีด ก๋วย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี 13	ผัดแตงกวาใส่หมู ต้มจืด วุ้นเส้น ถั่วดำต้มกะทิ	แตงกวา 8.9 กก. เนื้อหมู 7.2 กก. ผักกาดขาว 3.6 กก. กระเทียม 0.3 ซีด ถั่วดำ 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์ 14	ผัดผักรวมมิตร ต้มเลือด หมู ก๋วยสุก	เนื้อหมู 3.6 กก. ผักกาดขาว 4.4 กก. เห็ดนางฟ้า 2.5 กก. มะเขือเทศ 2 กก. เลือดหมู 3.6 กก. จิงจูฉ่าย 8.9 กก. ก๋วย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนธันวาคม 2561 สัปดาห์ที่ 3 จำนวน 5 มื้อ ประกอบด้วย วันจันทร์ที่ 17 : ไข่ลูกเขย ต้มจืดผักกาดขาว สับปะรด วันอังคารที่ 18 : ต้มจืดหมูดำลิง ผัดถั่วฝักยาว ต้มถั่วแดง วันพุธที่ 19 : แกงเผ็ดปลาตุก ไข่เจียว วุ้นน้ำแดง วันพฤหัสบดีที่ 20 : ต้มยำไก่เห็ดนางฟ้า ผัดบวบใส่ไข่ ก๋วยสุก วันศุกร์ที่ 21 : แกงกะทิเห็ดนางฟ้า ผัดผักบุ้ง มะละกอสุก (ตารางที่ 43)

ตารางที่ 43 รายการอาหาร เดือนธันวาคม 2561 สัปดาห์ที่ 3

สัปดาห์ที่ 3 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
จันทร์ 17	ไข่ลูกเขย ต้มจืด ผักกาดขาว สับปรด	ไข่ไก่ 89 ฟอง ผักกาดขาว 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. หอม 0.5 ซีด สับปรด 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
อังคาร 18	ต้มจืดหมูตำลึง ผัด ถั่วฝักยาว ต้มถั่วแดง	ถั่วฝักยาว 8.9 กก. เนื้อหมู 7.2 กก. ตำลึง 8.9 กก. เลือดหมู 3.6 กก. ถั่วแดง 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
พุธ 19	แกงเผ็ดปลาตุก ไข่เจียว วุ้นน้ำแดง	เนื้อปลาตุก 3.6 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง โหระพา 0.3 ซีด พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด ข้าว 8.9กก. ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี 20	ต้มยำไก่เห็ดนางฟ้า ผัด บวบใส่ไข่ กล้วยสุก	เห็ดนางฟ้า 8.9 กก. ไข่ไก่ 30 ฟอง เนื้อไก่ 3.6 กก. บวบ 8.9 กก. กล้วยสุก 89 ผล
ศุกร์ 21	แกงกะทิเห็ดนางฟ้า ผัด ผักบุ้ง มะละกอสุก	ผักบุ้ง 8.9 กก. เห็ดนางฟ้า 8.9 กก. เนื้อหมู 7.2 กก. โหระพา 0.3 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด ข้าว 8.9 กก. มะละกอ 20 ผล

รายการอาหาร เดือนธันวาคม 2561 สัปดาห์ที่ 4 จำนวน 5 มื้อ ประกอบด้วย วันจันทร์ที่ 24 : แกงเลียงผักรวมปลานิล ไข่ตุ๋น กล้วยบวชชี วันอังคารที่ 25 : กล้วยปลาดุก ผัดคะน้า ถั่วดำต้ม น้ำตาล วันพุธที่ 26 : ต้มจืดฟักเขียวหมู ไข่ลูกเขย มะละกอสุก วันพฤหัสบดีที่ 27 : ผัดถั่วงอก แกงส้ม ชะอมไข่ วันมะพร้าว วันศุกร์ที่ 28 : น้ำพริกปลาย่าง ต้มปลานิลใส่เห็ด กล้วยสุก (ตารางที่ 44)

ตารางที่ 44 รายการอาหาร เดือนธันวาคม 2561 สัปดาห์ที่ 4

สัปดาห์ที่ 4 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
จันทร์ 24	แกงเลียงผักรวมปลานิล ไข่ตุ๋น ก๋วยเตี๋ยวซี	ไข่ไก่ 89 ฟอง ผักหวานบ้าน 2.2 กก. ถั่วฝักยาว 2.2 กก. ชะอม 2.2 กก. บวบ 2.2 กก. ใบแมงลัก 0.3 ซีด เนื้อปลานิล 3.6 กก. ก๋วยเตี๋ยว 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
อังคาร 25	ฉู่ฉี่ปลาตุ๋น ผักคะน้า ถั่วดำต้มน้ำตาล	ผักคะน้า 8.9 กก. เนื้อปลาตุ๋น 3.6 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. ถั่วฝักยาว 3.6 กก. โหระพา 0.3 ซีด ถั่วดำ 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
พุธ 26	ต้มจืดฟักเขียวหมู ไข่ลวกเขย มะละกอสุก	ฟักเขียว 8.9 กก. หมู 3.6 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง หอม 0.5 ซีด มะละกอ 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี 27	ผัดถั่วงอก แกงส้มชะอม ไข่ วุ้นมะพร้าว	ถั่วงอก 8.9 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง ชะอม 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. มะนาว 0.9 ซีด ผักกาดขาว 3.6 กก. พริก 0.3 ซีด ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์ 28	น้ำพริกปลาลาย่าง ต้มปลา นิลใส่เห็ด ก๋วยเตี๋ยวสุก	แตงกวา 5.5 กก. ถั่วฝักยาว 3.4 กก. เนื้อปลาสุวยาย่าง 3.6 กก. เห็ดนางฟ้า 8.9 กก. เนื้อปลานิล 3.6 กก. ก๋วยเตี๋ยว 89 ผล ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนมกราคม 2562 สัปดาห์ที่ 1 จำนวน 3 มื้อประกอบด้วย วันพุธที่ 2 : ผัดผักบุ้ง ต้มไก่ใส่เห็ด มะละกอสุก วันพฤหัสบดีที่ 3 : ปลาตุ๋นต้มกะทิ ผัดบวบใส่หมู มันเทศเชื่อม วันศุกร์ที่ 4 : พะแนงหมู ผัดผักกาดขาว สับปะรด (ตารางที่ 45)

ตารางที่ 45 รายการอาหาร เดือนมกราคม 2562 สัปดาห์ที่ 1

สัปดาห์ที่ 1 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
จันทร์ 31	หยุดวันสิ้นปี	
อังคาร 1	หยุดวันขึ้นปีใหม่	
พุธ 2	ผัดผักบั้ง ต้มไก่ใส่เห็ด มะละกอสุก	ผักบั้ง 8.9 กก. เนื้อไก่ 3.6 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. เห็ดนางฟ้า 8.9 กก. กระเทียม 0.3 ชีด มะละกอ 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี 3	ปลาตุ๋กต้มกะทิ ผัดบวบ ใส่หมู มันเทศเชื่อม	เนื้อปลาตุ๋ก 8.9 กก. บวบ 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. ตะไคร้ 0.3 ชีด กระเทียม 0.3 ชีด มันเทศ 8.9 กก. ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์ 4	พะแนงหมู ผัดผักกาดขาว สับปะรด	เนื้อหมู 7.2 กก. ผักกาดขาว 8.9 กก. กระเทียม 0.3 ชีด มะเขือพวง 3.6 กก. โหระพา 0.3 ชีด สับปะรด 20 ผล ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนมกราคม 2562 สัปดาห์ที่ 2 จำนวน 5 มื้อ ประกอบด้วย วันจันทร์ที่ 7 : แกงเขียวหวานไก่ ยำไข่ดาว กลัวยบวชชี วันอังคารที่ 8 : ต้มกวางตุ้งหมู ไช้ลูกเขย มะละกอสุก วันพุธที่ 9 : ผัดผักไก่ ผัดคะน้า ถั่วดำต้มน้ำตาล วันพฤหัสบดีที่ 10 : เห็ดนางฟ้าต้มไก่ ชะอมไข่ทอด ถั่วแดงต้มกะทิ วันศุกร์ที่ 11 : ต้มส้มปลานิล ผัดบวบใส่ไข่ กลัวยสุก (ตารางที่ 46)

ตารางที่ 46 รายการอาหารเดือนมกราคม 2562 สัปดาห์ที่ 2

สัปดาห์ที่ 2 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
จันทร์ 7	แกงเขียวหวานไก่ ยำไข่ดาว กล้วยบวชชี	ไข่ไก่ 89 ฟอง เนื้อไก่ 3.6 กก. มะเขือเปราะ 3.6 กก. หอม 0.3 ซีด มะนาว 0.9 ซีด พริก 0.3 ซีด โหระพา 0.3 ซีด กล้วย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
อังคาร 8	ต้มกวางตุ้งหมู ไข่ลูกเขย มะละกอสุก	ไข่ไก่ 89 ฟอง หอม 0.5 ซีด กวางตุ้ง 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. มะละกอ 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
พุธ 9	ผัดผักไก่ ผัดคะน้า ถั่วดำ ต้มน้ำตาล	ผัดคะน้า 8.9 กก. เนื้อไก่ 3.6 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. ผักเขียว 8.9 กก. ถั่วดำ 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี 10	เห็ดนางฟ้าต้มไก่ ชะอมไข่ทอด ถั่วแดงต้มกะทิ	เห็ดนางฟ้า 8.9 กก. เนื้อไก่ 3.6 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง ชะอม 8.9 กก. ถั่วแดง 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์ 11	ต้มส้มปลานิล ผัดบวบใส่ไข่ กล้วยสุก	เนื้อปลานิล 3.6 กก. บวบ 8.9 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง ตะไคร้ 0.3 ซีด มะนาว 0.9 ซีด กล้วยสุก 89 ผล ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนมกราคม 2562 สัปดาห์ที่ 3 จำนวน 5 มื้อ ประกอบด้วย วันจันทร์ที่ 14 : ต้มหมูหน่อไม้ น้ำพริกปลาลาย่าง กล้วยเชื่อม วันอังคารที่ 15 : ผัดบวบใส่ไข่ แกงเลียงผักรวม ถั่วดำต้ม น้ำตาล วันพุธที่ 16 : ผัดแตงกวา ต้มยำไก่ใส่เห็ดนางฟ้า มะละกอสุก วันพฤหัสบดีที่ 17 : แกงป่า ปลาตุ๋น ผัดกวางตุ้ง ขนมหั้วแปบ วันศุกร์ที่ 18 : ผัดกระเพรา ไข่ดาว ต้มผักกาดขาว สับปะรด (ตารางที่ 47)

ตารางที่ 47 รายการอาหาร เดือนมกราคม 2562 สัปดาห์ที่ 3

สัปดาห์ที่ 3 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
จันทร์ 14	ต้มหมูหน่อไม้ น้ำพริก ปลาอย่าง กล้วยเชื่อม	หน่อไม้ 8.9 กก. เนื้อปลาสุวย่าง 3.6 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. ถั่วฝักยาว 4.5 กก. แดงกวา 4.4 กก. กระเทียม 0.3 ซีด พริก 0.3 ซีด กล้วย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
อังคาร 15	ผัดบวบใส่ไข่ แดงเลียงผัก รวม ถั่วดำต้มน้ำตาล	บวบ 8.9 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง ถั่วฝักยาว 2.2 กก. ซะอม 2.2 กก. ผักปลัง 2.2 กก. เห็ดนางฟ้า 2.2 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. ถั่วดำ 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
พุธ 16	ผัดแดงกวา ต้มยำไก่ใส่ เห็ดนางฟ้า มะละกอสุก	แดงกวา 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. เนื้อไก่ 3.6 กก. เห็ดนางฟ้า 8.9 กก. มะเขือเทศ 3.6 กก. ตะไคร้ 0.3 ซีด พริก 0.3 ซีด มะละกอ 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี 17	แกงป่าปลาตุก ผัด กวางตุ้ง ขนมหั่วแปบ	กวางตุ้ง 8.9 กก. เนื้อปลาดุก 3.6 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. ตะไคร้ 0.3 ซีด ใบแมงลัก 0.3 ซีด ถั่วฝักยาว 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์ 18	ผัดกระเพรา ไข่ดาว ต้ม ผักกาดขาว สับปะรด	เนื้อหมู 7.2 กก. กระเพรา 1 กก. กระเทียม 0.3 ซีด พริก 0.3 ซีด ไข่ไก่ 89 ฟอง ถั่วฝักยาว 3.6 กก. ผักกาดขาว 8.9 กก. สับปะรด 20 ผล ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนมกราคม 2562 สัปดาห์ที่ 4 จำนวน 5 มื้อ ประกอบด้วย วันจันทร์ที่ 21 : ผัดผักคะน้า ต้มเห็ดนางฟ้าหมู มะละกอสุก วันอังคารที่ 22 : ผัดถั่วงอก ผัดเผ็ดปลาดุก กล้วยสุก วันพุธที่ 23 : ไข่พะโล้ ผัดผักรวมมิตร ข้าวต้มมัด วันพฤหัสบดีที่ 24 : แกงเขียวหวานไก่ ผัดบวบใส่ไข่ วันน้ำเชื่อม วันศุกร์ที่ 25 : ข้าวคลุกกะปิ ต้มยำเห็ดนางฟ้า ลอดช่อง (ตารางที่ 48)

ตารางที่ 48 รายการอาหาร เดือนมกราคม 2562 สัปดาห์ที่ 4

สัปดาห์ที่ 4	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
วัน		
จันทร์	ผัดผักคะน้า ต้มเห็ดนางฟ้า	ผักคะน้า 8.9 กก. เนื้อหมู 7.2 กก. เห็ดนางฟ้า 8.9
21	หมู มะละกอสุก	กก. มะละกอ 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
อังคาร	ผัดถั่วงอก ผัดเผ็ดปลาตุ๋น	ถั่วงอก 8.9 กก. เนื้อปลาตุ๋น 3.6 กก. ถั้วฝักยาว
22	กล้วยสุก	3.6 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. พริก 0.3 ซีด กระเทียม
		0.3 ซีด กล้วย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
พุธ	ไข่พะโล้ ผัดผักรวมมิตร	ไข่ไก่ 89 ฟอง เนื้อหมู 7.2 กก. เลือดหมู 3.6 กก.
23	ข้าวต้มมัด	ผักกาดขาว 2.2 กก. มะเขือเทศ 2.2 กก. แดงกวา
		2.2 กก. เห็ดนางฟ้า 2.2 กก. กล้วย 89 ผล ข้าว
		8.9 กก.
พฤหัสบดี	แกงเขียวหวานไก่ ผัดบวบใส่	เนื้อไก่ 3.6 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง บวบ 8.9 กก. มะเขือ
24	ไข่ วุ้นน้ำเชื่อม	เปราะ 3.6 กก. โหระพา 0.3 ซีด ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์	ข้าวคลุกกะปิ ต้มยำเห็ด	เนื้อหมู 7.2 กก. เห็ดนางฟ้า 8.9 กก. มะเขือเทศ
25	นางฟ้า ลอดช่อง	3.6 กก. มะนาว 0.9 ซีด พริก 0.3 ซีด ตะไคร้ 0.3
		ซิด ไข่ไก่ 89 ฟอง ถั้วฝักยาว 3.6 กก. แดงกวา 4.5
		กก. ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนมกราคม 2562 สัปดาห์ที่ 5 จำนวน 5 มื้อ ประกอบด้วย วันจันทร์ที่ 28 : ข้าวผัดหมู ต้มจืดตำลึง มะละกอ วันอังคารที่ 29 : แกงปลาตุ๋นใส่ผัก ผัดผักกวางตุ้ง กล้วยเชื่อม วันพุธที่ 30 : น้ำพริกกะปิ ไข่ชะอม ต้มผักกาดขาวหมู สับปรด วันพฤหัสบดีที่ 31 : ผัดเห็ดนางฟ้าหมู ไข่พะโล้ กล้วยสุก (ตารางที่ 49)

ตารางที่ 49 รายการอาหาร เดือนมกราคม 2562 สัปดาห์ที่ 5

สัปดาห์ที่ 5 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
จันทร์ 28	ข้าวผัดหมู ต้มจืดตำลึง มะละกอ	ไข่ไก่ 89 ฟอง แดงกว่า 4.5 กก. เนื้อหมู 7.2 กก. ตำลึง 8.9 กก. เลือดหมู 3.6 กก. มะละกอ 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
อังคาร 29	แกงปลาตุ๋กใส่ผัก ผัด ผักกวางตุ้ง กลัวยเชื่อม	ผักกวางตุ้ง 8.9 กก. เนื้อปลาตุ๋ก 3.6 กก. ผักเขียว 8.9 กก. พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด กลัวย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
พุธ 30	น้ำพริกกะปิ ไช้ชะอม ต้มผักกาดขาวหมู สับปะรด	แดงกว่า 4.5 กก. ถั่วฝักยาว 4.4 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง พริก 0.3 ซีด มะนาว 0.9 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด ชะอม 8.9 กก. ผักกาดขาว 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. สับปะรด 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี 31	ผัดเห็ดนางฟ้าหมู ไช้ พะโล้ กลัวยสุก	ไข่ไก่ 89 ฟอง เนื้อหมู 7.2 กก. เห็ดนางฟ้า 8.9 กก. เลือดหมู 3.6 กก. กลัวย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนกุมภาพันธ์ 2562 สัปดาห์ที่ 1 จำนวน 1 มื้อ วันศุกร์ที่ 1: ต้มฟักไก่  
น้ำพริกปลาป่นลาบหมู ข้าวต้มมัด (ตารางที่ 50)

ตารางที่ 50 รายการอาหาร เดือนกุมภาพันธ์ 2562 สัปดาห์ที่ 1

สัปดาห์ที่ 1 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
ศุกร์ 1	ต้มฟักไก่ น้ำพริกปลาป่น ลาบหมู ข้าวต้มมัด	ผักเขียว 8.9 กก. เนื้อไก่ 3.6 กก. เนื้อปลาสาวย่าง ป่น 3.6 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด แดงกว่า 4.4 กก. ถั่วฝักยาว 4.5 กก. กลัวย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนกุมภาพันธ์ 2562 สัปดาห์ที่ 2 จำนวน 5 มื้อ ประกอบด้วย วันจันทร์ที่ 4 : ข้าวผัดไข่ ต้มจืดแตงกวา มะละกอสุก วันอังคารที่ 5: แกงอ่อมปลาตุก ผัดผักกวางตุ้ง ก๋วยเตี๋ยวม วันพุธที่ 6 : น้ำพริกกะปิ ไช้หอม ต้มผักกาดขาวหมู สับปะรด วันพฤหัสบดีที่ 7 : ไข่ลูกเขย แกงกะทิ ปลานิลหวกกล้วย มะละกอสุก วันศุกร์ที่ 8 : ผัดเผ็ดปลาตุก ผัดถั่วงอก สับปะรด (ตารางที่ 51)

ตารางที่ 51 รายการอาหาร เดือนกุมภาพันธ์ 2562 สัปดาห์ที่ 2

สัปดาห์ที่ 2	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
วัน		
จันทร์	ข้าวผัดไข่ ต้มจืดแตงกวา	ไข่ไก่ 89 ฟอง แตงกวา 8.9 กก. เนื้อหมู 7.2 กก.
4	มะละกอสุก	มะเขือเทศ 3.6 กก. มะละกอ 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
อังคาร	แกงอ่อมปลาตุก ผัด	ผักกวางตุ้ง 8.9 กก. เนื้อปลาตุก 3.6 กก. พริก 0.3
5	ผักกวางตุ้ง ก๋วยเตี๋ยวม	ซีต กระเทียม 0.3 ซีต ตะไคร้ 0.3 ซีต ข้า 0.3 ซีต เนื้อหมู 3.6 กก. ก๋วย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
พุธ	น้ำพริกกะปิ ไช้หอม ต้ม	แตงกวา 4.5 กก. ถั่วฝักยาว 4.4 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง
6	ผักกาดขาวหมู สับปะรด	พริก 0.3 ซีต มะนาว 0.9 ซีต กระเทียม 0.3 ซีต ชะอม 8.9 กก. ผักกาดขาว 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. สับปะรด 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี	ไข่ลูกเขย แกงกะทิปลา	หวกกล้วย 8.9 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง เนื้อปลานิล 3.6
7	นิลหวกกล้วย มะละกอ	กก. หอม 0.5 ซีต มะละกอ 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์	ผัดเผ็ดปลาตุก ผัดถั่วงอก	เนื้อปลาตุก 3.6 กก. ถั่วฝักยาว 3.6 กก. ถั่วงอก 8.9
8	สับปะรด	กก. เนื้อหมู 3.6 กก. พริก 0.3 ซีต กระเทียม 0.3 ซีต โหระพา 0.3 ซีต สับปะรด 20 ผล ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนกุมภาพันธ์ 2562 สัปดาห์ที่ 3 จำนวน 5 มื้อ ประกอบด้วยวันจันทร์ที่ 11 : ต้มเลือดหมูจิงจูฉ่าย ผัดคะน้าปลานิล ก๋วยเตี๋ยวม วันอังคารที่ 12 : แกงกะทิหวกกล้วย ไข่ดาว บัวลอย วันพุธที่ 13 : ต้มยำเห็ดใส่หมู ผัดเปรี้ยวหวานหมู ถั่วแดงต้มน้ำตาล วันพฤหัสบดีที่ 14 : แกงเผ็ดหมู ผัดถั่วงอก ถั่วดำต้มกะทิ วันศุกร์ที่ 15 : ข้าวผัดสับปะรด ต้มจืดไข่น้ำ มะละกอ (ตารางที่ 52)

ตารางที่ 52 รายการอาหาร เดือนกุมภาพันธ์ 2562 สัปดาห์ที่ 3

สัปดาห์ที่ 3 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
จันทร์ 11	ต้มเลือดหมูจิงจูฉ่าย ผัดคะน้าปลานิล กล้วยสุก	คะน้า 8.9 กก. จิงจูฉ่าย 8.9 กก. เลือดหมู 3.6 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. เนื้อปลานิล 3.6 กก. กล้วย 89 ผล กระเทียม 0.6 ซีด ข้าว 8.9 กก.
อังคาร 12	แกงกะทิหอยกกล้วย ไข่ดาว บัลดอย	หอยกกล้วย 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง ข้าว 8.9 กก.
พุธ 13	ต้มยำเห็ดใส่หมู ผัดเปรี้ยวหวานหมู ถั่วแดงต้มน้ำตาล	เห็ดนางฟ้า 8.9 กก. เนื้อหมู 7.2 กก. ผักกาดขาว 3.5 กก. มะเขือเทศ 2.4 กก. บวบ 3 กก. กระเทียม 0.3 ซีด ตะไคร้ 0.3 ซีด มะนาว 0.9 ซีด ถั่วแดง 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี 14	แกงเผ็ดหมู ผัดถั่วงอก ถั้วดำต้มกะทิ	ถั่วงอก 8.9 กก. เนื้อหมู 7.2 กก. มะเขือเปราะ 3.6 กก. ถั้วดำ 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์ 15	ข้าวผัดสับปะรด ต้มจืด ไข่น้ำ มะละกอ	สับปะรด 2 ผล ไข่ไก่ 89 ฟอง ผักกาดขาว 3.6 กก. เนื้อไก่ 3.6 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. มะละกอ 20 ผล ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนกุมภาพันธ์ 2562 สัปดาห์ที่ 4 จำนวน 5 มื้อ ประกอบด้วยวันจันทร์ที่ 18 : แกงเขียวหวานปลาตุ๋น ไข่ต้ม กล้วยบวชชี วันอังคารที่ 19 : ข้าวผัดไข่ แกงเลียงปลาอย่าง มะละกอ วันพุธที่ 20 : ต้มมะระหมู ผัดผักบุ้ง ถั้วดำต้มกะทิ วันพฤหัสบดีที่ 21 : ผัดถั่วงอก ไข่ลูกเขย วันน้ำเชื่อม วันศุกร์ที่ 22 : แกงไก่ใส่หน่อไม้ ผัดถั้วฝักยาว กล้วยสุก (ตารางที่ 53)

ตารางที่ 53 รายการอาหาร เดือนกุมภาพันธ์ 2562 สัปดาห์ที่ 4

สัปดาห์ที่ 4 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
จันทร์ 18	แกงเขียวหวานปลาตุก ไข่ต้ม ก๋วยเตี๋ยวซี	ไข่ไก่ 89 ฟอง มะเขือเปราะ 3.6 กก. เนื้อปลาตุก 3.6 กก. โหระพา 0.3 ซีด ก๋วยเตี๋ยว 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
อังคาร 19	ข้าวผัดไข่ แกงเลียงปลาอย่าง มะละกอสุก	ผักหวาน 4 กก. ชะอม 4.9 กก. เนื้อปลาสาวย่าง 3.6 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด มะละกอ 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
พุธ 20	ต้มมะระหมู ผัดผักบั้ง ถั่วดำต้มกะทิ	ผักบั้ง 8.9 กก. เนื้อหมู 7.2 กก. มะระ 8.9 กก. กระเทียม 0.3 ซีด ถั่วดำ 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี 21	ผัดถั่วงอก ไข่ลูกเขย วุ้นน้ำเชื่อม	ถั่วงอก 8.9 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง เนื้อหมู 3.6 กก. กระเทียม 0.3 ซีด หอม 0.5 ซีด ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์ 22	แกงไก่ใส่หน่อไม้ ผัด ถั่วฝักยาว ก๋วยเตี๋ยว	หน่อไม้ 8.9 กก. ถั่วฝักยาว 8.9 กก. เนื้อไก่ 3.6 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. กระเทียม 0.3 ซีด ก๋วยเตี๋ยว 89 ผล ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนกุมภาพันธ์ 2562 สัปดาห์ที่ 5 จำนวน 4 มื้อ ประกอบด้วยวันจันทร์ที่ 25 : ข้าวผัดไข่ ต้มจืดหมูกับแตงกวา มะละกอ วันอังคารที่ 26 : แกงอ่อมปลาตุก ผัดเห็ดนางฟ้าหมู ก๋วยเตี๋ยว วันพุธที่ 27 : น้ำพริกกะปิ ไข่ต้ม ต้มจืดกวางตุ้งหมู สับปะรด วันพฤหัสบดีที่ 28 : แกงเผ็ดปลาตุก ผัดถั่วงอก ถั่วแดงต้มกะทิ (ตารางที่ 54)

ตารางที่ 54 รายการอาหาร เดือนกุมภาพันธ์ 2562 สัปดาห์ที่ 5

สัปดาห์ที่ 5 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
จันทร์ 25	ข้าวผัดไข่ ต้มจืดหมูก้น แตงกวา มะละกอ	ไข่ไก่ 89 ฟอง แตงกวา 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. มะละกอ 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
อังคาร 26	แกงอ่อมปลาตุก ผัดเห็ด นางฟ้าหมู ก๋วยเตี๋ยวม	เห็ดนางฟ้า 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. เนื้อปลาตุก 3.6 กก. พริก 0.3 ซีด ตะไคร้ 0.3 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด ใบแมงลัก 0.3 ซีด ข้า 0.3 ซีด ก๋วยเตี๋ยว 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
พุธ 27	น้ำพริกกะปิ ไข่ต้ม ต้มจืดกวางตุ้งหมู สับปะรด	แตงกวา 4.5 กก. ถั่วฝักยาว 4.4 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง กวางตุ้ง 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด มะนาว 0.9 ซีด สับปะรด 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี 28	แกงเผ็ดปลาตุก ผัดถั่วงอก ถั่วแดงต้มกะทิ	เนื้อปลาตุก 3.6 กก. ถั่วงอก 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด โหระพา 0.3 ซีด ถั่วแดง 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนมีนาคม 2562 สัปดาห์ที่ 1 จำนวน 1 มื้อ ของวันศุกร์ที่ 1: ผัดบวบใส่หมู  
ไข่พะโล้ ก๋วยเตี๋ยวม (ตารางที่ 55)

ตารางที่ 55 รายการอาหารเดือนมีนาคม 2562 สัปดาห์ที่ 1

สัปดาห์ที่ 1 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
ศุกร์ 1	ผัดบวบใส่หมู ไข่พะโล้ ก๋วยเตี๋ยวม	บวบ 8.9 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง เลือดหมู 3.6 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. ก๋วยเตี๋ยว 89 ผล ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนมีนาคม 2562 สัปดาห์ที่ 2 จำนวน 5 มื้อ ประกอบด้วย วันจันทร์ที่ 4 : ต้มหมูหน่อไม้ น้ำพริกปลาปน กล้วยเชื่อม วันอังคารที่ 5 : ต้มส้มปลานิล ผัดบวบใส่ไข่ ถั่วดำต้มกะทิ วันพุธที่ 6 : ผัดผักบุ้ง ต้มไก่ใส่เห็ด มะละกอสุก วันพฤหัสบดีที่ 7 : แกงเผ็ดปลาตุก ผัดถั่วฝักยาว ขนมบัวลอย วันศุกร์ที่ 8 : ต้มจืดผักกาดขาวหมู ยำไข่ดาว สับปะรด (ตารางที่ 56)

ตารางที่ 56 รายการอาหาร เดือนมีนาคม 2562 สัปดาห์ที่ 2

สัปดาห์ที่ 2	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
วัน		
จันทร์	ต้มหมูหน่อไม้	หน่อไม้ 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. ปลาสาวย่างปน
4	น้ำพริกปลาปน กล้วยเชื่อม	3.6 กก. แดงกวา 4.5 กก. ถั่วฝักยาว 4.4 กก. พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด กล้วย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
อังคาร	ต้มส้มปลานิล	บวบ 8.9 กก. เนื้อปลานิล 3.6 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง
5	ผัดบวบใส่ไข่ ถั่วดำต้มกะทิ	มะเขือเทศ 3.6 กก. ตะไคร้ 0.3 ซีด ถั่วดำ 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
พุธ	ผัดผักบุ้ง ต้มไก่ใส่เห็ด	ผักบุ้ง 8.9 กก. เนื้อไก่ 3.6 กก. เห็ดนางฟ้า 8.9 กก.
6	มะละกอสุก	เนื้อหมู 3.6 กก. มะละกอ 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี	แกงเผ็ดปลาตุก	เนื้อปลาตุก 3.6 กก. ถั่วฝักยาว 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6
7	ผัดถั่วฝักยาว ขนมบัวลอย	กก. พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด โหระพา 0.3 ซีด ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์	ต้มจืดผักกาดขาวหมู	เนื้อหมู 3.6 กก. ผักกาดขาว 8.9 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง
8	ยำไข่ดาว สับปะรด	หอม 0.3 ซีด พริก 0.3 ซีด มะนาว 0.9 ซีด สับปะรด 20 ผล ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนมีนาคม 2562 สัปดาห์ที่ 3 จำนวน 5 มื้อ ประกอบด้วย วันจันทร์ที่ 11 : ข้าวผัดไข่ ไก่ต้มผัก ถั่วดำต้มกะทิ วันอังคารที่ 12 : แกงส้มชะอมไข่ทอด ต้มเลือดหมูตำลึง กล้วยสุก วันพุธที่ 13 : ไข่ตุ๋น ผัดผักบุ้ง บัวลอยสามสี วันพฤหัสบดีที่ 14 : ผัดแตงกวาใส่ไข่ ต้มจืดกวางตุ้งหมู ต้มถั่วแดง วันศุกร์ที่ 15 : ผัดผักรวมมิตร ไข่พะโล้ มันเทศบวช (ตารางที่ 57)

ตารางที่ 57 รายการอาหาร เดือนมีนาคม 2562 สัปดาห์ที่ 3

สัปดาห์ที่ 3 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
จันทร์ 11	ข้าวผัดไข่ ไก่ต้มฟัก ถั่วดำต้มกะทิ	ไข่ไก่ 89 ฟอง มะเขือเทศ 3.6 กก. เนื้อไก่ 3.6 กก. ฟักเขียว 8.9 กก. ถั่วดำ 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
อังคาร 12	แกงส้มชะอมไข่ทอด ต้มเลือดหมูตำลึง กล้วยสุก	ชะอม 8.9 กก. ผักกาดขาว 3.6 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. เลือดหมู 3.6 กก. ตำลึง 8.9 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง กล้วย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
พุธ 13	ไข่ตุ๋น ผัดผักบุ้ง บัวลอย สามสี	ผักบุ้ง 8.9 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง เนื้อหมู 7.2 กก. กระเทียม 0.3 ซีด ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี 14	ผัดแตงกวาใส่ไข่ ต้มจืดกวางตุ้งหมู ต้มถั่วแดง	แตงกวา 8.9 กก. กวางตุ้ง 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง ถั่วแดง 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์ 15	ผัดผักรวมมิตร ไข่พะโล้ มันเทศบวช	เนื้อหมู 7.2 กก. ผักกาดขาว 3.5 กก. เลือดหมู 3.6 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง ผักกวางตุ้ง 3.4 กก. มะเขือเทศ 2 กก. กระเทียม 0.3 ซีด มันเทศ 8.9 กก. ข้าว 8.9 กก.

รายการอาหาร เดือนมีนาคม 2562 สัปดาห์ที่ 4 จำนวน 5 มื้อ ประกอบด้วยวันจันทร์ที่ 18 :  
ไข่ลูกเขย ต้มส้มปลานิล สับปะรด วันอังคารที่ 19 : แกงป่าปลาตุ๋น ไข่เจียว วันน้ำแดง วันพุธที่ 20 :  
ต้มจืดหมูตำลึง ผัดคะน้า ถั่วแดงต้ม วันพฤหัสบดีที่ 21 : แกงผักปลัง ผัดบวบใส่ไข่กล้วยสุก วันศุกร์ที่  
22 : กบทอดกระเทียม ผัดผักบุ้ง มะละกอสุก (ตารางที่ 58)

ตารางที่ 58 รายการอาหาร เดือนมีนาคม 2562 สัปดาห์ที่ 4

สัปดาห์ที่ 4 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
จันทร์ 18	ไข่อุกเขย ต้มส้มปลานิล สับปรด	ไข่ไก่ 89 ฟอง เนื้อปลานิล 3.6 กก. มะนาว 0.9 ซีด ผักกาดขาว 3.6 กก. ตะไคร้ 0.3 ซีด สับปรด 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
อังคาร 19	แกงป่าปลาตุก ไข่เจียว วุ้นน้ำแดง	เนื้อปลาตุก 3.6 กก. ตะไคร้ 0.3 ซีด แมงลัก 0.3 ซีด พริก 0.3 ซีด กระเทียม 0.3 ซีด ไข่ไก่ 89 ฟอง หอม 0.5 ซีด ใบแมงลัก 0.3 ซีด ข้าว 8.9 กก.
พุธ 20	ต้มจืดหมูตำลึง ผัดคะน้า ถั่วแดงต้ม	คะน้า 8.9 กก. เนื้อหมู 7.2 กก. ตำลึง 8.9 กก. เลือด หมู 3.6 กก. กระเทียม 0.3 ซีด ถั่วแดง 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี 21	แกงผักปลัง ผัดบวบใส่ไข่ กล้วยสุก	บวบ 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. ผักปลัง 8.9 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง กล้วย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์ 22	กบทอดกระเทียม ผัดผักบุ้ง มะละกอสุก	ผักบุ้ง 8.9 กก. เนื้อกบ 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. กระเทียม 1 กก. มะละกอ 20 ผล ข้าว 8.9 กก.

อาหารเดือนมีนาคม 2562 สัปดาห์ที่ 5 จำนวน 5 มื้อ ประกอบด้วย วันจันทร์ที่ 25 : แกง  
เขียวหวานหมู ไข่ตุ๋น กล้วยบวชชี วันอังคารที่ 26 : ต้มจืดฟักเขียวหมู ไข่อุกเขย มะละกอสุก วันพุธที่  
27 : แกงหน่อไม้ ผัดคะน้า ถั่วดำต้มน้ำตาล วันพฤหัสบดีที่ 28 : ผัดถั่วงอก แกงส้มผักรวมปลานิล  
วุ้นมะพร้าว วันศุกร์ที่ 29 : เห็ดนางฟ้าผัดไก่ ไข่พะโล้ กล้วยสุก (ตารางที่ 59)

ตารางที่ 59 รายการอาหาร เดือนมีนาคม 2562 สัปดาห์ที่ 5

สัปดาห์ที่ 5 วัน	รายการอาหาร	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประกอบอาหาร
จันทร์ 25	แกงเขียวหวานหมู ไข่ตุ๋น กล้วยบวชชี	ไข่ไก่ 89 ฟอง มะเขือเปราะ 5 กก. เนื้อหมู 7.2 กก. โหรพา 0.3 ซีด กล้วย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.
อังคาร 26	ต้มจืดฟักเขียวหมู ไข่ลูกเขย มะละกอสุก	ฟักเขียว 8.9 กก. เนื้อหมู 3.6 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง หอม 0.5 ซีดมะละกอ 20 ผล ข้าว 8.9 กก.
พุธ 27	แกงหน่อไม้ ผัดคะน้า ถั่ว ดำต้มน้ำตาล	คะน้า 8.9 กก. เนื้อกบ 3.6 กก. กระเทียม 0.3 ซีด หน่อไม้ 8.9 กก. ถั่วดำ 3.6 กก. ข้าว 8.9 กก.
พฤหัสบดี 28	ผัดถั่วงอก แกงส้มผักรวม ปลานิล วุ้นมะพร้าว	ถั่วงอก 8.9 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง ผักกาดขาว 2.2 กก. ถั่วฝักยาว 2.2 กก. มะเขือเทศ 2.2 กก บวบ 2.2 กก. เนื้อปลานิล 3.6 กก.เนื้อหมู 3.6 กก. ตะไคร้ 0.3 ซีด ข้าว 8.9 กก.
ศุกร์ 29	เห็ดนางฟ้าผัดไก่ ไข่พะโล้ กล้วยสุก	เห็ดนางฟ้า 8.9 กก. เนื้อไก่ 3.6 กก. ไข่ไก่ 89 ฟอง เลือดหมู 3.6 กก. กล้วย 89 ผล ข้าว 8.9 กก.

การศึกษารายละเอียดปริมาณการใช้วัตถุดิบในการผลิตอาหารกลางวันโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง จากการเปรียบเทียบเกณฑ์โภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ตามอัตราส่วนของการบริโภคนักเรียน 1 คน ต่อปริมาณผลผลิตที่ใช้ในการประกอบอาหารตามรายการอาหารกลางวัน จากจำนวนนักเรียน 89 คน ของปีการศึกษา 2561 สามารถทราบถึงปริมาณการใช้วัตถุดิบทั้งพืช และสัตว์ของทางโรงเรียนฯ ที่ใช้ประกอบอาหารกลางวัน ในแต่ละสัปดาห์ของแต่ละเดือน ตลอดปีการศึกษา 2561 ในภาคเรียนที่ 1 เริ่มตั้งแต่เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2561 ถึงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2561 และภาคเรียนที่ 2 ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2561 ถึงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2562 (ตารางที่ 60)

**ตารางที่ 60** ความต้องการพืชและสัตว์เพื่อใช้ในการประกอบอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง  
อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด ปีการศึกษา 2561

ชนิด	ปริมาณความต้องการ												รวม	หมายเหตุ
	ภาคเรียนที่ 1						ภาคเรียนที่ 2							
	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.			
ผักบุ้ง	0	26.7	8.9	8.9	26.7	8.9	71.2	17.8	8.9	8.9	8.9	26.7	213.6	
คะน้า	17.8	9.2	17.8	8.9	14.3	17.8	8.9	17.8	17.8	8.9	8.9	8.9	148.1	
ผักกาดขาว	3.2	27.6	30.3	13.4	29.4	8.9	13.4	26.6	29	21.3	21.8	224.9		
กวาด้าง	17.8	29.9	22.3	17.8	3.6	8.9	17.8	7	26.7	17.8	12.3	181.9		
ชะอม	4.4	17.8	2.2	0	0	2.2	8.9	2.2	20	13.8	8.9	80.4		
ผักหวานบ้าน	7	5	0	8.9	5.4	20	3.9	11.1	0	4	0	65.3		
เห็ดนางฟ้า	13	15.5	20	17.8	28.8	17.8	8.9	29.2	40	8.9	17.8	217.7		
ถั่วฝักยาว	22	30.7	53.1	44	17.9	26.2	31.2	30.6	34.4	25.8	15.5	331.4		
ผักเจียว	0	17.8	0	8.9	17.8	8.9	0	8.9	17.8	8.9	17.8	106.8		
บวบ	8.9	17.8	17.8	31	17.8	29.6	26.7	20	35.6	3	28.9	237.1		
มะระ	0	6.4	4.4	17.8	13.3	0	0	3	0	8.9	0	53.8		
ผักปลัง	0	0	6.2	8.9	4.4	2.2	13.9	0	2.2	0	8.9	46.7		

ตารางที่ 60 (ต่อ)

ชนิด	ปริมาณความต้องการ													รวม	หมายเหตุ
	ภาคเรียนที่ 1						ภาคเรียนที่ 2								
	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.				
แตงกวา	15.6	26.5	15.1	24.8	16.9	17	34.2	18.9	29	31.2	13.4	242.6			
ถั่วงอก	17.8	17.8	8.9	8.9	8.9	8.9	17.8	8.9	8.9	25.8	8.9	141.5			
ผักกาดดอง	8.9	0	8.9	0	0	0	17.8	0	0	0	0	35.6	ผักกาดขาว		
ถั้วดำ	0	10.8	14.4	18	10.8	10.8	10.8	10.8	7.2	7.2	10.8	111.6			
ถั้วแดง	3.6	7.2	3.6	3.6	7.2	3.6	3.6	3.6	3.6	7.2	7.2	54			
มะเขือเทศ	7.6	14	14	16.8	20.4	6	8.6	5.6	9.4	6	11.4	119.8			
จิงจูฉ่าย	0	0	0	0	5	0	8.9	8.9	0	8.9	0	31.7			
มันเทศ	0	0	8.9	17.8	0	8.9	8.9	0	8.9	0	8.9	62.3			
หน่อไม้	0	0	8.9	0	8.9	8.9	0	8.9	8.9	8.9	17.8	71.2			
มะเขือเปราะ	9.5	18.3	0	17.8	8.1	5.6	16.1	0	7.2	7.2	5	94.8			
ตำลึง	0	4.9	0	0	12.8	0	0	8.9	0	0	17.8	44.4			

ตารางที่ 60 (ต่อ)

ชนิด	ปริมาณความต้องการ													รวม	หมายเหตุ
	ภาคเรียนที่ 1						ภาคเรียนที่ 2								
	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.				
มะนาว	0.9	2.7	2.7	0.9	1.8	3.6	3.6	0.9	4.5	2.7	1.8	1.8	26.1		
ตะไคร้	0.3	1.5	1.2	0	0.9	1.6	1.6	1.8	1.5	0.9	1.2	1.2	11.5		
ข่า	0.3	0	0.9	0	0.9	0	0	0.3	0	0.6	0	0	3		
พริกชี้ฟ้า	1.8	2.1	3.3	2.7	2.1	3	1.5	1.2	2.4	2.4	1.2	1.2	23.7		
กระเพรา	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	4		
แมงลัก	0	0.3	0.9	0	0.3	0.3	0.3	0.6	0.3	0.3	0.3	0.3	3.6		
โหระพา	0.6	2.1	0.6	2.1	1.2	0.9	1.5	1.2	0.9	0.9	0.6	0.6	12.6		
มะเขือพวง	0	6.4	0	2	6.1	3.6	0	0.3	0.3	0	0	0	18.7		
หอม	1	2.9	0.3	2.8	2.1	0.9	1.4	1.3	0.8	1	1.3	1.3	15.8		
กระเทียม	3.6	1.5	6.1	4.3	4.6	5.2	6.4	2.1	2.4	3	3.4	3.4	42.6		

ตารางที่ 60 (ต่อ)

ชนิด	ปริมาณความต้องการ													รวม	หมายเหตุ
	ภาคเรียนที่ 1						ภาคเรียนที่ 2								
	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.				
มะละกอ	40	80	90	80	80	66	60	60	60	120	100	60	836		
กล้วย	365	356	534	445	534	445	623	534	534	534	534	534	5,438		
ชมพู	0	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40		
เงาะ	20	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40		
ลองกอง	40	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	60		
มังคุด	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30		
สับปะรด	23	20	40	40	40	43	55	40	60	60	60	40	461		
ปลา/ไข่ไก่/สัตว์อื่น ๆ															
ปลาตาก	10.8	12.5	10.8	7.2	7.2	3.6	16.1	10.8	19.7	18	7.2	123.9			
ปลานิล	3.6	16.1	19.7	16.1	23.3	3.6	12.5	14.4	3.6	7.2	10.8	130.9			
ปลาทราย	3.6	7.2	10.8	10.8	7.2	10.8	0	7.2	3.6	7.2	3.6	72			
กบ	0	0	3.6	0	0	16.1	7.2	0	0	0	18.5	45.4			
ไข่ไก่-เป็ด	801	1,068	988	1,335	979	623	1,246	801	1068	801	1,335	11,045			

ตารางที่ 60 (ต่อ)

ชนิด	ปริมาณความต้องการ												รวม	หมายเหตุ		
	ภาคเรียนที่ 1						ภาคเรียนที่ 2									
	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.					
	ปลา/ไข่/สัตว์อื่น ๆ															
เนื้อเป็ด	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	ขายเป็ด
เนื้อหมู	36	82.4	61.2	79.2	57.6	28.8	79.2	61.2	86.4	72	64.8	708.8				
เนื้อไก่	10.8	14.4	3.6	14.4	7.2	10.8	14.4	3.6	21.6	10.8	10.8	122.4				
ปลาต่าง	0	7.2	7.2	7.2	3.6	7.2	3.6	7.2	3.6	7.2	3.6	57.6		ปลาสด		
	ข้าว															
ข้าว	116	178	178	195.8	258.1	133.5	196	160.2	195.8	178	186.9	1,976.3				
	อื่น ๆ															
หอยกกล้วย	8.9	0	8.9	0	0	8.9	17.8	0	0	17.8	0	62.3				
เลือดหมู	3.6	7.2	7.2	7.2	3.6	0	7.2	10.8	10.8	3.6	18	79.2				

จากการรวบรวมข้อมูลปริมาณความต้องการใช้วัตถุดิบพืชและสัตว์ที่ใช้ในการผลิตอาหารกลางวันตามรายการอาหารใช้ประกอบอาหารกลางวันให้นักเรียนของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาต ประจำปีการศึกษา 2561 ทั้ง 2 ภาคเรียน เมื่อนำปริมาณความต้องการใช้ผลผลิตทั้งพืชและสัตว์มาเปรียบเทียบกับแผนการผลิตพืชและสัตว์ของโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาต พบว่ามีปริมาณมาณการใช้วัตถุดิบทั้งพืชและสัตว์ที่มีปริมาณการใช้ผลผลิตบางชนิดเพียงพอ และบางชนิดไม่เพียงพอ (ตารางที่ 61 )

**ตารางที่ 61** การเปรียบเทียบแผนและความต้องการใช้วัตถุดิบพืชและสัตว์ในการผลิตอาหารกลางวันของโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาต

ชนิด	แผนการผลิต	ปริมาณการใช้ ผัก/เห็ด/ถั่ว	หมายเหตุ
ผักบุ้ง	270	213.6	เหลือ 56.4 กก.
คะน้า	143	148.1	ขาด 5.1 กก.*
ผักกาดขาว	285	224.9	เหลือ 60.1 กก.
กวางตุ้ง	79	226.4	ขาด 147.4 กก.*
ชะอม	150	80.4	เหลือ 69.6 กก.
ผักหวานบ้าน	55	65.3	ขาด 10.3 กก.*
เห็ดนางฟ้า	440	217.7	เหลือ 222.3 กก.
ถั่วฝักยาว	235	331.4	ขาด 96.4 กก.*
ฟักเขียว	170	106.8	เหลือ 63.2 กก.
บวบ	300	237.1	เหลือ 62.9 กก.
มะระ	305	53.8	เหลือ 251.2 กก.
ผักปลัง	91	46.7	เหลือ 44.3 กก.
แตงกวา	300	242.6	เหลือ 57.4 กก.
ถั่วงอก	110	141.5	ขาด 31.5 กก.*

## ตารางที่ 61 (ต่อ)

ชนิด	แผนการผลิต	ปริมาณการใช้	หมายเหตุ
<b>ผัก/เห็ด/ถั่ว</b>			
ผักกาดทอง	110	35.6	เหลือ 74.4 กก.
ถั่วดำ	-	111.6	ซื้อ
ถั่วแดง	-	54	ซื้อ
มะเขือเทศ	55	119.8	ขาด 64.8 กก.*
จิงจูฉ่าย	55	31.7	เหลือ 23.3 กก.
มันเทศ	-	62.3	ซื้อ
หน่อไม้	-	71.2	ป่าชุมชน
มะเขือเปราะ	55	94.8	ขาด 39.8 กก.*
ตำลึง	55	44.4	เหลือ 10.6 กก.
<b>ผักเครื่องปรุง</b>			
มะนาว	22	26.1	ขาด 4.1 กก.*
ตะไคร้	22	11.5	เหลือ 10.5 กก.
ข่า	22	3	เหลือ 19 กก.
พริกขี้หนู	40	23.7	เหลือ 16.3 กก.
กระเพรา	22	4	เหลือ 18 กก.
แมงลัก	33	3.6	เหลือ 29.4 กก.
โหระพา	22	12.6	เหลือ 9.4 กก.
มะเขือพวง	38	18.7	เหลือ 19.3 กก.
หอม	-	15.8	ซื้อ
กระเทียม	-	42.6	ซื้อ
<b>ผลไม้</b>			
มะละกอ	600 กก.	836 กก.	ขาด 236 กก.*
กล้วย	300 กก.	5,438 ลูก (271 กก.)	เหลือ 29 กก.
ชมพู	50 กก.	40 กก.	เหลือ 10 กก.
เงาะ	-	40 กก.	ซื้อ
ลองกอง	-	60 กก.	ซื้อ
มังคุด	-	30 กก.	ซื้อ
สับปะรด	-	461 ผล	ซื้อ

ตารางที่ 61 (ต่อ)

ชนิด	แผนการผลิต	ปริมาณการใช้	หมายเหตุ
<b>ปลา/ไข่ไก่/สัตว์อื่น ๆ</b>			
ปลาดุก	160 กก.	123.9 กก.	เหลือ 36.1 กก.
ปลานิล	140 กก.	130.9 กก.	เหลือ 9.1 กก.
ปลาสรวย	145 กก.	129.6 กก.	เหลือ 15.4 กก.
กบ	120 กก.	45.4 กก.	เหลือ 74.6 กก.
ไข่ไก่-เป็ด	17,110 ฟอง	11,045 ฟอง	เหลือ 6,065 ฟอง
<b>ข้าว</b>			
ข้าว	-	1,976.3 กก.	ซื้อ
<b>อื่น ๆ</b>			
หยวกกล้วย	-	62.3 กก.	ป่าชุมชน
เลือดหมู	-	79.2 กก.	ซื้อ

เมื่อเปรียบเทียบปริมาณการใช้ผลผลิตทั้งพืชและสัตว์และแผนการผลิตอาหารกลางวันของโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง พบว่าปริมาณผลผลิตที่มีปริมาณไม่เพียงพอมี ดังนี้ ค่ะน้ำ กวางตุ้ง ถั่วฝักยาว ฝักหวานบ้าน ถั่วอก มะเขือเทศ มะเขือเปราะ มะนาว และ มะละกอ (ตารางที่ 62)

ตารางที่ 62 ปริมาณผลผลิตที่ไม่เพียงพอในการผลิตอาหารกลางวันโครงการเกษตรฯ

ชนิด	แผนการผลิต	ปริมาณการใช้	ขาด
คะน้ำ	143	181.9	38.9
กวางตุ้ง	79	226.4	147.4
ถั่วฝักยาว	200	331.4	131.4
ฝักหวานบ้าน	55	65.3	10.3
ถั่วอก	110	141.5	31.5
มะเขือเทศ	55	119.8	64.8
มะเขือเปราะ	55	94.8	39.8
มะนาว	22	26.1	4.1
มะละกอ	600	836	236

**ตอนที่ 4 แนวทางการผลิตพืชอาหารและสัตว์ให้เพียงพอต่อการผลิตอาหารกลางวัน  
ของโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน  
บ้านเขาฉลาต**

จากการดำเนินงานตามแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารตามพระราชดำริ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และแผนการผลิตพืชและสัตว์เพื่อเป็นวัตถุดิบในการผลิตเป็นอาหารกลางวันของโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาต สามารถกำหนดแนวทางการผลิตพืชและสัตว์ให้เพียงพอและมีความเหมาะสมกับบริบทพื้นที่ของโรงเรียนฯ และสามารถนำมาจัดสรรให้เพียงพอต่อความต้องการในการบริโภคอย่างเหมาะสมโดยสามารถจำแนกปริมาณผลผลิตเป็นประเภท ดังนี้

1. ปริมาณผลผลิตที่ผลิตได้และมีปริมาณที่เพียงพอต่อการทำอาหารกลางวัน และมีเหลือได้แก่

**ประเภทผัก** ได้แก่ ผักบุ้ง ผักกาดขาว ชะอม เห็ดนางฟ้า พริกเขียว บวบ มะระ ผักปลัง แตงกวา ผักกาดดอง จิงจูฉ่ำ และตำลึง

**ประเภทผักเครื่องปรุง** ได้แก่ ตะไคร้ ข่า พริกชี้ฟ้า กระเพรา แมงลัก โหระพา และมะเขือพวง **ประเภทผลไม้** ได้แก่ กล้วย และชมพู

**ประเภทสัตว์** ได้แก่ ปลาชุก ปลาไนล ปลาสรวย กบ ไข่ไก่ เป็ดเทศ

2. ปริมาณผลผลิตที่ผลิตได้แต่มีปริมาณไม่เพียงพอต่อการผลิตอาหารกลางวัน ได้แก่

**ประเภทผัก** ได้แก่ คะน้า กวางตุ้ง ผักหวานบ้าน ถั่วฝักยาว ถั่วงอก และมะเขือเปราะ

**ประเภทผักเครื่องปรุง** ได้แก่ มะนาว

**ประเภทผลไม้** ได้แก่ มะละกอ

3. ปริมาณผลผลิตที่ไม่สามารถผลิตได้ ได้แก่

**ประเภทผัก** /ถั่ว ได้แก่ ถั่วดำ ถั่วแดง มันเทศ

**ประเภทผักเครื่องปรุง** ได้แก่ หอม และ กระเทียม

**ประเภทผลไม้** ได้แก่ เงาะ ลองกอง มังคุด และ สับปะรด

**ประเภท ข้าว และอื่น ๆ** ได้แก่ ข้าว และเลือดหมู

จากการเปรียบเทียบปริมาณความต้องการการใช้ผลผลิตพืชและสัตว์ กับแผนการผลิตพืชและสัตว์เพื่อประกอบอาหารกลางวัน อาจมีความจำเป็นต้องหาแนวทางปรับเปลี่ยนหรือทดแทนการใช้วัตถุดิบเพื่อให้เกิดความเหมาะสมและถูกต้องตามหลักโภชนาการ ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันในพระราชดำริของ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เห็นได้ว่ามีผลผลิตบางชนิดที่โรงเรียนตำรวจ

ตระเวนขายแดนบ้านเขาตลาด ไม่มีศักยภาพหรือภูมิสังคมที่เหมาะสมในการผลิต บางชนิดสามารถผลิตได้แต่ไม่เพียงพอในการนำวัตถุดิบในการผลิตอาหารกลางวัน โดยได้มีแนวทางการจัดการวัตถุดิบพืช สัตว์ และผลไม้ ที่โรงเรียนฯ ผลิตได้ไม่เพียงพอ และแนวทางการแก้ไข (ตารางที่ 63)

ตารางที่ 63 แนวทางการจัดการผลผลิตและแนวทางการแก้ไข

ลำดับที่	ชนิดพืช/สัตว์	แนวทางการแก้ไข
1	ถั่วดำ	
2	ถั่วแดง	
3	มันเทศ	ซื้อจากท้องตลาด
4	หอม	
5	กระเทียม	
6	เงาะ	โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาตลาด ควร
7	ลองกอง	จัดสรรพื้นที่บริเวณริมรั้วหรือพื้นที่ว่างเพื่อปลูกไม้ผล
8	มังคุด	ดังกล่าว หรือร่วมมือกับผู้ปกครอง หน่วยงานร่วม
9	สับปะรด	เพื่อสนับสนุนพื้นที่ปลูกไม้ผลโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนฯ
10	เนื้อหมู	ซื้อจากท้องตลาด ตามที่ได้รับจัดสรรงบประมาณ
11	เนื้อไก่	หรืออาจจะต้องหาพื้นที่ขุดสระเพื่อเลี้ยงปลา นำมา
12	เลือดหมู	เป็นอาหารโปรตีน แทนหมู และไก่
13	คะน้า	
14	กวางตุ้ง	ทางโรงเรียนฯ มีแปลงเกษตรสำหรับการผลิตพืช
15	ถั่วฝักยาว	ดังกล่าว แต่ก็ยังไม่เพียงพอเนื่องด้วยสภาพอากาศที่
16	ผักหวานบ้าน	ร้อนและฝนตกชุก จึงควรวางแผนการเพิ่มพื้นที่แปลง
17	ถั่วงอก	ปลูก หรือเพิ่มรอบการปลูก หากไม่สามารถ
18	มะเขือเทศ	ดำเนินการได้ มีความจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนรายการ
19	มะเขือเปราะ	อาหารกลางวันให้มีความสอดคล้องกับชนิดและ
20	มะนาว	ปริมาณวัตถุดิบที่มีอยู่
21	มะละกอ	

## บทที่ 5

### สรุป วิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การจัดทำแผนการผลิตอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาต อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด มีวัตถุประสงค์เพื่อหาแนวทางการผลิตพืชและสัตว์ให้เพียงพอต่อการผลิตอาหารกลางวันโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาต อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด สามารถสรุปและอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

#### สรุปผลการวิจัย และอภิปรายผลการวิจัย

##### 1. บริบทของชุมชนด้านภูมิสังคม

หมู่บ้านเขาฉลาต ตั้งอยู่ที่หมู่ 7 ตำบลเทพนิมิต อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด พิกัด TU 238796 เมื่อปี พ.ศ. 2510 ราษฎรพื้นที่อื่นอพยพเข้ามาและรวมตัวกันสร้างหมู่บ้านขึ้น ซึ่งในสมัยนั้นมีชายคนหนึ่งชื่อตาหลาดเสียชีวิตที่บริเวณเนินเขาในหมู่บ้าน ชาวบ้านจึงเรียกชื่อเขาภูนั้นว่า “เขาตาหลาด ” ต่อมาจึงมีการตั้งชื่อหมู่บ้านว่าเขาฉลาต ซึ่งเพี้ยนมาจาก เขาตาหลาด เป็น เขาฉลาต ประชากรส่วนใหญ่อพยพมาจากหลายจังหวัดส่วนใหญ่มาจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาต ตั้งอยู่ที่หมู่ที่ 7 ตำบลเทพนิมิต อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด สังกัดกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 11 อำเภอมะขาม จังหวัดจันทบุรี เดิมชื่อโรงเรียนบ้านเขาฉลาต สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดตราด เปิดทำการสอนปี พ.ศ. 2515 ถึงปี พ.ศ. 2537 และในปี พ.ศ. 2537 มีจำนวนนักเรียนไม่เพียงพอที่จะทำการสอนได้ สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดตราด จึงได้ให้นักเรียน จำนวน 16 คน ไปเรียนที่โรงเรียนบ้านเจียรพัฒนา ซึ่งอยู่ห่างโรงเรียนบ้านเขาฉลาต ระยะทาง 5 กิโลเมตร ซึ่งนักเรียนส่วนใหญ่ประสบความเดือดร้อนต้องเดินทางไกลและค่าใช้จ่ายเสียค่ายานพาหนะในการเดินทาง

คณะกรรมการบริหารส่วนตำบลเทพนิมิต และคณะกรรมการบริหารหมู่บ้านเขาฉลาต จึงทำหนังสือทูลเกล้าแจ้งถวายฎีกาไปยังกองราชเลขาธุการในพระองค์ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง และได้มอบหมายให้กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน สำนักงานตำรวจแห่งชาติ โดยกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 11 เข้าไปดำเนินการพิจารณาช่วยเหลือประชาชนในพื้นที่ และประสานกับสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดตราด โดยใช้อาคารเรียนของโรงเรียนบ้านเขาฉลาต เพื่อจัดการเรียนการสอนให้กับนักเรียนที่ประสบปัญหาความเดือดร้อน และจัดส่งข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดนจำนวน 7 นาย ไปทำหน้าที่ครูผู้สอน

โดยกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน อนุมัติให้เข้าทำการสอนอย่างเป็นทางการ เมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม พ.ศ. 2542 โดยเป็นศูนย์การเรียนสาขาโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านท่ากุ่ม และเปลี่ยนเป็นโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด

## 2. โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน

โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด ได้จัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ และพัฒนาความสามารถจากการนำแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงไปปรับใช้ให้สอดคล้องกับสภาพภูมิสังคม และการดำเนินชีวิตของตนเองและครอบครัว จนสามารถเผยแพร่สู่ชุมชนเพื่อสร้างความยั่งยืนและตามแนวพระราชดำริของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ที่มีแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และปฏิบัติเพื่อให้เกิดการพัฒนาและต่อยอด ที่ได้ส่งผู้รับผิดชอบโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันเข้าอบรมความรู้ที่ส่วนกลาง เพื่อให้สามารถจัดกระบวนการจัดการเรียนรู้ควบคู่กับการลงมือปฏิบัติตามจริงของวิถีพอเพียงเริ่มจากจุดเล็ก ๆ ภายในโรงเรียนก่อนเริ่มจากนักเรียนไปสู่ครอบครัวและไปสู่ชุมชนที่เป็นการสร้างการมีส่วนร่วมและสร้างความสามัคคีในชุมชน จากความชอบและความสนใจของนักเรียนในเรื่องการเกษตรที่ทางโรงเรียนจัดกิจกรรมการผลิตอาหารเพื่อบริโภคในโรงเรียนจากการแบ่งกลุ่มการเรียนรู้เพื่อสร้างการมีส่วนร่วม และสร้างความรับผิดชอบต่อหน้าที่ในการทำการเกษตรที่ตนเองชอบ และพัฒนามาเกิดเป็นรายได้และเป็นอาชีพเสริมให้กับครอบครัวของนักเรียนในโรงเรียนและสามารถผลิตอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการและถูกสุขลักษณะ ตามแผนการผลิตพืชและสัตว์สำหรับโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน ตามมาตรฐานสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขที่กำหนดปริมาณการบริโภคอาหารของเด็กในวัยเรียนที่เหมาะสมและมีคุณค่าสำหรับนักเรียน โดยโรงเรียนฯ มีแนวทางพัฒนาโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน ที่มีผลผลิตทางการเกษตรที่สามารถผลิตได้ในโรงเรียนนำมาประกอบเป็นอาหารกลางวันให้กับนักเรียนของโรงเรียนฯ ได้รับประทาน

สำหรับผลผลิตทางการเกษตรที่มีเหลือเกินความต้องการในการผลิตอาหารกลางวันทางโรงเรียนฯ ได้ดำเนินการจัดจำหน่ายผลผลิตสู่ชุมชนให้เพื่อการบริโภคผลิตภัณฑ์การเกษตรที่มีคุณภาพปลอดภัย เช่น กลัวย มะระ พักเขียว เห็ดนางฟ้า เป็นต้น นอกจากนี้ทางโรงเรียนฯ ยังได้เสริมความรู้ให้กับนักเรียนและผู้ปกครองที่สนใจในการแปรรูปผลผลิตบางชนิดเพื่อเพิ่มมูลค่าและนำออกจำหน่ายภายในชุมชน อาทิ ไข่เค็ม (จากไข่เป็ด) กลัวยตาก (จากกลัวยน้ำว้า) เห็ดนางฟ้าตากแห้ง เป็นต้น

### 3. การผลิตอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการในโรงเรียน

การผลิตอาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด ได้นำผลผลิตมาใช้ประกอบอาหารกลางวันสำหรับนักเรียนได้รับประทาน มีแนวทางการผลิตแหล่งอาหารโปรตีนจากเนื้อปลา (ปลานิล ปลาดุก ปลาสรวย) เนื้อกบ และ ไช้ไก่ ตามแบบคำนวณปริมาณการใช้วัตถุดิบอัตราส่วนในการบริโภคผลผลิตทั้งพืชและสัตว์ตามมาตรฐานสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ในการคำนวณปริมาณการใช้วัตถุดิบที่เหมาะสมตามรายการอาหารของแต่ละสัปดาห์ในแต่ละเดือนของปีการศึกษา 2561 ของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาดมีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 89 คน แหล่งอาหารที่มีคุณค่าของทางโรงเรียนฯ มีดังนี้

การเลี้ยงปลา (ปลานิล ปลาดุก ปลาสรวย) ได้มีการส่งเสริมพันธุ์ปลาจากสำนักงานประมงจังหวัดตราด ชนิดละ 500 ตัว โดยได้นำมาเพาะเลี้ยงในบ่ออนุบาลประมาณ 30 - 45 วัน จากนั้นย้ายมาลงในบ่อดินขนาด 8x12 เมตร ให้อาหารจากเศษอาหาร เศษผัก ร่วมกับหัวอาหาร สามารถนำมาประกอบอาหารในโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนและสามารถลดค่าใช้จ่ายในโรงเรียน

การเลี้ยงกบ เลี้ยงในบ่อขนาด 6 x12 เมตร โดยสำนักงานประมงจังหวัดตราดได้สนับสนุนพันธุ์กบนา จำนวน 300 ตัว ให้กับทางโรงเรียนเพื่อเป็นแหล่งอาหารโปรตีนสำหรับเด็กนักเรียน

การเลี้ยงไก่ไข่ เลี้ยงในโรงเรือน ขนาด 12 x 12 เมตร พันธุ์ไก่ไข่ได้รับการสนับสนุนจากกรมปศุสัตว์ จำนวน 100 ตัว

ด้านอาหารประเภทพืชผัก ทางโรงเรียนได้จัดทำแปลงปลูกผัก ขนาด 32 ตารางเมตร สำหรับปลูกผักสวนครัว ในพื้นที่ 2 ไร่ พืชผักที่ปลูก คือ ชะอม ผักหวานบ้าน ถั่วฝักยาว พริกเขียว บวบ มะระ ผักปลัง แตงกวา มะเขือเทศ จิงจูฉ่าย มะเขือเปราะ ตำลึง มะนาว ตะไคร้ ข่า พริกชี้ฟ้า กระเพรา แมงลัก โหระพา และมะเขือพวง

นอกจากนี้ยังได้ทำโรงเรือนผักกางมุ้งจำนวน 2 หลัง 4x12 เมตร (ผักบุ้ง ค่ะน้าผักกาดขาว กวางตุ้ง) และโรงเพาะเห็ดนางฟ้า พื้นที่ 3x8 เมตร และมีการเพาะถั่วงอกในบ่อวงขนาด 80 ซม. จำนวน 5 วง

ด้านไม้ผล ได้มีการปลูก มะละกอ 100 ต้น กล้วย 100 ต้น และชมพู 10 ต้น ในพื้นที่ 1 ไร่

ในการผลิตอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการของโรงเรียนฯ พบว่ามีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ อุไรพร (2548) ที่กล่าวถึงหลักการพัฒนาและคุณค่าสารอาหารของ “มาตรฐานอาหารกลางวันสำหรับเด็กไทย” ได้กำหนด “มาตรฐานอาหารกลางวัน” ตัวตั้งของการบริการให้มี “คุณค่าอาหารพอเพียง” การกำหนดเป้าหมายของปริมาณอาหารที่ต้องการนั้นขั้นแรกที่ต้องดำเนินการคือ การกำหนดชนิดและปริมาณอาหารเป็นมาตรฐานกลางให้สำหรับผู้ปฏิบัติในแต่ละระดับที่รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวันสามารถนำไปใช้เป็นเป้าหมายปริมาณวัตถุดิบอาหารที่จะนำไปประกอบ

อาหารหรือนำไปเปรียบเทียบตรวจสอบด้วยตนเองว่าอาหารมีคุณค่าอาหารเพียงพอหรือไม่จากค่ามาตรฐานกลาง

ที่ได้คำนวณเป็นร้อยละ 40 ของความต้องการสารอาหารประจำวันในแต่ละช่วงอายุคือ 3-5 ปี (อนุบาล) 6 - 12 ปี (ประถมศึกษา) และ 13-18 ปี (มัธยมศึกษา) เป็นคุณค่าสารอาหารเป้าหมายและให้สัดส่วนการจัดการตัวของพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน เป็น 55 - 60 : 10 - 15 : 25 - 30 ปริมาณและความถี่ของอาหารกลุ่มต่าง ๆ สู่สารอาหารตามเป้าหมาย ได้มีการกำหนดรายละเอียดของปริมาณอาหารกลุ่มต่าง ๆ จำนวนหน่วยบริโภคในแต่ละมื้อและความถี่ในแต่ละสัปดาห์ และปรับปริมาณ ความถี่ของปริมาณของสารอาหารแต่ละชนิดโดยเฉลี่ยต่อคนต่อวันให้ใกล้เคียงค่าเป้าหมาย จากการกำหนด “มาตรฐานอาหารกลางวันไทยสำหรับ 5 วันทำการ” สามารถนำมากำหนดเมนูหมุนเวียนในแต่ละสัปดาห์ ในศูนย์เด็กเล็กหรือโรงเรียนทั่วไปควรใช้หลักการดังนี้ คือ 1) กลุ่มอาหารที่ต้องมีทุกวัน ได้แก่ กลุ่มข้าว น้ำมัน น้ำตาล คิดเป็นความถี่ 5 วันต่อสัปดาห์ 2) กลุ่มอาหารโปรตีนจากปลาและเนื้อสัตว์อื่น ๆ ประมาณการเป็นสัดส่วนที่เด็กน่าจะได้รับจากครอบครัวในวันหยุดสุดสัปดาห์อย่างละ 1 ครั้ง จึงเหลือปลา 1 ครั้ง และเนื้อสัตว์ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ที่เป็นสัดส่วนที่ให้ศูนย์เด็กเล็กหรือโรงเรียนคอยดูแล 3) กลุ่มอาหารที่มีความเข้มข้นของสารอาหารสูง ได้เสริมสำหรับให้คุณค่าอาหารดีขึ้น ซึ่งกำหนดความถี่อย่างน้อย 5 ครั้งต่อสัปดาห์ สำหรับพื้นที่ที่ชุมชนยังมีความขาดแคลนอาจไม่สามารถคาดหวังว่าเด็กจะได้รับเมื่ออยู่ที่บ้านในวันหยุด

#### 4. ประโยชน์การผลิตพืชอาหารและสัตว์ของโรงเรียน

การใช้ประโยชน์ของพื้นที่ในการผลิตพืชและสัตว์ของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด ได้มีการใช้ประโยชน์ของพื้นที่ของโรงเรียนเพื่อผลิตอาหารกลางวันสำหรับนักเรียนของโรงเรียนฯ ในพื้นที่ 3 ไร่ ให้มีการใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่ ทั้งในการปลูกผัก เลี้ยงไก่ไข่ เลี้ยงปลา กบ เลี้ยงเป็ด โดยมีการปลูกผักหมุนเวียนตามรอบของการปลูกผัก การเก็บหน่อไม้ และหยวกกล้วย จากป่าชุมชนบริเวณติดกับโรงเรียนนำมาประกอบอาหารกลางวันสำหรับนักเรียนสามารถลดต้นทุนการผลิตและเป็นแหล่งอาหารที่อุดมคุณค่า

ประโยชน์จากการผลิตพืชและสัตว์ของโรงเรียนฯ ได้ดำเนินการตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงให้มีเพียงพอต่อการบริโภคภายในโรงเรียนฯ มีนักเรียนเป็นผู้รับผิดชอบในการดูแล เก็บผักและผลผลิตทางการเกษตรตามที่นักเรียนได้เลือกกิจกรรมตามความชอบ มีการจัดกลุ่ม แบ่งความรับผิดชอบหน้าที่หมุนเวียนกันปฏิบัติในแต่ละพื้นที่ทำให้ตระหนักรู้หน้าที่ ความรับผิดชอบ เกิดประโยชน์แก่นักเรียน ผลที่ได้อีกทางหนึ่ง คือผลผลิตทางการเกษตรนำมาประกอบอาหาร ได้ทั้งความภูมิใจในผลงานที่นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติ ปลูกเอง ทำเอง บริโภคเอง เกิดเป็นอาชีพเสริมไปโดยปริยาย และสามารถสร้างสรรมื้อกลางวันที่ย่อยถูกใจและมีคุณค่าทางโภชนาการ ราคาประหยัด

## 5. รูปแบบของการเกษตรของโรงเรียน

การเกษตรของโรงเรียนฯ ใช้การเกษตรแบบผสมผสาน ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อลดต้นทุนการผลิตมีผลผลิตที่หลากหลายหมุนเวียนกันอย่างต่อเนื่องตลอดปี ทางโรงเรียนมีการวางแผนการใช้ที่ดินให้เกิดประโยชน์สูงสุด และวางแผนการผลิตพืชและสัตว์ เพื่อนำผลผลิตที่ได้มาประกอบอาหารสำหรับโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน โดยมีนักเรียนสมัครใจเลือกทำการเกษตรและแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ และมีคณะครูเป็นผู้ให้คำปรึกษา แนะนำส่งเสริมการถนอมอาหารที่มีเหลือใช้เพื่อเก็บไว้ใช้ในยามขาดแคลน และมีการขายผลผลิตที่เหลือนำมาเป็นรายได้ในการบริหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนฯ

การจัดการเกี่ยวกับการเกษตรภายในโรงเรียนฯ ได้ใช้ระบบชีววิธีที่เป็นการเกษตรโดยใช้อินทรีย์วัตถุในการปรับปรุงบำรุงดินและลดการใช้สารเคมี เพื่อให้สอดคล้องกับระบบการจัดโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันตามพระราชดำริของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ที่มุ่งเน้นให้นักเรียน ครู และผู้ปกครองร่วมกันทำการเกษตรในโรงเรียน แล้วนำผลผลิตที่ได้มาประกอบเป็นอาหารกลางวัน เพื่อแก้ปัญหาการขาดแคลนอาหารกลางวัน และทำให้นักเรียนมีความรู้ด้านโภชนาการและการเกษตรแผนใหม่ที่สามารนำไปใช้ประกอบเป็นอาชีพได้

## 6. แนวทางการบริหารจัดการโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียน

การวิจัยเรื่อง การวางแผนผลิตอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพจากการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) 3 ครั้ง กับหน่วยงานร่วม และคณะครูโรงเรียนฯ พร้อมทั้งผู้รับผิดชอบโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน และการดำเนินการตามโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันในพระราชดำริของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และแผนการผลิตอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด และมีการบริหารจัดการโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันโดยใช้หลักการบริหารแบบ 4 M คือ

1. การบริหารคน โดยส่งผู้รับผิดชอบโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนเข้าร่วมอบรมเพื่อพัฒนาความรู้และสร้างแนวทางการจัดการผลิตอาหารกลางวันให้เพียงพอต่อการบริโภคของโรงเรียนฯ ในการบริหารคนนั้นได้มีการมุ่งเน้นการมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นด้านผู้รับผิดชอบโครงการที่เข้าร่วมอบรมที่กองบังคับการตำรวจตระเวนชายแดนภาคที่ 1 เพื่อให้มีการดำเนินการที่สอดคล้องกับส่วนกลางให้เป็นไปตามนโยบายหลัก ในด้านการปฏิบัติมีนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันร่วมในกิจกรรมการปลูกผัก เลี้ยงปลา เลี้ยงไก่

เลี้ยงเปิด เลี้ยงกบ ตามความชอบโดยสมัครใจ มีการแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบในการดูแลกิจกรรมต่าง ๆ โดยมีคุณครู และผู้ปกครองเข้าร่วมกิจกรรมด้วยเพื่อเป็นการสร้างเสริมอาชีพการเกษตรให้กับนักเรียนและขยายการมีส่วนร่วมในการปลูกผัก เลี้ยงสัตว์ ไปสู่ครอบครัวของนักเรียนเพื่อสร้างอาชีพและรายได้เสริมให้กับครอบครัวนักเรียน นอกจากนี้กิจกรรมการทำอาหารกลางวันโดยนักเรียนและคุณครู ผู้ปกครอง ได้มีการหมุนเวียนร่วมประกอบอาหารกลางวันเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องของหลักโภชนาการ และการจัดเตรียมผลผลิตในการทำอาหารกลางวัน นักเรียนจะได้เรียนรู้การมีส่วนร่วมในการจัดทำอาหารกลางวัน การจัดเก็บวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการปรุงอาหาร และช่วยเหลือการจัดเก็บอุปกรณ์ที่ใช้ในการรับประทานอาหารกลางวันอย่างเป็นระเบียบ เป็นการสร้างสุขอนามัยที่ดีต่อนักเรียน และสามารถนำกลับไปปฏิบัติที่บ้านเพื่อสุขอนามัยที่ดีต่อไป ทั้งนี้ การดำเนินกิจกรรมโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียน เป็นกิจกรรมที่ไม่กระทบถึงเวลาเรียนของนักเรียน เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ดำเนินนอกเวลาเรียนเพื่อเพิ่มประสบการณ์การเรียนรู้ตามภูมิสังคมของโรงเรียนฯ และสร้างการมีส่วนร่วมของทุกส่วนที่เกี่ยวข้อง อีกทั้งเป็นการสร้างความสามัคคีและสร้างการความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองกับโรงเรียนได้เป็นอย่างดี

2. การบริหารเงินงบประมาณ ตามที่ภาครัฐมีนโยบายในการสนับสนุนงบประมาณอาหารกลางวันรายหัวของนักเรียนของโรงเรียนฯ จำนวน 20 บาทต่อคน โดยปีการศึกษา 2561 โรงเรียนฯ มีจำนวนนักเรียน 89 คน จึงได้รับงบประมาณเป็นจำนวนเงิน 356,000 บาท (สามแสนห้าหมื่นหกพันบาทถ้วน) ซึ่งเพียงพอต่อการบริหารจัดการจัดซื้อวัตถุดิบบางประเภทที่ไม่สามารถผลิตได้เอง เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ ปลาอย่าง เลือดหมู ถั่วเมล็ดแห้ง (ถั่วดำ ถั่วแดง) ผลไม้ตามฤดูกาลบางชนิด (เงาะ มังคุด ลองกอง และ สับปะรด) การจัดซื้อวัตถุดิบเครื่องปรุงรส เช่น น้ำมัน เกลือ ซิอิ้ว ข้าวสาร ฯลฯ ซึ่งการบริหารงบประมาณอย่างโปร่งใสตรวจสอบได้ ทั้งนี้ทางโรงเรียนฯ ได้จัดให้มีการประชุมสรุปผลการดำเนินโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันเมื่อสิ้นสุดปีการศึกษานั้น ๆ นอกจากนี้ ทางโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันยังได้มีการแปรรูปผลผลิตที่เหลือใช้ภายในโครงการ อาทิ กล้วย เป็นกล้วยตาก ไข่เป็ด ทำเป็นไข่เค็ม เห็ดนางฟ้าตากแห้ง เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีพืชผักบางชนิดเหลือเกินปริมาณการบริโภคได้จัดจำหน่ายให้ผู้ปกครองและสงฆ์ในชุมชน เช่น มะระ พริกเขียว เห็ดนางฟ้า ฯลฯ เพื่อเป็นรายได้เข้าโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันเพื่อการบริหารจัดการ ต่อไป

3. การบริหารทรัพยากร การบริหารทรัพยากรโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันทางโรงเรียนฯ สามารถบริหารจัดการตามภูมิสังคมของโรงเรียนฯ และสามารถดำเนินตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง หมุนเวียนพืชและสัตว์ ได้ตามความต้องการของโครงการ แม้จะมีผลผลิตบางชนิด เช่น มะระ ที่มีผลผลิตถึง 305 กิโลกรัม นำไปใช้เพียง 53.8 กิโลกรัม หรือ เนื้อกบ ผลิตได้ 120 กิโลกรัม ใช้เพียง 45.4 กิโลกรัม ทั้งนี้ทางโรงเรียนฯ มีความพยายามจัดทำรายการอาหารจากวัตถุดิบที่ผลิตได้เพื่อนำมาปรับใช้ในการประกอบอาหารกลางวันเพื่อให้สอดคล้องกับหลักการ

บริหารทรัพยากรที่มีอยู่อย่างคุ้มค่า ในส่วนผู้รับผิดชอบการจัดทำแผนอาหารได้มีการนำแผนการผลิตและแผนการใช้ปริมาณผลผลิตมาเปรียบเทียบเพื่อหาแนวทางการแก้ไขผลผลิตที่ขาดและเหลือจากการจัดทำอาหารกลางวันผลผลิตบางชนิดที่เพียงพอและเหลือจะนำออกจำหน่ายให้ผู้ปกครองและชุมชนเพื่อนำรายได้จากการขายผลผลิตที่เหลือเข้าในโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันเพื่อเป็นทุนทรัพย์ในการบริหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนฯ สำหรับพืชผักที่ขาดและมีปริมาณไม่เพียงพอทางโรงเรียนฯ มีแนวทางร่วมกับผู้ปกครองนักเรียนในการสนับสนุนเมล็ดพันธุ์ผักให้ผู้ปกครองนำไปปลูกที่บ้านเมื่อผลผลิตออกมาให้นำมาปันส่วนกับทางโรงเรียนฯ เป็นการหาทางออกแบบมีส่วนร่วมตามพื้นที่ของภูมิสังคม

4. การบริหารจัดการ การบริหารจัดการโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง ได้มีการวางระบบและการจัดการแผนการผลิตอาหารตามแนวทางของแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ตามพระราชดำริ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทั้งในด้านของผู้รับผิดชอบครูผู้รับผิดชอบโครงการ นักเรียน ผู้ปกครอง คณะครู และหน่วยงานร่วมที่ให้การสนับสนุนพันธุ์พืช พันธุ์สัตว์ และงบประมาณที่ได้รับการสนับสนุนจากส่วนกลางที่สนับสนุนกิจกรรมโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียน เพื่อให้เกิดประโยชน์ที่สุดในการดำเนินโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนฯ

ทั้งนี้โรงเรียนฯ ยังได้นำการนำหลักการทรงงานของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศรรามาธิบดินทร์ สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร (รัชกาลที่ 9) มาประยุกต์ใช้ในการบริหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน ดังนี้

การศึกษาข้อมูลอย่างเป็นระบบ ทางโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง ได้มีการศึกษาข้อมูลอย่างเป็นระบบ ตามแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ตามพระราชดำริ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และดำเนินการตามนโยบายของส่วนกลางตามที่ได้เข้ารับการอบรมเพื่อแปลงแผนสู่การปฏิบัติในการผลิตพืชและสัตว์เพื่อเป็นผลผลิตในการประกอบอาหารในโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนฯ

การระเบิดจากข้างใน เพื่อมุ่งเน้นการพัฒนาคน และสร้างความเข้มแข็งให้เกิดขึ้นภายในชุมชน โดยการดำเนินกิจกรรมผลิตพืชและสัตว์เพื่อผลิตอาหารกลางวันด้วยความเต็มใจและสามารถสร้างรายได้เสริมให้กับครอบครัวของนักเรียน

การแก้ปัญหาที่จุดเล็ก การจัดทำแผนการผลิตพืชและสัตว์ในการประกอบอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน สามารถแก้ปัญหาการขาดแคลนวัตถุดิบในการผลิตอาหารกลางวันได้ และแก้ปัญหาการขาดรายได้โดยการทำเกษตรเป็นอาชีพเสริม

การทำตามลำดับขั้นตอน เมื่อมีการพัฒนาทางอาชีพการเกษตรให้กับนักเรียนเพื่อไปต่อยอดกับครอบครัว เกิดความพอกพอกิน สามารถสร้างพื้นฐานและสร้างความเข้มแข็งให้กับครอบครัวของนักเรียน และตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ภูมิสังคมของบ้านเขาฉกลาง ส่วนใหญ่มีอาชีพทำสวนยาง และสวนผลไม้ มีรายได้เฉลี่ย 50,000 บาท ต่อปี ดังนั้นการทำเกษตรตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงจึงสามารถทำได้ตามภูมิสังคมของพื้นที่ และสามารถสร้างรายได้เสริมให้กับครอบครัว และทางโรงเรียนฯ ยังให้การสนับสนุนครอบครัวของนักเรียนในการปลูกพืชผักที่โรงเรียนฯ ผลิตได้ไม่เพียงพอต่อการบริโภค โดยการจัดหาเมล็ดพันธุ์ให้เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมและเป็นการสร้างความสามัคคี

องค์กรรวม หรือครบวงจร โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง เป็นหน่วยงานที่สร้างการเรียนรู้เรียนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อให้เกิดความพออยู่ พอกินที่ดีให้กับครอบครัวนักเรียน และเป็นการส่งเสริมอาชีพเสริมที่สามารถสร้างรายได้ให้กับครอบครัวนักเรียนได้

ไม่ติดตำรา การเรียนรู้จากการทำเกษตรเพื่อผลิตพืชและสัตว์ในการทำอาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลางเป็นการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติด้วยการสังเกต จดบันทึก และเปรียบเทียบเพื่อให้เกิดความรู้โดยไม่ต้องยึดติดตำราในห้องเรียน เกิดการเรียนรู้ และการฝึกฝนปฏิบัติและเกิดเป็นความชำนาญในอาชีพการเกษตรที่สามารถเลี้ยงตนเองได้

ประหยัด เรียบง่าย การดำเนินกิจกรรมการผลิตพืชและสัตว์เพื่อประกอบเป็นอาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง เน้นความประหยัด เรียบง่าย กินทุกอย่างที่ปลูก หมุนเวียนกันไปตามแผนที่กำหนด หากวัตถุดิบหรือผลผลิตไม่ได้ตามต้องการก็มีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม

ทำให้ง่าย การปรับปรุงและดัดแปลง ปรับแผนการผลิตอาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลางเพื่อให้สอดคล้องกับปริมาณวัตถุดิบ พืชผักและสัตว์ที่ผลิตได้อย่างเหมาะสมและสนับสนุนนโยบายของส่วนกลาง เพื่อให้สอดคล้องกับแผนที่ได้วางไว้

การมีส่วนร่วม การจัดทำโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันสามารถสร้างการมีส่วนร่วมในทุกภาคส่วนได้เป็นอย่างดี ทั้งนักเรียน คณะครู ผู้ปกครองและหน่วยงานร่วม ที่ร่วมมือร่วมใจกันในการบริหารจัดการโครงการตามแผนที่วางไว้เป็นอย่างดี

ประโยชน์ส่วนรวม การจัดทำโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันสามารถสร้างประโยชน์ส่วนรวมให้กับผู้ร่วมกิจกรรม ทั้งมีความสุขในการลงมือปฏิบัติปลูกพืช เลี้ยงไก่ เป็ด กบ และปลา อย่างมีความสุข สร้างรอยยิ้ม และความอึดท้องให้กับนักเรียนของโรงเรียนฯ และชุมชนได้บริโภคผลผลิตทางการเกษตรของโรงเรียนฯ ที่มีคุณภาพ

บริการที่จุดเดียว โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลางเป็นหน่วยงานที่มีการบริการ ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการเกษตรและเทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องทางการเกษตร สามารถให้ความรู้แก่ ผู้ปกครองและผู้สนใจผ่านเครือข่ายเทคโนโลยีของทางโรงเรียนฯ และมีคุณครูที่รับผิดชอบให้ความรู้ แก่นักเรียนและผู้ปกครองสม่ำเสมอ

การใช้ธรรมชาติช่วยธรรมชาติ ทางโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลางโดย โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันมีการจัดการปลูกพืชโดยใช้ระบบเกษตรอินทรีย์มีการใช้เกษตร ธรรมชาติในการผลิตผลผลิตทางการเกษตร ลดการใช้สารเคมี ทั้งนี้เพื่อประโยชน์และเพื่อสุขภาพของ นักเรียนและผู้เกี่ยวข้อง

ใช้ธรรมชาติช่วยธรรมชาติ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลางใช้อาหารที่นักเรียน รับประทานเหลือและเศษผักต่าง ๆ ที่เหลือจากการประกอบอาหาร นำมาเป็นการเลี้ยงปลา และบางส่วนนำมาทำปุ๋ย เพื่อประหยัดค่าใช้จ่าย แทนการทิ้งไปโดยสูญเปล่า

การปลูกป่าในใจคน การจะทำอะไรให้สำเร็จต้องเกิดจากการปลูกจิตสำนึกในการรัก ธรรมชาติและห่วงใยในสิ่งแวดล้อม ดังที่ทางโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลางได้สร้าง จิตสำนึกในนักเรียนให้มีความรักในการเกษตรเพื่อสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี และสร้างความเป็นอยู่ที่ดี ให้กับครอบครัวนักเรียนผ่านการปลูกผัก และเลี้ยงสัตว์

การพึ่งตนเอง การปลูกผักและเลี้ยงสัตว์ตามวิถีชีวิตเศรษฐกิจพอเพียงสามารถเป็นที่พึ่งให้ ตนเองให้และครอบครัวนักเรียน และทำให้โรงเรียนฯ สามารถพึ่งตนเองในการนำผลผลิตมาประกอบ อาหารกลางวันให้นักเรียนของโรงเรียนบริโภคได้ตามหลักโภชนาการ

เศรษฐกิจพอเพียง โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลางได้ดำเนินตามหลักปรัชญา ของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันสามารถดำเนินต่อไปได้ด้วยตัวเอง และสามารถยืนหยัดได้ด้วยตนเองและเกิดความภาคภูมิใจ ในการเป็นแหล่งเรียนรู้เศรษฐกิจ พอเพียงของชุมชน

ทำงานอย่างมีความสุข ทุกคนที่มีส่วนร่วมในโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน ต่างมีความสุข ที่ได้ร่วมกันทำกิจกรรมที่ดี และเป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีในหมู่คณะและชุมชนบ้านเขาฉกลาง

ความเพียร ในหัวข้อนี้การดำเนินการในโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันต้องมีความเพียร ในการประกอบกิจกรรม หากไร้ซึ่งความเพียรแล้วกิจกรรมการปลูกผัก และเลี้ยงสัตว์จะไม่ประสบ ผลสำเร็จได้

รู้จัก สามัคคี เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในการร่วมมือร่วมใจระหว่างนักเรียน คุณครู และผู้ปกครองใน การร่วมกันทำกิจกรรมดี ๆ ในโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันที่มีการดำเนินการตามแผนการผลิต พืชและสัตว์เพื่อประกอบอาหารกลางวันในโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง

ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมานั้น เป็นสิ่งที่สร้างขึ้นจากความรักและความพยายามให้เกิดสิ่งดี ๆ ให้กับโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง เพื่อสร้างเสริมสุขภาพพลานามัยที่ดีให้กับนักเรียนตามแนวพระราชดำริฯ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และตามแนวทางของเศรษฐกิจพอเพียง

### ข้อเสนอแนะ

1. การศึกษางานวิจัยเรื่อง การวางแผนการผลิตอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง มีการดำเนินตามนโยบายส่วนกลาง เพื่อให้โรงเรียนฯ นำนโยบายมาแปลงเป็นแผนเพื่อการปฏิบัติให้เหมาะสมกับบริบทของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลางและตามภูมิสังคม ซึ่งการปลูกพืช และเลี้ยงสัตว์ได้ดำเนินการตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งได้ดำเนินการมาก่อนการจัดทำรายการประกอบอาหาร พบว่าเกิดความไม่สอดคล้องในปริมาณผลผลิตพืชบางชนิดที่มีปริมาณไม่เพียงพอกับความต้องการ เห็นได้จากแผนการผลิตกับความต้องการใช้ผลผลิตในการประกอบอาหาร สำหรับการหาแนวทางแก้ไข จะต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในพื้นที่ ไม่ว่าจะเป็น นักเรียน ผู้ปกครอง คณะครู และหน่วยงานร่วม และทุกฝ่ายที่มีส่วนเกี่ยวข้องผลักดันและร่วมมือกันเพื่อให้โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนฯ สามารถบริหารจัดการได้ตามแผนและเกิดประโยชน์สูงสุดตามที่กำหนด โดยอาจเพิ่มรอบการปลูกพืชที่ขาด หรือการสนับสนุนเมล็ดพันธุ์พืชให้นักเรียนไปปลูกที่บ้านและนำผลผลิตที่ได้มาแลกเปลี่ยนกับทางโรงเรียนฯ หรือการจัดซื้อให้เพียงพอ

2. การจัดทำแผนการผลิตอาหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนฯ จะไม่สำเร็จลุล่วงไปได้ หากไม่มีการมีส่วนร่วมและผู้รับผิดชอบในกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในโรงเรียนฯ ดังนั้น ในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ จะต้องให้ความสำคัญ และเน้นผลลัพธ์ให้ตรงกับความต้องการของกลุ่มผู้บริโภค (นักเรียน) เพื่อให้เกิดความคุ้มค่าในการใช้ผลผลิตเพื่อการบริโภคตามหลักโภชนาการและตามแนวพระราชดำริฯ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

3. การจัดทำการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการจัดการความรู้และแนวทางการปฏิบัติที่ดี เช่น การปรับเปลี่ยนรายการอาหารให้สอดคล้องกับผลผลิตที่ผลิตได้ โดยสร้างการมีส่วนร่วมให้กับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งนักเรียน คณะครู ผู้ปกครอง หน่วยงานร่วมเพื่อสร้างความรู้และความเข้าใจในเรื่องการผลิตพืช และสัตว์เพื่อการประกอบอาหารกลางวันในโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันอย่างไรให้เกิดผลสัมฤทธิ์ต่อโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันที่เหมาะสมตามหลักโภชนาการ

## บรรณานุกรม

คณะอนุกรรมการฝ่ายจัดทำหนังสือเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี.

2545. **สืบสานพระราชปณิธาน สามทศวรรษจรส์ห้การพัฒนาคเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร.** กรุงเทพฯ: สำนักงานสร้างเสริมเอกลักษณ์ของชาติ.

**โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน.** ม.ป.ป. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา

[http://www.psproject.org/projects/child/child\\_lunch.html](http://www.psproject.org/projects/child/child_lunch.html) (22 มกราคม 2561).

ณัฐธิกานต์ โสภกโสด. 2559. **ปัญหาการดำเนินงานโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์เขต 2.** น. 931-938. ใน การประชุมวิชาการและเสนอผลงานวิจัยระดับชาติครั้งที่ 3 ก้าวสู่ทศวรรษที่ 2: บูรณาการงานวิจัย ใช้องค์ความรู้สู่ความยั่งยืน. 17 มิถุนายน 2559: วิทยาลัยนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา.

นงนุช แต่งทรัพย์. 2560. **โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน.** [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา

<http://www.k-center.doae.go.th/getKnowledge.jsp?id=5740> (24 มกราคม 2560).

นันทพร วีรวัฒน์. 2556. **รูปแบบการบริหารจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียนอย่างครบวงจร ตามรอยพระยุคลบาทสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี: ด้านการพัฒนาอาหารโภชนาการและสุขภาพอนามัยในโรงเรียน.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.

ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช. 2560. **โภชนาการเด็กในวัยเรียน.** [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา

[http://www.si.mahidol.ac.th/th/division/hph/admin/news\\_files/532\\_49\\_1.pdf](http://www.si.mahidol.ac.th/th/division/hph/admin/news_files/532_49_1.pdf) (24 มกราคม 2560).

พลิน บุณรอด. 2559. **การบริหารโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันตามวัฒนธรรมการบริโภคของท้องถิ่นสำหรับโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนเชียงใหม่อำเภอแม่เฒ่า จังหวัดเชียงใหม่.** ปัญหาพิเศษปริญญาโท. มหาวิทยาลัยแม่โจ้.

สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ. 2562. **หลักการทรงงาน.** [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.rdpb.go.th/th/King/หลักการทรงงาน-c24> (12 ธันวาคม 2562).

สำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. 2560. **แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารตามพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ฉบับที่ 5 พ.ศ. 2560 - 2569.** กรุงเทพฯ: สำนักพระราชวัง สอนจิตรลดา.

- สำนักงานส่งเสริมและพัฒนาการเกษตรที่ 6. 2548. **โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันในโรงเรียน**  
**ตำรวจตระเวนชายแดนตามพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราช**  
**กุมารี.** เชียงใหม่: ศูนย์ประชาสัมพันธ์ สำนักส่งเสริมและพัฒนาการเกษตรที่ 6 จังหวัด  
เชียงใหม่.
- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2558. **คู่มือแนวทางการดำเนินงานส่งเสริม**  
**สุขภาพด้านโภชนาการในคลินิกสุขภาพเด็กดี.** กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- สุจิตต์ สาลีพันธ์. ม.ป.ป. **แนวทางการจัดอาหารกลางวัน "เด็กวัยเรียน" เมนูอาหารจานเดียว**  
**ทางเลือก.** กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- อุไรพร จิตต์แจ้ง. 2548. **หลักการพัฒนาและคุณค่าสารอาหารของ "มาตรฐานอาหารกลางวัน**  
**สำหรับเด็กไทย".** กรุงเทพฯ: สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล.





ภาคผนวก

## หนังสือราชการและเอกสารที่เกี่ยวข้อง



### บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง

ที่ -

วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง รายงานการอบรมโครงการอบรมขยายผลผู้รับผิดชอบโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน

เรียน ครูใหญ่โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง

๑. อย่างตามหนังสือ กองกำกับกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ ๑๑ ที่ ๐๐๓๐.๒๑(๑๑๒)/๒๓๔๔ ลง ๒๗ ก.ค.๕๙ เรื่องด้วยกองบังคับการตำรวจตระเวนชายแดนภาค ๑ จัดการอบรมขยายผลผู้รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนตชด. ในวันที่ ๔-๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ ณ ห้องประชุมรักสามัคคี กองบังคับการตำรวจตระเวนชายแดนจังหวัดปทุมธานี นั้น

๒. ข้อ ๒ ตามข้อ ๑ ข้าพดาบตำรวจเจริญ ดิษฐ์ ครูผู้รับผิดชอบโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันโรงเรียนตชด. บ้านเขาฉกลาง ได้รับคำสั่งจากร้อยตำรวจโทปิยนันท์ ฉัตรทอง ครูใหญ่โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉกลาง ให้เข้ารับการอบรมการขยายผลผู้รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวัน เมื่อวันที่ ๔-๕ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙ ณ ห้องประชุมรักสามัคคี กองบังคับการตำรวจตระเวนชายแดนจังหวัดปทุมธานี และขอสรุปการอบรมขยายผลผู้รับผิดชอบโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน ดังนี้

๑. เมื่อวันที่ ๔ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙ เวลา ๐๘.๔๐ น. พล.ต.ต.พงษ์ศักดิ์ ลิ่มเฉลิมฉัตร ผบภ.ตชด.ภาค ๑ ได้เดินทางมาร่วมและเป็นประธานพิธีเปิดการอบรมขยายผลผู้รับผิดชอบโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน ในโรงเรียนตชด.ในสังกัด บก.ตชด.ภาค ๑ จังหวัดปทุมธานี

๑. ตารางการอบรมขยายผลผู้รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวัน

วันที่ ๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิด
เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของโครงการ
เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๐.๑๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
เวลา ๑๐.๑๕ - ๑๒.๑๕ น.	การจัดการอาหารและโภชนาการเพื่อเด็กไทยมีโภชนาการสมวัยอย่างยั่งยืน
เวลา ๑๒.๑๕ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	ค่าอาหารกลางวัน ๒๐ บาทต่อคนจะจัดการอย่างไรให้มีประสิทธิภาพ
เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	การเลือกวัตถุดิบในการทำอาหาร
เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
เวลา ๑๕.๑๕ - ๑๖.๓๐ น.	การอ่านผลาก.....อย่างฉลาด/การแลกเปลี่ยนประสบการณ์(ครู ตชด.)

วันที่ ๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	การอบรมการใช้โปรแกรม Thai school lunch
เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๐.๑๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
เวลา ๑๐.๑๕ - ๑๒.๑๕ น.	การอบรมการใช้โปรแกรม Thai school lunch
เวลา ๑๒.๑๕ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน

เวลา ๑๓.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.

ตอบข้อซักถาม พิธีปิดการฝึกอบรม

๒.จากการเข้าอบรมในครั้งนี้ได้นำแนวทางและความรู้มาประยุกต์ใช้กับโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาตลาด โดยการนำเสนอครูใหญ่ฯจัดประชุมร่วมกับหน่วยงานสนองงานโครงการพระราชดำริฯและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อมาร่วมกันวางแผนในการผลิตอาหารในโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียน และจัดหาวัสดุอุปกรณ์ในการผลิตได้แก่ กิจกรรมปลูกพืชผักสวนครัว กิจกรรมประมงโรงเรียน กิจกรรมปศุสัตว์โรงเรียน และกิจกรรมการปลูกไม้ผล เพื่อให้มีความเพียงพอต่อความต้องการของเด็กนักเรียน ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณา

ดาบตำรวจ



(เจริญ ตีชัย)

ครูผู้รับผิดชอบโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน  
โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาตลาด

**ตารางการอบรมขยายผลผู้รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวัน**

ร.ต.ชด.โนสั้งักัด บก.ตชด.ภาค1

ระหว่างวันที่ 4-5 สิงหาคม พ.ศ. 2559

ณ หอประชุมรักสามัคคี บก.ตชด.ภาค1

\*\*\*\*\*

**วันที่ 4 สิงหาคม พ.ศ. 2559**

เวลา 08.00 - 08.30 น.	ลงทะเบียน
เวลา 08.30 - 09.00 น.	พิธีเปิด
เวลา 09.00 - 10.00 น.	ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของโครงการ
เวลา 10.00 - 10.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
เวลา 10.15 - 12.15 น.	การจัดการอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กไทยมีโภชนาการสมวัยอย่างยั่งยืน
เวลา 12.15 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา 13.00 - 14.00 น.	คำอาหารกลางวัน 20 บาทต่อคนจะจัดการอย่างไรให้มีประสิทธิภาพ
เวลา 14.00 - 15.00 น.	การเลือกวัตถุดิบในการทำอาหาร
เวลา 15.00 - 15.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
เวลา 15.15 - 16.30 น.	การอ่านฉลาก.....อย่างฉลาด/การแลกเปลี่ยนประสบการณ์(ครู ตชด.)

**วันที่ 5 สิงหาคม พ.ศ. 2559**

เวลา 09.00 - 10.00 น.	การอบรมการใช้โปรแกรม Thai school lunch
เวลา 10.00 - 10.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
เวลา 10.15 - 12.15 น.	การอบรมการใช้โปรแกรม Thai school lunch
เวลา 12.15 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา 13.30 - 15.00 น.	ตอบข้อซักถาม พิธีปิดการฝึกอบรม

\*\*\*\*\*

หมายเหตุ : เวลาอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ภาพผนวกที่ 1 หนังสือรายงานเข้าร่วมโครงการอบรมขยายผลผู้รับผิดชอบโครงการเกษตร  
เพื่ออาหารกลางวัน

## ระเบียบวาระการประชุมหน่วยงานร่วมสนองโครงการพระราชดำริฯ

ครั้งที่ ๑ / ๒๕๕๙

วันพฤหัสบดีที่ ๑๗ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๙

ณ ห้องประชุมโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด

เริ่มประชุมเวลา ๐๙.๐๐ น.

ประธานกล่าวเปิดประชุม

วาระที่ ๑. เรื่องที่ประธานแจ้งให้ที่ประชุมทราบ

ประธานแจ้งให้ที่ประชุมทราบ ร.ต.ท.ปิยนันท์ ฉัตรทอง ครูใหญ่โรงเรียนตชด.บ้านเขาฉลาด วันนี้กระผมจะนำเสนอผลการอบรมของ ด.ต.เจริญ ดิษฐ์ ผู้ช่วยครูใหญ่ฯ ที่ไปอบรมเรื่องการขยายผลผู้รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวัน ของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน ระหว่างวันที่ ๔-๕ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙ ณ หอประชุมรักสามัคคี กองบังคับการตำรวจตระเวนชายแดน ภาค ๑ จังหวัดปทุมธานีให้ในที่ประชุมได้รับทราบ

วาระที่ ๒. เรื่องรับรองรายงานการประชุม

มติที่ประชุม -

วาระที่ ๓. เรื่องสืบเนื่อง(ถ้ามี)

๓.๑.โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาด ได้รับหนังสือจากกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ ๑๑ที่ ๐๐๓๐.๒๑(๑๑๒)/๒๓๔๔ ลง ๒๗ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๕๙ เรื่องด้วย กองบังคับการตำรวจตระเวนชายแดน ภาค ๑ จัดการอบรมขยายผลผู้รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวัน ในโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนใน สังกัด ในวันที่ ๔-๕ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙ และให้โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาฉลาดจัดส่งครูผู้รับผิดชอบโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันเข้ารับการอบรม คือ ด.ต.เจริญ ดิษฐ์

มติที่ประชุม เห็นชอบ

วาระที่ ๔. เรื่องที่เสนอให้ที่ประชุมทราบ

๔.๑.จากการอบรม ดังกล่าวมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของโครงการ
- การจัดอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กไทยมีโภชนาการสมวัยอย่างยั่งยืน
- ค่าอาหารกลางวัน ๒๐ บาทต่อคนจะจัดการอย่างไรให้มีประสิทธิภาพ
- การเลือกวัตถุดิบในการทำอาหาร
- การอ่านฉลากหลักอาหารอย่างฉลาด/การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ครูตำรวจตระเวนชายแดน
- การอบรมการใช้โปรแกรม Thai school lunch เพื่อนำมาใช้กับโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียน

มติที่ประชุม เห็นชอบ

วาระที่ ๕. เรื่องที่เสนอให้ที่ประชุมพิจารณา

ในปีการศึกษา ๒๕๖๑ โรงเรียนจะต้องมีการพัฒนาโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน ดังต่อไปนี้

- เพิ่มปริมาณการปลูกพืชผักสวนครัวที่หลากหลายกับโรงเรียน
- เพิ่มการผลิตกิจกรรมประมงในโรงเรียน
- เพิ่มการผลิตการปศุสัตว์ในโรงเรียน
- เพิ่มผลผลิตการปลูกไม้ผลในโรงเรียน
- การวางแผนจัดทำ แผนการผลิตอาหารกลางวันของโรงเรียนตามรูปแบบของ Thai school lunch

lunch

มติที่ประชุม เห็นชอบ

วาระที่ ๖. เรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี) -

รายชื่อผู้เข้าร่วมประชุม  
 หน่วยงานร่วมสนองโครงการพระราชดำริฯ  
 ครั้งที่ ๑ / ๒๕๕๙  
 วันที่ ๑๗ เดือน พฤศจิกายน ค.ศ. ๒๕๕๙  
 ณ ห้องประชุมโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาตลาด

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่ง	หน่วยงาน	ลายมือชื่อ
๑	น.ส.รุทมาศ ธีระกิจ	เจ้าพนักงานควบคุมโรคพิษสุนัขบ้า	รพ. สอนางชี (เขาตลาด)	[ลายมือชื่อ]
๒	นายไพฑูริย์ อนุพันธ์	ผ.อ. วิชาญ	อ.มอ. สอนางชี (เขาตลาด)	[ลายมือชื่อ]
๓	นายวิชาญ อนุพันธ์	ผ.อ. วิชาญ	อ.มอ. สอนางชี (เขาตลาด)	[ลายมือชื่อ]
๔	นายวิชาญ อนุพันธ์	ผ.อ. วิชาญ	อ.มอ. สอนางชี (เขาตลาด)	[ลายมือชื่อ]
๕	นายวิชาญ อนุพันธ์	ผ.อ. วิชาญ	อ.มอ. สอนางชี (เขาตลาด)	[ลายมือชื่อ]
๖	นายวิชาญ อนุพันธ์	ผ.อ. วิชาญ	อ.มอ. สอนางชี (เขาตลาด)	[ลายมือชื่อ]
๗	นายวิชาญ อนุพันธ์	ผ.อ. วิชาญ	อ.มอ. สอนางชี (เขาตลาด)	[ลายมือชื่อ]
๘	นายวิชาญ อนุพันธ์	ผ.อ. วิชาญ	อ.มอ. สอนางชี (เขาตลาด)	[ลายมือชื่อ]
๙	นายวิชาญ อนุพันธ์	ผ.อ. วิชาญ	อ.มอ. สอนางชี (เขาตลาด)	[ลายมือชื่อ]
๑๐	นายวิชาญ อนุพันธ์	ผ.อ. วิชาญ	อ.มอ. สอนางชี (เขาตลาด)	[ลายมือชื่อ]
๑๑	นายวิชาญ อนุพันธ์	ผ.อ. วิชาญ	อ.มอ. สอนางชี (เขาตลาด)	[ลายมือชื่อ]

เลิกประชุมเวลา ๑๑.๐๐ น.

สืบทำรวจโทหญิง [ลายมือชื่อ] ผู้จัดบันทึกการประชุม  
 (สายลม ศรีเกษร)  
 ครูธุรการโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาตลาด  
 ร้อยตำรวจโท [ลายมือชื่อ] ผู้ตรวจบันทึกการประชุม  
 (ปิยนันท์ ฉัตรทอง)  
 ครูใหญ่โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาตลาด

ภาพผนวกที่ 2 ระเบียบวาระการประชุมหน่วยงานร่วม ครั้งที่ 1/2559

ระเบียบวาระการประชุมหน่วยงานร่วมสนองโครงการพระราชดำริฯ

ครั้งที่ ๒ / ๒๕๖๐

วันอังคารที่ ๒๓ เดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

ณ ห้องประชุมโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาตลาด

เริ่มประชุมเวลา ๑๓.๐๐ น.

ประธานกล่าวเปิดประชุม

วาระที่ ๑. เรื่องที่ประธานแจ้งให้ที่ประชุมทราบ

ประธานแจ้งให้ที่ประชุม -

วาระที่ ๒. เรื่องรับรองรายงานการประชุม

มติที่ประชุม -

วาระที่ ๓. เรื่องสืบเนื่อง(ถ้ามี)

มติที่ประชุม -

วาระที่ ๔. เรื่องที่เสนอให้ที่ประชุมทราบ

๔.๑. จากการประชุมครั้งที่ ๑/ ๒๕๖๐ วันพฤหัสบดีที่ ๒๗ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๙ โรงเรียนได้ดำเนินการพัฒนาเพิ่มผลผลิตทางการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน มีความก้าวหน้าดังต่อไปนี้

-การปลูกพืชผักสวนครัวที่หลากหลายกับโรงเรียน ได้แก่ถั่วฝักยาวจำนวน ๑๐๐ หลุม พริกจำนวน ๕๐ ต้น บวบจำนวน ๕๐ หลุม มะระจำนวน ๓๐ หลุม แดงกวาจำนวน ๕๐ หลุม เห็ดนางฟ้าจำนวน ๕๐๐ ก้อน และถั่วงอก

-กิจกรรมประมงในโรงเรียนเพิ่มการเลี้ยงปลาจุกจำนวน ๕๐๐ ตัว ปลานิลจำนวน ๓๐๐ ตัว ปลาสรวยจำนวน ๑๐๐ และกบจำนวน ๕๐๐ ตัว

-การปลูกสัตว์ในโรงเรียน ได้แก่การเลี้ยงเป็ดเทศจำนวน ๒๐ ตัว ไก่ไข่จำนวน ๑๐๐ ตัว

-การปลูกไม้ผลในโรงเรียน ได้แก่ปลูกกล้วยจำนวน ๕๐ ต้น มะละกอจำนวน ๕๐ ต้น

-การปลูกถั่วเมล็ดแห้ง ได้แก่การปลูกถั่วเขียวเนื้อที่จำนวน ๑ งาน

-การจัดทำแผนการผลิตอาหารกลางวันของโรงเรียนโดยประยุกต์จากรูปแบบของ Thai school lunch คือโรงเรียนร่วมกับหน่วยงานร่วมงานโครงการพระราชดำริฯจัดทำแผนการผลิตเมนูอาหารกลางวันโดยยึดวัตถุประสงค์ของโรงเรียนเป็นหลัก

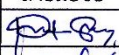

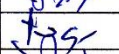

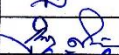


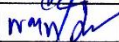

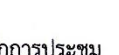
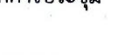
มติที่ประชุม เห็นชอบ

วาระที่ ๕. เรื่องที่เสนอให้ที่ประชุมพิจารณา


มติที่ประชุม -

วาระที่ ๖. เรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี) -

รายชื่อผู้เข้าร่วมประชุม  
 หน่วยงานร่วมสนองโครงการพระราชดำริฯ  
 ครั้งที่ ๒ / ๒๕๖๐  
 วันที่ ๒๓ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๐  
 ณ ห้องประชุมโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาตลาด

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่ง	หน่วยงาน	ลายมือชื่อ
๑	ทพ. พงษ์ศักดิ์ ศรีภพ	ผอ.โรงเรียน	ศูนย์ฯ ต.ระเริง	
๒	นายสมหมาย วัฒนปิ่น	กรรมการศึกษา	โรงเรียนเทศบาลบ้านเขาตลาด	
๓	น.ส. ศุภมาส อภิรักษ์	ศึกษานิเทศก์	ส.บ. ๖๖ ของ อบ. เขาตลาด	
๔	นายธีรวัช งามพิชัย	นักวิชาการประถมศึกษา	ศูนย์ฯ ต.ระเริง	
๕	นายสุเมธ ช่างแก้ว	ปลัด อบ. ต.ระเริง	ส.บ. ๖๖ ของ อบ. เขาตลาด	
๖	นายไพฑูริย์ นพ.พรวิ	นาง. อ.ท.ท.	ส.บ. ๖๖ ของ อบ. เขาตลาด	
๗	นายกรรณ สอน้อง	อ.จ.ท. ๓๓.๖๓๕๒	ร.๓๓.๖๓๕๒	
๘	นายสุวิทย์ นามวงศ์	ผอ.ศูนย์ฯ	ศูนย์ฯ ต.ระเริง	
๙	นายวันชัย ไชยสิทธิ์	ช่างเทคนิค	ศูนย์ฯ ต.ระเริง	
๑๐	อ.ม. เสนีย์ ดิษฐ์	ผอ.ศูนย์ฯ	ศูนย์ฯ ต.ระเริง	
๑๑	พ.ศ.ท. ดนัท วิจิตรนพ	ผอ.ศูนย์ฯ	ศูนย์ฯ ต.ระเริง	

เลิกประชุมเวลา ๑๕:๒๐ น.

สืบทำรวจโทหญิง  ผู้จัดบันทึกการประชุม  
 (สายลม ศรีเกษร)

ครูธุรการโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาตลาด

ร้อยตำรวจโท  ผู้ตรวจบันทึกการประชุม  
 (ปียนันท์ ฉัตรทอง)

ครูใหญ่โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาตลาด

ภาพผนวกที่ 3 ระเบียบวาระการประชุมหน่วยงานร่วมครั้งที่ 2 / 2560

ระเบียบวาระการประชุมหน่วยงานร่วมสนองโครงการพระราชดำริฯ

ครั้งที่ ๓ / ๒๕๖๐

วันศุกร์ที่ ๑๗ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๐

ณ ห้องประชุมโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาตลาด

เริ่มประชุมเวลา ๐๙.๐๐ น.

ประธานกล่าวเปิดประชุม

วาระที่ ๑. เรื่องที่ประธานแจ้งให้ที่ประชุมทราบ

ประธานแจ้งให้ที่ประชุมทราบว่า -

วาระที่ ๒. เรื่องรับรองรายงานการประชุม

มติที่ประชุม -

วาระที่ ๓. เรื่องสืบเนื่อง(ถ้ามี)

มติที่ประชุม -

วาระที่ ๔. เรื่องที่เสนอให้ที่ประชุมทราบ

๔.๑. จากการประชุมครั้งที่ ๒/ ๒๕๖๐ วันอังคารที่ ๒๓ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๐ โรงเรียนได้ร่วมกับหน่วยงานร่วมสนองงานโครงการพระราชดำริฯ ติดตามความก้าวหน้าของการดำเนินงานโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน ปรากฏว่าจำเป็นต้องเพิ่มวัตถุดิบในการประกอบอาหารดังต่อไปนี้

- การปลูกพืชผักสวนครัวที่หลากหลายกับโรงเรียน ได้แก่ เพิ่มการปลูกผักสวนครัวและปลูกถั่วเมล็ดแห้งเช่นการปลูกถั่วเขียว ถั่วชนิดต่างๆ และในกรณีที่ไม่สามารถผลิตได้จะต้องการมีจัดซื้อ

- กิจกรรมประมงในโรงเรียน

- การปลูสดัวในโรงเรียน ได้แก่การเพิ่มเนื้อสัตว์ (หมู) โรงเรียนไม่สามารถที่จะผลิตได้จะต้องมีการ

จัดซื้อ

- การปลูกไม้ผลในโรงเรียน จะต้องปลูกกล้วย มะละกอเพิ่มขึ้น และผลไม้ชนิดอื่นเพิ่มขึ้นด้วย

- ผลจากการติดตามแผนการผลิตเมนูอาหารกลางวันของโรงเรียน ปรากฏว่ามีวัตถุดิบบางชนิดที่โรงเรียนยังขาดอยู่ได้แก่เนื้อสัตว์ สุก รังไข่ พืชผักสวนครัวบางชนิด และการผลิตถั่วเมล็ดแห้ง โรงเรียนจะต้องมีการผลิตเพิ่ม และจัดซื้อจากภายนอกเข้ามาประกอบอาหาร และให้ผู้ปกครองนักเรียน ชุมชน เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดหาวัตถุดิบ มีส่วนร่วมในการสนับสนุนช่วยเหลือ โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน ต่อไป

มติที่ประชุม เห็นด้วย

วาระที่ ๕. เรื่องที่เสนอให้ที่ประชุมพิจารณา

มติที่ประชุม -

วาระที่ ๖. เรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)



## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	ร้อยตำรวจเอก ปิยนันท์ ฉัตรทอง
เกิดเมื่อ	8 สิงหาคม พ.ศ. 2513
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2533 ปริญญาตรี สาขาวิชาการศึกษา วิทยาลัยครูสุรินทร์ อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ พ.ศ. 2530 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสุรวิทยาคาร อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ พ.ศ. 2527 มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสุรวิทยาคาร อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์
ประวัติการทำงาน	พ.ศ. 2537 นักเรียนพลตำรวจโรงเรียนตำรวจภูธร 2 จังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2538 กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 11 อำเภอมะขาม จังหวัดจันทบุรี พ.ศ. 2538 โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนสิงคโปร์แอร์ไลน์ส เฉลิมพระเกียรติ อำเภอสอยดาว จังหวัดจันทบุรี พ.ศ. 2554 ครูใหญ่โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน บ้านคลองมะลิประเวศน์วิทยา ตำบลอ่างศิรี อำเภอมะขาม จังหวัดจันทบุรี พ.ศ. 2556 ครูใหญ่โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านท่ากุ่ม ตำบลท่ากุ่ม อำเภอเมือง จังหวัดตราด พ.ศ. 2556-ปัจจุบัน ครูใหญ่โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน บ้านเขาฉลาด ตำบลเทพนิมิต อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด