

แบบฟอร์มแนวคิดเมนูอาหาร [YC001] Ajinomoto Young Chef Thailand 2026

ส่วนที่ 1 : ข้อมูลผู้สมัคร

ชื่อ – นามสกุล (ผู้สมัคร) :

ชื่อสถาบันการศึกษา :

กำลังศึกษาชั้นปีที่ :

คณะ/สาขาวิชา : กรุณาเลือกสาขาที่เกี่ยวข้อง (เลือก 1 ข้อ)

☐ สาขาสุขภาพและโภชนาการ เช่น สาขาโภชนาการ การกำหนด
อาหาร วิทยาศาสตร์สุขภาพ

หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง

☐ สาขาอาหารและวิทยาศาสตร์อาหาร เช่น เทคโนโลยีอาหาร
วิทยาศาสตร์อาหาร หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง

☐ สาขาการประกอบอาหารและศิลปะการอาหาร เช่น คหกรรมศาสตร์
การประกอบอาหาร อาหารและ
การบริการ หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง

กรณารับสาขาวิชาที่กำลังศึกษา :

.....

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดผลงานที่ผู้สมัครส่งเข้าร่วมแข่งขัน

ชื่อเมนู :

.....

แนวคิดการพัฒนาเมนูสูตรอาหารเพื่อสุขภาพ

(อธิบายถึงแนวคิดเมนู แรงบันดาลใจ จุดเด่นด้านอาหารสุขภาพ ที่ได้
รังสรรค์ในเมนูจานเดียวของคุณ)

.....

[illegible]

NO.	รายการวัตถุดิบ / ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้	หน่วย
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

NO.	รายการวัตถุดิบ / ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ใช้	หน่วย
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

ขั้นตอนการประกอบอาหาร : (อธิบายขั้นตอนการประกอบอาหารอย่างละเอียด)

.....

.....

.....

.....

.....

[illegible]



.....

.....

.....

[illegible]



(กรุณาระบุตัวเลขข้อมูลทางโภชนาการหลักทั้ง 6 ด้าน ต่อ 1 จาน หรือ 1 หน่วยบริโภค)

รายการ	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน (Energy)		กิโลแคลอรี (kcal)
โปรตีน (Protein)		กรัม (g)
ผักและผลไม้ (Vegetables and Fruits)		กรัม (g)
โซเดียม (Sodium)		มิลลิกรัม (mg)
ไขมันรวม (Total Fat)		กรัม (g)
น้ำตาลที่เติม (added sugar)		กรัม (g)

กรณารูปปริมาณสุทธิ/1 จาน กรัม (g) :

.....

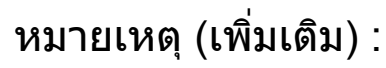
Eat Well, Live Well.



แบบภาพถ่ายเมนู (จำนวน 2 ภาพ)

ภาพที่ 1 :

ภาพที่ 2 :



.....

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....