

**รายการอาหาร**  
**ศูนย์ฝึกอบรมและสัมมนา สถาบันวิจัยทรัพยากรทางน้ำ**

---

**อาหารเช้า 70 บาท/คน (รวมชา, กาแฟ) เลือก 1 ชุด**

- ชุดที่ 1. ข้าวต้ม (ปลา, กุ้ง, หอยนางรม, ปลาหมึก, หมู, ไก่)
  - ชุดที่ 2. ข้าวต้มหน้าไก่ผัดขิง
  - ชุดที่ 3. ข้าวต้มก๊วย (อาหาร 2 อย่าง)
- ยำเยี่ยมฉ่าย, ยำกุ้งแห้ง, ยำไข่เค็ม, ยำหัวไชโป๊, หัวไชโป๊ทอดไข่, ไข่เค็ม, กุนเชียง, ไข่เจียว, ไก่ผัดขิง

**อาหารจานเดียว + แงงจืด 90 บาท/คน**

- ข้าวผัด (ปลาหมึก, กุ้ง, ปู, ทะเล, หมู, ไก่)
- ข้าวคลุกกะปิ
- ข้าวผัดกระเพรา (ปลาหมึก, กุ้ง, ทะเล, หมู, ไก่) + ไข่ดาว

**อาหาร 2 อย่าง 110 บาท/คน (ไม่เอาผลไม้หรือขนม 100 บาท/คน)**

1. อาหาร 2 อย่าง + ข้าว
2. ผลไม้หรือขนมหวาน 1 อย่าง

**อาหาร 3 อย่าง 150 บาท/คน (ไม่เอาผลไม้หรือขนม 140 บาท/คน)**

1. อาหาร 3 อย่าง + ข้าว
2. ผลไม้หรือขนมหวาน 1 อย่าง

**อาหาร 4 อย่าง 180 บาท/คน (ไม่เอาผลไม้หรือขนม 170 บาท/คน)**

1. อาหาร 4 อย่าง + ข้าว
2. ผลไม้หรือขนมหวาน 1 อย่าง

**อาหาร 5 อย่าง (210 บาท / คน) (ไม่เอาผลไม้หรือขนม 200 บาท/คน)**

1. อาหาร 5 อย่าง + ข้าว
2. ผลไม้หรือขนมหวาน 1 อย่าง

**ประเภทข้าวกล่อง**

1. ข้าวผัดปู 60 บาท/กล่อง
2. ข้าวคลุกกะปิ, ข้าวผัดกระเพราทะเล (ปลา, หมึก, กุ้ง) 60 บาท/กล่อง + ไข่ดาว 70 บาท/กล่อง
3. ข้าวผัดหมู, ข้าวหมู/ไก่ ทอดกระเทียม, ข้าวกระเพราหมู ไก่ 50 บาท/กล่อง + ไข่ดาว 60 บาท/กล่อง

อาหารพิเศษ (ต้องสั่งล่วงหน้า 2 วัน) ราคานี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นกับขนาดและฤดูกาล

1. กุ้งอบเกลือ/เผา กิโลกรัมละ 500 - 600 บาท
2. ปูมานึ่ง กิโลกรัมละ 400 - 450 บาท
3. ปลาหมึกหอมย่าง กิโลกรัมละ 300 บาท
4. หอยแมลงภู่เผา กิโลกรัมละ 90 บาท
5. หอยแครง กิโลกรัมละ 160 บาท
6. ปลากระพงนึ่งมะนาว, ทอดกระเทียมพริกไทย, สามรส ตัวละ 350 บาท

เมนูเด็ด\*\*\*เป้าฮื้อสี่ซัง\*\*\* (สั่งทำพิเศษ)

1. ข้าวผัดเป้าฮื้อ
2. เป้าฮื้อน้ำแดง
3. เป้าฮื้อพริกไทยดำ
4. เป้าฮื้อผัดฉ่า
5. ราดหน้าเป้าฮื้อ

อาหารว่าง (จัดเบรก) 30 35 และ 40 บาท/คน (แล้วแต่สั่ง)

โอวัลติน ไมโล ชา กาแฟ และขนมต่างๆ

## รายการอาหาร

### ประเภทต้มยำ

- ต้มยำ: ปลา, กุ้ง, ทะเล, ไก่เนื้อ, ไก่บ้าน
- ต้มแซ่บ : ไก่บ้าน, ซีโครงหมู
- ต้มซ่า : ไก่บ้าน, ไก่เนื้อ, ทะเล
- ต้มยำโป๊ะแตก
- ต้มยำเอ็นหมู, ขาหมู
- ต้มยำไข่เจียวทรงเครื่อง

### ประเภทแกง

- แกงส้มผักรวม: กุ้งสด, ปลา
- แกงส้มชะอมไข่ทอด : กุ้งสด, ปลา
- แกงส้ม : ปลาเรียวเขียว
- แกงเขียวหวาน : หมู, เนื้อ, ไก่, ลูกชิ้นปลา
- แกงป่า : หมู, เนื้อ, ไก่บ้าน, ปลาอินทรี
- แกงเผ็ดน้ำมัน : หมู, เนื้อ, ไก่บ้าน, ปลา
- แกงเลียง : กุ้งสด
- แกงเทโพ
- ฉู่ฉี่ : ปลาทุ
- แกงเขียวหวานหมักผัดไส้
- แกงกะหรี่ไก่
- แกงไตปลา
- แกงคั่วปูหน่อไม้

### ประเภทแกงจืด

- สลวยทะเลลูกชิ้นปลา
- เต้าหู้หมูสับ
- ซีโครงหมู, ไก่ + พริก
- แต่งกวายด์ไส้
- หมักยัดไส้
- ซีโครงหมู, ไก่ + ผักกาดทอง
- ซีโครงหมู, ไก่ + หัวไชเท้า
- ไข่พะโล้
- ต้มฉับฉ่าย
- แกงจืดซีโครงหมูตุ๋นยาจีน

### ประเภทผัก (เผ็ด) / น้ำพริกฯ

- ผักเผ็ด: หมูป่า, ไก่บ้าน, คอหมู
- ผักฉ่ำ : ปลา, ทะเล, ปลาหมึก, หมู, ไก่, เนื้อ
- ผักกระเพาะ : หมู, ปลาหมึก, ไก่, กุ้ง, ทะเล
- ผักพริกแกง : หมู, ปลาหมึก, ไก่, กุ้ง, ทะเล
- ผักพริกหยวก : หมู, ปลาหมึก, ไก่, กุ้ง, ทะเล
- ผักขี้เมาผักรวม : หมู, ปลาหมึก, ไก่, กุ้ง, ทะเล
- พะแนง : หมู, ปลาหมึก, ไก่, กุ้ง, ทะเล
- ผักพริกเผา : หมู, ปลาหมึก, ไก่, กุ้ง, ทะเล
- น้ำพริกปลาทุ : ปลาทอด, ไข่ทอดชะอม, มะเขือชุบไข่, ผักสดต่างๆ
- น้ำพริกปลาป่น : ผักฯ , ปลาทอด
- น้ำพริกตาแดง : ผักฯ, ปลาทอด

### ประเภทผัก (จืด) - ทอด

- หมักผักไข่เค็ม / หมักผักผงกระหรี
- ผักผักรวมมิตร : หมู ปลาหมึก, ไก่, ทะเล, หมูกรอบ
- ผักป๋วยเซียน
- ผักวุ้นเส้นใส่ไข่ + เนื้อปู + หมูสับ
- ปูผัดวุ้นเส้น
- ปลาฯ ผัดคึ้นไข่
- ไก่ผัดเม็ดมะม่วง / กุ้งผัดเม็ดมะม่วง
- ผัดคะน้า, หมูกรอบ, ปลาเค็ม
- ไก่ผัดขิง
- หมูผัดขิง
- ทอดมันปลาอินทรี
- ทอดมันกุ้ง
- ไข่เจียวหอยนางรม, ปู, หมูสับ
- ผัดผักน้ำมันหอย, เนื้อ, หมู
- หมูแดดเดียว
- เนื้อแดดเดียว
- น่องไก่ทอดเค็ม, ทอดกระเทียมพริกไทย
- หมูทอดกระเทียมพริกไทย
- ไข่ยัดไส้
- กุ้ง – หมักซุบแป้งทอด
- ปลาทอดราดซอสมะขาม
- วุ้นเส้นผัดไข่เค็มกระเทียมโทน

- ไข่เยี่ยวม้ากระเพรากรอบ
- แหนมเอ็นซ้อไก่ทอด
- แหนมกระดุกหมูทอด

### ประเภทลาบ - ยำ

- ยำวุ้นเส้นทะเล
- ยำรวมมิตรทะเล
- ยำหมูย่างยอดมะพร้าวอ่อน
- ยำหมูยอ / คอหมูย่าง
- ยำแหนมสด
- ลาบหมู, ไก่, เป็ด, ปลาหมึก, ทะเล
- ยำถั่วพู
- ยำตะไคร้
- ยำไข่ดาว หรือ ไข่เยี่ยวม้า

### **เลือก ผลไม้ หรือ ขนม 1อย่าง**

**ผลไม้** : สับปะรด, แตงโม, ฝรั่ง, มะม่วงหรือผลไม้ตามฤดูกาล

**ขนมหวาน** : สลิมน้ำกะทิสด, ขนมรวมมิตร, ลอดช่องน้ำกะทิ, ข้าวเหนียวเผือกน้ำกะทิ, เจาก๊วย+ขนุน ในน้ำเชื่อม, ลูกตาลน้ำเชื่อม+ขนุนใน