

รายการอาหาร

ศูนย์ฝึกอบรมและสัมมนา สถาบันวิจัยทรัพยากรทางน้ำ

อาหารเช้า 50 บาท / คน (รวมชา, กาแฟฯ) เลือก 1 ชุด

1. ข้าวต้ม (ปลา, กุ้ง, หอยนางรม, ปลาหมึก, หมู, ไข่)

2. ข้าวต้มหน้าไก่ผัดขิง

3. ข้าวต้ม + อาหาร 2 อย่าง

ยำเกี่ยมฉ่าย, ยำกุ้งแห้ง, ยำไข่เค็ม, ยำหัวไชโป๊, หัวไชโป๊ทอดไข่,
ไข่เค็ม, กุนเชียง, ไข่เจียว, ไข่ผัดขิง

ทุกรายการมีขนมหวานหรือผลไม้ 1 อย่าง

อาหารจานเดียว + แกลงจืด 70 บาท / คน

อาหารจานเดียว

1. ข้าวผัด (ปลาหมึก, กุ้ง, ปู, ทะเล, หมู, ไข่)

2. ข้าวคดุกกะปิ

3. ข้าวผัดกระเพรา (ปลาหมึก, กุ้ง, ทะเล, หมู, ไข่) + ไข่ดาว

อาหาร 2 อย่าง 80 บาท / คน

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

อาหาร 3 อย่าง (120 บาท / คน)

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

อาหาร 4 อย่าง (150 บาท / คน)

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

อาหาร 5 อย่าง (180 บาท / คน)

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

ประเภทข้าวกล่อง

1. ข้าวผัด (ปลาหมึก, กุ้ง, ปู, ทะเล, หมู, ไก่) 40 บาท / กล่อง
2. ข้าวผัดกระเพรา (ปลาหมึก, กุ้ง, ทะเล, หมู, ไก่) 40 บาท / กล่อง

อาหารพิเศษ (ต้องสั่งล่วงหน้า 2 วัน)

1. กุ้งอบเกลือ / เฒ่า กิโลกรัมละ 380 บาท
2. ปูม้าหนึ่ง กิโลกรัมละ 300 บาท
3. ปลาหมึกหอมย่าง กิโลกรัมละ 190 บาท
4. หอยแมลงภู่เผา กิโลกรัมละ 60 บาท
5. ปลากระพงนึ่งมะนาว, ทอดกระเทียมพริกไทย, สามรส ตัวละ 250 บาท
6. ปลาอินทรีต้อตอดน้ำปลา กิโลกรัมละ 300 บาท
7. กุ้งผัดกระเทียมโทน จานละ 180 บาท

รายการอาหาร

ประเภทต้มยำ

- ❖ ต้มยำ: ปลา, กุ้ง, ทะเล, ไก่เนื้อ, ไก่บ้าน
- ❖ ต้มแซ่บ : ไก่บ้าน, ซีโรงหมู
- ❖ ต้มข่า : ไก่บ้าน, ไก่เนื้อ, ทะเล
- ❖ ต้มยำโปะแตก
- ❖ 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, ไก่ บ้าน,
- ❖ ปลาอินทรี
- ❖ แกงเลียง : กุ้งสด
- ❖ แกงเทโพ
- ❖ จู๋ฉี่ : ปลาทุ
- ❖ แกงเขียวหวานหมักผัดได้

- ❖ แกงกะหรี่ไก่อ
- ❖ แกงไตปลา
- ❖ แกงคั่วปูลหน่อไม้

ประเภทแกงจืด

- ❖ สาหร่ายทะเลลูกชิ้นปลา
- ❖ เต้าหู้หมูสับ
- ❖ ซี่โครงหมู, ไก่ + ฟัก
- ❖ แดงกวายัดไส้
- ❖ หมี่ก้นดไส้
- ❖ ซี่โครงหมู, ไก่ + ผักกาดดอง
- ❖ ซี่โครงหมู, ไก่ + หัวไชเท้า
- ❖ ไข่พะโล้
- ❖ แกงจืดเต้าหู้กวางเจา
- ❖ ต้มจับฉ่าย
- ❖ แกงจืดลูกเงาะ
- ❖ แกงจืดซี่โครงหมูตุ๋นยาจีน

ประเภทผัก (เผ็ด) / น้ำพริกฯ

- ผักเผ็ด: หมูป่า, ไก่บ้าน, คอหมู
- ผักจิ้ม : ปลา, ทะเล, ปลาหมึก, หมู, ไก่, เนื้อ
- ผักกระเพรา : 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
- สี่ขังระเบิด
- เต้าหู้ไข่ระเบิด
- น้ำพริกปลาทุ : ปลาทอด, ไข่ทอดชะอม, มะเขือชุบไข่, ผักสดต่างๆ
- น้ำพริกปลาป่น : ผักฯ, ปลาทอด
- น้ำพริกกุ้งสด : ผักฯ, ปลาทอด
- น้ำพริกตาแดง : ผักฯ, ปลาทอด

ประเภทผัก (จืด) - ทอด

- หมึกผักไข่เค็ม / หมึกผักผงกระหรี
- ผักผักรวมมิตร : หมู ปลาหมึก, ไก่, ทะเล, หมูกรอบ
- ผักป๊ายเซียน
- ผักวุ้นเส้นใส่ไข่ + เนื้อปู + หมูสับ
- เนื้อปูผัดน้องโต
- ปลาอินทรีผัดเค็มฉ่ำ
- ปลาอินทรีผัดคึ้นไข่
- ไก่ผัดเม็ดมะม่วง / กุ้งผัดเม็ดมะม่วง
- ผัดคะน้า, หมูกรอบ, ปลาเค็ม

- ไก่ผัดขิง
- หมูผัดขิง
- ทอดมันปลาอินทรี
- ทอดมันกุ้ง
- ไข่เจียวหอยนางรม, ปู, หมูสับ
- ผัดผักน้ำมันหอย, เนื้อ, หมู
- หมูแดดเดียว
- เนื้อแดดเดียว
- น่องไก่ทอดเค็ม, ทอดกระเทียมพริกไทย
- หมู, หมักทอดกระเทียมพริกไทย
- ไข่ยัดไส้
- กุ้ง – หมักชุบแป้งทอด
- ปลาอินทรีทอดราดซอสมะขาม
- วุ้นเส้นผัดไข่เค็มกระเทียมโทน
- ไข่เยี่ยวม้ากระเพรากรอบ
- แหนมเอ็นข้อไก่ทอด
- แหนมกระดุกหมูทอด
- กุ้งผัดเห็ดหอม
- กุ้งผัดบดถั่วคอกลิ้ หรือ หน่อไม้ฝรั่ง
- กะหล่ำปลีน้ำปลา
- หอยเชลล์ทอดกระเทียม

ประเภทปลา - ยา

- ยาอุ่นเส้นทะเล
- ยารวมมิตรทะเล
- ยาหมูย่าง
- ยาหมูย่างยอดมะพร้าวอ่อน
- ยาหมูยอ / คอหมูย่าง
- ยาแหนมสด
- ปลาหมู, ไข่, เป็ด, ปลาหมึก, ทะเล
- ยำถั่วพู
- ยำตะไคร้
- ยำไข่ดาว หรือ ไข่เยี่ยวม้า

*** เลือกผลไม้ หรือ ขนม 1 อย่าง ***

❖ ผลไม้

- สับปะรด, แดงโม, ฝรั่ง, มะม่วงหรือผลไม้ตามฤดูกาล

❖ ขนมหวาน

- สลิมน้ำกะทิสด, ขนมรวมมิตร,
- ลอดช่องน้ำกะทิ, ข้าวเหนียวเผือกน้ำกะทิ,
- เจาก๊วย+ขนุน ในน้ำเชื่อม
- ลูกตาล+ขนุนในน้ำเชื่อม
- ไอศกรีม
