

EP.188

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รวมเมนูของว่างนานาชาติ



วันพุธที่ 19 สิงหาคม 2569



เวลา 17.00 – 18.00 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



SCAN ME



ลงทะเบียนอบรม
และรับวุฒิบัตร



16.30 – 17.40 น.



ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนเงินผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี นายธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง นายณราธิป ปุณเกษม และ น.ส.รณิดา ศรีธนาพรกุล



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0

รวมเมนูของว่างนานาชาติ

ความอร่อยและเสน่ห์อาหารรับประทานเล่น



โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

- **อาหารว่าง**

- เป็นกลุ่มอาหารที่มีปริมาณไม่มาก
ต่อการรับประทาน 1 ครั้ง
- รับประทานระหว่างมื้อ มีขนาดพอดีคำ
มักมีรูปร่างและรูปทรงสวยงาม
ชวนมอง ชวนรับประทาน

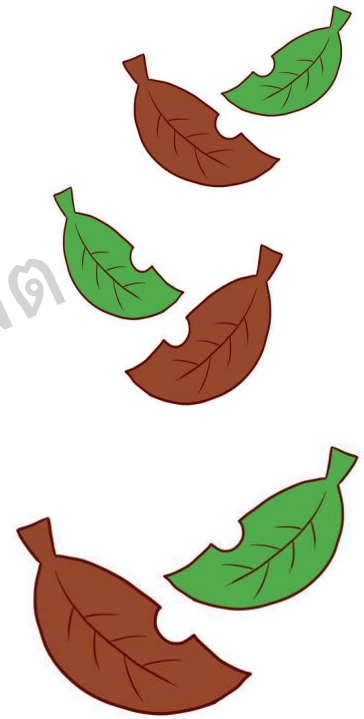


ช่วงเวลาการจัดอาหารว่าง

- อาหารว่าง**เช้า** เวลาประมาณ 10.00- 11.30 น

อาหารว่าง**บ่าย** ประมาณ 14.00- 15.00 น.

อาหารว่าง**ก่อนนอน** ประมาณ 21.00-23.00 น.



รูปแบบการจัดบริการอาหารว่าง

- **การจัดบริการเป็นชุด**

มีการจัดวางอาหารทุกอย่าง
อยู่ในภาชนะเดียวกัน
ทั้งเดรื่องตีมและอาหารว่าง
ทุกชุด จะมีลักษณะเหมือนกัน



- **การจัดบริการแบบบุฟเฟ่ต์**
สามารถเลือก
รับประทานได้



- **การจัดบริการแบบ**
สากล จะมีระเบียบและ
กฎเกณฑ์มาก





รูปแบบอาหารว่าง

- อาหารว่างไทย (ดาวและหวาน)
- อาหารว่างเอเชีย/จีน (ดาวหวาน)
- อาหารว่างสากล / ยุโรป/อเมริกา
- อาหารว่างแบบประยุกต์



อาหารว่างไทย

รัชกาลที่ 1-2

ปรากฏคำว่า "เครื่องว่าง" เช่น ลำเตี้ยง
หริ่ม ขนมจีบ ในภาพยี่เห่ชมเครื่องคาว
หวาน

ยุคปัจจุบัน

เน้นสุขภาพและการลดขยะอาหาร (Zero
Waste) พร้อมดีไซน์สร้างสรรค์

ยุคโบราณ

เตรียมจากวัตถุดิบเหลือจากมื้อหลักตาม
ฤดูกาลเพื่อถนอมอาหาร

อิทธิพลตะวันตก

รับวัฒนธรรมการดื่มชาบ่าย (Afternoon
Tea) สู่อการจัดโต๊ะว่างแบบทางการ

ดั้งเดิม

แสดงฝีมือสตรีไทย ใช้เวลาว่าง
วัตถุดิบที่มีมากตามฤดูกาล ต้มตำ

ปัจจุบัน

ต้อนรับแขก/ประชุม รูปลักษณ์สวยงาม
สร้างมูลค่า ประทกอบวาชีพ/ธุรกิจ

ตัวอย่างการจัดอาหารว่าง



การจัดของว่างไทย

ของว่างเวลาบ่ายหรือกลางคืน ใช้ของเค็มอย่างหนึ่ง เช่น กว๊านเตยวนาหรือเก๋มอณา ขะหมื่นนา โจ๊กหรือเก๋มว หรือ ข้าวต้มเครื่องต่าง ๆ ก็ได้ หรือสั๊กยาก ของแห้ง พวกเมี่ยง หรือขนมแข็ง ๆ อย่างละจาน มีผลไม้จานใหญ่มาหลาย ๆ สิ่ง สลัดให้สวยงามหรืออะไรที่พวกชอบแกล้งขำก็ได้

ของว่างน้ำชาฝรั่ง

น้ำชา แซนวิช ขนมเค้ก ผลไม้ แซนวิชประรสัก ๓-๔ อย่างก็ได้ ขนมเค้กอย่างเล็ก ๆ หลายอย่าง ถ้าจัดได้ งานชื่อง ใต้พร้อมทั้งผลไม้ น้ำเย็น ถ้าจะจัดเป็นโต๊ะ ต้อง มีหน้าชาใส่น้ำชาฝรั่งกาหนึ่ง น้ำร้อนกาหนึ่ง นมสด น้ำตาล

ภาพที่ 1.1 ตัวอย่างการจัดอาหารว่างในอดีต

ที่มา : แม่ครัวหัวป่าก์

อาหารว่างเอเชีย

ประณีต กลมกล่อม มีเอกลักษณ์

- การนึ่ง การทอด และการใช้แป้งห่อที่ละเอียดอ่อน
- เน้นการบูรณาการวัตถุดิบธรรมชาติ พร้อมรสจืด

รสชาติเปรี้ยวหวาน กลมกล่อม และสมุนไพรสด

เพิ่มความหอม



อาหารว่างยุโรป

- ตานาเป้และทาปาส จัดวางบนฐานขนมปัง เสิร์ฟพร้อม topping วัตถุดิบต่าง ๆ
- บรูสเก็ตต้า (Bruschetta): ขนมปังย่างกระเทียม ท็อปมะเขือเทศสดและน้ำมันมะกอก
- สเปนทาปาส (Spanish Tapas): อาหารตักเล็กหลากหลายชนิด เสิร์ฟพร้อมเครื่องดื่ม
- ชีสและโดลด์ดัท
- Afternoon tea และ High tea



อาหารว่างอเมริกัน & ลาติน



Mini Sliders

เบอร์เกอร์ขนาดจิ๋วคำโต
อัดแน่นด้วยเนื้อฉ่ำและชีส



Crispy Nachos

แผ่นแป้งทอดกรุบกรอบ
ราดซัลซ่าและกัวคาโมเล



Party Tacos

ทาโก้ขนาดพอดีคำ
ใส่เครื่องเทศสไตล์เม็กซิกันเข้มข้น

เอกลักษณ์ที่โดดเด่น

ภูมิภาค	วัตถุดิบหลัก	สไตล์การปรุง	จุดเด่นรสชาติ
เอเชีย (Asia)	แป้ง ข้าว สมุนไพร กุ้ง/หมู	นึ่ง ทอด นึ่งสด	กลมกล่อม หอมสมุนไพร น้ำจิ้มรสจัด
ยุโรป (Europe)	ขนมปัง ชีส น้ำมันมะกอก Cold Cuts	อบ อบกรอบ เสิร์ฟสด	รสชาติ นุ่มนวล กลมกล่อม
อเมริกัน/ลาติน	แป้งทอดกรอบ เนื้อสัตว์ วัตถุดิบ	ย่าง ทอด ราดซอส	เข้มข้น เผ็ดร้อน สดชื่นจากมะนาว

อาหารว่างยุคใหม่

85%

นิยม Finger Food

สมดุลโภชนาการ

เมนูของว่างที่ดีต่อและมีสัดส่วนสมดุลระหว่างคาร์โบไฮเดรต

โปรตีน และไขมัน เช่น ขนมปังโฮลวีตกับปลาแซลมอน

เพื่อให้อัตราการเผาผลาญดีขึ้นและลดน้ำหนักได้

การจับคู่เครื่องดื่ม

เครื่องดื่มช่วยชูรสชาติอาหารว่าง เช่น ของว่างประเภท

ทอดจับคู่กับเครื่องดื่มสดชื่น ของว่างรสกลมกล่อม

สาคูโรยจับคู่กับชาสมุนไพร น้ำผลไม้สด หรือไวน์

คุณภาพเยี่ยม



ทาโกะยากิ (Takoyaki) "ขนมครกญี่ปุ่น"

อาหารว่างยอดนิยม
ต้นกำเนิดจากโอซาก้า

หลักสูตรอบรมโรงเรียน มหาวิทยาลัยศิลปากร



| วัฒนากาการขนมครกญี่ปุ่น



ยุค 1930: ราดโอะยากิ

พัฒนาใส่ไส้เนื้อสัตว์ เป็น
ของล้ำสมัยในยุคนั้น

ยุคหลังสงคราม - ปัจจุบัน

ราดซอส มายองเนส
ปลาแห้ง

ยุค 1920: โซโบยากิ

เริ่มต้นจากขนมกินเล่นของเด็ก
แป้งสาเลละลายน้ำทอดใส่ขิง
ดอง ผัก และต้นหอม

ค.ศ. 1935: กำเนิดทาโกะยากิ

นำปลาหมึกยักษ์หั่นชิ้นมาใส่แทนเนื้อ
Endo Tomekichi ได้แรงบันดาลใจ
จาก Akashiyaki (ขนมไข่ผสมหมึก)





หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ความนิยมสตรีทฟู้ดญี่ปุ่น



ทาโกะ (Ta-ko) ปลาหมึกยักษ์
ยากิ (Ya-ki) ปิ้งหรือย่าง

- ประกอบด้วย
- ส่วนแป้ง
- ส่วนไส้
- ซอสและส่วนตกแต่ง



ดลวิทย์ วัฒนารัตนกุล พต. สัจจาลักษณ์ ชมภูษา



ทาโกะยากิ / ขนมนครกญี่ปุ่น



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ส่วนผสมของแป้ง

แป้งสาลี ตรีบัวแดง	140 กรัม
แป้งมันสำปะหลัง	50 กรัม
ผงฟู	8 กรัม
นมสด	30 กรัม
ไข่ไก่	2 ฟอง
น้ำตาลทราย	2 ช้อนชา
เกลือ	1/2 ช้อนชา
โซยุ	8 กรัม
น้ำมันพืช	สำหรับทาเข้าขนมครก
น้ำซุปลาดิบ	400 กรัม

ส่วนผสมของไส้

เนื้อปลาหมึกยักษ์ (ทาโกะ)	200 กรัม
กุ้งแห้งป่น	10 กรัม
ต้นหอมญี่ปุ่นซอย	2 ช้อนโต๊ะ
พริกแดงสับหยาบ	2 ช้อนโต๊ะ
กะหล่ำปลีสับหยาบ	100 กรัม

ส่วนผสมของซอสและตกแต่งหน้า

ซอสโอโกโนมียากิ	3	ช้อนโต๊ะ
มายองเนส	3	ช้อนโต๊ะ
เนื้อปลาโอทูตฟอย (คัสซีโอบูชิ)	1	ช้อนโต๊ะ
สาหร่ายโนริแบบซอยเป็นเส้น	1	ช้อนโต๊ะ

สาริตโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์สังวาลย์ ชมภูวา
สาขาวิชาเทคโนโลยีการประกอบอาหารและการบริการ
โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์ลำปาง

วิธีทำ

- 1.ผสมแป้งทั้งสองชนิดกับผงฟู
- 2.ใส่ดาชิ ไข่ เกลือ น้ำตาลทราย นมสด และโซยุ คนผสมให้เข้ากัน พักไว้
- 3.เปิดเตา พอร้อนทาน้ำมันเล็กน้อย
- 4.หยอดแป้งให้ล้นเต้า ใส่ไส้
- 5.พอแป้งเริ่มสุก เกลี่ยเนื้อแป้งที่อยู่บริเวณขอบให้ลงไปในตัวขนม และเขี่ยตะล่อมดันให้เป็นทรงกลม
อาจทาน้ำมันเล็กน้อย เติมแป้งให้เต็มเป็นทรงกลม
6. พอสุกสีสวย ตักขึ้น
7. ราดหน้าด้วยมายองเนส และซอสโอโกโนมียากิ โรยสาหร่าย และเนื้อปลาโอทูตฟอย

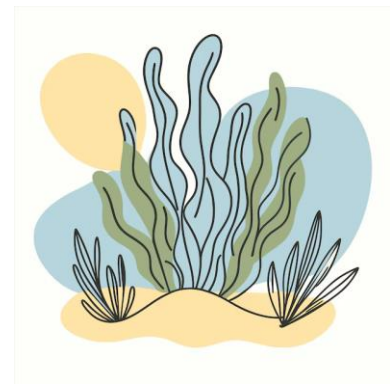
อ้างอิงสูตร เอกสารประกอบการเรียนรายวิชา อาหารเอเชียตะวันออก โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



เทคนิคการทำทาโกะยากิ



- กระทะหลุม/เตาทำทาโกะยากิ ควรให้ความร้อนกระจายทั่วก่อนใส่แป้ง
- การพลิกแป้งด้วยไม้แหลม 90 องศา เพื่อใส่แป้งเพิ่มเป็นทรงกลมสวยงาม
- ทาน้ำมันบางๆ ตอนท้าย เพื่อพิ้นนอกกรอบ ภายในคงความนุ่ม





มะตะปะไก่ (Chicken Murtabak)

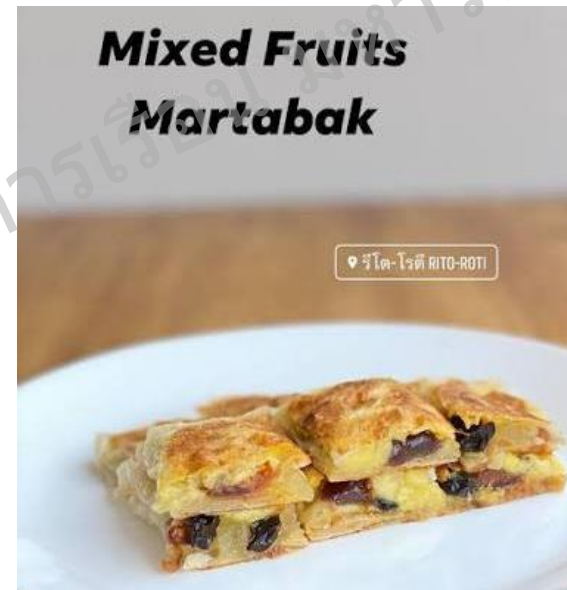
รากเหง้าเมนูเปอร์เซีย/อาหรับ สู่อาหารว่างไทยและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

มะตะบะโก่

- “Mutabbaq” ภาษาอาหรับ หมายถึง “การพับ”
เป็นการพับแป้งทบไส้
- สัมผัสกรอบนอกนุ่มใน แป้งบางแพะและทอดในกระทะ
มีสีเหลืองทอง
- ไส้ : เนื้อไก่บดพุดกับหอมใหญ่ มันฝรั่ง พงกะหรี่ ลูกพิกซี่ ยี่หร่า
ปรุงรสเข้มข้นหอมเครื่องเทศ
- รับประทานกับอจาต: ช่วยตัดรส เพิ่มความสดชื่น



รูปแบบมะตบ:



ดลิตวีดิโอนำเสนอโดย จ. นวลาพิณ ธรรมชา



มะตะบะไก่



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ส่วนผสมแป้ง

แป้งสาลี	1000 กรัม
น้ำ	600 กรัม
ไข่	1 ฟอง
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
60 กรัม/ ก้อน	

ส่วนผสมของไส้

ไก่บด	500 กรัม
มันฝรั่งหั่นเต๋าเล็ก	300 กรัม
หอมใหญ่เต๋าเล็ก	250 กรัม
ต้นหอมซอย	10 กรัม
ผักชีซอย	10 กรัม
ยี่หร่าคั่วป่น	2 ช้อนชา
ลูกผักชีคั่วบ่น	2 ช้อนโต๊ะ
ผงกะหรี่	4 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	5 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	3 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1 ช้อนโต๊ะ
เนยสด	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ
ไข่ไก่	2 ฟอง

ส่วนผสมน้ำอจาจาด

น้ำตาลทราย	75 กรัม
น้ำส้มสายชู	50 กรัม
เกลือ	1/2 ช้อนโต๊ะ
แตงกวาหั่น	2 ผล
หอมแดงซอย	2 ผล
พริกชี้ฟ้าแดงหั่น	1 เม็ด

วิธีทำ

ผสมน้ำตาล เกลือ น้ำส้มสายชู เข้าด้วยกันตั้งไฟเคี่ยวให้เป็นเหมือนน้ำเชื่อมทิ้งไว้ให้เย็น ใส่แตงกวา หอมแดง พริกชี้ฟ้า

วิธีทำ

- 1.ตั้งกระทะใส่น้ำมันกับเนยสด พอละลายใส่หอมใหญ่ผัดให้หอม ใส่ไก่ มันฝรั่งผัดให้สุกใส่เครื่องเทศผัดให้หอมใส่น้ำปรุงรส ผัดให้เข้ากันดีใส่ผักชี ต้นหอม ปิดไฟ
- 2.นำแป้งมาแผ่ให้เป็นสี่เหลี่ยมใส่ไส้ตรงกลางแล้วใส่ไข่ไก่ที่ตีแล้ว 2 ช้อนโต๊ะ แล้วพับให้เป็นสี่เหลี่ยมนำไปทอดให้แป้งสุก
- 3.จัดเสิร์ฟคู่กับน้ำอจาจาด





เทคนิคการทำมะตะบะ

- การนวดแป้งและการพักแป้ง
- การแผ่แผ่นแป้ง/ฟาดแป้ง
- การพับไส้
- การห่อไส้ การทอด
- การจัดเสิร์ฟ

ฮ่อยจ้อ

กรอบนอก นุ่มใน
จิ้มด้วยวัตถุดิบสดใหม่



จีนแต้จิ๋ว : เรียกว่า “จ๋อยจ๊ว” หรือ “โหยจ๊ว”
จ๋อย/โหย : แปลว่า ปู
จ๊ว : แปลว่า ลูกพุดรา
ความหมายรวม: พลพุดราเนื้อปู เนื่องจากรูปร่าง
เมื่อมัดเชือกเป็นท่อนกลมรีคล้ายลูกพุดรา



ชาวจีนแต้จิ๋วอพยพมาตั้งถิ่นฐานในไต้หวันได้นำสูตรอาหารนี้มาด้วย
ปัจจุบัน ไต้หวันมีการปรับปรุงสูตรโดยเน้นใส่เนื้อปูมากขึ้น

ส่วนประกอบวัตถุดิบ

- เนื้อปูสด เนื้อหวานธรรมชาติ ไม่ดาว
- หมูบดอเนกมัย เนื้อหมูบดให้ความนุ่มชุ่มฉ่ำ
- แห้วสด เพิ่มสัมผัส & ตันหอมชูกลิ่น
- แป้งพองเต้าหู้ใหม่ ไม่มีรา

ดลิปวีตี่โอนำเสนอโดย วิมลณัฐ บุนนาค





ช้อยจ๊อ



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ส่วนผสมไส้

เนื้อปู	1500 กรัม
หมูสับ	500 กรัม
เห็ดหอม	500 กรัม
แผ่นฟองเต้าหู้แผ่นใหญ่	2-3 แผ่น

เครื่องปรุง

ซอญเจียง	2 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 1/2 ช้อนชา
พริกไทยป่น	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	45 กรัม
แป้งมัน	25 กรัม
ซีอิ๊วขาว	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันงา	2 ช้อนโต๊ะ
ไข่ขาว	5 ฟอง
แป้งสาลี	25 กรัม
โคนตำหอมซอย	25 กรัม

วิธีทำ

- 1.นำเห็ดหอมมาต้มให้สุก พักไว้ให้เย็น จึงนำไปปั่นให้ละเอียด
- 2.นำส่วนผสมทั้งหมดผสมกับเครื่องปรุง ผสมให้ทุกอย่างเข้ากัน
- 3.เตรียมแผ่นเต้าหู้ ตัดแบ่งแผ่นเต้าหู้แผ่นใหญ่เป็น 4 แผ่นเล็ก แล้วนำไส้ใส่ม้วนเป็นแท่ง
นำเชือกมัดอาหารมัดให้เป็นลูก
- 4.นำไปเรียงในลังถึง ตั้งน้ำให้เดือดแล้วนำขึ้นนึ่ง เป็นเวลา 10 นาที
- 5.นึ่งครบ 10 นาทีแล้วนำมาตัดเป็นลูกเอาเชือกออก แล้วนำไปทอดให้สีเหลืองทอง
- 6.เสร็จแล้วพร้อมเสิร์ฟ



เทคนิค

- การเตรียมส่วนผสมและการนวด
- การห่อ
 - ++การเตรียมฟองเต้าหู้และการห่อ
- การนึ่งและพักก่อนทอด
- การทอด





ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี

นายธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง

และนายนราธิป ปุณเกษม

และน.ส. รณิดา ศรีธนาพร



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะสั้น

อาหารไทย ขนมอบเบื้องต้น อาหารว่างไทย
 อาหารญี่ปุ่น ขนมไทย อาหารว่างจีน
 อาหารยุโรป ขนมปัง อาหารว่างญี่ปุ่น
 อาหารอิตาเลียน ไอศกรีม เค้กและคุกกี้
 เครื่องดื่มโฮมเมด ข้าวแช่ เค้กและขนมปัง
 อาหารเพื่อการประกอบอาชีพ บาร์และเครื่องดื่ม
 กาแฟและเบเกอรี่สำหรับกาแฟ คีร๊วซองค์และเดนิช



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
 หลักสูตรเค้กและคุกกี้
 หลักสูตรอาหารว่าง
 หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
 หลักสูตรขนมปังและพายเฟลเกอร์
 หลักสูตรพื้นฐานอาหารตะวันตก



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม 02-244-5391-2 ทุกวันเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์

ช่องทางการติดต่อ

Contacts us



ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ
โรงเรียนการเรือน

ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
 Suan Dusit International Culinary Center, School of Culinary Arts, Suan Dusit University



02 244 5391

02 244 5392



ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ
 Suan Dusit International Culinary Center



@783eecba



SDU_CHEFSCHOOL



www.chefschool.dusit.ac.th



chefschool.sdu@gmail.com



อาหารการกินSDU

สมาชิก 1k คน

Nina Pan

เรื่องราวอาหารการกิน จากผู้เชี่ยวชาญด้าน
อาหารมาพูดคุย แบ่งปันประสบการณ์ทุกวันศุกร์
ค่ะ

CLUB HOUSE

อาหารการกิน

ทุกวันศุกร์ เวลา 19.00 – 20.00 น.



หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบประเมิน

รวมเมนูของว่างนานาชาติ

**SCAN QR CODE
เพื่อตอบแบบประเมิน**



สิงหาคม 2569

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน



โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

Scan QR Code
เพื่อลงทะเบียน



วันที่
5
สิงหาคม
2569

เรียนรู้เมนูอาหารฟิวชั่น

EP.1 สปาเก็ตตี้แกงเผ็ดเป็ดย่าง EP.3 เพนเน่กึ่งโหระพากรอบ
EP.2 สปาเก็ตตี้คาโบนาร่า EP.4 ซิซาร์สลัด

จัดอบรมเวลา 17.00-18.00 น.
(ลงทะเบียนตั้งแต่วันที่ - 1 ส.ค. 69)



วันที่
19
สิงหาคม
2569

รวมเมนูของว่างนานาชาติ

EP.1 ทาโกะยากิ EP.3 มะตะบะไก่
EP.2 ซ้อยจ้อ

จัดอบรมเวลา 17.00-18.00 น.
(ลงทะเบียนตั้งแต่วันที่ - 9 ส.ค. 69)



วันที่
26
สิงหาคม
2569

ลิ้มรสขนมหวานสไตล์ตะวันตก

EP.1 Madeleine EP.3 Cheese Tart
EP.2 Carrot Cake

จัดอบรมเวลา 17.00-18.00 น.
(ลงทะเบียนตั้งแต่วันที่ - 16 ส.ค. 69)



โรงเรียนการเรือนจะประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิ์เข้าอบรม
เฉพาะ 500 ท่านแรก ผ่าน Facebook :
โรงเรียนการเรือนมหาวิทยาลัยสวนดุสิต
และจัดส่งลิงก์เข้าอบรมให้ทาง E-Mail ที่ท่านลงทะเบียนไว้



อบรม
FREE
ไม่มีค่าใช้จ่าย

พต.ดร.ไสรจิ่ง วิสุทธีแพทย์

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

