

## แบบที่ 1-9 ผัดจิงไก่



### แลตที่ 1-9 ผัดจิงไก่

มือเย็น

ธรรมดา

### ส่วนประกอบ

1	อกไก่หั่น	40 กรัม	5	ต้นหอม	10 กรัม
2	จิงอ่อนซอย	20 กรัม	6	น้ำมัน	1 ชช.
3	หอมใหญ่	10 กรัม	7	ซีอิ๊วขาว	1/2 ชช.
4	เห็ดหูหนู	10 กรัม			

### คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	โซเดียม	โปแตสเซียม	ฟอสฟอรัส	ใยอาหาร
(กิโลแคลลอรี่)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(กรัม)
123	8.42	8.31	3.66	249.8	99.8	82.7	1.38

ที่มา : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล