

แบบที่ 1-11 ไก่หยอง



แบบที่ 1-11 ไก่หยอง

มือเย็น

อ่อน

ส่วนประกอบ

1 ออกไก่ 40 กรัม

2 ซีอิ้วขาว 1 ชช.

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	โซเดียม	โปแตสเซียม	ฟอสฟอรัส	ใยอาหาร
(กิโลแคลลอรี่)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(กรัม)
63.6	7.92	3.28	0.6	439.6	76.4	76.8	0

ที่มา : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล