

แบบที่ 2_1 ข้าวต้มลูกชิ้นปลาเห็ดนางฟ้า



แบบที่ 2_1 ข้าวต้มลูกชิ้นปลาเห็ดนางฟ้า มือเช้า

ส่วนประกอบ

1 ข้าวต้มน้ำข้นๆ	130 กรัม (2.5 ทัพพี)	6 ซีอิ้วขาว	1 ชช.	} โขลกรวมกัน
2 ลูกชิ้นปลา	30 กรัม	7 รากผักชี	เล็กน้อย	
3 เห็ดนางฟ้า	15 กรัม	8 กระเทียมสด	1/4 ชช.	
4 ต้นหอม + ผักชี	5 กรัม	9 พริกไทยเม็ด	1/4 ชช.	
5 กระเทียมเจียว	1 ชช.			

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	โซเดียม	โปแตสเซียม	ฟอสฟอรัส	ใยอาหาร
(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(กรัม)
275.17	9.8	6.96	43.99	491.05	241.4	50.85	0.45

ที่มา : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล