

แบบที่ 2_3 แพนงหมู



แบบที่ 2_3 แพนงหมู

มื้อกลางวัน

ธรรมดา

ส่วนประกอบ

1 หมูหั่น	40 กรัม	5 น้ำปลา	1/2 ชช.
2 ถั่วฝักยาว	10 กรัม	6 โหระพา	5 กรัม
3 พริกแกงแพนง	1 ชช.	7 พริกอ่อน	5 กรัม
4 น้ำเต้าหู้	50 มล.		

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	โซเดียม	โปแตสเซียม	ฟอสฟอรัส	ใยอาหาร
(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(กรัม)
108.6	10.08	4.88	6.16	263.3	191.25	99	0.72

ที่มา : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล