

แบบที่ 2_6 ต้มเครื่องไก่บด



แบบที่ 2_6 ต้มเครื่องไก่บด มือกลางวัน อ่อน

ส่วนประกอบ

1 ไก่บด	40 กรัม	6 หอมใหญ่	35 กรัม
2 ฟองเต้าหู้ แช่น้ำ	20 กรัม	7 ผักชี	5 ชช.
3 ดอกแคจิ้น	10 กรัม	8 ซีอิ๊วขาว	1 ชช.
4 เห็ดหูหนูสด	10 กรัม	9 น้ำซุป	50 ซีซี
5 ต้นหอม	5 กรัม		

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	โซเดียม	โปแตสเซียม	ฟอสฟอรัส	ใยอาหาร
(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(กรัม)
90.9	9.53	3.85	4.52	448	186.95	250.85	2.36

ที่มา : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล