

แบบที่ 2_9 ผัดเต้าหู้เหลืองหมูสับ



แบบที่ 2_9 ผัดเต้าหู้เหลืองหมูสับ มือเย็น ธรรมดา

ส่วนประกอบ

- | | | | |
|-----------------|---------|--------------|------------------|
| 1 เต้าหู้เหลือง | 30 กรัม | 4 ซีอิ้วขาว | 1/2 ชช. |
| 2 หมูบด | 20 กรัม | 5 น้ำมันพืช | 1 ชช. |
| 3 ผักชีล้อม | 10 กรัม | 6 น้ำตาลทราย | 1 กรัม (1/4 ชช.) |

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	โซเดียม	โปแตสเซียม	ฟอสฟอรัส	ใยอาหาร
(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(กรัม)
119.1	7.78	8.52	2.86	343	156.8	99.1	0.26

ที่มา : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล