

## แบบที่ 2\_10 ผัดแตงร้านไข่ไก่



แบบที่ 2\_10 ผัดแตงร้านไข่ไก่ มือเย็น อ่อน

ส่วนประกอบ

- |   |           |                   |   |            |                  |
|---|-----------|-------------------|---|------------|------------------|
| 1 | แตงร้าน   | 60 กรัม           | 4 | น้ำตาลทราย | 1 กรัม (1/4 ชช.) |
| 2 | ไข่ไก่    | 1/2 ฟอง (25 กรัม) | 5 | น้ำมันพืช  | 1 ชช.            |
| 3 | ซีอิ๊วขาว | 1 ชช.             |   |            |                  |

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	โซเดียม	โปแตสเซียม	ฟอสฟอรัส	ใยอาหาร
(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(กรัม)
99.75	3.5	7.76	3.98	453.5	89.55	63.5	0.42

ที่มา : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล