

แบบที่ 3_3 ข้าวหมูแดง



แบบที่ 3_3 ข้าวหมูแดง

มื้อกลางวัน

ธรรมดา

ส่วนประกอบ

น้ำราด

- 1 ข้าวสวย 110 กรัม (2 ทัพพี)
- 2 หมูแดงดิบ 40 กรัม
- 3 ไข่ไก่ 1/4 ฟอง (12 กรัม)
- 4 ผงหมูแดง 1/2 ชช.
- 5 น้ำตาลทราย 1 กรัม (1/4 ชช.)
- 6 แดงกวา 20 กรัม
- 7 ต้นหอม+ผักชี 5 กรัม

- 1 น้ำซุ้จากต้มหมู 50 มล.
- 2 ผงหมูแดง 1/2 ชช.
- 3 น้ำมันหอย 1/2 ชช.
- 4 งาขาวคั่ว 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)
108.6	10.08	4.88	6.16	263.3	191.25	99	0.72

ที่มา : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล