

### แบบที่ 3\_4 ขนมหุ้น แกงเขียวหวานไก่



แบบที่ 3\_4 ขนมหุ้น แกงเขียวหวานไก่ มื้อกลางวัน ธรรมดา

ส่วนประกอบ

- |                    |                      |            |         |
|--------------------|----------------------|------------|---------|
| 1 ขนมหุ้น          | 90 กรัม (1 จั๊บใหญ่) | 6 น้ำปลา   | 1/2 ชช. |
| 2 มะเขือเปราะ      | 40 กรัม              | 7 โหระพา   | 5 กรัม  |
| 3 เนื้่องไก่ ดิบ   | 40 กรัม              | 8 พริกอ่อน | 5 กรัม  |
| 4 น้ำเต้าหู้       | 50 กรัม              |            |         |
| 5 พริกแกงเขียวหวาน | 1 ชช.                |            |         |

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	โซเดียม	โปแตสเซียม	ฟอสฟอรัส	ใยอาหาร
(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(กรัม)
196	10.88	5	30.77	314.8	217.45	100.6	1.8

ที่มา : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล