

แบบที่ 3_6 ผัดผักกาดสู้หมูปด



แบบที่ 3_6 ผัดผักกาดสู้หมูปด มื้อกลางวัน อ่อน

ส่วนประกอบ

- | | | |
|----------------------------|-------------|-------|
| 1 ผักกาดขาว (สู้ย) 80 กรัม | 4 ซีอิ้วขาว | 1 ชช. |
| 2 แครอท 10 กรัม | 5 น้ำมันพืช | 1 ชช. |
| 3 หมูปดดิบ 40 กรัม | | |

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	โซเดียม	โปแตสเซียม	ฟอสฟอรัส	ใยอาหาร
(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(กรัม)
123	9.92	8.18	2.47	483	405	120.3	0.40

ที่มา : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล