

### แบบที่ 3\_8 หมูทอด แดงกวาง



แบบที่ 3\_8 หมูทอด แดงกวาง มือเย็น ชรรรรมดา

ส่วนประกอบ

1 หมูหั่น	40 กรัม	5 น้ำตาลทราย	1 กรัม (1/4 ชช.)
2 ซีอิ๊วขาว	1/2 ชช.	6 แดงกวาง	20 กรัม
3 กระเทียมบด	1 กรัม (1/4 ชช.)		
4 น้ำมันพืช	2 ชช.		

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	โซเดียม	โปแตสเซียม	ฟอสฟอรัส	ใยอาหาร
(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(กรัม)
155.8	8.56	13.1	0.92	241.4	211.6	96.6	0.2

ที่มา : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล