

## แบบที่ 2\_4 ข้าวผัดหมู



แบบที่ 2\_4 ข้าวผัดหมู                      มื้อกลางวัน                      ธรรมดา

ส่วนประกอบ

1 ข้าวสวย	160 กรัม (3 ทัพพี)	6 น้ำตาลทราย	1/2 ชช.
2 หมูบด	20 กรัม	7 ซีอิ้วขาว	1/2 ชช.
3 ไข่ไก่	1/2 ฟอง (25 กรัม)	8 น้ำมันพืช	2 ชช.
4 ผักคะน้า	30 กรัม	9 แดงกวา	20 กรัม
5 แครอท	15 กรัม	10 มะนาว	1 ชีก

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	โซเดียม	โปแตสเซียม	ฟอสฟอรัส	ใยอาหาร
(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(กรัม)
420.05	14.28	14.88	58.47	354.6	430.9	163.05	1.7

ที่มา : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล