

### แบบที่ 3\_10 ต้มจับจ่ายหมู



แบบที่ 3\_10 ต้มจับจ่ายหมู

มือเย็น

อ่อน

ส่วนประกอบ

1 ผักรวม	80 กรัม	4 ซีอิ๊วเค็ม	1/2 ชช.
(กวางตุ้ง,คะน้า,กะหล่ำปลี,หัวไชเท้า,ผักชีล้อม)		5 กระเทียมทุบ	1/2 ชช.
2 หมูหัน	40 กรัม	6 น้ำซุป	50 ซีซี
3 ซีอิ๊วขาว	1/2 ชช.		

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	โซเดียม	โปแตสเซียม	ฟอสฟอรัส	ใยอาหาร
(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(กรัม)
82.17	9.84	3.26	3.48	302.32	363.97	119.82	1.86

ที่มา : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล