

แบบที่ 2_5 หมูต้มจืด



แบบที่ 2_5 หมูต้มจืด

มื้อกลางวัน

อ่อน

ส่วนประกอบ

1 หมูหัน	40 กรัม	4 ซีอิ๊วขาว	1 ชช.
2 จืดอ่อนซอย	20 กรัม	5 น้ำตาล	1/2 ชช.
3 น้ำซุป	30 ซีซี		

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	โซเดียม	โปแตสเซียม	ฟอสฟอรัส	ใยอาหาร
(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(กรัม)
74	8.5	3.08	3.1	447.4	141.2	90.6	0.28

ที่มา : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล