

แบบที่ 1-5 ส้มตำผลไม้รวมไก่ทอด



แบบที่ 1-5 ส้มตำผลไม้รวมไก่ทอด มื้อกลางวัน ธรรมดา

ส่วนประกอบ

สูตรน้ำยำ

1 ผลไม้รวม	90 กรัม	1 พริกชี้หนู	1/2 ชช.
2 น่องไก่	50 กรัม (2 น่อง)	2 น้ำมะนาว	1/2 ชช. (เติมได้ตามชอบ)
3 น้ำมันพืช	1 ชช.	3 น้ำตาล	1/2 ชช.
		4 น้ำปลา	1/2 ชช.

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	โซเดียม	โปแตสเซียม	ฟอสฟอรัส	ใยอาหาร
(กิโลแคลลอรี่)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(กรัม)
156.9	10.85	6.8	12.46	221.7	106.8	13	0.97

ที่มา : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล