

แบบที่ 1-6 ต้มเต้าหู้อ่อนหมูบด



แบบที่ 1-6 ต้มเต้าหู้อ่อนหมูบด      มื้อกลางวัน      อ่อน

ส่วนประกอบ

- |                   |                    |             |         |
|-------------------|--------------------|-------------|---------|
| 1 เต้าหู้ขาว หลอด | 70 กรัม (1/3 หลอด) | 5 น้ำซุป    | 50 ซีซี |
| 2 หมูบด           | 20 กรัม            | 6 ซีอิ๊วขาว | 1 ชช.   |
| 3 ต้นหอม          | 10 กรัม            |             |         |
| 4 ผักชี           | 5 กรัม             |             |         |

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	โซเดียม	โปแตสเซียม	ฟอสฟอรัส	ใยอาหาร
(กิโลแคลลอรี่)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(กรัม)
65.8	7.26	3.13	2.09	424.6	139.4	85.9	0.54

ที่มา : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล