

### แบบที่ 3\_1 ไก่ทอด



#### แบบที่ 3\_1 ไก่ทอด

มือเช้า

#### ส่วนประกอบ

- 1 ออไก่ดิบ 40 กรัม
- 2 ซีอิ้วขาว 1/2 ชช.
- 3 น้ำมันพืช 1 ชช.
- 4 น้ำตาลทราย 1 กรัม (1/4 ชช.)
- 5 กระเทียมบด 1 กรัม (1/4 ชช.)

#### คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	โซเดียม	โปแตสเซียม	ฟอสฟอรัส	ใยอาหาร
(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(กรัม)
112.6	7.92	8.28	1.6	239.6	76.4	76.8	0

ที่มา : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล