

แบบที่ 3_11 หมูทอด



แบบที่ 3_11 หมูทอด

มือเขียน

อ่อน

ส่วนประกอบ

- | | | | |
|--------------|------------------|--------------|------------------|
| 1 หมูหัน | 40 กรัม | 5 น้ำตาลทราย | 1 กรัม (1/4 ชช.) |
| 2 ซีอิ๊วขาว | 1/2 ชช. | 6 แดงกาว | 20 กรัม |
| 3 กระเทียมบด | 1 กรัม (1/4 ชช.) | | |
| 4 น้ำมันพืช | 2 ชช. | | |

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	โซเดียม	โปแตสเซียม	ฟอสฟอรัส	ใยอาหาร
(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(กรัม)
155.8	8.56	13.1	0.92	241.4	211.6	96.6	0.2

ที่มา : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล