

## แบบที่ 3\_5 ไข่ฟูน้ำ



แบบที่ 3\_5 ไข่ฟูน้ำ

มื้อกลางวัน

อ่อน

ส่วนประกอบ

1 ไข่ไก่	1 ฟอง (50 กรัม)	4 ซีอิ้วขาว	1 ชช.
2 ต้นหอม	10 กรัม	5 น้ำซุป	50 มล.
3 ผักชี	5 กรัม	6 น้ำมันพืช	1 ชช.

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	โซเดียม	โปแตสเซียม	ฟอสฟอรัส	ใยอาหาร
(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(กรัม)
127.4	6.69	10.44	1.66	491.4	98.9	119.95	0.39

ที่มา : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล