

ข้าวพัตน้ำพริกสงเรือ



ส่วนผสม สำหรับ 5 ที่

พริกชี้หนู 30 กรัม กะปิ 30 กรัม
 กระเทียม 20 กรัม กุ้งแห้ง 120 กรัม
 น้ำปลา 60 กรัม น้ำตาลปีบ 30 กรัม
 หมูหวาน 120 กรัม กระเทียมดอง 20 กรัม
 ไข่เค็ม 2 ฟอง ปลาทูทอด 150 กรัม
 ข้าวสวย 900 กรัม ผักแกล้ม 150 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 ที่

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	โซเดียม	โปแทสเซียม	ฟอสฟอรัส
572 Kcal.	35 g.	11 g.	81 g.	259 mg.	2165 mg.	575 mg.	534 mg.
วิตามิน ซี	วิตามิน เอ	เบต้าแคโรทีน	โคเลสเตอรอล	แมกนีเซียม	กากใย	เหล็ก	เซเลเนียม
10 mg.	57 RE.	97 ug.	80 mg.	0 mg.	10 mg.	7 mg.	0 mg.

แหล่งที่มาของวัตถุดิบ : มาจาก ตลาดเทศบาลกุยบุรี

จัดทำโดย : นักโภชนาการ/โภชนากร เขตสุขภาพที่ 5