

# ข้าวผัดห่อไข่



ส่วนผสม สำหรับ 1 - 2 ที่

ข้าวสวย 250 กรัม หอมใหญ่ 30 กรัม  
มะเขือเทศ 15 กรัม แครอท 15 กรัม  
กระเทียม 10 กรัม ไข่ไก่ 3 ฟอง  
กุ้ง 80 กรัม ต้นหอมผักชีซอย 15 กรัม  
ซอสปรุงรส 4 กรัม น้ำตาลทราย 4 กรัม  
ซอสหอยนางรม 10 กรัม เกลือป่น 4 กรัม  
น้ำมันถั่วเหลือง 25 กรัม พริกไทยป่น 1 กรัม

## คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 ที่

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	โซเดียม	โปแทสเซียม	ฟอสฟอรัส
601 Kcal.	28 g.	27 g.	61 g.	115 mg.	1772 mg.	579 mg.	391 mg.
วิตามิน ซี	วิตามิน เอ	เบต้าแคโรทีน	โคเลสเตอรอล	แมกนีเซียม	กากใย	เหล็ก	เซเลเนียม
15 mg.	402 RE.	266 ug.	529 mg.	0 mg.	4.4 mg.	5.27 mg.	0 mg.

แหล่งที่มาของวัตถุดิบ : มาจาก ตลาดเทศบาลกุยบุรี

จัดทำโดย : นักโภชนาการ/โภชนากร เขตสุขภาพที่ 5