

ข้าวไก่ผัดพริกไทยดำ



ส่วนผสม สำหรับ 1 ที่

ข้าวสวย	150 กรัม	อกไก่	150 กรัม
กระเทียม	5 กรัม	หอมใหญ่	50 กรัม
ซอสหอยนางรม	45 กรัม	พริกไทยดำ	5 กรัม
น้ำตาลทราย	5 กรัม	พริกชี้ฟ้า	50 กรัม
ต้นหอม	10 กรัม	บร็อคโคลี่	50 กรัม
แครอท	50 กรัม		

แหล่งที่มาของวัตถุดิบ : มาจาก ตลาดเทศบาลกุยบุรี

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 ที่

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	โพแทสเซียม	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส
584 Kcal.	39.45 g.	13.86 g.	75.78 g.	1044.4 mg.	92.35 mg.	439 mg.
Vit C	Vit A	เหล็ก	โคเลสเตอรอล	เมต้าแคโรทีน	กากใย	โซเดียม
157.7 mg.	57.06 RE.	4.33 mg.	75 mg.	616.2 ug.	0.68 mg.	1525 mg.

จัดทำโดย : นักโภชนาการโรงพยาบาลกุยบุรี