

ข้าวคดุกกะปิ



ส่วนผสม สำหรับ 5 ที่

พริกชี้หนู	10 กรัม	กะปิ	30 กรัม
กระเทียม	15 กรัม	กุ้งหวาน	60 กรัม
น้ำปลา	60 กรัม	น้ำตาลปีบ	50 กรัม
หมูสามชั้น	120 กรัม	ไข่ไก่	2 ฟอง
ปลาทุทอด	150 กรัม	ไข่เค็ม	60 กรัม
ข้าวสวย	750 กรัม	ซอสปรุงรส	45 กรัม
หอมแดง	50 กรัม	กุ้งเชียง	50 กรัม
น้ำมันถั่วเหลือง	55 กรัม	ผักแกล้ม	190 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 ที่

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	โซเดียม	โปแทสเซียม	ฟอสฟอรัส
575 Kcal.	17 g.	26 g.	67 g.	145 mg.	1229 mg.	384 mg.	224 mg.
วิตามิน ซี	วิตามิน เอ	เบต้าแคโรทีน	โคเลสเตอรอล	แมกนีเซียม	กากใย	เหล็ก	เซเลเนียม
14 mg.	101 RE.	70 ug.	137 mg.	3.43 mg.	6.6 mg.	5.95 mg.	0.14 mg.

แหล่งที่มาของวัตถุดิบ : มาจาก ตลาดเทศบาลกุยบุรี

จัดทำโดย : นักโภชนาการ/โภชนากร เขตสุขภาพที่ 5