

ข้าวไก่เทอริยากิ



ส่วนผสม สำหรับ 1 ที่

ข้าวสวย 150 กรัม คีโคมენ 15 กรัม

อกไก่ 150 กรัม น้ำตาลทราย 5 กรัม

น้ำมันงา 5 กรัม พริกไทย 3 กรัม

แครอท 50 กรัม บร็อคโคลี่ 50 กรัม

แหล่งที่มาของวัตถุดิบ : มาจาก ตลาดเทศบาลกุยบุรี

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 ที่

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	โพแทสเซียม	โซเดียม
559 Kcal.	37.9 g.	18.11 g.	61.49 g.	752.5 mg.	1340 mg.
Vit C	แคลเซียม	เหล็ก	โคเลสเตอรอล	เมต้าแคโรทีน	ฟอสฟอรัส
74 mg.	78 mg.	4.26 mg.	75 mg.	751.72 ug.	378.66 mg.

จัดทำโดย : นักโภชนาการโรงพยาบาลกุยบุรี