

อาหารจานเดียว

ปริมาณ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ข้าวหมูแดง	1 จาน 560
ข้าวมันไก่ทอด	1 จาน 695
ข้าวมันไก่	1 จาน 585
ข้าวผัดใส่กรอก+แฮม	1 จาน 520
ข้าวขาหมู	1 จาน 690
ข้าวหน้าเป็ด	1 จาน 495
ข้าวกล้อง	1 ทัพพี หรือ ½ ถ้วยตวง 80
ข้าวไรซ์เบอร์รี่	1 ทัพพี หรือ ½ ถ้วยตวง 80
ข้าวต้มตบไก่บด	ข้าวต้มขาว 1 ถ้วย 120
โจ๊กหมู	1 ถ้วย 160
ข้าวต้มปลาแซลมอนใส่บล๊อคโคลี่	
ข้าวต้มขาว 1 ถ้วย	120
ปลาแซลมอน 2 ซ้อนโต๊ะ	35
บล๊อคโคลี่	ต้มสุก



อาหารเส้นๆ

ปริมาณ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
เส้นใหญ่เย็นตาโฟ	1 ชาม 352
บะหมี่เกี๊ยวหมูสับ	1 ชาม 305
เกี๊ยวหมู	1 ชาม 275
ผัดซีอิ๊วหมู	1 จาน 670
ผัดหมี่ (หมี่ซั่ว)	1 จาน 395

No. 4058: 75 Us.

Menu



ผักผัก

ปริมาณ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ผักผักรวมมิตรใส่หมู	1 จาน 210
ผักฟักทองใส่ไข่	1 จาน 255



น้ำซุป

ปริมาณ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ต้มจืดมะระซี่โครงหมู	ซี่โครงหมูติดมัน 2 ซ้อนโต๊ะ 100
มะระจีน ½ ถ้วยตวง (สุก)	25
แกงจืดตั้งอ้อ (ถ้าใส่หมูสับด้วย)	1 ถ้วย 90
แกงจืดมะระยัดไส้	1 ถ้วย 90
มะระต้มผักกาดทอง	1 ถ้วย 100
ซूपไก่มันฝรั่งมะเขือเทศหอมใหญ่	น่องไก่ 1 น่อง 55
มันฝรั่ง (ต้ม) ¾ ถ้วยตวง	80
หอมหัวใหญ่ ½ ถ้วยตวง	25
ต้มจืดมะระยัดไส้	1 ถ้วย 90
แกงเลียง	1 ชาม 115
แกงส้มผักรวม	1 ถ้วย 120



เมนูปลา

ปริมาณ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ปลา	2 ซ้อนโต๊ะ 35
ปลานึ่ง	เนื้อปลา 2 ซ้อนโต๊ะ 35
ปลาทุทอด	1 ตัวกลาง 280
แซลมอนเทอริยากิ	ปลาแซลมอน 2 ซ้อนโต๊ะ 35
	เทอริยากิ 1 ซ้อนโต๊ะ 40



อาหารโปรตีนอื่นๆ

ปริมาณ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
หมูฝอย	2 ซ้อนโต๊ะ 135
หมูหยอง	2 ซ้อนโต๊ะ 75
เต้าหู้อ่อน (หลอด)	2/3 หลอด 75
ตับไก่บด	2 ซ้อนโต๊ะ 75

น้ำพริก

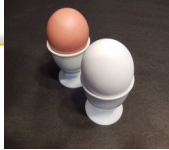
ปริมาณ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
น้ำพริกปลาร้า	1 ถ้วย 35



เครื่องดื่ม

ปริมาณ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
นมพร่องมันเนย	240 ซี.ซี. 120
นมสดธรรมดา	240 ซี.ซี. 150
นมถั่วเหลือง	250 ซี.ซี. 220
นมแพะ	240 ซี.ซี. 184

“วันนี้กินไปกี่กิโลแคลอรีแล้วคะ....”



เมนูไข่

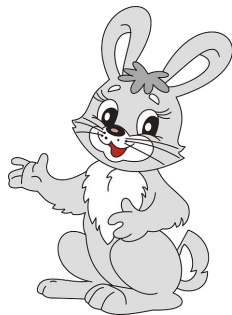
	ปริมาณ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ไข่ตุ๋น	1 ฟอง	75
ไข่ต้ม	1 ฟอง	75
ไข่เจียว	1 ฟอง	200



ผักของโปรด

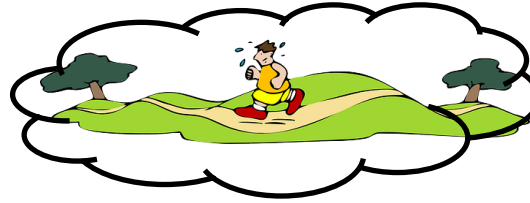
	ปริมาณ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ผักบวบ	½ ถ้วยตวง (สุก) หรือ 1 ถ้วยตวง (ดิบ)	ต่ำมาก
แตงกวา	½ ถ้วยตวง (สุก) หรือ 1 ถ้วยตวง (ดิบ)	ต่ำมาก
หอมหัวใหญ่	½ ถ้วยตวง (สุก) หรือ 1 ถ้วยตวง (ดิบ)	25
ผักทุกชนิด และผักพื้นบ้านต่างๆ	½ ถ้วยตวง (สุก) 1 ถ้วยตวง (ดิบ)	ต่ำมาก
ผักต้ม (ผักใบ)	½ ถ้วยตวง	ต่ำมาก
เห็ดสวรสค์ เห็ดหอม	½ ถ้วยตวง	25

“ผักใบเขียว ตีมาก ๆ ได้วิตามิน
ธาตุเหล็ก ท้องไม่ผูกและ
ไม่อ้วนด้วยค่ะ”



“คำนวณพลังงานอาหาร

เพื่อความแข็งแรงของพวกเรากันนะ”



ขอขอบคุณข้อมูลพลังงานอาหารจาก

สาขาวิชาโภชนวิทยา ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

จัดทำโดย

สาขาวิชาเวชพันธุศาสตร์ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล



เมนูโปรดของคุณหนูๆ

รวบรวมจาก

งานพบปะครอบครัว

พราเตอร์-วิลลี่

ประจำปี 2558



“หิวเมื่อไหร่ก็แวะมา....

คิดถึงพลังงานอาหาร กันนะคะ”