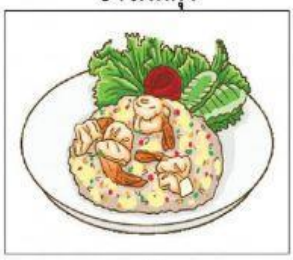
วิเคราะห์สารอาหาร

ชื่อ-นามสกุล.....
ชั้น.....

ข้าวผัดกุ้ง

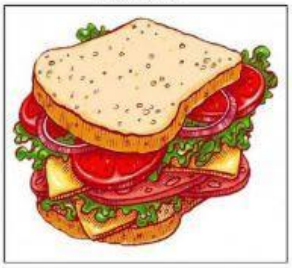


โปรตีน : .....
คาร์โบไฮเดรต : .....
ไขมัน :.....
วิตามิน :.....
เกลือแร่ :.....

ผัดไทย

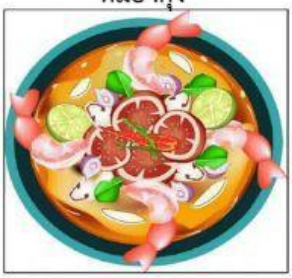
โปรตีน : .....
คาร์โบไฮเดรต : .....
ไขมัน :.....
วิตามิน :.....
เกลือแร่ :.....

แซนวิช



โปรตีน : .....
คาร์โบไฮเดรต : .....
ไขมัน :.....
วิตามิน :.....
เกลือแร่ :.....

ต้มยำกุ้ง

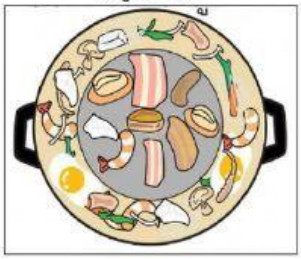


โปรตีน : .....
คาร์โบไฮเดรต : .....
ไขมัน :.....
วิตามิน :.....
เกลือแร่ :.....

ก๋วยเตี๋ยว

โปรตีน : .....
คาร์โบไฮเดรต : .....
ไขมัน :.....
วิตามิน :.....
เกลือแร่ :.....

หมูกระทะ



โปรตีน : .....
คาร์โบไฮเดรต : .....
ไขมัน :.....
วิตามิน :.....
เกลือแร่ :.....

ขอบคุณใบงาน : ครูต่ายสอนวิทย์

LIVEWORKSHEETS