

วิเคราะห์สารอาหาร

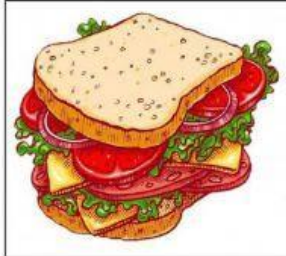
ชื่อ-นามสกุล.....
ชั้น.....

ข้าวผัดกุ้ง



โปรตีน :
คาร์โบไฮเดรต :
ไขมัน :
วิตามิน :
เกลือแร่ :

แซนวิช



โปรตีน :
คาร์โบไฮเดรต :
ไขมัน :
วิตามิน :
เกลือแร่ :

ก๋วยเตี๋ยว



โปรตีน :
คาร์โบไฮเดรต :
ไขมัน :
วิตามิน :
เกลือแร่ :

ผัดไทย



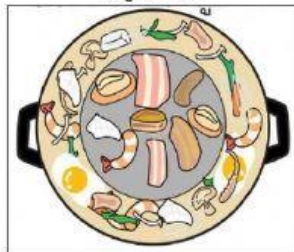
โปรตีน :
คาร์โบไฮเดรต :
ไขมัน :
วิตามิน :
เกลือแร่ :

ต้มยำกุ้ง



โปรตีน :
คาร์โบไฮเดรต :
ไขมัน :
วิตามิน :
เกลือแร่ :

หมูกระทะ



โปรตีน :
คาร์โบไฮเดรต :
ไขมัน :
วิตามิน :
เกลือแร่ :

ขอบคุณใบงาน : ครูค่ายสอนวิทย์