



แกงเผ็ดลูกชิ้นปลาทรายหน่อไม้

- ข้าวสวย
- ไข่ต้ม
- วุ้นฟรุตสลัด

สารอาหารหลัก

- ลูกชิ้นปลาทราย มีโปรตีนสูง
- ข้าว มีคาร์โบไฮเดรต
- ไข่ต้ม มีโปรตีน และสังกะสี
- หน่อไม้ ลดความเสี่ยงอาการท้องผูก
- วุ้นฟรุตสลัด มีแร่ธาตุและวิตามินต่างๆ

ปริมาณสารอาหาร, พลังงาน

สารอาหาร	ค่าพลังงานที่ได้รับ 492.7 กิโลจูล	ค่าพลังงานมาตรฐาน 438.1 กิโลจูล
โปรตีน	18.4 กรัม	11.9 กรัม
ไขมัน	13.8 กรัม	11.6 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	73.3 กรัม	139.7 กรัม
เกลือ	5.4 มิลลิกรัม	4.72 มิลลิกรัม
วิตามินA	316.8 RE	164.9 RE
วิตามินB1	0.1 มิลลิกรัม	0.21 มิลลิกรัม
วิตามินB2	0.4 มิลลิกรัม	0.31 มิลลิกรัม
วิตามินC	14.1 มิลลิกรัม	17.1 มิลลิกรัม
ใยอาหาร	5.6 กรัม	5.6 กรัม
โซเดียม	669.3 มิลลิกรัม	400 มิลลิกรัม
น้ำตาล	11.5 กรัม	8 กรัม

ข้อมูลทางวัฒนธรรม

แกงเผ็ด หรืออาจเรียกว่า แกงแดง เพราะพริกแกงทำจากพริกแดงเป็นหลัก โดยจะมีส่วนผสมของกะทิในแกงนิยมที่จะแกงกับเนื้อไก่ เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อเป็ด กุ้ง หรือตัวหุ้ สำหรับผู้เป็นมังสวิรัต และใส่หน่อไม้ มะเขือประาะ ใบโหระพา เป็นหนึ่งในแกงยอดนิยมของคนไทย



Kwantip's fried chicken

- มันบด
- โคลสสอว์
- ฝรั่งกิมจู

สารอาหารหลัก

- เนื้อไก่ มีโปรตีนสูง
- มันฝรั่ง มีคาร์โบไฮเดรต
- กะหล่ำปลี ช่วยในการทำงานของระบบย่อยอาหาร
- แครอท ช่วยป้องกันการเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย
- ฝรั่งกิมจู ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

ปริมาณสารอาหาร, พลังงาน

สารอาหาร	ค่าพลังงานที่ได้รับ 763.3 กิโลจูล	ค่าพลังงานมาตรฐาน 438.1 กิโลจูล
โปรตีน	13.3 กรัม	11.9 กรัม
ไขมัน	60.1 กรัม	11.6 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	80.1 มิลลิกรัม	139.7 มิลลิกรัม
เกลือ	2.5 มิลลิกรัม	4.72 มิลลิกรัม
วิตามินA	82.1 RE	164.9 RE
วิตามินB1	0.2 มิลลิกรัม	0.21 มิลลิกรัม
วิตามินB2	0.3 มิลลิกรัม	0.31 มิลลิกรัม
วิตามินC	145.6 มิลลิกรัม	17.1 มิลลิกรัม
ใยอาหาร	9 กรัม	5.6 กรัม
โซเดียม	1,047.40 มิลลิกรัม	400 มิลลิกรัม
น้ำตาล	13.1 กรัม	8 กรัม

ข้อมูลทางวัฒนธรรม

Kwantip's fried chicken เป็นไก่ชุบแป้งทอดที่มีหน้าคล้ายกับไก่ KFC ที่เห็นได้ทั่วไป เนื่องจากเด็กมีความต้องการที่จะกินไก่ KFC เป็นอาหารกลางวัน จึงมีการคิดค้นขึ้นเพื่อให้เด็กได้กินไก่ทอด และอยู่ในงบประมาณที่เหมาะสมจึงเกิดเป็น Kwantip's fried chicken



ข้าวมันไก่

- น้ำซุปล
- แดงโม

สารอาหารหลัก

- ข้าว มีคาร์โบไฮเดรต
- เนื้อไก่ มีโปรตีนสูง
- แดงโมและผักชี มีวิตามิน
- เลือดไก่ มีธาตุเหล็ก
- แดงโม มีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา

ปริมาณสารอาหาร, พลังงาน

สารอาหาร	ค่าพลังงานที่ได้รับ 499.7 กิโลจูล	ค่าพลังงานมาตรฐาน 438.1 กิโลจูล
โปรตีน	16.8 กรัม	11.9 กรัม
ไขมัน	18 กรัม	11.6 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	56.8 มิลลิกรัม	139.7 มิลลิกรัม
เกลือ	5 มิลลิกรัม	4.72 มิลลิกรัม
วิตามินA	76.7 RE	164.9 RE
วิตามินB1	0.1 มิลลิกรัม	0.21 มิลลิกรัม
วิตามินB2	0.3 มิลลิกรัม	0.31 มิลลิกรัม
วิตามินC	23.6 มิลลิกรัม	17.1 มิลลิกรัม
ใยอาหาร	3.9 กรัม	5.6 กรัม
โซเดียม	1,081.90 มิลลิกรัม	400 มิลลิกรัม
น้ำตาล	8 กรัม	8 กรัม

ข้อมูลทางวัฒนธรรม

ข้าวมันไก่ เป็นอาหารดั้งเดิมของชาวจีน ได้รับการเผยแพร่มาจากชาวจีนไหหลำหรือไห่หนานที่มาอยู่ในประเทศไทย โดยมีให้รับประทานกันอย่างแพร่หลายทั่วทุกภาคในประเทศไทย



ผัดไทยวุ้นเส้น

- ฝรั่งกิมจู

สารอาหารหลัก

- วุ้นเส้น มีคาร์โบไฮเดรต
- เต้าหู้แข็ง กุ้งแห้ง ไข่ไก่ มีโปรตีนสูง
- กุ้งแห้ง หิวโซโป มีใยอาหารสูง
- ฝรั่งกิมจู ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

ปริมาณสารอาหาร, พลังงาน

สารอาหาร	ค่าพลังงานที่ได้รับ 815.5 กิโลจูล	ค่าพลังงานมาตรฐาน 438.1 กิโลจูล
โปรตีน	16.7 กรัม	11.9 กรัม
ไขมัน	33.7 กรัม	11.6 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	169.1 มิลลิกรัม	139.7 มิลลิกรัม
เกลือ	7.8 มิลลิกรัม	4.72 มิลลิกรัม
วิตามินA	99.5 RE	164.9 RE
วิตามินB1	0.4 มิลลิกรัม	0.21 มิลลิกรัม
วิตามินB2	0.3 มิลลิกรัม	0.31 มิลลิกรัม
วิตามินC	109.8 มิลลิกรัม	17.1 มิลลิกรัม
ใยอาหาร	8.8 กรัม	5.6 กรัม
โซเดียม	1,042.10 มิลลิกรัม	400 มิลลิกรัม
น้ำตาล	37.8 กรัม	8 กรัม

ข้อมูลทางวัฒนธรรม

ผัดไทยเป็นอาหารที่ได้รับอิทธิพลจากอาหารจีน เดิมเรียกอาหารชนิดนี้ว่าก๋วยเตี๋ยวผัด และได้รับการเปลี่ยนแปลงด้านรสชาติใหม่ตามอย่างอาหารไทยมากขึ้นในเวลาต่อมา



ส้มตำไทย

- ไก่ทอด
- ข้าวเหนียว
- ไข่ต้ม
- มะม่วงมันดิบ

สารอาหารหลัก

- ข้าวเหนียว มีคาร์โบไฮเดรต
- เนื้อไก่ มีโปรตีนสูง
- มะละกอ ช่วยขับพยาธิ แก้เลือดออกตามไรฟัน
- ไข่ต้ม มีโปรตีนสูง
- มะม่วงดิบ มีกากใยและวิตามินสูง

ปริมาณสารอาหาร, พลังงาน

สารอาหาร	ค่าพลังงานที่ได้รับ 815.5 กิโลจูล	ค่าพลังงานมาตรฐาน 438.1 กิโลจูล
โปรตีน	23 กรัม	11.9 กรัม
ไขมัน	31.4 กรัม	11.6 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	119.6 มิลลิกรัม	139.7 มิลลิกรัม
เกลือ	5.2 มิลลิกรัม	4.72 มิลลิกรัม
วิตามินA	79.2 RE	164.9 RE
วิตามินB1	0.3 มิลลิกรัม	0.21 มิลลิกรัม
วิตามินB2	0.3 มิลลิกรัม	0.31 มิลลิกรัม
วิตามินC	79 มิลลิกรัม	17.1 มิลลิกรัม
ใยอาหาร	7.2 กรัม	5.6 กรัม
โซเดียม	1,110.70 มิลลิกรัม	400 มิลลิกรัม
น้ำตาล	31.1 กรัม	8 กรัม

ข้อมูลทางวัฒนธรรม

ส้มตำ เป็นอาหารปรุงมาจากการตำส้ม คือการทำให้เปรี้ยว ในลาวจะเรียกว่าตำหมากหุ่ง ปรุงโดยนำมะละกอดิบที่สับแล้วผ่านหรือชุบเป็นเส้นมาตำในครกเป็นหลัก พร้อมด้วยวัตถุดิบอื่นๆ



เจียวหวานเบญจรงค์

- ข้าวอัญชัน
- ผลไม้ (แอปเปิ้ล)
- ผลไม้พื้นถิ่น

สารอาหารหลัก

- ลูกชิ้นปลาทราย มีโปรตีนสูง
- ข้าว มีคาร์โบไฮเดรต
- เนื้อไก่ มีโปรตีนสูง
- เลือดไก่ มีธาตุเหล็ก
- มะเขือพวง ช่วยขับปัสสาวะ
- แอปเปิ้ล มีใยอาหารสูง
- อัญชัน บำรุงสายตา

ปริมาณสารอาหาร, พลังงาน

สารอาหาร	ค่าพลังงานที่ได้รับ 492.7 กิโลจูล	ค่าพลังงานมาตรฐาน 438.1 กิโลจูล
โปรตีน	18.4 กรัม	11.9 กรัม
ไขมัน	13.8 กรัม	11.6 กรัม
แคลเซียม	73.3 มิลลิกรัม	139.7 มิลลิกรัม
เหล็ก	5.4 มิลลิกรัม	4.72 มิลลิกรัม
วิตามินA	316.8 RE	164.9 RE
วิตามินB1	0.1 มิลลิกรัม	0.21 มิลลิกรัม
วิตามินB2	0.4 มิลลิกรัม	0.31 มิลลิกรัม
วิตามินC	14.1 มิลลิกรัม	17.1 มิลลิกรัม
ใยอาหาร	5.6 กรัม	5.6 กรัม
โซเดียม	669.3 มิลลิกรัม	400 มิลลิกรัม
น้ำตาล	11.5 กรัม	8 กรัม

ข้อมูลทางวัฒนธรรม

แกงเจียวหวาน เป็นอาหารไทยแท้ที่มีกำเนิดในประเทศไทย แต่ได้รับอิทธิพลการใช้เครื่องเทศและกะทิจากอินเดียและอาหรับ นิยมรับประทานกับข้าวสวยหรือขนมจีน น้ำพริกแกงมีสีเจียวเพราะใช้พริกขี้หนูและใบโหระพา



ข้าวไก่อบซอเทอริยากิ

- ไข่ต้มซีอิ๊ว
- เฉาก๊วยนมสด

สารอาหารหลัก

- ข้าว มีคาร์โบไฮเดรต
- เนื้อไก่และไข่ไก่ มีโปรตีนสูง
- ผักต่างๆ มีวิตามินสูง
- เฉาก๊วย ช่วยแก้ร้อนใน กระหายน้ำ

ปริมาณสารอาหาร, พลังงาน

สารอาหาร	ค่าพลังงานที่ได้รับ 766.9 กิโลจูล	ค่าพลังงานมาตรฐาน 438.1 กิโลจูล
โปรตีน	21.6 กรัม	11.9 กรัม
ไขมัน	16 กรัม	11.6 กรัม
แคลเซียม	148.4 มิลลิกรัม	139.7 มิลลิกรัม
เหล็ก	4.5 มิลลิกรัม	4.72 มิลลิกรัม
วิตามินA	121.2 RE	164.9 RE
วิตามินB1	0.3 มิลลิกรัม	0.21 มิลลิกรัม
วิตามินB2	0.5 มิลลิกรัม	0.31 มิลลิกรัม
วิตามินC	17.9 มิลลิกรัม	17.1 มิลลิกรัม
ใยอาหาร	7.5 กรัม	5.6 กรัม
โซเดียม	1523.40 มิลลิกรัม	400 มิลลิกรัม
น้ำตาล	59 กรัม	8 กรัม

ข้อมูลทางวัฒนธรรม

เทอริยากิ คือ ตัวซอสที่มีรสหวาน ส่วนผสมของซอสอาจแตกต่างกันไปตามสูตรของผู้ปรุง ซอสเทอริยากิ เป็นซอสที่สามารถซึมเข้าไปในเนื้อ ให้รสชาติอร่อย



ข้าวหมูทงกัตสึ

- ผัดเปรี้ยวหวาน
- บวดมันสามสี

สารอาหารหลัก

- ข้าวมีคาร์โบไฮเดรต
- เนื้อหมู มีโปรตีนสูง
- หอมหัวใหญ่ มีวิตามิน
- พริกหยวกหวาน ช่วยบำรุงสายตา

ปริมาณสารอาหาร, พลังงาน

สารอาหาร	ค่าพลังงานที่ได้รับ 763.2 กิโลจูล	ค่าพลังงานมาตรฐาน 438.1 กิโลจูล
โปรตีน	11.7 กรัม	11.9 กรัม
ไขมัน	35.5 กรัม	11.6 กรัม
แคลเซียม	70.8 มิลลิกรัม	139.7 มิลลิกรัม
เหล็ก	2.5 มิลลิกรัม	4.72 มิลลิกรัม
วิตามินA	34.8 RE	164.9 RE
วิตามินB1	0.4 มิลลิกรัม	0.21 มิลลิกรัม
วิตามินB2	0.1 มิลลิกรัม	0.31 มิลลิกรัม
วิตามินC	20.6 มิลลิกรัม	17.1 มิลลิกรัม
ใยอาหาร	3.5 กรัม	5.6 กรัม
โซเดียม	739.3 มิลลิกรัม	400 มิลลิกรัม
น้ำตาล	30.3 กรัม	8 กรัม

ข้อมูลทางวัฒนธรรม

ทงกัตสึ มีต้นกำเนิดจากอาหารฝรั่งเศส ประยุกต์โดยการนำเนื้อหมูมาชุบเกล็ดขนมปังแล้วนำไปทอด จนกลายเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของญี่ปุ่น เรียกหมูชุบเกล็ดขนมปังทอดนี้ว่า พอร์คกัตสึ และคำว่าพอร์คกัตสึนั้นชาวญี่ปุ่นออกเสียงกลายเป็น "ทง" จึงกลายเป็นทงกัตสึที่เรียกกันในปัจจุบัน



หมีหู้ญเกิด

- แกงจิตหมูสับหัวไชเท้า
- ขนมหัวล้าน

สารอาหารหลัก

- เส้นหมีข้าว มีคาร์โบไฮเดรต
- หมูสับ มีโปรตีนสูง และวิตามินบี
- หัวไชเท้า ช่วยอาหาร
- อาหารไม่ย่อย ท้องอืด
- ขนมหัวล้าน มีแก้วเหลือง
- หัวไชเท้า และโปรตีน

ปริมาณสารอาหาร, พลังงาน

สารอาหาร	ค่าพลังงานที่ได้รับ 587.2 กิโลจูล	ค่าพลังงานมาตรฐาน 438.1 กิโลจูล
โปรตีน	17.7 กรัม	11.9 กรัม
ไขมัน	15.9 กรัม	11.6 กรัม
แคลเซียม	95.4 มิลลิกรัม	139.7 มิลลิกรัม
เหล็ก	3.6 มิลลิกรัม	4.72 มิลลิกรัม
วิตามินA	13.6 RE	164.9 RE
วิตามินB1	0.5 มิลลิกรัม	0.21 มิลลิกรัม
วิตามินB2	0.1 มิลลิกรัม	0.31 มิลลิกรัม
วิตามินC	7.3 มิลลิกรัม	17.1 มิลลิกรัม
ใยอาหาร	5.6 กรัม	5.6 กรัม
โซเดียม	1,364.40 มิลลิกรัม	400 มิลลิกรัม
น้ำตาล	21.2 กรัม	8 กรัม

ข้อมูลทางวัฒนธรรม

หมีหู้ญเป็นอาหารภูเก็ที่ได้รับความนิยม คนภูเก็จะนำเส้นหมีมาผัดกับซีอิ๊วและปรุงรสจนได้ที่ หลังจากนั้นโรยด้วยต้นหอมซอยและหอมเจียวทอดทานคู่กับซุ้กระดูกหมูร้อนๆ ส่วนใหญ่จะทานเป็นมื้อกลางวันและมื้อเย็นถือว่าเป็นอาหารมื้อหลัก



ข้าวผัดฮ่องกง

- เกี๊ยวน้ำ
- ส้มเจียวหวาน

สารอาหารหลัก

- ข้าว มีคาร์โบไฮเดรต
- ไข่ไก่และกุ้งเชียง มีโปรตีน
- ต้นหอมผักชีซอย มีวิตามินสูง
- เกี๊ยวน้ำ มีวิตามิน และแร่ธาตุ
- ส้มเจียวหวาน ช่วยลดปริมาณของคอเลสเตอรอลในเลือด

ปริมาณสารอาหาร, พลังงาน

สารอาหาร	ค่าพลังงานที่ได้รับ 372.5 กิโลจูล	ค่าพลังงานมาตรฐาน 438.1 กิโลจูล
โปรตีน	14 กรัม	11.9 กรัม
ไขมัน	13.1 กรัม	11.6 กรัม
แคลเซียม	53.5 มิลลิกรัม	139.7 มิลลิกรัม
เหล็ก	1.5 มิลลิกรัม	4.72 มิลลิกรัม
วิตามินA	77 RE	164.9 RE
วิตามินB1	0.3 มิลลิกรัม	0.21 มิลลิกรัม
วิตามินB2	0.1 มิลลิกรัม	0.31 มิลลิกรัม
วิตามินC	17.1 มิลลิกรัม	17.1 มิลลิกรัม
ใยอาหาร	5.6 กรัม	5.6 กรัม
โซเดียม	654.8 มิลลิกรัม	400 มิลลิกรัม
น้ำตาล	8.7 กรัม	8 กรัม

ข้อมูลทางวัฒนธรรม

ข้าวผัด เกิดขึ้นครั้งแรกในประเทศจีน ซึ่งเกิดจากการนำเอาข้าวเย็นเหลือจากมื้อเย็นร่วมกับส่วนผสมอื่นๆ จนทำให้เกิดเป็นอาหารเมนูใหม่ขึ้นมา จากนั้นข้าวผัดก็แพร่หลายไปพร้อมกับชาวจีน ที่อพยพย้ายถิ่นกระจายกันไปทั่วโลก แต่ละประเทศต่างก็ปรับเปลี่ยนข้าวผัดให้เข้ากับลิ้นของคนท้องถิ่น