

ข้าวผัดสามสี



ส่วนผสมของข้าวผัดสามสี





มีด

ฟ













ข้าวผัดสามสี



สารอาหาร	ประเภทอาหาร
1. โปรตีน	ไข่ไก่ หมูบด กระเทียม
2. วิตามินเอ	ไข่ไก่ ผักเบบี้ฮ่องเต้ แครอท มะเขือเทศ
3. วิตามินดี	ข้าวสวย ข้าวโพด
4. วิตามินซี	แครอท มะเขือเทศ กระเทียม
5. วิตามินบี1	ไข่ไก่ แครอท กระเทียม
6. วิตามินบี2	แครอท กระเทียม
7. วิตามินบี12	ไข่ไก่
8. แคลเซียม	แครอท ถั่วฝักยาว
9. ฟอสฟอรัส	แครอท ถั่วฝักยาว
10. ธาตุเหล็ก	แครอท เนื้อหมูบด
11. ธาตุสังกะสี	แครอท ไข่ไก่
12. ไอโอดีน	เกลือ ซีอิ๊วขาวปรุงรส