

# ไข่ตุ๋น ปูอัด



# โง่ตุน ปูอัด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวิงโส และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้
โง่	1.5 กิโลกรัม	30 ฟอง		130 บาท
หมูบด	1 กิโลกรัม	1 กิโลกรัม		160 บาท
ปูอัดหั่นก่อนเสิร์ฟ	240 กรัม	240 กรัม		40 บาท
แครอทหั่น <input type="checkbox"/> เล็กลงขนาด 1/2 ซม.	300 กรัม	400 กรัม		13 บาท
น้ำปลา	60 กรัม (¼ ถ้วยตวง)	-		3 บาท
ซีอิ๊วขาว	40 กรัม (3 ช้อนโต๊ะ)	-		3 บาท
พริกไทยป่น	5 กรัม (1 ช้อนชา)	-		1 บาท
น้ำเปล่า หรือน้ำซุปล	1.5 กิโลกรัม	-		12 บาท
				<b>รวม 362 บาท</b>

\*ราคาวัตถุดิบ คำนวณจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 60

## วิธีทำ

- ต้โง่ พอกแตก ใส่ซีอิ๊วขาว น้ำปลา หมูบด น้ำซุปล แครอท พริกไทยป่น คนพอเข้ากัน
- เทใส่ถาด โรยด้วยปูอัด แครอท นึ่งไฟอ่อน 25 นาที พอสุกตัดชิ้นเสิร์ฟ



### ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

1 ชิ้น ขนาด 2 x 2 นิ้ว (60 กรัม)

### คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ : ราคา 8 -15 บาท

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน				น้ำตาล (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
						วิตามิน เอ (ไมโครกรัม อาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)		
104	1.6	6.7	9.25	20.0	0.7	79.5	0.26	0.13	1.16	0.56	286.72

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 6 : 58 : 36