|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **อาหาร** | **ปริมาณ** | **น้ำหนัก(gram)** | **พลังงาน(kcal)** |
| **KFC** |  |  |  |
| ไก่นุ่มต้นตำรับ สะโพก | 1 ชิ้น | 102 | 280 |
| ไก่นุ่มต้นตำรับ อก | 1 ชิ้น | 127 | 330 |
| ไก่นุ่มต้นตำรับ น่อง | 1 ชิ้น | 67 | 160 |
| ไก่นุ่มต้นตำรับ สันหลัง | 1 ชิ้น | 139 | 400 |
| ไก่นุ่มต้นตำรับ ปีก | 1 ชิ้น | 74 | 230 |
| ไก่กรอบฮอตแอนด์สไปซี่ | 1 ชิ้น | 106 | 320 |
| ไก่กรอบฮอตแอนด์สไปซี่ สะโพก | 1 ชิ้น | 125 | 340 |
| ไก่กรอบฮอตแอนด์สไปซี่ อก | 1 ชิ้น | 69 | 170 |
| ไก่กรอบฮอตแอนด์สไปซี่ น่อง | 1 ชิ้น | 142 | 430 |
| ไก่กรอบฮอตแอนด์สไปซี่ สันหลัง | 1 ชิ้น | 70 | 230 |
| ไก่กรอบฮอตแอนด์สไปซี่ ปีก | 1 ชิ้น | 197 | 530 |
| ซิงเกอร์เบอร์เกอร์ | 1 ชิ้น | 176 | 470 |
| เบอร์เกอร์ปลาคริสปี้ | 1 ชิ้น | 364 | 640 |
| ข้าวยำไก่แซ่บ | 1 จาน | 359 | 480 |
| ข้าวยำไก่ซี๊ด | 1 จาน | 35 | 100 |
| วิงซ์แซ่บ | 1 ชิ้น | 90 | 300 |
| ไก่ป๊อบ | 1 กล่อง/7 ชิ้น | 75 | 180 |
| นักเก็ต | 1 ชิ้น | 18 | 45 |
| เฟรนซ์ฟรายส์ | ปกติ | 50 | 150 |
| เฟรนซ์ฟรายส์ | ใหญ่ | 80 | 230 |
| เฟรนซ์ฟรายส์ | จัมโบ้ | 120 | 350 |
| มันบด | ปกติ | 100 | 50 |
| มันบด | ใหญ่ | 400 | 210 |
| ทูน่าคอร์นสลัด | ปกติ | 100 | 170 |
| ทูน่าคอร์นสลัด | ใหญ่ | 160 | 260 |
| ทาร์ตไข่ | 1 ชิ้น | 50 | 170 |
| **McDonald’s** |  |  |  |
| ชีสเบอร์เกอร์ | 1 ชิ้น |  | 300 |
| ดับเบิ้ลชีสเบอร์เกอร์ | 1 ชิ้น |  | 430 |
| ดีลักซ์ชัสเบอร์เกอร์ | 1 ชิ้น |  | 320 |
| บิ้กแมค | 1 ชิ้น |  | 530 |
| ซามูไรเบอร์เกอร์หมู | 1 ชิ้น |  | 370 |
| แมคฟิช | 1 ชิ้น |  | 370 |
| ดับเบิ้ลแมคฟิช | 1 ชิ้น |  | 550 |
| แมคไก่ | 1 ชิ้น |  | 370 |
| แมคสไปซี่ ชิกเก้นเบอร์เกอร์ | 1 ชิ้น |  | 510 |
| แมคนักเก็ต | 6 ชิ้น |  | 280 |
| แมคนักเก็ต | 10 ชิ้น |  | 470 |
| แมคนักเก็ต | 20 ชิ้น |  | 940 |
| เฟรนซ์ฟรายส์ | เล็ก |  | 230 |
| เฟรนซ์ฟรายส์ | กลาง |  | 340 |
| เฟรนซ์ฟรายส์ | ใหญ่ |  | 510 |
| **Bon Chon** |  |  |  |
| Soy garlic Chicken Wing | 1 ชิ้น |  | 145 |
| Soy garlic chicken (Small leg) | 1 ชิ้น |  | 100 |
| Soy garlic Chicken Leg | 1 ชิ้น |  | 268 |
| Fried Chicken Breast Strips | 1 ชิ้น |  | 149 |
| Hot Wing | 1 ชิ้น |  | 147 |
| Chicken Crispy Salad | 1 จาน |  | 316 |
| Tofu Salad | 1 จาน |  | 140 |
| Cheese Tteokbokki | 1 จาน |  | 215 |
| **BURGER KING** |  |  |  |
| Cheeseburger |  |  | 286 |
| Chicken Strips |  |  | 292 |
| CROISSAN'WICH with Egg and Cheese |  |  |  |
| CROISSAN'WICH with Sausage and Cheese |  |  |  |
| CROISSAN'WICH with Sausage, Egg and Cheese |  |  |  |
| Double Cheeseburger |  |  |  |
| DOUBLE WHOPPER, no cheese |  |  |  |
| DOUBLE WHOPPER, with cheese |  |  |  |
| french fries |  |  |  |
| french toast sticks |  |  |  |
| Hamburger |  |  |  |
| Hash Brown Rounds |  |  |  |
| Onion Rings |  |  |  |
| Original Chicken Sandwich |  |  |  |
| Premium Fish Sandwich |  |  |  |
| Vanilla Shake |  |  |  |
| WHOPPER, no cheese |  |  |  |
| WHOPPER, with cheese |  |  |  |
|  |  |  |  |

<http://pc1t1altvxof3uw1gd8yvtow-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2020/10/2020-Nutrition-Facts101520.pdf>