

ตารางแสดงพลังงานและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารจานเดียวจากร้านค้าทั่วไป

ชนิดอาหาร	น้ำหนัก 1 จาน (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
อาหารประเภทข้าว		
ข้าวขาวหุง	289	438
ข้าวคลุกกะปิ	296	614
ข้าวผัดกระเพราไก่	293	554
ข้าวผัดหมูใส่ไข่	315	557
ข้าวมันไก่	300	596
ข้าวราดแกงเขียวหวานไก่	318	483
ข้าวยาบักขี้ไต้	189	248
ข้าวหมูแดง	320	540
ข้าวหมกไก่	316	534
ข้าวหมูไข่พะโล้	220	643
ข้าวแกงไตปลา	220	260
ข้าวแกงจืดเต้าหู้หมูสับ	220	322
ข้าวแกงเลียงกุ้งสดกับปลาทูทอด	220	248
อาหารประเภทขนมจีน		
ขนมจีนน้ำพริก	367	497
ขนมจีนน้ำเงี้ยว	323	243
ขนมจีนน้ำยา	435	332
ขนมจีนน้ำยาบักขี้ไต้	305	256
ขนมจีนชามน้ำ	345	411
อาหารประเภทเกี้ยวเตี๋ย		
ก๋วยเตี๋ยวกุ้ง	350	454
ก๋วยเตี๋ยวน้ำสับ	381	417
ก๋วยเตี๋ยวราดหน้ากุ้ง	354	292
ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าไก่	354	385
ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าหมู	354	397
เส้นเล็กแห้งหมู	235	530
อาหารประเภทข้าว		
เส้นหมี่ลูกชิ้นเนื้อรวนน้ำ	447	226
เส้นใหญ่ผัดซีอิ้วหมูใส่ไข่	350	679
ผัดไทยใส่ไข่	224	577
เส้นใหญ่เย็นตาโฟน้ำ	494	352
อาหารประเภททั่วไป		
กระเพาะปลาปรุงสำเร็จ	392	239
ขนมผักราดผัดใส่ไข่	296	582
หมี่กรอบ	114	574
หมี่กะทิ	272	466
หอยแมลงภู่ทอดใส่ไข่	197	428
โจ๊กหมูไม่ใส่ไข่	200	165
แฮมเบอร์เกอร์		270
ชีสเบอร์เกอร์		320
บีกแม็ค		530
แม็คฟิช		360
แม็คไก่		510
แม็คนึ่งไก่ (6 ชิ้น)		290
ไก่ทอด 1 ชิ้น (สะโพก)		420
เฟรนช์ฟราย กลาง		312

ชนิดอาหาร	ปริมาณ	น้ำหนัก (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ธัญพืช, ถั่ว , ผลไม้เปลือกแข็ง			
ข้าวสาลี		100	141
ข้าวเหนียว		100	231
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปพร้อมเครื่องปรุง		100	454
กระเจี๊ยบ		100	165
เต้าหู้ขาว (อ่อน)	1 หลอด	100	46
เต้าหู้เหลือง	1 ชิ้น	100	150
เต้าหู้ทอด		100	354
ถั่วแระ		100	184
เมล็ดแปะก๊วย		100	191
เม็ดบัว		100	157
เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว		100	597
เม็ดมะม่วงหิมพานต์อบ		100	691
วุ้นเส้น		100	337
ข้าวโพด	1 ฝักเล็ก	100	50
งาขาว		100	628
งาดำ		100	593
ถั่วเขียวดิบ		100	329
ถั่วลิสงดิบ		100	530
เม็ดบัวแห้ง		100	334
ลูกเดือย		100	365
เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์			
แฮม (มีมัน)		100	626
แฮม (ไม่มีมัน)		100	515
หัวใจหมู	9 ชิ้น	50	74
เนื้อไก่	15 ชิ้น	100	151
เนื้อหมู	12 ชิ้น	100	233
แฮมสไลซ์	4 แผ่น	100	178
ไส้หมู	15 ชิ้น	50	150
ปอดหมู	15 ชิ้น	100	99
วุ้น, เนื้อเค็ม		100	139
วุ้น, เนื้อติดมันทอด		100	412
วุ้น, ลูกชิ้นทอด		100	225
กุ้งสุก (ขนาดกลาง)	10 ตัว	100	136
ปลาทูทอด	1 ตัว	100	97
แฮม		100	185
หมูหยอง		100	357
ลูกชิ้นหมูทอด		100	372
หมูยอ		100	341
ปลาดุกทอด	1 ตัว	50	97
หมูสับ	5ชิ้น	100	166
กุ้งแช่แข็ง	25 ชิ้น	100	355
เบคอน	6 ชิ้น	80	288
หอยแครงสดขนาดกลาง	15 ตัว	100	148
ปลาช่อนสดขนาดกลาง	1/2 ตัว	100	174
ปลาซาดีนในซอสมะเขือเทศ	4 ตัว	100	178
หอยแมลงภู่สดขนาดกลาง	15 ตัว	100	172
ไส้กรอกเวียนนาไก่		100	335
ไส้กรอกเวียนนาหมู		100	263
ไส้กรอกหมูทอด		100	409
ไส้ฉั้ว		100	420

ชนิดอาหาร	ปริมาณ	น้ำหนัก (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ขนมจีบปู	4 ชิ้น	70	168
น่องไก่	1 น่อง	30	90
ไก่ทอด	1อก	180	300
เนื้ออก	1 ชิ้น	115	288
ปีกไก่	1 ปีก	30	50
ไก่ย่าง	ครึ่งตัว	-	440
เนื้อเป็ด-ไก่ไม่ติดมัน (ไม่มีหนัง)	10 ชิ้น	40	70
เนื้อวัวไม่ติดมัน	10 ชิ้น	40	70
เนื้อหมูไม่ติดมัน	10 ชิ้น	40	85
ไส้กรอก	1 อัน	30	100
ไส้กรอก	1 แผ่น	15	50
หมูอบไม่ติดมัน	1 ชิ้น	35	88
หมูสับย่างไม่ติดมัน	1 ชิ้น	50	160
กุ้งฝอยสด		100	86
กุ้งแห้งตัวเล็ก		100	255
ปลาทราย		100	84
ปลาช่อน		100	116
ปลาดุก		100	114
ปลาดตะเพียน		100	110
ปลาร้า		100	147
ปลาสด		100	76
ปลาหมึกกล้วย		100	67
ปูทะเล		100	116
ปูม้า		100	78
ลูกชิ้นปลาสด		100	38
หอยแครง		100	80
หอยแมลงภู่		100	53
ไข่			
ไข่นกกระทา	11 ฟอง	100	171
ไข่ต้มแดงและตัวอ่อน		100	74
ไข่ไก่-ไข่เป็ด	1 ฟอง	50	84
ไข่ต้ม-ลวก	1 ฟอง	50	82
ไข่ดาว	1 ฟอง	55	125
ไข่เจียว	1 ฟอง	60	253
ประเภทแกง			
แกงจืดวุ้นเส้น	1 ถ้วย	100	67
แกงจืดเลือดเป็ด	1 ถ้วย	100	50
แกงจืดผักกวางตุ้ง	1 ถ้วย	100	33
แกงจืดหน่อไม้	1 ถ้วย	100	50
แกงจืดผักกาดขาวหมูสับ	1 ถ้วย	100	50
แกงจืดตำลึงหมูสับ	1 ถ้วย	100	51
แกงจืดเต้าหู้ขาว	1 ถ้วย	100	50
แกงจืดฟัก	1 ถ้วย	100	70
แกงจืดสายบัว	1 ถ้วย	100	54
แกงจืดจับฉ่าย	1 ถ้วย	100	100
แกงจืดตั้งฉ่ายซี่โครงหมู	1 ถ้วย	100	100
แกงจืดหน่อไม้ใส่ไก่	1 ถ้วย	100	37
ต้มหัวผักกาดกระดูกหมู	1 ถ้วย	100	57
ต้มยำ			
ต้มยำเนื้อ	1 ถ้วย	100	109
ต้มยำไก่	1 ถ้วย	100	55
ต้มยำปลาทุ	1 ถ้วย	100	64

ชนิดอาหาร	ปริมาณ	น้ำหนัก (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
แกงกะทิ			
แกงเนื้อ	1 ถ้วย	100	85
แกงต้มกะทิปลาทุ	1 ถ้วย	100	100
แกงมัสมั่นเนื้อ	1 ถ้วย	100	165
แกงกะหรี่เนื้อ	1 ถ้วย	100	135
ต้มข่าไก่	1 ถ้วย	100	118
แกงคั่วห่อไม้ดอง	1 ถ้วย	100	76
แกงกุ่มถั่วฝักยาว	1 ถ้วย	100	75
แกงเลียง	1 ถ้วย	100	52
ประเภทไขมัน			
เนยเทียม	1 ช้อนชา	5	45
น้ำมันหมู	1 ช้อนชา	5	45
น้ำมันพืช	1 ช้อนชา	5	45
กะทิ	1 ช้อนชา	5	15
น้ำสลัดใส	1 ช้อนชา	5	15
มายองเนส	1 ช้อนชา	5	35
คอฟฟี่เมต	1 ช้อนชา	4	11
น้ำมันสลัด	1 ช้อนชา	4	45
น้ำมันถั่วเหลือง	1 ช้อนโต๊ะ	15	135
น้ำมันข้าวโพด	1 ช้อนโต๊ะ	15	135
น้ำมันรำข้าว	1 ช้อนโต๊ะ	15	135
ประเภทเครื่องเทศ-เครื่องปรุง			
กะทิ		100	137
หัวกระเทียม		100	140
เครื่องแกงเผ็ด		100	95
ดอกจันทร์		100	349
รากผักชี		100	33
ผงกะหรี่		100	274
ผงพะโล้		100	276
พริกไทย		100	365
ใบมะกรูด		100	138
ผิวมะกรูด		100	102
ใบโหระพา		100	44
หอมหัวเล็ก		100	61
หอมหัวใหญ่		100	29
อบเชย		100	267
ผลไม้			
กล้วยน้ำว้า		100	148
ขนุน		100	117
ทุเรียนหมอนทอง		100	163
ทุเรียนกวน		100	340
น้อยหน่า		100	98
มะขามหวาน		100	333
ลำไย		100	111
ชมพู่เมืองเพชร		100	27
แดงไทย		100	12
แดงโมสุก		100	7
มะละกอสุก	1 ผล		400
สับปะรด	1 ผล		400
มะม่วงดิบ	1 ผล	140	80
มะม่วงสุก	1 ผล	120	80

ชนิดอาหาร	ปริมาณ	น้ำหนัก (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ผลไม้			
แอปเปิ้ล	1 ผล	200	80
ฝรั่ง	1 ผล		80
กล้วยไข่	1 ลูก	-	67
กล้วยหอม	1 ลูกใหญ่	-	118
ลางสาด	10 ผล	-	30
ลำไย	10 ผล	-	64
มังคุด	5 ผล	-	55
น้อยนา	1 ผล	-	80
เงาะ	1 ผล	-	12
ส้มเขียวหวาน	1 ผล	-	38
ละมุด	1 ผล	-	40
ส้มโอ	1 ผล	-	43
องุ่น	10 ลูก	-	36
ทุเรียน	1 เม็ด	-	281
ขนมหวานและขนมขบเคี้ยว			
กล้วยไข่เชื่อม	3 ผล	100	241
กล้วยแขก	6 ชิ้น	100	326
ขนมชั้น	3 ชิ้น	100	276
ขนมลูกชุบ		100	284
ขนมอบคอนพัฟ		100	457
คอนเน่		100	525
โปเต้		100	517
ข้าวเกรียบกุ้งसानามิ		100	490
ปลาสวรรค์ทาโร่		100	343
ข้าวต้มมัด 1 กลีบ		95	117
ข้าวเหนียวมูล	1 จานเล็ก	100	285
ข้าหริ่ม		100	162
ทองหยอด		100	340
ทองหยิบ	4 ดอก	100	398
ฝอยทอง	3 แพ	100	431
เม็ดขนุน	10 เม็ด	100	374
เค้กกล้วยหอม	1 ชิ้น	48	160
พายไก่	1 ชิ้น	80	154
เมี่ยงคำ	5 คำ	20	35
ฟักทองเชื่อม	1 จานเล็ก	-	167
มันเทศเชื่อม	1 จานเล็ก	-	230
เผือกเชื่อม	1 จานเล็ก	-	220
กล้วยต้มจิ้มมะพร้าว	1 จาน(2ผล)	-	180
ฟักทองนึ่งโรยมะพร้าว	1 จานเล็ก	-	188
ข้าวโพดคลุก	1 จานเล็ก	-	156
ลอดช่องน้ำกะทิ	1 ขามเล็ก	-	116
ข้าวตอกน้ำกะทิ	1 ขามเล็ก	-	112
บัวลอย	1 ขามเล็ก	-	223
สาหร่ายบัวลอย	1 ขามเล็ก	-	162
ฟักทองแกงบวด	1 ขามเล็ก	-	184
มันแกงบวด	1 ขามเล็ก	-	184
กล้วยบวชชี	1 จาน (5ชิ้น)	-	152
ข้าวเหนียวดำเปียก	1 ขามเล็ก	-	205
เผือกมะพร้าวเปียก	1 ขามเล็ก	-	199
เต้าส่วน	1 ขามเล็ก	-	215
ขนมน้ำตาลอกไม้	1 จาน (9ชิ้น)	-	190
ขนมเหนียว	1 จานเล็ก	-	314
ขนมเปียกปูนขาว	1 จานเล็ก	-	179

ขนมเล็บมือนาง	1 จานเล็ก	-	27
---------------	-----------	---	----

ชนิดอาหาร	ปริมาณ	น้ำหนัก (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ขนมถั่วแปบ	1 จาน (3ตัว)	-	43
ขนมกล้วย	1 ชิ้นเล็ก	-	57
สังขยา	1 ชิ้นเล็ก	-	204
สังขยาฟักทอง	1 ชิ้นเล็ก	-	288
สังขยาขุ่น	1 ชิ้นเล็ก	-	256
ขนมหม้อแกง	1 ชิ้นเล็ก	-	179
ข้าวเหนียวหน้าสังขยา	1 ชิ้นเล็ก	-	223
ข้าวเหนียวกุ่ม	1 ชิ้นเล็ก	-	179
กล้วยฉาบ	1จาน(9ชิ้น)	-	200
มันรังก	2 ก้อน	-	95
มันทอด	2 ชิ้น	-	248
ข้าวเม้าทอด	2 ชิ้น	-	418
ขนมฝักบัว	2 ชิ้น	-	140
ไข่หงส์	3 ใบ	-	174
ถั่วทอด	2 อัน	-	163
ครองแครง	22 ตัว	-	425
สาลี	1 ชิ้นเล็ก	-	116
ขนมบ้าบิ่น	1 ชิ้นเล็ก	-	130
เจาก้วย	1 ซามเล็ก	-	90

ประเภทไอศกรีม

ไอศกรีมวานิลลา	1 ก้อน	50	140
ไอศกรีมช็อกโกแล็ต	1 ก้อน	50	110
ไอศกรีมสตอเบอรี่	1 ก้อน	50	110
ไอศกรีมกาแฟ	1 ก้อน	50	142
ไอศกรีมรัมเรซิน	1 ก้อน	50	264

ประเภทเครื่องดื่ม

น้ำอัดลม	12 ออนซ์	360	150
โกโก้	1 แก้ว240CC.	240	210
โอวัลติน	1 แก้ว240CC.	240	210
โอเลี้ยง	1 แก้ว240CC.	240	165
ชาดำเย็น	1 แก้ว240CC.	240	110
นมถั่วเหลือง	1 แก้ว240CC.	240	110
น้ำอุ่น	1 แก้ว240CC.	240	112
น้ำมะเขือเทศ	1 แก้ว240CC.	240	48
น้ำสัปะรด	1 แก้ว240CC.	240	125
น้ำส้มคั้น	1 แก้ว240CC.	240	125
กาแฟ-ชา	1 แก้ว240CC.	240	น้อยมาก

ประเภทนม

นมโคสด	1 แก้ว240CC.	235	160
นมสด UST	1 แก้ว240CC.	-	177
นมผง	1 ช้อนโต๊ะ	-	100
นมข้นหวาน	1 ช้อนโต๊ะ	4	39
คอฟฟี่เมต	1 ช้อนชา	235	11
นมพร่องมันเนย	1 แก้ว240CC.	-	90
นม UST ช็อกโกแล็ต	1 แก้ว240CC.	-	210
โยเกิร์ต (ไม่มีไขมัน)	1 ถ้วย	-	75
โยเกิร์ตผลไม้ (ไม่มีไขมัน)	1 ถ้วย	-	148
โยเกิร์ตผลไม้ (มีไขมัน 2%)	1 ถ้วย	-	165
โยเกิร์ตผลไม้ (มีไขมัน 3%)	1 ถ้วย	-	170
ไมโล	1 ช้อนชา	5	20
โอวัลติน	1 ช้อนชา	5	20

ชนิดอาหาร	ปริมาณ	น้ำหนัก (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ประเภทเหล้าเบียร์			
แม่โขง	1 ถึง 45 CC.	-	43
เบียร์ไทย	1 แก้ว	-	148
บริันดี	60 CC.	-	130
วิสกี้	60 CC.	-	140
ไวน์แชมเปญ	60 CC.	-	42
ไวน์เชอร์รี่	60 CC.	-	84
เหล้าจีน	60 CC.	-	120
เหล้ารัม	60 CC.	-	120
วอดก้า	60 CC.	-	120