

Reference database nutrients for semi-FFQ (All = 154 items, Energy = 126 items, Protein = 96 items, Fat = 102 items)

All	En	P	F	Ca	Fe	ลำดับ	อาหารแบบสัมภาษณ์ความถี่การบริโภคอาหาร	1หน่วยบริโภค (portion A)		Reference nutrient/portion A				
								หน่วยตวง	กรัม	En(kcal)	P(g)	F(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
✓	✓	✓	✓	✓	✓	1	ข้าวเจ้า/ข้าวกล้อง นึ่ง	2.5 ทัพพี	150	200	3.5	0.5	9	0.4
✓	✓		✓			2	ข้าวผัด 1 จาน (น้ำมัน)	3 ช้อนกินข้าว	36	316	0.0	35.2	0	0.0
✓	✓	✓	✓	✓	✓	3	ข้าวเหนียวนึ่ง	4ปั้น	150	344	6.9	0.5	8	0.5
✓	✓	✓	✓	✓	✓	4	ข้าวต้ม/โจ๊ก	2 ทัพพี	204	190	3.4	0.5	8	0.7
✓	✓	✓	✓			5	วุ้นเส้นสุก	1 ทัพพี	75	106	0.1	0.1	6	0.9
✓	✓	✓	✓	✓	✓	6	เส้นก๋วยเตี๋ยว	2 ทัพพี	120	157	2.9	0.9	10	0.5
✓	✓		✓			7	เส้นก๋วยเตี๋ยวผัด 1 จาน (น้ำมัน)	3 ช้อนกินข้าว	36	316	0.0	35.2	0	0.0
✓	✓		✓	✓	✓	8	ราดหน้า (เฉพาะน้ำ)	1 ถ้วยตวง	200	260	2.9	21.1	22	1.6
✓	✓	✓	✓	✓	✓	9	ขนมจีนสด	2 ทัพพี	120	127	1.7	0.4	17	0.4
✓	✓		✓	✓		10	น้ำยา	1 ถ้วยตวง	200	58	5.2	3.4	32	0.9
✓	✓		✓	✓		11	น้ำเงี้ยว	1 ถ้วยตวง	200	173	12.0	11.1	34	6.9
✓	✓	✓	✓	✓	✓	12	บะหมี่สด	1 ก้อน	61	127	5.4	1.4	8	0.9
✓	✓	✓	✓	✓	✓	13	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	1ซอง	60	100	2.3	4.3	6	0.4
✓	✓	✓	✓	✓	✓	14	ขนมปังแผ่น	1แผ่น	30	86	2.1	1.3	5	0.3
✓	✓	✓	✓		✓	15	ขนมปังสอดไส้	1 ชิ้น	35	105	2.7	3.5	22	0.3
✓	✓		✓		✓	16	ขนมปังกรอบ/คุกกี้	5 ชิ้น	26	120	2.2	4.1	7	0.5
✓	✓		✓	✓	✓	17	เครื่องดื่มธัญพืชผง เช่น เนสวิต้า	1 ซอง	30	126	2.4	3.1	71	1.7
✓				✓		18	เผือกต้ม	2 หัวกลาง	80	99	1.5	0.2	38	0.7

All	En	P	F	Ca	Fe	ลำดับ	อาหารแบบสัมพันธ์ความถี่การบริโภคอาหาร	1หน่วยบริโภค (portion A)		Reference nutrient/portion A				
								หน่วยตวง	กรัม	En(kcal)	P(g)	F(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
✓				✓		19	มันชนิดต่างๆ เช่น มันเทศขาว มันเทศเหลือง มันขี้หนู	2 ทัพพีกลาง	80	81	0.7	0.3	19	0.5
✓	✓				✓	20	ข้าวโพดต้ม	0.5 ฝักกลาง	75	102	2.8	0.6	8	0.5
								14.2 x 5 cm.						
✓	✓	✓	✓	✓	✓	22	เต้าหู้เหลือง	0.5 แผ่น	86	101	10.4	5.2	81	2.5
✓	✓	✓	✓	✓	✓	23	ถั่วลิสงต้ม	2 ซ้อนกินข้าว	20	83	4.2	6.5	8	0.4
✓	✓	✓		✓	✓	24	ผักสีเขียวใบ เช่น ผักกาดขาว ดอกแคผักกาดขาว ใบเขียว ผักกาดขาวปลี	1 ทัพพี	58	13	0.9	0.1	28	0.4
✓	✓	✓		✓	✓	25	ผักสีเขียวผล เช่น แตงกวา ถั่วงอก มะเขือเปราะ กะหล่ำปลี	1 ทัพพี	48	16	0.8	0.1	12	0.4
✓	✓			✓	✓	26	ผักผล/หน่อ LCa เช่น มะละกอ ฟักเขียว มะเขือ ยาว	1 ทัพพี	64	17	0.4	0.1	12	0.4
✓	✓	✓		✓	✓	27	ผักสีเขียวใบ/ยอด HCa เช่น ใบขี้เหล็ก ผักกาด เขียว กระถิน คენห่า ผักกวางตุ้ง	1ทัพพี	35	15	1.3	0.1	47	0.7
✓	✓	✓		✓	✓	28	ผักสีเขียวใบ/ยอด LCaเช่น ตำลึง ผักบุ้งไทย/จีน ชะอม	1 ทัพพี	52	9	1.0	0.1	13	0.6
✓	✓	✓		✓	✓	29	ผักสีเขียวผล เช่น บวบหอม บวบเหลี่ยม บวบงู	1 ทัพพี	79	22	0.8	0.1	10	0.4
✓	✓	✓		✓	✓	30	ผักสีเขียวฝัก เช่น ถั่วม้าฝัก ถั่วม้า	1 ทัพพี	49	19	1.2	0.1	20	0.4
✓		✓		✓	✓	31	ผักสีเขียวผล HCaเช่น สะตอ (สด)	1 ทัพพี	55	72	4.4	2.2	42	0.4
✓	✓			✓	✓	32	ผักสีเขียวฝัก เช่น ฟักทอง แครอท	1 ทัพพี	50	48	1.5	0.2	20	0.6
✓	✓			✓	✓	33	กลุ่มผักดอง ผักกาด /หน่อไม้	1 ทัพพี	58	11	0.7	0.1	22	1.1

All	En	P	F	Ca	Fe	ลำดับ	อาหารแบบสัมพันธ์ความถี่การบริโภคอาหาร	1หน่วยบริโภค (portion A)		Reference nutrient/portion A				
								หน่วยตวง	กรัม	En(kcal)	P(g)	F(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
✓				✓	✓	34	มะเขือเทศ	1 ทัพพี	64	17	0.6	0.2	5	0.3
✓				✓	✓	35	ดอกโสน	1ทัพพี	30	15	0.9	0.2	15	1.6
✓	✓	✓	✓	✓	✓	36	เห็ดต่าง ๆ	2 ทัพพี	60	27	2.4	0.3	5	1.0
✓				✓	✓	37	ผักผล/หน่อ HCaเช่น มะเขือพวง	1 ช้อนโต๊ะ	12	9	0.3	0.1	23	0.1
✓				✓	✓	38	ผักเครื่องเทศ เช่น ใบกะเพรา/โหระพา/แมงลัก/ ขึ้นฉ่าย	1 ช้อนกินข้าว	8	2	0.1	0.0	9	0.2
✓	✓		✓			39	ผัดผัก 1 ทัพพี (น้ำมัน)	1 ช้อนชา	5	44	0.0	4.9	0	0.0
✓	✓	✓	✓			40	น้ำผัดต่าง ๆ	2 ช้อนกินข้าว	30	9	0.3	0.9	1	0.0
✓	✓	✓	✓	✓	✓	41	กล้วย	1 ผลกลาง	60	74	0.5	0.1	3	0.2
✓	✓			✓	✓	42	น้อยหน่า	1 ผลกลาง.	80	87	1.0	0.2	13	0.2
✓	✓			✓	✓	43	แอปเปิ้ล	1 ผลกลาง	140	85	0.3	0.1	17	0.7
✓	✓			✓		44	มังคุด	2 ผลกลาง	52	40	0.3	0.1	4	0.1
✓	✓			✓	✓	45	ผลไม้ลูกพุดสีส้ม เช่น เงาะ ลองกอง ลางสาด	4ผลใหญ่	76	53	0.7	0.1	5	0.2
✓	✓			✓		46	แตงโม	4 ชิ้น Δ	232	58	1.4	0.0	9	0.3
✓	✓			✓	✓	47	มะละกอ	6 ชิ้น พุดสีส้ม	114	47	0.6	0.1	9	0.2
✓	✓			✓	✓	48	น้ำผลไม้	1 แก้ว	150	67	0.5	0.2	18	0.3
✓	✓	✓	✓	✓	✓	49	หมู	2 ช้อนกินข้าว	30	67	7.7	3.9	2	0.4
✓	✓	✓	✓			50	หมูสามชั้น	2 ช้อนกินข้าว	30	162	6.3	14.7	2	0.2
✓	✓	✓	✓	✓	✓	51	ไก่/เป็ด	2 ช้อนกินข้าว	30	73	6.7	4.9	4	0.2
✓	✓	✓	✓	✓	✓	52	วัว	2 ช้อนกินข้าว	30	81	8.0	5.2	4	1.2
✓	✓	✓	✓		✓	53	ตับหมู/วัว/ไก่/เป็ด	2 ช้อนกินข้าว	30	46	7.1	1.5	3	7.2

All	En	P	F	Ca	Fe	ลำดับ	อาหารแบบสัมพันธ์ความถี่การบริโภคอาหาร	1หน่วยบริโภค (portion A)		Reference nutrient/portion A				
								หน่วยตวง	กรัม	En(kcal)	P(g)	F(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
✓	✓	✓	✓	✓	✓	54	เครื่องในหมู/ วัว/ไก่/เป็ด	1 ทัพพี	51	67	10.3	2.5	11	2.8
✓	✓	✓	✓		✓	55	ปอดวัว	1 ทัพพี	51	55	10.7	1.1	9	4.5
✓	✓	✓	✓		✓	56	เลือดหมู/วัว/ไก่/เป็ด	1 ทัพพี	97	31	7.4	0.0	8	22.0
✓	✓	✓	✓			57	หมูหนังทอด / แคหมู (Fat 46.0%)	2 ทัพพี	20	124	10.2	9.2	4	0.4
✓	✓		✓			58	เนื้อสัตว์ผัด/ทอด 2 ซ้อนกินข้าว (น้ำมัน)	0.5 ซ้อนชา	2.5	22	0.0	2.4	0	0.0
✓	✓	✓	✓		✓	59	หมูหยอง	5 ซ้อนกินข้าว	20	81	6.9	2.6	2	0.3
✓	✓	✓	✓		✓	60	ไส้อ้ว/ไส้กรอก/กุนเชียง/แหนม	2 ชิ้นกลาง	50	144	9.9	11.0	11	0.9
✓	✓	✓	✓	✓	✓	61	ลูกชิ้น	4 ลูกกลาง	35	40	4.7	1.4	18	0.4
✓	✓	✓	✓	✓	✓	62	ปลานิล ปลาตะเพียน ปลาช่อน ปลาหมอ	1 ทัพพี	84	100	16.9	2.7	38	0.9
✓	✓	✓	✓		✓	63	ปลาน้ำจืดไขมันสูง เช่น ปลาสวาย ปลาดุกอูย	1 ทัพพี	84	198	15.1	14.1	25	0.9
✓	✓	✓	✓	✓	✓	64	ปลากดขาว ปลาสร้อย	1 ทัพพี	84	86	17.0	2.1	94	2.8
✓	✓	✓	✓		✓	65	ปลานิลแดง / ปลาทับทิม	1 ทัพพี	84	113	21.5	2.6	7	5.8
✓	✓	✓	✓	✓	✓	66	ปลาหางแข็ง / ปลากะพงแดง	1 ทัพพี	84	115	23.5	1.5	71	2.4
✓	✓	✓	✓	✓	✓	67	ปลากระบอก ปลาหางแข็งแห้ง	1 ทัพพี	84	157	34.1	2.0	116	5.8
✓	✓	✓	✓	✓	✓	68	ปลาหูช้างต้ม/ทอด	1 ตัวกลาง	42	72	10.4	3.1	90	0.7
✓	✓	✓	✓	✓	✓	69	ปลาหูสด/ต้ม/ทอด	1 ตัวกลาง	42	74	9.6	3.5	42	0.6
✓	✓	✓	✓		✓	70	ปลากะพงขาว ปลาสำลี	1 ตัวกลาง	42	55	8.8	1.7	9	0.2
✓		✓			✓	71	ปลาหมึกกล้วย/หมึกหลอด	2 ตัวกลาง	38	35	7.8	0.2	4	1.1
✓		✓	✓	✓	✓	72	ปลาสด	1 ตัวกลาง	42	34	7.8	0.4	32	1.0
✓		✓		✓	✓	73	ปลาไส้ตันสด/	2 ซ้อนกินข้าว	10	26	6.2	0.1	75	0.6
				✓	✓		ปลาไส้ตันแห้ง			23	5.2	0.3	94	0.4

All	En	P	F	Ca	Fe	ลำดับ	อาหารแบบสัมพันธ์ความถี่การบริโภคอาหาร	1หน่วยบริโภค (portion A)		Reference nutrient/portion A				
								หน่วยตวง	กรัม	En(kcal)	P(g)	F(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
✓				✓		74	ปลาชิว	2 ช้อนกินข้าว	20	16	1.9	0.9	124	0.0
✓		✓		✓	✓	75	กุ้งแห้งตัวเล็ก/ ข้าว	1 ช้อนกิน ข้าว	7	18	3.2	0.2	161	1.4
				✓	✓		เซียด			14	2.7	0.4	229	0.7
✓				✓	✓	76	กุ้งฝอย	2 ช้อนกิน ข้าว	32	30	5.3	0.9	389	5.1
✓					✓	77	หอยขม	2 ช้อนกินข้าว	37	52	8.5	0.5	0	6.1
✓		✓		✓	✓	78	กบเนื้อ	2 ช้อนกินข้าว	20	23	5.4	0.2	12	0.5
✓	✓	✓	✓	✓	✓	79	ปลาช่อนแห้ง ปลาทุเค็ม	2 ชิ้น	60	175	31.8	4.6	135	2.3
✓				✓	✓	80	ปลากระป๋อง	1 ชิ้น	55	50	7.9	1.2	209	1.1
✓	✓	✓	✓	✓	✓	81	กุ้งน้ำจืด/น้ำเค็ม	7 ตัว	48	48	9.9	0.6	60	0.8
✓		✓		✓	✓	82	หอยแครง/หอยแมลงภู่	12 ตัว	28	25	4.1	0.4	23	4.4
✓	✓	✓	✓	✓	✓	83	ไข่ไก่/เป็ด	1 ฟองกลาง	50	88	6.5	6.5	33	1.2
✓	✓		✓			84	ไข่เจียว 1 ฟอง (น้ำมัน)	1 ช้อนกินข้าว	12	105	0.0	11.7	0	0.0
✓	✓		✓			85	ไข่ดาว 1 ฟอง(น้ำมัน)	1 ช้อนกินข้าว	5	44	0.0	4.9	0	0.0
✓	✓	✓	✓	✓	✓	86	เต้าหู้ไข่ไก่ หลอด	0.5 หลอด	60	30	2.5	1.6	34	0.5
✓				✓	✓	87	จิ้งหรีดลวก	2 ช้อนกินข้าว	10	13	1.3	0.6	8	1.0
✓				✓	✓	88	แมลงต่างๆ เช่น แมงคานา ตั๊กแตน หนอนไหมไผ่	2 ช้อนกินข้าว	10	30	2.1	2.0	4	0.8
✓	✓	✓	✓	✓		89	นมวัวพร้อมดื่ม แคลเซียมสูง	1 กล่อง	200	124	11.8	1.4	560	1.4
✓	✓	✓	✓	✓	✓	90	นมเปรี้ยว	1 กล่อง	150	99	2.1	1.5	85	0.4
✓	✓	✓	✓	✓	✓	91	นมวัวพร้อมดื่มรสต่าง ๆ	1 กล่อง	200	148	6.1	6.7	212	0.3

All	En	P	F	Ca	Fe	ลำดับ	อาหารแบบสัมพันธ์ความถี่การบริโภคอาหาร	1หน่วยบริโภค (portion A)		Reference nutrient/portion A				
								หน่วยตวง	กรัม	En(kcal)	P(g)	F(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
✓		✓		✓	✓	92	นมพร้อมดื่มเสริมธาตุเหล็ก (ตราหมี)	1 กล่อง	200	151	7.1	7.6	237	2.6
✓		✓		✓		93	ไอศกรีมรสต่างๆ	0.5 ถ้วยตวง	60	100	0.8	4.1	19	0.3
✓	✓	✓	✓	✓	✓	94	นมถั่วเหลืองสูตรเจ/น้ำตาลหู้	1 กล่อง	200	136	6.0	6.7	29	0.7
✓	✓	✓	✓	✓	✓	95	นมถั่วเหลือง(แคลเซียมสูง)	1 กล่อง	200	134	6.2	5.6	278	1.8
✓	✓	✓	✓	✓	✓	96	นมถั่วเหลือง(ใส่นมผง)	1 กล่อง	250	202	6.3	8.7	61	1.1
✓	✓					97	น้ำอัดลม	1 แก้ว	250	124	0.0	0.0	0	0.2
✓	✓					98	เครื่องดื่มชูกำลัง/เกลือแร่	1 ขวด	150	104	0.0	0.0	0	0.0
✓	✓	✓	✓	✓	✓	99	เครื่องดื่มรสช็อกโกแลต	1 แก้ว	200	140	4.2	2.2	165	3.4
✓	✓	✓	✓	✓		100	กาแฟ/ชาชงเอง(ผงไม่นมและน้ำตาล)	1 แก้ว	200	12	0.4	0.0	5	0.0
✓	✓	✓	✓	✓		101	นมข้นหวาน	1 ช้อนกินข้าว	17	62	1.4	1.6	49	0.1
✓	✓	✓				102	น้ำตาลทราย(รวมเติมในอาหารด้วย)	2 ช้อนชา	8	31	0.0	0.0	0	0.0
✓	✓	✓	✓			103	ครีมเทียม	1 ชอง	3	17	0.1	1.1	0	0.0
✓	✓	✓		✓		104	กาแฟ(3in1)/ชาพร้อมดื่มไม่ใส่นม	1 แก้ว	200	94	0.4	1.9	4	0.0
✓	✓	✓	✓	✓	✓	105	กาแฟ/ชาพร้อมดื่มใส่นม	1 แก้ว	200	116	2.3	2.3	69	0.2
✓	✓		✓			106	เปปเปอร์	1กระป๋อง/ 0.5 ขวดใหญ่	350	212	2.3	0.0	20	0.1
✓	✓		✓			107	เหล้า	1 เป๊ก	40	271	0.0	0.0	0	0.0
✓	✓		✓		✓	108	ขนมทอดกรอบ เช่น ข้าวตังหน้าตั้ง ข้าวพอง ขนมนางเล็ด	2-3 แผ่น	30	170	0.8	12.3	5	0.6
✓	✓	✓	✓			109	ปาต่องโก๋/กล้วยแขก	2ชิ้น/3 ชิ้น	60	263	2.4	13.9	0	0.0
✓	✓		✓			110	ข้าวเม่าทอด	1 ชิ้น	60	161	1.6	5.9	0	0.0

All	En	P	F	Ca	Fe	ลำดับ	อาหารแบบสัมพันธ์ความถี่การบริโภคอาหาร	1หน่วยบริโภค (portion A)		Reference nutrient/portion A				
								หน่วยตวง	กรัม	En(kcal)	P(g)	F(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
✓	✓	✓	✓	✓	✓	111	สังขยา หม้อแกงไข่ หม้อแกงเผือก	1ชิ้นต่อจานเล็ก	50	111	3.3	5.0	23	1.7
✓	✓	✓	✓			112	หม้อแกงถั่ว	1ชิ้นต่อจานเล็ก	50	110	3.0	3.7	5	0.0
✓	✓	✓				113	ทองหยิบ/ทองหยอด ฝอยทอง เม็ดขนุน	2ชิ้น/4 ชิ้นต่อจานเล็ก	45	174	4.0	8.6	37	0.2
✓	✓		✓			114	ขนมครก/ขนมเปียกปูน ขนมชั้น	2คู่/1ชิ้นต่อจานเล็ก	50	122	0.9	2.7	5	0.6
✓	✓		✓		✓	115	ขนมใส่ไส้	1ชิ้นต่อจานเล็ก	50	115	1.1	6.5	6	0.7
✓						116	ขนมไข่	1 ชิ้น	25	83	2.1	0.9	6	0.2
✓	✓	✓	✓			117	ขนมเค้ก	1 ชิ้น	45	165	18.9	0.8	15	2.9
✓	✓			✓	✓	118	ข้าวต้มมัด	1ชิ้นใหญ่/2ชิ้นเล็ก	70	152	2.4	3.1	6	1.2
✓	✓				✓	119	ข้าวต้มมัดใส่ถั่วดำ	1ชิ้นใหญ่/2ชิ้นเล็ก	70	157	3.5	3.2	8	2.0
✓	✓	✓	✓	✓	✓	120	ข้าวเหนียวมูน	1ห่อต่อจานเล็ก	80	224	2.4	5.0	1	0.0
✓	✓	✓	✓	✓	✓	121	ข้าวเหนียวมูนมีหน้า	1ห่อต่อจานเล็ก	120	308	11.0	0.2	1	0.5
✓	✓		✓	✓		122	แกงบวดต่าง เช่น พักทองแกงบวด กล้วยบวดซี	1 ถ้วย	200	487	5.2	0.3	2	0.2
✓	✓		✓		✓	123	ต้มถั่วดำใส่กะทิ	1ถ้วย	200	317	8.1	10.6	46	8.6

All	En	P	F	Ca	Fe	ลำดับ	อาหารแบบสัมพันธ์ความถี่การบริโภคอาหาร	1หน่วยบริโภค(portion A)		Reference nutrient/portion A				
								หน่วยตวง	กรัม	En(kcal)	P(g)	F(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
✓	✓		✓			124	ขนมใส่น้ำกะทิ เช่น ปลากริมไข่เต่า	1 ถ้วย	200	385	3.4	0.2	1	0.3
✓	✓		✓	✓		125	ขนมใส่น้ำแข็งน้ำกะทิ เช่น ลอดช่อง	1 ถ้วย	200	283	1.7	7.7	9	0.0
✓	✓	✓	✓			126	กะยาสารท	2 ชั้นกลาง	40	217	4.7	6.4	0	0.0
✓					✓	127	ขนมเปียะไส้ถั่วดำ	1 ชั้นกลาง	30	134	3.7	4.0	7	1.7
								1 ลูก S	30	101	4.5	0.5	18	3.1
✓	✓	✓	✓		✓	128	ซาลาเปาไส้ถั่วดำ	1 ลูก M	50	168	7.5	0.8	29	5.2
								1 ลูก L	80	268	12.0	1.3	47	8.2
								1 ลูก S	30	122	2.5	4.6	23	0.4
✓	✓	✓	✓		✓	129	ซาลาเปาไส้ถั่วทอง (ถั่วเขียวกะเพาเปลือก)	1 ลูก M	50	204	4.2	7.6	39	0.7
								1 ลูก L	80	326	6.8	12.1	62	1.1
								1 ลูก S	30	82	2.2	3.5	11	0.3
✓	✓	✓	✓		✓	130	ซาลาเปาไส้ครีม/หมูแดง/หมูสับ	1 ลูก M	50	137	3.6	5.9	19	0.5
								1 ลูก L	80	220	5.8	9.4	31	0.7
✓				✓	✓	131	น้ำจิ้ม	1 ช้อนกินข้าว	13	14	0.3	0.1	3	0.1
✓				✓	✓	132	น้ำปลา/ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนชา	6.5	5	0.2	0.0	5	0.2
✓				✓	✓	133	ซอสปรุงรสถั่วเหลือง	1 ช้อนชา	6.5	5	1.2	0.0	4	0.9
✓	✓	✓	✓	✓	✓	134	ป่นกุ้ง	2 ช้อนกินข้าว	24	16	2.3	0.5	148	2.1
✓	✓	✓	✓	✓	✓	135	ป่นปลา	1 ช้อนกินข้าว	12	7	0.9	0.2	7	0.1
✓	✓	✓	✓	✓	✓	136	ป่นปลาแห้ง	1 ช้อนกินข้าว	17	18	3.6	0.2	42	0.4
✓	✓	✓	✓	✓	✓	137	น้ำพริกกะปิ	1 ช้อนกินข้าว	17	21	0.7	0.1	28	1.6

All	En	P	F	Ca	Fe	ลำดับ	อาหารแบบสัมผัสภาวะที่การบริโภคอาหาร	1หน่วยบริโภค(portion A)		Reference nutrient/portion A				
								หน่วยตวง	กรัม	En(kcal)	P(g)	F(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
✓	✓		✓	✓	✓	138	น้ำพริกเผา	1 ช้อนกินข้าว	17	59	0.7	2.9	18	0.4
✓	✓			✓	✓	139	แจ่วพริกสด/น้ำพริกปลาร้า/น้ำพริกหนุ่ม	1 ช้อนกินข้าว	17	6	0.3	0.1	18	0.2
✓			✓	✓	✓	140	หลนเต้าเจี้ยว/ปลาร้าทรงเครื่อง	2 ช้อนกินข้าว	35	42	2.0	3.1	18	0.5
✓	✓	✓	✓	✓	✓	141	แจ่วบอง	2 ช้อนกินข้าว	35	67	7.8	1.4	251	1.8
✓	✓	✓	✓	✓	✓	142	น้ำพริกมะขาม	2 ช้อนกินข้าว	35	99	3.7	3.4	112	2.0
✓	✓	✓	✓	✓	✓	143	น้ำพริกตาแดง	1 ช้อนกินข้าว	17	43	4.9	0.3	24	0.9
✓				✓	✓	144	น้ำพริกปลาแห้ง(ปลาดุกย่าง)	1 ช้อนกินข้าว	17	72	5.3	3.4	29	1.4
✓	✓	✓	✓		✓	145	ผัดเผ็ดมีกะทิ	2 ช้อนกินข้าว	30	92	1.4	7.9	13	1.3
✓	✓	✓	✓		✓	146	แกงเขียวหวาน	4 ช้อนกินข้าว	60	98	1.4	8.9	11	1.1
✓	✓	✓	✓	✓	✓	147	แกงเผ็ดแดง/แกงคั่วเทโพ/มัสมั่น	4 ช้อนกินข้าว	60	126	2.2	10.9	21	1.4
✓	✓	✓	✓	✓	✓	148	ต้มข่าไก่	1 ถ้วยตวง	200	332	5.4	33.7	25	2.5
✓	✓	✓	✓			149	แกงจืด	1 ถ้วยตวง	200	11	0.7	0.4	2	0.1
✓	✓	✓	✓	✓	✓	150	พะโล้	1 ถ้วยตวง	200	170	1.6	7.2	45	4.6
✓	✓	✓	✓	✓	✓	151	แกงส้ม	1 ถ้วยตวง	200	87	6.4	0.9	35	2.1
✓	✓	✓	✓	✓	✓	152	แกงเลียง	1 ถ้วยตวง	200	70	8.4	0.6	71	2.9
✓	✓	✓	✓	✓	✓	153	แกงไตปลา	1 ถ้วยตวง	200	74	6.0	2.2	56	4.4
✓	✓	✓	✓	✓	✓	154	แกงเหลือง	1 ถ้วยตวง	200	75	1.7	0.7	41	3.1