

ตารางแสดง
คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย
Food Composition Table of Thai Foods

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข
Bureau of Nutrition, Department of Health,
Ministry of Public Health

September 2018















สารบัญ • CONTENTS

- คำนำ 1
- การจัดกลุ่มอาหาร (Food groups) 2
- การเก็บตัวอย่างอาหารเพื่อการตรวจวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ (Collection of food sample) 3
- วิธีตรวจวิเคราะห์ (Methods of nutrient analysis) 4
- วิธีคำนวณผลการวิเคราะห์ 5
- คำอธิบายสัญลักษณ์ 6
- ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการตามกลุ่มอาหาร 7
  - ธัญพืชและผลิตภัณฑ์ (Cereals and their products) 7
  - ราก หัวของพืช และผลิตภัณฑ์ (Starchy roots, tubers and their products) 13
  - ถั่วเมล็ดแห้ง พืชเมล็ด ผลไม้เปลือกแข็ง และผลิตภัณฑ์ (Pulses, seeds, nuts and their products) 17
  - ผัก และผลิตภัณฑ์ (Vegetables and their products) 23
  - ผลไม้ และผลิตภัณฑ์ (Fruits and their products) 43
  - เนื้อสัตว์ เป็ด ไก่ และผลิตภัณฑ์ (Meat, poultry and their products) 57
  - ปลา กุ้ง สัตว์น้ำอื่นๆ และผลิตภัณฑ์ (Finfish, shellfish, other aquatic animals and their products) 63
  - ไข่ (Eggs) 73
  - นม และผลิตภัณฑ์ (Milk and its products) 77
  - เครื่องเทศและเครื่องปรุงรส (Spices and condiments) 83
  - อาหารปรุงสำเร็จ : อาหารจานเดียว กับข้าว อาหารประจำภาค และอาหารเจ (One plate dishes, main dishes, local foods and vegetarian foods) 87
  - ขนมหวานและขนมอบ (Desserts and Bakeries) 107
  - แมลง (Insects) 115
  - อื่นๆ (Miscellaneous) 117
- โฟเลทในอาหาร (Folate in food) 123
- เอกสารอ้างอิง (Reference) 127
- ภาคผนวก (Appendix) 130

คำนำ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย จัดทำหนังสือ **"ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย"** ครั้งแรก เมื่อ พ.ศ. 2507 ประกอบด้วย 12 กลุ่มอาหาร ข้อมูลส่วนใหญ่มาจากการรวบรวมเอกสารและการตรวจวิเคราะห์จากทั้งในและต่างประเทศ มีการเพิ่มเติมข้อมูลและจัดพิมพ์ใหม่ใน พ.ศ. 2513 และ พ.ศ. 2521 ต่อมาใน พ.ศ. 2524 ได้มีการจัดพิมพ์หนังสือ **"ตารางแสดงคุณค่าอาหารของอาหารไทย"** ซึ่งเป็นหนังสือเล่มแรกที่ข้อมูลทั้งหมดมาจากการตรวจวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการของกองโภชนาการ(ชื่อหน่วยงานในขณะนั้น) หลังจากนั้นได้มีการพิมพ์อีกหลายครั้ง คือ พ.ศ. 2527 พ.ศ. 2535 และล่าสุดเป็นตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย พ.ศ. 2544 ในแต่ละครั้งมีการปรับเปลี่ยนและเพิ่มเติมรายการอาหารและสารอาหารเพื่อให้เป็นประโยชน์แก่ผู้นำไปใช้มากที่สุด

ในปีงบประมาณ 2561 สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ได้จัดพิมพ์หนังสือ **"ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย"** โดยใช้ข้อมูลทั้งหมดที่มาจากการตรวจวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการของกลุ่มวิจัยอาหารเพื่อโภชนาการ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ในหนังสือเล่มนี้ได้เพิ่มรายการอาหารและสารอาหารอีกหลายชนิด เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ นักโภชนาการ นักกำหนดอาหาร นักอุตสาหกรรมอาหาร และบุคคลทั่วไป ใช้ประโยชน์ในการประเมินคุณภาพอาหาร ประเมินการบริโภคอาหารของคนไทย พัฒนาสูตรอาหาร กำหนดอาหารให้เหมาะสมกับกลุ่มบุคคลตามวัยและสภาวะของร่างกาย นอกจากนี้ยังเป็นข้อมูลในการคัดกรองวัตถุดิบ พัฒนาพันธุ์พืชและผลิตภัณฑ์ทางการเกษตร รวมไปถึงการวางนโยบายด้านอาหารของประเทศ

หนังสือ **"ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย"** เล่มนี้ ประกอบด้วย 14 กลุ่มอาหาร แต่ละกลุ่มอาหารมีสารอาหาร 24 ชนิด แบ่งเป็นกลุ่มองค์ประกอบหลัก ได้แก่ พลังงาน น้ำ โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต ใยอาหารและเถ้า กลุ่มแร่ธาตุ ได้แก่ แคลเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม โซเดียม โพแทสเซียม เหล็ก ทองแดง สังกะสี และไอโอดีน กลุ่มวิตามิน ได้แก่ เบต้าแคโรทีน วิตามินเอ (เรตินอล) วิตามินบีหนึ่ง (ไทอะมิน) วิตามินบีสอง (ไรโบฟลาวิน) ไนอะซิน วิตามินซี และวิตามินอี (แอลฟา-โทโคเฟอรอล) ในบางกลุ่มอาหารได้เพิ่มข้อมูลปริมาณน้ำตาลและคอเลสเตอรอล นอกจากนี้ได้เพิ่มข้อมูลปริมาณโฟเลทในอาหารบางชนิดในส่วนท้ายของเล่ม

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือ **"ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย"** เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้นำข้อมูลไปใช้เพื่อส่งเสริมภาวะโภชนาการของประชาชนชาวไทยให้ดียิ่งขึ้นไป

(ดร. แพทย์หญิงสายพิณ โชติวิเชียร)
ผู้อำนวยการ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
กันยายน 2561



การจัดกลุ่มอาหาร (Food groups)

การจัดกลุ่มอาหาร (Food groups) ประกอบด้วย 14 กลุ่มอาหาร

กลุ่มอาหาร	Food groups
1. ธัญพืชและผลิตภัณฑ์	Cereals and their products
2. ราก หัวของพืช และผลิตภัณฑ์	Starchy roots, tubers and their products
3. ถั่วเมล็ดแห้ง พืชเมล็ด ผลไม้เปลือกแข็ง และผลิตภัณฑ์	Pulses, seeds, nuts and their products
4. ผักและผลิตภัณฑ์	Vegetables and their products
5. ผลไม้และผลิตภัณฑ์	Fruits and their products
6. เนื้อสัตว์ เป็ด ไก่ และผลิตภัณฑ์	Meat, poultry and their products
7. ปลา กุ้ง สัตว์น้ำอื่นๆ และผลิตภัณฑ์	Finfish, shellfish, other aquatic animals and their products
8. ไข่	Eggs
9. นมและผลิตภัณฑ์	Milk and its products
10. เครื่องเทศและเครื่องปรุงรส	Spices and condiments
11. อาหารปรุงสำเร็จ : อาหารจานเดียว กับข้าว อาหารประจำภาคและอาหารเจ	One plate dishes, main dishes, local foods and vegetarian foods
12. ขนมหวานและขนมอบ	Desserts and bakeries
13. แมลง	Insects
14. อื่นๆ	Miscellaneous

การเก็บตัวอย่างอาหารเพื่อการตรวจวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ (Collection of food sample)

1. การสุ่มตัวอย่าง (Sampling)

สุ่มเก็บตัวอย่างจากตลาดในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานครและจังหวัดในทุกภาคของประเทศไทย เช่น ปทุมธานี ราชบุรี นครนายก นครราชสีมา อุบลราชธานี แพร่ เชียงราย เชียงใหม่ ตรัง ภูเก็ต นครศรีธรรมราช นราธิวาส เป็นต้น เก็บตัวอย่างในพื้นที่อย่างน้อยตัวอย่างละ 2 จังหวัด โดยซื้อตัวอย่างจากตลาดที่คนนิยมซื้อหรือเป็นตลาดขายส่งสินค้า จังหวัดละ 2 ตลาด ตลาดละ 2 - 3 ร้าน

ปริมาณที่ซื้อขึ้นอยู่กับชนิดอาหาร ถ้าเป็นอาหารสด ประเภทเนื้อสัตว์ ซื้อตลาดละ 2 - 3 กิโลกรัม รวมปริมาณตัวอย่างทั้งหมดประมาณ 8 กิโลกรัม ส่วนผักและผลไม้ซื้อตัวอย่างทั้งหมดประมาณ 12 กิโลกรัม ในกรณีตัวอย่างเป็นอาหารแห้ง จะซื้อตัวอย่างตลาดละ 1 กิโลกรัม รวมตัวอย่างทั้งหมดประมาณ 4 กิโลกรัม ถ้าเป็นอาหารสำเร็จรูปหรือกึ่งสำเร็จรูป บรรจุในหีบห่อ (กล่อง ถุง กระป๋อง ฯลฯ) จะต้องซื้อร้านละ 12 หน่วย รวมทั้งหมด 48 หน่วย

มีบางตัวอย่างที่สามารถเก็บได้จากหลายๆ จังหวัดในปริมาณมากพอ จะนำตัวอย่างชนิดเดียวกันจากหลายๆ แหล่งในแต่ละจังหวัดมารวมกันแล้วเตรียมตัวอย่างเป็น 1 ตัวอย่าง ดังนั้นจะได้ผลวิเคราะห์เป็นรายจังหวัด รายงานผลเป็นค่าเฉลี่ยจากทุกจังหวัดที่เก็บตัวอย่าง

2. บันทึกรายละเอียดของตัวอย่าง

- ชื่อตัวอย่าง ชื่อทั่วไป ชื่อท้องถิ่น ชื่อภาษาอังกฤษ ชื่อวิทยาศาสตร์
- ถ่ายรูป (ถ้าทำได้)
- วันที่เก็บตัวอย่างและสถานที่เก็บตัวอย่าง
- วันที่เก็บพืชผล สถานที่ปลูกพืชผล (ถ้าทำได้)
- ราคาที่ซื้อ
- ขนาด น้ำหนัก หรือปริมาตร
- วิธีการนำไปประกอบอาหาร
- ใช้ส่วนไหนประกอบอาหาร
- ให้รหัสตัวอย่าง

3. การเตรียมตัวอย่าง

ตัวอย่างอาหารที่ตรวจวิเคราะห์ส่วนมากจะเตรียมแบบ single composite sample โดยนำตัวอย่างชนิดเดียวกันจากหลายๆแหล่งมารวมกันในอัตราส่วนเดียวกัน แล้วนำตัวอย่างทั้งหมดไปผ่านขั้นตอนการเตรียมตัวอย่างเพื่อการตรวจวิเคราะห์ ในการเตรียมตัวอย่าง สิ่งที่จะต้องคำนึงถึง คือ การเปลี่ยนแปลงขององค์ประกอบของสารอาหารระหว่างการเตรียมตัวอย่างและการปนเปื้อนต่างๆ

ขั้นตอนการเตรียมตัวอย่าง

1. ทำความสะอาด ในกรณีที่เป็นผักหรือผลไม้สด จะต้องล้างให้สะอาด ผึ่งให้แห้งในลักษณะของธรรมชาติ ก่อนที่จะนำไปชั่ง
2. ชั่งน้ำหนักทั้งหมด
3. คัดเลือกเฉพาะส่วนที่รับประทานได้ ชั่งน้ำหนัก
4. แบ่งตัวอย่างบางส่วนสำหรับการวิเคราะห์หาปริมาณวิตามิน
5. ตัวอย่างส่วนที่เหลือนำมาชั่ง แล้วหั่นหยาบ ผึ่งให้แห้งและอบในตู้ที่อุณหภูมิ 50 - 70 องศาเซลเซียส จนแห้ง
6. ชั่งตัวอย่างที่แห้งแล้วอีกครั้ง แล้วจึงนำไปบดด้วยเครื่องบดให้ละเอียด
7. บรรจุใส่ขวดตัวอย่าง ปิดฝาให้แน่น ปิดฉลาก เก็บในตู้แช่แข็ง

ในกรณีที่เป็นตัวอย่างอาหารประเภทเนื้อสัตว์และอาหารปรุงสำเร็จ จะนำตัวอย่างมาบดด้วยเครื่องบดจนละเอียด เก็บใส่ขวดตัวอย่าง ปิดฝาให้แน่น ปิดฉลาก เก็บในตู้แช่แข็ง

วิธีตรวจวิเคราะห์ (Methods of nutrient analysis)

Nutrients	Analysis Methods
น้ำ (Water)	Drying Method[1]
โปรตีน (Protein)	Kjeldahl Method[2]
ไขมัน (Fat)	Acid Hydrolysis และ Solvent Extraction Method[3, 4]
คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate)	By difference
กาก (Crude fibre)	Based on AOAC Method[5]
ใยอาหาร (Dietary fibre)	Enzymatic - Gravimetric Method[6]
เถ้า (Ash)	Dry Ash Method[7]
แคลเซียม (Calcium) แมกนีเซียม (Magnesium) โซเดียม (Sodium) โพแทสเซียม (Potassium) เหล็ก (Iron) ทองแดง (Copper) สังกะสี (Zinc)	Atomic Absorption Spectrophotometric Method[8] Inductively Coupled Plasma Method[9]

Nutrients	Analysis Methods
ฟอสฟอรัส (Phosphorus)	Vanado-Molybdate Colorimetric Method[10]
ไอโอดีน (Iodine)	Spectrophotometric Kinetic Assay Method[11]
วิตามินเอและเบต้าแคโรทีน (Vitamin A and Betacarotene)	HPLC Method[12, 13, 14]
วิตามินบีหนึ่ง (Thiamin)	Thiochrome Method[15]
วิตามินบีสอง (Riboflavin)	Spectrofluorometric Method[16]
ไนอะซิน (Niacin)	Microbiological Method[17]
วิตามินซี (Ascorbic acid)	2, 4 - dinitrophenylhydrazine Method[18]
วิตามินอี (Alpha-tocopherol)	HPLC Method[19]
น้ำตาล (Sugar)	HPLC Method[20]
คอเลสเตอรอล (Cholesterol)	Gas Chromatographic Method[21]
โฟเลท (Folate)	Microbiological Method[22]

วิธีคำนวณผลการวิเคราะห์

1. โปรตีน (Proteins)

คำนวณจากผลวิเคราะห์ของไนโตรเจนทั้งหมด (Total nitrogen) คูณด้วยแฟคเตอร์ ดังนี้

Foods	Conversion factors
ข้าวเจ้า (Rice and rice flour)	5.95
ข้าวสาลี (Wheat)	5.83
ข้าวบาเลย์, ข้าวโอ๊ตและข้าวไร (Barley, Oats and Rye)	5.83
แป้งสาลี (Wheat flour)	5.70
ถั่วเหลือง (Soybean)	5.71
ถั่วลิสง (Peanuts)	5.46
Brazil nuts	5.46
อัลมอนด์ (Almonds)	5.18
Other nuts (e.g., cashew nut, chestnut)	5.30
พืชเมล็ด (Seed)	5.30
นม และผลิตภัณฑ์ (Milk and its products)	6.38
นมคน (Human milk)	6.37
อาหารอื่นๆ (Other)	6.25

2. คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate)

คำนวณโดยวิธี By difference มี 2 วิธี ขึ้นอยู่กับค่าใยอาหาร ถ้ามีค่า dietary fibre จะคำนวณเป็น Carbohydrate, available

2.1 **Carbohydrate, available**

Carbohydrate, available (g) = 100 - (Water + Protein + Fat + Dietary fibre + Ash)

2.2 **Carbohydrate, total**

Carbohydrate, total (g) = 100 - (Water + Protein + Fat + Ash)

3. พลังงาน (Energy)

มีการคำนวณ 2 วิธี ซึ่งขึ้นอยู่กับข้อมูลของคาร์โบไฮเดรต

3.1 **คำนวณพลังงานจาก Carbohydrate, available**

Energy = (Protein x 4) + (Fat x 9) + (Carbohydrate, available x 4) + (Dietary fibre x 2)

3.2 **คำนวณพลังงานจาก Carbohydrate, total**

(Energy) = (Protein x 4) + (Fat x 9) + (Carbohydrate, total x 4)

โดยสารอาหารแต่ละชนิดให้พลังงานดังนี้

ไขมัน (Fat)	ปริมาณ 1 กรัม ให้พลังงาน	9 กิโลแคลอรี
โปรตีน (Protein)	ปริมาณ 1 กรัม ให้พลังงาน	4 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate)	ปริมาณ 1 กรัม ให้พลังงาน	4 กิโลแคลอรี
ใยอาหาร (Dietary fibre)	ปริมาณ 1 กรัม ให้พลังงาน	2 กิโลแคลอรี

4. วิตามินเอ/เบต้าแคโรทีน (Vitamin A/Betacarotene)

ค่าของวิตามินเอ แสดงผลเป็นไมโครกรัมของเรตินอล
ค่าของเบต้าแคโรทีน แสดงผลเป็นไมโครกรัมของเบต้าแคโรทีน

ผลรวมของวิตามินเอ คิดเป็นค่า Retinol Activity Equivalent (RAE)

Retinol Activity Equivalent (RAE) = 1 microgram retinol
= 12 micrograms betacarotene

Total Vitamin A (ug RAE) = ug retinol + 1/12 ug betacarotene

คำอธิบายสัญลักษณ์

-	หมายถึง	ไม่ได้ทำการวิเคราะห์
tr	หมายถึง	trace (มีปริมาณน้อยมาก)
RAE	หมายถึง	Retinol Activity Equivalent
kcal	หมายถึง	kilocalories
g	หมายถึง	gram
mg	หมายถึง	milligram
ug	หมายถึง	microgram

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ธัญพืชและผลิตภัณฑ์

Cereals and their products



ธัญพืชและผลิตภัณฑ์ (Cereals and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																									
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								Other	
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E	Sugar
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg	g
01001	ก๋วยเตี๋ยว, เส้นจันท์, แห้ง	Noodle, rice, small size strip, dried	(350)	12.7	5.30	0.30	(81.40)	(0.6)	0.30	29	73	-	-	-	-	-	-	-	0	-	0	tr	tr	0.70	0	-	-
01002	ก๋วยเตี๋ยว, เส้นเล็ก, เส้นสด	Noodle, rice, small size strip, fresh	(220)	45.7	4.40	0.60	(49.20)	(0.2)	0.10	12	22	-	-	-	1.90	-	-	-	0	-	0	0.00	0.01	0.60	-	-	-
01003	ก๋วยเตี๋ยว, เส้นใหญ่, เส้นสด	Noodle, rice, big size strip, fresh	(135)	67.1	2.50	0.80	(29.50)	(0.1)	0.10	10	29	-	-	-	2.70	-	-	-	0	-	0	0.00	tr	0.30	-	-	-
01004	ขนมจีน, แป้งสด	Noodle, rice, round, cooked	(90)	77.5	1.40	0.00	(21.00)	(0.1)	0.10	7	22	-	-	-	2.30	-	-	-	0	-	0	0.00	tr	0.10	0	-	-
01005	ขนมจีน, แป้งหมัก	Noodle, rice, round, fermented	(77)	80.7	0.90	0.10	(18.20)	(0.1)	0.10	7	14	-	-	-	0.90	-	-	-	0	-	0	tr	0.02	0.40	0	-	-
01006	ขนมปังปอนด์	Bread	(329)	20.0	12.20	3.30	(62.60)	(0.3)	1.90	22	121	-	-	-	2.00	-	-	-	-	-	-	0.21	0.16	1.40	-	-	-
01007	ข้าวกล้อง, งอก, ดิบ	Rice, brown, germinated, raw	366	10.3	7.57	3.73	74.13	2.9	1.44	6	-	-	12	-	-	-	-	-	1	-	0	0.20	0.04	-	-	-	0.77
01008	ข้าวกล้อง, ดอย, ดิบ	Hightland, brown rice, raw	357	12.3	7.26	3.44	72.77	3.0	1.24	164	216	167	1	364	-	0.25	2.76	-	3	-	0	0.31	0.07	-	-	0.36	-
01009	ข้าวกล้อง, ดอย, สีแดง, ดิบ	Hightland red, brown rice, raw	352	12.2	8.68	3.03	70.54	4.1	1.51	174	250	178	1	372	-	0.42	3.22	-	4	-	0	0.32	0.09	6.82	-	0.59	-
01010	ข้าวกล้อง, หอมนิล, ดิบ	Rice, brown, Homnil variety, raw	364	12.0	9.44	5.25	68.14	3.2	1.95	9	-	-	2	-	2.17	-	-	1	15	-	1	0.57	0.13	-	-	-	2.60
01011	ข้าวกล้อง, หอมมะลิ, ดิบ	Rice, brown, Jusmine variety, raw	357	12.0	7.72	3.52	71.90	3.3	1.50	16	255	-	20	-	2.44	-	-	-	2	-	0	0.47	0.07	-	-	-	1.00
01012	ข้าวเจ้า, 5%, ดิบ	Rice, polished, 5%, raw	(352)	12.9	6.60	1.00	(79.10)	(0.2)	0.40	0	80	-	-	-	0.70	-	-	-	-	-	-	0.20	0.31	1.10	-	-	-
01013	ข้าวเจ้า, 10%, ดิบ	Rice, polished, 10%, raw	(352)	12.8	6.50	0.90	(79.40)	(0.2)	0.40	0	93	-	-	-	1.10	-	-	-	-	-	-	0.17	0.40	1.30	-	-	-

ธัญพืชและผลิตภัณฑ์ (Cereals and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																								
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								Other
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E	Sugar
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg	g
01014	ข้าวเจ้า, 100%, ดิบ	Rice, polished, 100%, raw	(353)	12.4	6.40	0.90	(79.90)	(0.2)	0.40	0	130	-	-	-	0.90	-	-	-	-	-	-	0.26	0.43	1.60	-	-	-
01015	ข้าวเจ้า, เคลือบ วิตามินบี, ดิบ	Rice, Vit. B coated, raw	353	12.5	6.50	1.10	78.80	0.8	0.30	10	56	-	-	-	tr	-	-	-	-	-	-	1.25	0.97	8.20	-	-	-
01016	ข้าวเจ้า, ซ้อมมือ, ดิบ	Rice, unpolished, raw	354	12.7	6.60	2.30	75.90	1.7	0.80	-	66	-	-	-	-	-	-	-	tr	-	tr	0.34	0.11	1.40	-	-	-
01017	ข้าวเจ้า, นึ่ง	Rice, polished, steamed	(141)	65.4	2.80	0.50	(31.20)	(0.1)	0.10	0	11	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	-	0.01	0	1.50	-	-	-
01018	ข้าวเจ้า, ปลายข้าว, ดิบ	Rice, broken, raw	(357)	11.8	6.00	1.40	(80.10)	(0.2)	0.70	55	90	-	-	-	1.80	-	-	-	-	-	-	0.13	0.10	0.60	-	-	-
01019	ข้าวเจ้า, ชุมแสง, ดิบ	Rice, polished, Chumsang variety, raw	354	12.3	6.90	1.10	78.90	0.4	0.40	-	95	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.09	0.04	-	-	-	-
01020	ข้าวเจ้า, ชัยนาท 1, ดิบ	Rice, polished, Chainat 1 variety, raw	358	11.2	7.02	1.15	79.47	0.7	0.51	3	33	-	3	37	-	-	-	4	-	-	0	0.07	0.03	2.21	-	tr	-
01021	ข้าวเจ้า, มันปู, ดิบ	Rice, polished, Munpu variety, raw	356	11.7	8.14	3.11	71.96	3.8	1.34	14	456	117	4	297	2.76	0.19	2.16	11	1	-	0	0.37	0.07	2.57	-	0.66	-
01022	ข้าวเจ้า, ไรซ์เบอรี่, ดิบ	Rice, polished, Riceberry variety, raw	360	11.8	8.94	4.64	68.59	4.2	1.78	16	208	158	2	379	1.49	0.26	2.42	4	7	-	1	0.48	0.13	4.08	-	0.41	-
01023	ข้าวเจ้า, สังข์หยด, ดิบ	Rice, polished, Sangyod variety, raw	359	12.2	9.03	4.25	69.29	3.8	1.50	11	-	133	7	303	1.18	0.36	2.26	6	2	-	0	0.18	0.08	-	-	0.09	-
01024	ข้าวเจ้า, เสาไห้, ดิบ	Rice, polished, Sauhai variety, raw	354	12.1	6.60	1.10	79.00	0.8	0.40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.11	0.02	1.50	0	-	-
01025	ข้าวเจ้า, หอมนิล, ดิบ	Rice, polished, Homnil variety, raw	354	12.2	8.51	2.95	71.79	3.3	1.24	6	656	74	2	198	1.29	0.21	2.01	5	6	-	0	0.36	0.10	-	0	0.00	1.10
01026	ข้าวเจ้า, หอมมะลิ, ดิบ	Rice, polished, Jusmine variety, raw	355	12.0	6.20	1.10	79.80	0.6	0.30	3	66	-	-	-	tr	-	-	-	-	-	-	0.11	0.04	0.90	0	-	-

ธัญพืชและผลิตภัณฑ์ (Cereals and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																								
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								Other
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E	Sugar
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg	g
01027	ข้าวบัสมาตี, ดิบ	Rice, polished, Basmati variety, raw	344	12.2	7.00	1.30	73.10	6.0	0.40	14	20	-	-	-	0.00	-	-	-	-	-	-	0.13	0.04	-	-	-	-
01028	ข้าวบาเลย์, ดิบ	Barley, raw	336	11.8	11.47	2.26	62.71	9.4	2.42	41	191	-	60	-	1.40	-	-	34	0	0	0	0.24	0.06	0.80	0	0.00	0.95
01029	ข้าวโพด, เหลือง, ต้ม	Corn, yellow, boiled	(117)	74.5	4.30	3.30	(17.40)	(1.3)	0.50	11	47	-	-	-	3.60	-	-	-	494	-	41	0.08	0.08	1.50	0	-	-
01030	ข้าวโพด, เหลือง, ดิบ	Corn, yellow, raw	(111)	73.4	3.40	1.40	(21.10)	(0.7)	0.70	10	11	-	-	-	1.70	-	-	-	-	-	-	0.11	0.18	1.10	1	-	-
01031	ข้าวโพดข้าวเหนียว, ขาวสลับม่วง, ดิบ	Corn, Waxy or sticky variety, raw	182	55.6	4.80	1.64	36.53	0.9	0.55	1	-	-	0	219	-	tr	1.00	-	-	-	-	0.08	0.11	2.52	8	-	-
01032	ข้าวฟ่าง, ดิบ	Sorghum, raw	351	10.6	10.04	3.84	64.55	9.1	1.88	24	316	-	34	-	42.00	-	-	10	0	0	-	0.45	0.11	3.60	tr	tr	1.18
01033	ข้าวสาลี, ดิบ	Wheat, raw	339	10.8	12.71	2.11	61.55	11.7	1.19	42	190	-	21	-	4.20	-	-	22	0	0	0	0.69	0.11	2.40	0	0.88	3.11
01034	ข้าวสาลี, จมูกข้าว, อบ	Wheat, germ, dried	392	4.3	28.00	9.50	43.10	11.0	4.10	54	901	-	-	-	6.80	-	-	20	0	0	0	3.03	0.74	3.30	1	11.30	-
01035	ข้าวสาลี, รำข้าว	Wheat, bran, raw	284	13.1	19.40	5.60	20.70	36.8	4.40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2.14	1.21	1.20	-	-	-
01036	ข้าวเหนียว, ดิบ	Rice, glutinous, raw	363	11.7	6.30	0.60	80.1	0.9	0.40	7	63	-	-	-	2.50	-	-	-	0	0	0	0.08	0.03	1.83	0	-	-
01037	ข้าวเหนียวดำ, ดิบ	Rice, glutinous, black variety, raw	354	11.8	8.20	3.00	71.20	4.9	0.90	26	65	-	-	-	2.30	-	-	-	16	-	1	0.55	0.29	0.60	-	-	-
01038	ข้าวเหนียวดำ, ข้าวลืมผัว, ดิบ	Rice, glutinous, black variety, raw	357	12.0	8.88	3.44	70.85	3.7	1.15	16	304	114	-	407	1.69	0.60	2.56	4	13	-	1	0.41	0.19	0.56	-	0.38	-
01039	ข้าวเหนียว, นึ่ง	Rice, glutinous, steamed	230	42.9	4.10	0.60	51.80	0.5	0.10	18	12	-	-	-	tr	-	-	-	-	-	-	0.03	0.10	1.00	-	-	-

ธัญพืชและผลิตภัณฑ์ (Cereals and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																									
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								Other	
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E	Sugar
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg	g
01040	ข้าวเหนียวกล้อง, ดิบ	Rice, brown, glutinous, raw	356	12.5	7.86	3.57	71.67	3.0	1.41	18	272	-	-	-	1.60	-	-	12	0	0	0	0.55	0.06	2.4	tr	tr	-
01041	ข้าวโอ๊ต, ดิบ	Oats, raw	371	9.5	10.94	7.88	57.83	12.3	1.57	43	282	-	26	-	6.50	-	-	19	0	0	0	0.59	0.10	4.10	tr	tr	1.15
01042	น้ำข้าวกล้องงอก	Brown rice, germinated, beverage	(14)	96.8	0.36	0.21	(2.59)	-	0.05	2	7	3	2	13	-	-	0.04	-	-	-	-	0.00	0.00	0.75	-	-	-
01043	น้ำนมข้าวโพด	Corn milk	40	89.5	0.64	0.45	7.85	1.0	0.54	5	-	10	102	113	0.10	tr	0.20	4	14	-	1	0.03	0.05	0.58	-	-	-
01044	น้ำนมข้าว	Young rice milk	22	94.3	0.41	0.08	4.99	0.2	0.12	3	-	4	14	12	0.11	tr	0.10	10	0	-	0	0.02	0.01	0.12	0	0.00	-
01045	น้ำนมข้าวยาคู, ผง	Young rice milk, powder	(379)	3.2	4.50	2.42	(84.70)	-	5.17	27	-	1817	175	249	7.00	0.17	1.12	83	7	-	1	0.17	0.13	3.44	1	0.00	-
01046	บะหมี่, สด	Noodles, wheat, fresh	(310)	27.3	15.40	4.40	(52.30)	(0.2)	0.60	78	138	-	-	-	3.00	-	-	-	-	-	0	0.01	0.04	0.40	-	-	-
01047	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปพร้อมเครื่องปรุงรสหมู	Noodles, wheat, instant, with seasoning, pork flavour	(454)	4.1	11.80	18.40	(60.30)	(0.2)	5.40	-	126	-	-	-	2.40	-	-	-	2	0	0	0.03	0.05	1.50	-	-	-
01048	แป้งข้าวเจ้า	Rice flour	(375)	9.1	8.25	3.30	(78.07)	-	1.32	12	-	-	264	224	1.07	-	-	-	-	-	-	0.26	0.07	8.10	-	-	-
01049	ลูกเดือย, ดิบ	Job's tears, seeds, raw	365	10.1	13.6	3.7	67.60	3.4	1.60	19	364	-	-	-	8.00	-	-	16	0	-	0	0.38	0.10	3.10	0	-	1.36
01050	เส้นหมี่, แห้ง	Noodles, rice, vermicelli, dried	352	12.5	5.33	0.71	80.77	0.4	0.34	21	47	-	156	-	3.70	-	-	-	0	-	0	0.00	0.00	0.90	-	-	0.00



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ราก หัวของพืช และผลิตภัณฑ์

Starchy roots, tubers and their products

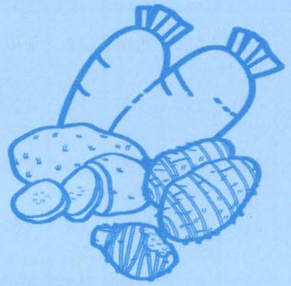


ราก หัวของพืช และผลิตภัณฑ์ (Starchy roots, tubers and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																								
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
02001	กลอย, ดิบ	Wild yam, raw	(143)	63.1	2.50	0.10	(33.10)	(0.9)	1.20	22	32	-	-	-	1.80	-	-	-	-	-	-	0.09	tr	0.20	1	-
02002	แก่นตะวัน, ดิบ	Sunchoke, raw	80	78.2	1.76	0.37	16.26	2.3	1.10	11	329	20	2	430	0.32	0.13	0.28	6	0	-	-	0.08	0.06	2.71	31	-
02003	ผักกาดแดง/ผักกาดฝรั่ง, ดิบ	Beetroot, raw	45	86.7	1.78	0.18	7.91	2.5	0.98	6	37	17	21	448	0.39	tr	0.40	1	2	-	-	0.01	0.04	0.22	4	0.08
02004	เผือก, ดิบ	Taro, raw	110	70.0	2.14	0.23	23.53	2.8	1.26	62	111	45	3	1202	0.49	0.34	0.81	4	3	-	-	0.10	0.03	0.95	2	-
02005	มันแกว, ดิบ	Yam bean, raw	35	90.5	0.90	0.10	6.80	1.4	0.30	9	16	-	-	-	0.50	-	-	2	-	-	-	0.03	0.01	3.00	9	-
02006	มันขี้หนู, หัวเล็ก, ดิบ	Hausa potato, small, raw	(78)	80.6	0.50	0.60	(17.70)	(0.7)	0.60	19	32	-	-	-	tr	-	-	6	7	-	1	0.04	0.01	1.80	4	-
02007	มันขี้หนู, หัวใหญ่, ดิบ	Hausa potato, big, raw	81	78.6	1.10	0.50	17.10	1.8	0.90	36	27	-	-	-	tr	-	-	-	15	-	1	0.02	0.02	2.40	5	-
02008	มันตีนแรด, ดิบ	Man-tinrad, raw	59	83.8	0.80	0.20	12.50	2.2	0.50	-	-	-	-	-	-	-	-	2	80	-	7	0.05	0.04	-	8	0.48
02009	มันเทศ/มันต่อเผือก, ดิบ	Sweet potato, purple flesh, raw	127	66.2	1.37	0.24	28.63	2.6	0.96	9	44	24	1	419	0.49	0.24	0.13	-	17	-	1	0.07	0.04	1.63	19	-
02010	มันเทศ, เนื้อสีส้ม, ดิบ	Sweet potato, orange flesh, raw	63	79.9	1.99	0.18	12.28	2.4	3.30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	350	-	-	0.07	0.05	0.40	14	0.17
02011	มันเทศ, เนื้อสีม่วงแดง, ดิบ	Sweet potato, purple-red flesh, raw	102	72.7	0.76	0.19	23.07	2.4	0.87	9	72	18	21	250	0.44	0.12	0.15	2	1	-	-	0.04	0.02	1.00	8	-
02012	มันเทศ, เนื้อสีเหลือง, ดิบ	Sweetpotato, yellow flesh, raw	92	75.2	0.60	0.10	20.80	2.5	0.80	98	46	-	-	-	-	-	-	5	2600	-	217	0.09	0.02	0.50	34	-
02013	มันฝรั่ง, ดิบ	Potato, raw	70	82.0	2.50	0.20	13.90	1.4	0.00	16	50	-	-	-	1.70	-	-	-	-	-	-	0.12	0.04	1.00	41	-

ราก หัวของพืช และผลิตภัณฑ์ (Starchy roots, tubers and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																									
			Main nutrients							Minerals										Vitamins								
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
02014	มันมือเสือ, ดิบ	Spring yam, raw	119	68.3	1.74	0.35	25.84	2.8	0.97	-	46	30	3	-	-	0.16	0.42	-	-	-	-	0.05	-	-	11	-
02015	มันสำปะหลัง, ดิบ	Cassava, raw	135	64.8	0.80	0.20	31.90	1.1	1.20	33	10	-	-	-	0.60	-	-	-	-	-	-	0.08	0.02	tr	60	-
02016	มันสำปะหลัง, แป้ง	Cassava flour	351	12.1	0.30	0.10	87.20	0.0	0.30	84	35	-	-	-	0.90	-	-	-	0	-	0	0.06	0.02	0.10	0	-
02017	มันอ้น/มันอ้อน, ดิบ	Man-aon, raw	68	82.1	0.90	0.30	14.80	1.4	0.50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14	-	1	0.05	0.03	-	5	0.23
02018	สาคู/สาคูไทย, หัวสีขาว, ดิบ	Arrow roots, white, raw	(84)	78.3	1.70	0.30	(18.60)	(0.7)	1.10	6	66	-	-	-	0.80	-	-	-	0	-	0	0.17	0.02	-	16	-
02019	สาคู/สาคูจีน, หัวสีแดง, ดิบ	Arrow roots, red, raw	(98)	74.7	1.50	0.30	(22.30)	(0.6)	1.20	14	64	-	-	-	0.80	-	-	-	tr	-	0	0.10	0.03	0.30	4	-
02020	สาคู เม็ดเล็ก, ดิบ	Sago palm, grain, raw	348	12.7	0.20	0.10	86.60	tr	0.40	130	12	-	-	-	1.40	-	-	-	0	-	0	0.05	0.00	0.10	0	-
02021	หัวผักกาด, หัวไชเท้า, ดิบ	Radish, raw	(22)	93.7	0.80	0.00	(4.80)	(0.7)	0.70	43	20	-	-	-	tr	-	-	4	0	-	0	0.01	0.02	0.50	26	-
02022	หัวผักกาดแห้ง, เค็ม	Radish, salted	(47)	69.8	1.80	0.10	(9.80)	(2.5)	18.50	118	24	-	-	-	-	-	-	-	0	-	0	0.03	0.00	0.50	0	-
02023	หัวผักกาดแห้ง, หวาน	Radish, sweetened	(131)	58.1	0.90	0.30	(31.10)	(2.2)	9.60	81	14	-	-	-	tr	-	-	-	0	-	0	0.03	0.00	0.10	0	-



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ถั่วเมล็ดแห้ง พืชเมล็ด ผลไม้เปลือกแข็ง และผลิตภัณฑ์

Pulses, seeds, nuts and their products



ถั่วเมล็ดแห้ง พืชเมล็ด ผลไม้เปลือกแข็ง และผลิตภัณฑ์ (Pulses, seeds, nuts and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																								
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
03001	กระจับ, ดิบ	Water chesnut, raw	(93)	75.9	3.50	0.20	(19.30)	(0.6)	1.10	15	9	-	-	-	1.20	-	-	-	0	-	0	0.36	0.05	1.50	8	-
03002	กระจับ, ต้ม	Water chesnut, boiled	(165)	56.7	4.80	0.20	(36.10)	(0.8)	2.20	26	16	-	-	-	1.70	-	-	-	0	-	0	0.25	0.03	1.30	-	-
03003	ก่อ/ลูกก่อ, ดิบ	Look kaw, raw	(262)	35.8	3.70	2.00	(57.30)	(0.8)	1.20	-	103	-	-	-	0.00	-	-	-	0	-	0	-	-	1.20	0	-
03004	กะ/ลูกกะ/ลูกประ, คั่ว	Look ka/Look pra, roasted	(605)	3.0	16.10	45.40	(33.00)	(2.5)	2.50	-	348	-	-	-	tr	-	-	-	15	-	1	0.04	-	2.30	-	-
03005	เกาลัด, ดิบ	Chestnut, raw	206	46.7	3.80	1.80	40.80	5.7	1.20	-	-	-	-	-	tr	-	-	-	57	-	5	-	-	2.10	-	-
03006	งาขาว, คั่ว	Sesame, seeds, white, roasted	(697)	3.0	26.10	64.20	(3.60)	(4.1)	3.10	90	-	-	-	-	13.00	-	-	-	4	-	tr	0.83	1.54	5.00	-	-
03007	งาขาว, ดิบ	Sesame, seeds, white, raw	(658)	3.9	20.90	57.10	(15.00)	(4.6)	3.10	86	650	-	-	-	7.40	-	-	-	0	-	0	1.08	0.11	3.30	0	-
03008	งาขี้ม้อน, ดิบ	Perilla, raw	(569)	7.2	16.00	42.00	(31.70)	(19.3)	3.10	442	284	-	-	-	6.30	-	-	-	35	-	3	0.49	0.50	1.30	-	-
03009	งาดำ, อบ	Sesame, seeds, black, roasted	594	2.2	20.60	51.90	3.20	15.7	6.40	1469	688	-	-	-	9.90	-	-	22	0	-	0	0.75	0.27	3.80	0	-
03010	เต้าเจี้ยว, ขาว	Soybean paste, white	(126)	56.7	11.10	3.70	(12.00)	(2.2)	16.50	180	178	-	-	-	15.20	-	-	-	0	-	0	0.23	0.08	0.40	-	-
03011	เต้าหู้ขาว, อ่อน	Soybean curd, white, soft	(46)	90.0	4.30	1.90	(3.00)	(0.1)	0.80	250	53	-	-	-	2.20	-	-	-	0	-	0	0.04	0.18	0.70	-	-
03012	เต้าหู้ทอด/เต้าหู้พอง	Soybean curd, spongy, deep fried	(354)	40.6	28.80	25.70	(1.90)	(0.3)	3.00	-	33	-	-	-	4.20	-	-	-	-	-	-	0.11	0.33	2.80	0	-
03013	เต้าหู้ยี้, กระป๋อง	Curd cake, fermented, can	(141)	56.8	8.60	4.20	(17.30)	(0.2)	13.10	-	15	-	-	-	1.70	-	-	-	0	-	0	0.02	0.00	1.60	-	-

ถั่วเมล็ดแห้ง พืชเมล็ด ผลไม้เปลือกแข็ง และผลิตภัณฑ์ (Pulses, seeds, nuts and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																								
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
03014	เต้าหู้ยี้, แบ่งขาย	Curd cake, fermented	(143)	59.2	11.20	6.30	(10.30)	(0.6)	13.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.07	0.00	1.20	0	-
03015	เต้าหู้เหลือง	Soybean curd, yellow	(150)	69.7	13.50	6.70	(8.80)	(0.3)	1.30	160	230	-	-	-	2.80	-	-	-	-	-	-	0.03	0.18	0.80	-	-
03016	ถั่วขาว, ดิบ	Nevy bean/White kidney beans, raw	(359)	11.2	22.30	2.80	(61.10)	(3.1)	2.60	-	-	-	-	-	6.80	-	-	-	-	-	-	0.32	0.42	2.70	-	-
03017	ถั่วเขียว, ดิบ	Mungbean, seeds, raw	297	11.5	23.40	1.30	35.60	24.7	3.50	125	340	-	-	-	5.20	-	-	-	-	-	-	0.38	0.21	2.60	0	-
03018	ถั่วเขียว, แป้ง	Mungbean, flour	(284)	29.0	0.80	0.10	(70.00)	(0.3)	0.10	32	11	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	0.01	0.01	0.10	-	-
03019	ถั่วดำ, คั่ว	Cowpea, seeds, roasted	(383)	3.0	25.90	2.20	(65.00)	(5.4)	3.90	108	184	-	-	-	11.60	-	-	-	5	-	0	0.02	0.63	2.10	-	-
03020	ถั่วดำ, ดิบ	Black gram, seeds, raw	318	9.9	24.20	1.70	42.40	18.2	3.65	39	356	-	-	-	12.95	-	-	-	-	-	-	0.28	0.31	1.70	-	-
03021	ถั่วแดง, คั่ว	Rice bean, seeds, roasted	(385)	4.9	22.70	2.20	(68.60)	(4.6)	1.60	43	151	-	-	-	10.50	-	-	-	16	-	1	0.02	0.29	3.00	-	-
03022	ถั่วแดง, ดิบ	Rice bean, seeds, raw	295	14.2	22.40	1.20	39.19	18.8	4.20	-	253	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.73	0.23	0.90	0	-
03023	ถั่วแดงหลวง, ดิบ	Red kidney bean, seeds, raw	298	12.0	18.20	2.20	39.50	23.8	4.30	115	415	-	-	-	-	-	-	-	0	-	0	0.16	1.32	2.70	-	-
03024	ถั่วนางหอม, ทั้งเปลือก, ดิบ	Sweet pea, whole seeds, raw	(354)	9.2	23.10	1.20	(62.70)	(5.4)	3.80	180	23	-	-	-	4.40	-	-	-	0	-	0	0.37	1.24	4.70	5	-
03025	ถั่วนางหอม, แยกเปลือก, ดิบ	Sweet pea, hulled, raw	(352)	10.2	22.60	1.40	(62.20)	(4.3)	3.60	227	28	-	-	-	4.50	-	-	-	0	-	0	0.31	0.56	3.90	0	-
03026	ถั่วเน่า, เปียก	Soy bean, fermented, fresh	(167)	61.8	17.90	6.60	(9.10)	(3.8)	4.60	198	223	-	-	-	6.10	-	-	-	-	-	-	0.04	0.45	1.60	0	-

ถั่วเมล็ดแห้ง พืชเมล็ด ผลไม้เปลือกแข็ง และผลิตภัณฑ์ (Pulses, seeds, nuts and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																						
			Main nutrients							Minerals									Vitamins						
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
03027	ถั่วเน่า, แห้ง	Soy bean, fermented, dried	393	12.0	43.90	17.60	7.60	14.3	4.60	292	5	-	-	-	21.00	-	-	-	104	-	9	0.06	0.73	1.60	0	-
03028	ถั่วแปะยี, คั่ว	Lablab bean, seeds, roasted	(370)	6.4	29.20	2.90	(56.80)	(0.9)	4.70	-	481	-	-	-	-	-	-	-	0	-	0	0.16	3.63	2.10	0	-
03029	ถั่วแปะยี, ดิบ	Lablab bean, seeds, raw	(350)	10.3	31.10	0.80	(54.50)	(1.3)	3.30	33	398	-	-	-	8.40	-	-	-	tr	-	tr	0.52	0.35	4.10	0	-
03030	ถั่วแปะยี, ทอด	Lablab bean, seeds, fried	448	3.8	22.90	15.40	53.90	0.9	3.10	60	387	-	-	-	10.80	-	-	-	tr	-	tr	0.44	0.35	3.40	0	-
03031	ถั่วพุ่ม, ทั้งเปลือก, ดิบ	Cowpea, whole seeds, raw	(355)	10.9	24.30	2.30	(59.20)	(4.5)	3.30	19	14	-	-	-	3.30	-	-	-	0	-	0	0.42	1.26	3.90	0	-
03032	ถั่วพุ่ม, แยกเปลือก, ดิบ	Cowpea, hulled, raw	(360)	9.8	26.60	2.40	(57.90)	(1.7)	3.30	-	31	-	-	-	3.80	-	-	-	0	-	0	0.23	0.34	3.70	0	-
03033	ถั่วแระ, ดิบ	Soybean, young seeds, raw	148	64.7	15.30	6.70	2.13	9.2	2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.57	0.26	1.10	22	-
03034	ถั่วแระ, ต้ม	Soybean, young seeds, boiled	(184)	57.2	17.80	4.70	(17.60)	(3.9)	2.70	194	330	-	-	-	0.40	-	-	-	-	-	-	0.31	0.21	2.30	0	-
03035	ถั่วลาย, ทั้งเปลือก, ดิบ	Butterfly pea, whole seeds, raw	(358)	9.5	25.92	2.13	(58.90)	(4.9)	3.55	109	37	-	-	-	5.50	-	-	-	0	-	0	0.31	1.29	4.20	0	-
03036	ถั่วลาย, แยกเปลือก, ดิบ	Butterfly pea, hulled, raw	(353)	10.9	26.60	2.25	(56.60)	(2.3)	3.65	-	43	-	-	-	6.20	-	-	-	0	-	0	0.32	1.37	4.80	0	-
03037	ถั่วลิสง, ดิบ	Peanut, raw	518	11.4	29.70	38.70	7.96	9.7	2.50	20	455	-	-	-	13.80	-	-	-	-	-	-	0.59	0.09	2.20	8	-
03038	ถั่วลิสง, ทอด, ไม่รวมเยื่อหุ้มเมล็ด	Peanut without seed coat, fried	626	1.1	28.19	51.25	9.07	8.0	2.46	38	295	-	71	-	1.58	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
03039	ถั่วลิสง, อบเกลือ, รวมเยื่อหุ้มเมล็ด	Peanut with seed coat, baked with salt	602	1.5	27.62	47.65	10.40	10.3	2.52	42	333	-	96	-	0.94	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

ถั่วเมล็ดแห้ง พืชเมล็ด ผลไม้เปลือกแข็ง และผลิตภัณฑ์ (Pulses, seeds, nuts and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																								
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
03040	ถั่วเล็บมือนาง, คั่ว	Rice bean, roasted	(359)	8.0	20.40	1.30	(66.40)	(5.0)	3.90	21	92	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.10	0.63	1.60	-	-
03041	ถั่วเล็บมือนาง, ดิบ	Rice bean, raw	(355)	8.7	19.90	1.20	(66.20)	(6.3)	4.00	13	56	-	-	-	2.20	-	-	-	-	-	-	0.53	0.50	5.20	-	-
03042	ถั่วหรั่ง, ดิบ	Bambara groundnut, raw	(180)	58.1	8.40	3.80	(28.10)	(2.2)	1.60	20	143	-	-	-	tr	-	-	-	3	-	tr	0.16	0.37	2.90	4	-
03043	ถั่วหรั่ง, ต้ม	Bambara groundnut, boiled	(160)	61.7	7.10	2.80	(26.50)	(2.1)	1.90	22	127	-	-	-	tr	-	-	-	0	0	0	0.10	0.18	1.60	-	-
03044	ถั่วเหลือง, คั่ว	Soybean, seeds, roasted	(435)	10.5	36.80	19.20	(28.80)	(5.1)	4.70	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.04	0.64	11.60	-	-
03045	ถั่วเหลือง, ดิบ	Soybean, seeds, raw	(430)	11.1	34.00	18.70	(31.40)	(4.7)	4.80	245	500	-	-	-	10.00	-	-	-	-	-	-	0.73	0.19	1.50	14	-
03046	ถั่วเหลือง, นม, UHT	Soybean, milk, UHT	72	85.5	2.40	3.10	8.60	0.0	0.40	22	26	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	-	0.20	0.07	0.40	0	-
03047	แปะก๊วย, เมล็ด, ไม่มีเปลือก	Ginko, seeds, hulled	185	53.0	5.20	1.90	35.20	3.1	1.60	48	171	-	-	-	tr	-	-	-	170	-	14	-	-	1.60	0	-
03048	มะพร้าว, ขูด, กก	Coconut, grated meat, pressed	(154)	72.7	1.40	9.40	(16.00)	(5.7)	0.50	-	32	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.02	0.15	2.90	3	-
03049	มะพร้าว, ขูด, เนื้อ	Coconut, grated meat	(326)	53.5	3.50	28.70	(13.30)	(6.4)	1.00	-	78	-	-	-	1.90	-	-	-	-	-	-	0.02	0.05	1.50	11	-
03050	มะพร้าว, น้ำตาล	Sugar from coconut	352	11.2	0.30	0.10	87.40	-	1.00	80	609	-	-	-	14.40	-	-	-	-	-	-	0.05	0.09	3.60	0	-
03051	มะพร้าวกะทิ, เนื้อ	Milk coconut/Fluffy coconut	228	67.1	2.11	19.76	10.44	-	0.63	8	59	33	88	281	1.41	-	-	3	0	-	0	0.01	0.02	-	1	0.00
03052	มะพร้าวอ่อน, เนื้อ	Coconut, meat, immature	(73)	83.1	1.60	2.00	(12.20)	(4.5)	1.10	13	173	-	-	-	1.00	-	-	-	-	0	-	0.06	0.04	1.30	4	-

ถั่วเมล็ดแห้ง พืชเมล็ด ผลไม้เปลือกแข็ง และผลิตภัณฑ์ (Pulses, seeds, nuts and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																							
			Main nutrients							Minerals									Vitamins							
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, availible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
03053	เมล็ดกระถิน, แห้ง, คั่ว	Leadtree seeds, roasted	(415)	3.1	36.00	9.10	(47.20)	(12.2)	4.60	79	336	-	-	-	12.40	-	-	-	-	0	-	0.20	1.67	4.30	-	-
03054	เมล็ดขนุน, ดิบ	Jack fruit, seeds, raw	135	60.7	5.50	0.20	23.23	9.0	1.40	-	105	-	-	-	2.90	-	-	-	-	0	-	1.74	0.02	3.20	24	-
03055	เมล็ดเงาะ, ดิบ	Rambutan, seeds, raw	(374)	35.1	7.30	24.20	(31.80)	(1.6)	1.60	19	117	-	-	-	2.90	-	-	-	-	0	-	0.04	0.97	0.40	15	-
03056	เมล็ดถั่วแขก, ดิบ	French bean, seeds, raw	(380)	10.3	18.50	6.00	(63.00)	(2.4)	2.20	13	253	-	-	-	-	-	-	-	0	0	0	0.22	0.73	2.10	0	-
03057	เมล็ดถั่วพู, ปอกเปลือก, ลวก	Winged bean, hulled, blanched	(309)	38.8	26.60	14.80	(17.30)	(3.7)	2.50	36	-	-	-	-	5.40	-	-	-	-	0	-	0.57	3.96	4.40	0	-
03058	เมล็ดบัว, นึ่ง	Lotus, seeds, steamed	(157)	59.7	10.30	0.50	(27.90)	-	1.60	12	127	-	-	-	1.80	-	-	-	-	0	7	-	tr	0.40	-	-
03059	เมล็ดบัว, สด	Lotus, seeds, raw	65	83.1	3.93	0.26	11.68	-	0.99	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	39	-
03060	เมล็ดบัว, แห้ง, ดิบ	Lotus, seeds, dried, raw	332	10.8	19.20	2.10	54.10	10.1	3.70	122	626	-	60	-	4.40	-	-	20	tr	0	tr	0.18	0.15	1.80	2	1.00
03061	เมล็ดมะขาม, คั่ว	Tamarind, seeds, roasted	(393)	10.2	14.30	7.70	(66.60)	(1.7)	1.20	3	185	-	-	-	0.20	-	-	-	-	0	-	0.00	1.89	0.40	-	-
03062	เมล็ดมะม่วงหิมพานต์, คั่ว	Cashew nut, roasted	(597)	3.8	19.50	44.80	(29.00)	(0.8)	2.90	38	236	-	-	-	0.70	-	-	-	-	0	-	0.50	0.15	1.30	0	-
03063	เมล็ดมะม่วงหิมพานต์, ดิบ	Cashew nut, raw	592	3.8	19.70	45.00	25.01	4.1	2.40	36	223	-	-	-	0.10	-	-	-	12	0	1	0.65	0.16	0.90	0	0.39
03064	เมล็ดมะม่วงหิมพานต์, อบเนย	Cashew nut, baked with butter	609	1.8	19.30	47.30	23.90	5.1	2.60	32	453	-	-	-	tr	-	-	-	0	-	0	0.46	0.18	1.10	0	1.02
03065	วุ้นเส้น	Noodles, mungbean, dried	(337)	15.6	1.60	0.10	(82.50)	(0.2)	0.20	35	16	-	-	-	-	-	-	-	0	-	0	0.00	0.00	-	-	-

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ผัก และผลิตภัณฑ์

Vegetables and their products



ผัก และผลิตภัณฑ์ (Vegetables and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																								
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
04001	กระเจี๊ยบเปรี้ยว, ใบ	Roselle (Red sorrel), leaves	38	88.3	1.70	0.10	5.84	3.5	0.62	104	30	57	6	-	0.80	0.16	0.48	-	-	-	-	0.11	0.24	4.50	44	-
04002	กระเจี๊ยบมอญ/กระเจี๊ยบเขียว, ฝักอ่อน	Lady's finger, young pods	25	91.4	1.86	0.26	1.89	3.9	0.76	69	38	48	7	215	0.80	0.15	0.53	4	335	-	28	0.05	0.12	2.19	11	0.55
04003	กระชาย	Wild ginger/Finger root	54	85.0	1.30	0.80	9.21	2.4	1.34	15	61	41	10	-	2.30	0.09	0.32	-	0	-	0	0.07	0.30	3.50	2	-
04004	กระโดน, ยอดอ่อน	Kra-don, tender tips	(90)	76.8	2.60	0.50	(18.80)	(1.9)	1.30	13	18	-	-	-	1.70	-	-	-	1188	-	198	0.10	0.88	1.80	126	-
04005	กระถิน, ยอดอ่อน	Leadtree, tender tips	61	80.7	8.40	0.90	1.03	7.7	1.27	124	53	51	5	-	9.20	0.24	0.88	-	4728	-	394	0.33	0.09	1.70	8	-
04006	กระทือขาว	Wild ginger, white	11	95.0	0.40	0.40	0.00	3.0	1.20	-	-	-	-	-	-	-	-	1	14	-	1	tr	0.03	0.72	2	tr
04007	กระทือแดง	Wild ginger, red	13	95.1	0.40	0.40	1.00	2.1	1.00	2	-	-	-	-	-	-	-	2	18	-	2	tr	0.04	0.44	3	0.49
04008	กระเทียม, ต้น	Garlic, leaves and stem	(40)	90.1	3.20	0.80	(5.10)	(1.3)	0.80	63	45	-	-	-	tr	-	-	-	1634	-	136	0.04	0.15	0.70	28	-
04009	กรุงเขมา, น้ำคั้นจากใบ	Ice vine, juice from leaves	3	99.4	0.10	0.10	0.40	0.0	0.00	0	0	-	-	-	0.00	-	-	-	18	-	2	0.00	0.03	0.00	2	-
04010	กรุงเขมา, ใบ	Ice vine, leaves	90	75.2	8.50	0.70	11.20	2.4	2.00	423	26	-	-	-	2.10	-	-	-	6577	-	548	0.00	-	1.30	82	-
04011	กวางตุ้ง, ดอก	Chinese cabbage, flowers	30	91.1	3.20	0.50	2.00	2.1	1.10	32	30	-	-	-	0.40	-	-	-	1453	-	121	0.14	0.27	0.50	24	-
04012	กวางตุ้ง, ต้นและใบ	Chinese cabbage	11	95.6	1.50	0.20	0.00	1.6	1.10	11	34	-	-	-	1.60	-	-	4	1808	-	151	0.04	0.07	0.50	25	-
04013	กวางตุ้ง, ไต้หวัน, ต้นและใบ	Pak choi	13	95.7	1.30	0.30	0.90	0.9	0.90	51	39	-	-	-	tr	-	-	-	1412	-	118	0.03	0.15	0.90	48	-

ผัก และผลิตภัณฑ์ (Vegetables and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																								
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
04014	กะทกรก, ยอด	Passion fruit, tender tips	59	83.5	7.50	1.20	2.80	3.6	1.40	64	-	-	-	-	-	-	-	13	8495	-	708	tr	0.53	2.03	86	10.48
04015	กะเพราขาว, ใบ	Holy basil/Sacred basil, white	32	89.2	3.24	0.61	1.41	3.9	1.61	221	50	53	176	307	1.20	0.20	0.80	2	3594	-	300	0.05	0.36	2.11	3	0.85
04016	กะเพราแดง, ใบ	Holy basil/Sacred basil, red	38	87.6	4.20	0.50	2.30	3.8	1.60	25	287	-	-	-	15.10	-	-	-	7875	-	656	0.04	0.34	1.80	25	-
04017	กะหล่ำ, ดอก	Cauliflower	(13)	96.4	1.00	0.10	(2.10)	(0.5)	0.40	22	23	-	-	-	tr	-	-	2	15	-	1	0.02	0.15	0.80	56	-
04018	กะหล่ำ, แขนง/ยอดผัก	Brussels sprout	29	90.5	2.99	0.47	1.78	3.1	1.18	49	64	22	110	315	0.51	tr	0.36	4	551	-	46	0.02	0.09	1.20	110	0.14
04019	กะหล่ำปลี	Cabbage	14	95.3	1.60	0.10	1.00	1.2	0.80	5	76	-	-	-	0.10	-	-	-	42	-	4	0.04	0.22	2.80	23	-
04020	กะหล่ำปลี, สีม่วง	Cabbage, red	24	93.0	1.61	0.11	3.06	2.3	0.74	30	40	13	6	293	0.30	tr	0.23	0	7	-	1	0.07	0.05	0.25	68	0.01
04021	กะออม/แขยง	Ka-oom	28	90.9	1.36	0.38	3.10	3.3	0.96	33	34				3.95				3029		252	0.33	0.42	2.05	6	
04022	กุยช่าย, ดอก	Chinese leek, flower	27	91.9	2.50	0.30	2.50	2.3	0.50	3	21	-	-	-	-	-	-	0	1346	-	112	0.03	0.43	1.00	28	-
04023	ขจร, ดอก	Cowslip creeper, flower	(78)	80.5	5.00	1.10	(12.10)	(1.6)	1.30	70	90	-	-	-	1.00	-	-	-	1800	-	150	0.10	0.10	1.50	45	-
04024	ขนุน, อ่อน	Jackfruit, young	35	88.4	1.60	1.00	1.60	6.7	0.70	8	3	-	-	-	0.50	-	-	-	4	-	tr	0.49	0.05	0.70	15	-
04025	ขมิ้นขาว	Mango ginger	43	87.9	0.95	0.69	6.52	3.7	0.30	22	113	33	-	-	-	0.12	0.39	-	0		0	0.03	0.01	0.50	16	
04026	ข้าวโพด, อ่อน	Corn, whole kernel, baby	29	91.8	2.30	0.30	3.20	2.1	0.30	3	32	30	2	244	0.50	tr	0.48	-	12	-	1	0.13	0.15	0.40	23	-

ผัก และผลิตภัณฑ์ (Vegetables and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																							
			Main nutrients							Minerals									Vitamins							
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
04027	ข้าวสาร, ดอก	Khao san, flower	(39)	90.1	2.20	0.60	(6.20)	(1.5)	0.90	7	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.35	1.80	16	-
04028	ข่าอ่อน, หน่อ	Galangal, shoot	(43)	89.2	1.28	0.40	(8.60)	(0.9)	0.55	12	34	79	13	-	0.10	tr	0.48	-	tr	-	tr	0.01	0.17	0.10	28	-
04029	ข่าอ่อน, หัว	Galangal, tuber	(26)	93.7	1.30	0.30	(4.40)	(1.1)	0.30	5	27	-	-	-	0.10	-	-	-	2	-	tr	0.24	0.06	0.40	22	-
04030	ขิง, แก่	Ginger, mature rhizome	(28)	93.5	0.40	0.60	(5.20)	(0.8)	0.30	18	22	-	-	-	1.20	-	-	-	10	-	1	tr	0.02	1.00	1	-
04031	ขิง, อ่อน	Ginger, young rhizome	23	93.2	0.76	0.47	2.53	2.6	0.48	14	25	29	1	-	0.40	tr	0.23	-	11	-	1	0.01	0.01	0.10	7	-
04032	ขี้เหล็ก, ดอก	Cassia, flower	78	74.7	4.90	0.40	8.90	9.8	1.30	13	4	-	-	-	1.60	-	-	-	233	-	19	0.11	-	1.80	484	0.00
04033	ขี้เหล็ก, ยอด และใบอ่อน	Cassia, tender tips and leaves	76	78.4	7.70	1.40	5.30	5.6	1.60	156	190	-	-	-	5.80	-	-	-	1399	-	117	0.04	0.69	1.30	110	0.00
04034	คื่นช่าย	Celery	18	93.3	1.60	0.50	0.50	2.6	1.50	93	40	-	-	-	-	-	-	-	1828	-	152	0.02	0.19	0.60	30	1.43
04035	คูน	Green Taro	(12)	95.9	0.50	0.10	(2.30)	(0.8)	1.20	115	30	-	-	-	1.30	-	-	2	126	-	11	0.03	0.01	0.40	6	-
04036	แค, ดอก	Sesbania, flower	25	90.1	2.10	0.20	0.00	7.2	0.70	2	57	-	-	-	1.20	-	-	-	77	-	6	0.09	0.49	0.50	35	-
04037	แค, ยอด	Sesbania, tender tips	98	74.4	8.30	2.60	7.70	5.1	1.90	395	40	-	-	-	4.10	-	-	-	-	-	-	0.28	0.33	2.00	84	-
04038	แครอท	Carrot	(42)	89.7	1.60	0.40	(7.90)	(1.0)	0.40	1	68	-	-	-	1.20	-	-	-	6994	-	583	0.04	0.05	0.80	3	-
04039	งิ้วแดง, ดอก, แห้ง	Red cotton tree, flowers, dried	(317)	17.7	6.60	1.40	(69.40)	(14.9)	4.90	429	161	-	-	-	8.80	-	-	-	60	-	5	0.06	0.00	2.70	-	-

ผัก และผลิตภัณฑ์ (Vegetables and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																									
			Main nutrients							Minerals									Vitamins									
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
04040	จวง/เทพธาโร	Juang	115	57.4	4.20	0.40	11.50	24.3	2.20	-	-	-	-	-	-	-	-	12	2054	-	171	0.01	-	1.20	10	7.41
04041	จากง	-	62	80.5	4.00	1.50	4.00	8.4	1.60	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.04	-	-	21	-
04042	จำปานา	Champaca	(37)	90.5	2.80	0.50	(5.30)	(0.9)	0.90	44	2	-	-	-	1.60	-	-	-	-	-	-	0.09	0.42	0.40	66	-
04043	จิก/จิกน้ำ/จิกนา, ยอด	Indian oak, tender tips	(56)	85.5	3.70	0.30	(9.60)	(1.3)	0.90	3	3	-	-	-	2.60	-	-	-	2718	-	227	0.17	0.32	2.80	39	-
04044	จิกนอนวัน/จิกหาวนอน, ยอด	Jik, tender tips	192	32.2	6.80	2.60	14.60	41.3	2.50	-	-	-	-	-	-				-	-	-	-	-	0.40	-	-
04045	จุมปา/กุมปลา	-	(44)	89.3	2.70	1.10	(5.80)	(1.0)	1.10	79	53	-	-	-	1.20	-	-	-	4086	-	341	0.09	0.05	0.90	tr	-
04046	เจียงดา/เชียงดา, ใบ	Chiang-da, leaves	(70)	82.9	5.40	1.50	(8.60)	(2.5)	1.60	78	98	-	-	-	2.30	-	-	-	5905	-	492	0.12	0.35	1.00	153	-
04047	ชะพลู, ใบ	Wildbetal leafbush, leaves	55	81.7	4.85	1.54	1.72	7.2	2.96	406	30	106	43	926	7.60	0.29	0.93	7	1709		142	0.02	0.28	2.24	22	1.52
04048	ชะอม, ยอด	Climbing wattle, tender tips	68	80.8	9.50	0.60	4.27	3.7	1.13	47	120	44	3	439	2.91	0.16	1.19	-	6042	-	504	0.05	0.24	1.15	58	-
04049	ดากเงาะ/ว่านกระทือดำ/ไพลม่วง	Phlai muang, rhizome	-	93.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	208	-	17	0.03	0.06	1.16	5	1.05
04050	เดือยดิน/มะเดื่อดิน, ยอดและใบอ่อน	Ma-deua-din, tender tips and leaves	95	65.5	2.70	1.10	8.90	19.4	2.40	282	-	-	-	-	-	-	-	20	2430	-	203	0.04	3.15	1.28	32	40.37
04051	โด่เด่/โด๊ะเด๊ะ, ยอดอ่อนและใบ	Do-de, tender tips and leaves	59	81.0	4.70	0.90	5.40	5.4	2.60	-	-	-	-	-	-	-	-	9	1479	-	123	-	-	0.54	-	11.30
04052	ต้นหอม, ดอก	Onion, flower	24	92.5	1.00	0.10	3.82	2.1	0.51	48	22	10	6	-	-	0.06	0.15	-	900	-	75	0.04	0.12	0.20	33	-

ผัก และผลิตภัณฑ์ (Vegetables and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																							
			Main nutrients							Minerals									Vitamins							
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
04053	ต้นหอม, ใบ	Onion, leaves	30	90.9	1.54	0.36	3.99	2.5	0.74	87	33	20	39	313	0.51	0.07	0.30	2	227	-	19	0.02	0.10	1.40	29	0.40
04054	ต้นอ่อนทานตะวัน	Sunflower sprout	3	98.5	0.39	0.23	0.00	0.6	0.74	38	38	25	4	327	-	0.12	0.39	0	-	-	-	0.09	0.09	2.25	6	0.66
04055	ตะลิงปลิง, ผล	Bilimbi, fruits	(11)	96.9	0.30	0	(2.50)	(0.3)	0.30	1	6	-	-	-	0.20	-	-	-	162	-	14	0.03	0.09	0.70	2	-
04056	ตั้งโอ๋, ใบ	Crowdaisy leaves	15	94.3	2.10	0.30	0.07	1.9	1.33	135	38	17	51	-	tr	0.15	0.32	-	2722	-	227	0.06	0.32	0.70	10	-
04057	ต้างป่า/ต้างหลวง, ดอก	Snow flake	(60)	83.7	3.1	0.80	(10.20)	(2.6)	2.20	222	65	-	-	-	tr	-	-	-	196	-	16	tr	0.14	2.30	2	-
04058	ตาลปัตรฤาษี	Talapatreusi	(17)	95.2	1.20	0.30	(2.40)	(0.8)	0.90	7	2	-	-	-	0.50	-	-	-	801	-	67	0.03	0.08	1.20	13	-
04059	ตำลึง, ใบ, ยอดอ่อน	Ivygourd, leaves, tender tips	(39)	90.7	3.30	0.40	(5.50)	(1.0)	0.10	126	30	-	-	-	4.60	-	-	-	5190	-	433	0.17	0.13	1.20	34	-
04060	เตียน/กระท้อนป่า, ผล	Tein/wild santol, fruit	64	84.2	0.50	0.70	(13.90)	-	0.70	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	0	0.15	0.27	2.43	36	0.32
04061	แตงกวา	Cucumber	13	96.1	0.80	0.10	1.90	0.7	0.40	5	11	-	-	-	0.40	-	-	-	40	-	3	0.03	0.05	tr	20	-
04062	แตงกวาญี่ปุ่น	Japannese cucumber	10	96.9	0.71	0.14	1.01	0.8	0.45	23	30	11	2	186	-	tr	0.13	0	138	-	12	0.01	0.03	1.72	9	0.07
04063	แตงไทยอ่อน	Maskmelon, young	(13)	96.5	0.40	0.10	(2.70)	(0.5)	0.30	tr	9	-	-	-	0.00	-	-	-	30	-	3	0.04	0.10	0.40	18	-
04064	แตงโมอ่อน	Watermelon, young	(12)	96.9	0.40	0.10	(2.40)	(0.3)	0.20	2	8	-	-	-	0.40	-	-	-	12	-	1	0.03	0.03	0.30	28	-
04065	แตงร้าน	Long cucumber	10	96.9	0.68	0.13	0.93	1.0	0.36	16	17	13	6	212	0.60	tr	0.15	1	93	-	5	0.01	0.04	0.84	27	0.04

ผัก และผลิตภัณฑ์ (Vegetables and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																									
			Main nutrients							Minerals										Vitamins								
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
04066	ถั่วแขก	Green beans	26	91.7	1.91	0.20	2.92	2.6	0.68	49	45	30	1	276	0.59	0.09	0.35	1	232		20	0.05	0.09	0.42	19	0.04
04067	ถั่วงอก	Mung bean sprout	(39)	90.0	2.80	0.10	(6.60)	(0.7)	0.50	27	85	-	-	-	1.90	-	-	-	-	-	-	0.07	0.03	1.00	12	-
04068	ถั่วงอก, หัวโต	Soy bean sprout	(79)	83.5	9.1	3.4	(3.00)	(6.7)	1.00	45	31	-	-	-	1.50	-	-	-	47	-	4	0.20	0.13	1.30	17	-
04069	ถั่วปี	Asparagus peas	(39)	90.0	2.00	0.30	(7.10)	(1.3)	0.60	-	3	-	-	-	0.60	-	-	-	336	-	28	0.08	0.42	1.30	36	-
04070	ถั่วฝักยาว	Yard long bean, green	35	90.4	2.60	0.50	4.00	1.9	0.60	30	50	49	-	284	-	-	-	-	682	-	57	0.08	0.11	1.00	19	-
04071	ถั่วฝักยาว, แดง	Yard long bean, red	(35)	91.0	2.80	0.30	(5.30)	(1.3)	0.60	73	5	-	-	-	0.50	-	-	-	438	-	37	0.09	0.43	0.80	34	-
04072	ถั่วพู	Winged beans	21	93.1	2.28	0.24	0.94	2.9	0.56	65	43	30	6	307	0.56	0.67	1.36	5	197		16	0.26	0.13	1.01	13	0.12
04073	ถั่วไร่	Catjung	29	90.9	2.70	0.30	2.30	3.2	0.60	-	-	-	-	-	-	-	-	1	240	-	20	tr	0.12	0.73	13	0.56
04074	ถั่วลันเตา	Garden peas	(58)	84.9	4.30	0.10	(9.90)	(1.4)	0.80	171	115	-	-	-	1.50	-	-	-	402	-	34	0.11	0.09	1.40	34	-
04075	เถาคัน/ส้มเขาคัน, ผล	Treebine, fruit	(27)	93.4	0.40	0.40	(5.50)	-	0.30	-	-	-	-	-	-	-	-	3	236	-	20	0.02	0.09	1.62	8	2.64
04076	ทองหลาง, ใบ	Coral, leaves	(72)	81.5	4.60	0.80	(11.70)	(4.1)	1.40	57	40	-	-	-	1.80	-	-	-	2304	-	192	0.24	0.17	1.20	68	-
04077	เทียม, ยอด	Mega neem, tender tips	-	79.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	5287	-	441	0.16	0.52	0.52	82	13.43
04078	นมสวรรค์	Pagoda plant	-	83.2	4.70	-	-	-	1.60	-	-	-	-	-	-	-	-	7	4796	-	400	0.05	0.47	1.45	52	5.60

ผัก และผลิตภัณฑ์ (Vegetables and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																							
			Main nutrients							Minerals									Vitamins							
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
04079	น้ำเต้า, เนื้อ	Bottle gourd, outer portion	(12)	96.8	0.30	0	(2.60)	(0.4)	0.30	6	1	-	-	-	0.10	-	-	-	234	-	20	0.02	0.04	0.10	10	-
04080	น้ำเต้า, ผล	Bottle gourd, fruit	(17)	95.6	0.60	0.10	(3.40)	(0.3)	0.30	4	53	-	-	-	0.50	-	-	-	48	-	4	0.06	0.03	0.40	8	-
04081	น้ำเต้า, ไส้	Bottle gourd, inner portion	(10)	97.4	0.40	0.10	(1.80)	(0.2)	0.30	4	1	-	-	-	0.20	-	-	-	48	-	4	0.04	0.03	0.50	16	-
04082	บร็อคโคลี่	Broccoli	33	90.1	3.64	0.50	1.98	2.9	0.90	24	61	20	12	310	1.20	0.13	0.52	1	1752	-	146	0.07	0.18	2.80	111	-
04083	บวบงู	Snake gourd	19	94.4	1.33	0.16	2.06	1.7	0.36	24	21	25	3	160	0.70	0.16	0.26	1	49	-	4	0.03	0.06	1.91	14	-
04084	บวบหอม	Sponge gourd	17	94.9	1.01	0.18	2.10	1.4	0.41	17	32	18	1	189	0.40	0.05	0.20	1	52	-	5	0.02	0.06	1.56	8	-
04085	บวบเหลี่ยม	Angled gourd	(18)	95.4	0.70	0.20	(3.30)	(0.3)	0.40	5	24	-	-	-	0.70	-	-	-	30	-	3	0.02	0.04	0.40	15	-
04086	บอนส้ม	-	(18)	95.0	0.60	0.30	(3.30)	-	0.80	-	-	-	-	-	-	-	-	5	618	-	52	0.02	tr	0.28	3	5.20
04087	บัวบก, ใบ	Indian pennywort, leaves	38	88.4	1.80	0.90	4.02	3.4	1.53	117	30	-	-	-	2.29	-	-	-	2428	-	202	0.24	0.09	0.80	15	-
04088	บุกเกียง, ยอดอ่อน	Stanley's water-tub, tenders tips	(21)	94.4	0.20	0.20	(4.70)	-	0.50	21	-	-	-	-	-	-	-	7	92	-	8	tr	0.01	0.24	8	0.60
04089	บุกงูเหลือม, ยอดอ่อน	Stanley's water-tub, tenders tips	15	95.5	0.40	0.20	2.50	0.9	0.50	-	-	-	-	-	-	-	-	4	118	-	10	tr	tr	0.33	7	0.90
04090	ใบเตย	Pandanus, leaves	(55)	85.3	1.90	0.80	(10.10)	(5.2)	1.90	124	27	-	-	-	0.10	-	-	-	2987	-	249	tr	0.20	1.20	8	-
04091	ใบเตย, น้ำคั้น	Pandanus, leaves, juice	4	98.5	0.40	0.20	0.20	0.0	0.70	73	10	-	-	-	-	-	-	-	533	-	44	tr	0.18	1.20	-	-

ผัก และผลิตภัณฑ์ (Vegetables and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																									
			Main nutrients							Minerals										Vitamins								
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
04092	ใบปอ	Jute	(77)	80.4	6.90	1.20	(9.70)	(1.5)	1.80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.07	0.34	1.60	164	-
04093	ใบสะทอน, น้ำคั้น	Sa-ton, leaves, juice	133	66.2	22.50	0.10	10.60	0.0	0.60	2	11	-	-	-	0.60	-	-	-	0	-	0	0.26	-	6.00	106	-
04094	ปรงทะเล	Queen sago	47	83.2	3.90	0.60	2.30	8.4	1.60	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	tr	1.04	-	42	-
04095	ป่วยเล้ง	Spinach	(25)	93.1	2.60	0.90	(1.60)	(0.7)	1.80	54	60	-	-	-	0.10	-	-	-	2520	-	210	0.05	0.48	0.40	15	-
04096	เปราะ, ใบ	Sand ginger, leaves	(18)	95.0	1.30	0.20	(2.70)	(1.0)	0.80	6	16	-	-	-	2.50	-	-	-	-	-	-	0.03	0.17	0.30	26	-
04097	ผักกะเฉด	Water mimosa	37	89.4	6.40	0.40	0.00	3.8	1.20	62	58	-	-	-	4.40	-	-	-	3710	-	309	0.12	0.14	3.20	34	-
04098	ผักกะสัง	Peperomia, shiny	(13)	96.4	0.60	0.20	(2.10)	(0.6)	0.70	63	tr	-	-	-	0.60	-	-	-	-	-	-	tr	0.24	0.70	15	-
04099	ผักกาดขาว	Chinese white cabbage	(11)	96.6	1.50	0.10	(1.10)	(0.5)	0.70	7	20	-	-	-	0.40	-	-	2	11	-	1	0.07	0.24	1.20	52	-
04100	ผักกาดเขียว	Mustard greens	(22)	93.8	2.15	0.25	(2.70)	(0.7)	1.10	143	51	-	-	-	2.25	-	-	-	1469	-	122	0.03	0.12	0.95	87	-
04101	ผักกาดนกเขา	Pak-kad-nok-kao	(24)	93.5	1.80	0.30	(3.40)	(0.9)	1.00	73	43	-	-	-	tr	-	-	-	2557	-	213	0.01	0.56	1.20	5	-
04102	ผักกาดหอม	Lettuce	(27)	92.7	2.00	0.40	(3.80)	(0.8)	1.10	16	39	-	-	-	4.90	-	-	-	2356	-	196	0.06	0.18	0.60	24	1.82
04103	ผักกาดหางหงส์	Chinese cabbage-michilli	12	95.8	1.22	0.12	0.85	1.4	0.66	18	36	11	5	258	0.23	tr	0.26	tr	68	-	6	0.03	0.05	1.07	23	0.00
04104	ผักกูบม้า	Giant fern	15	95.1	1.60	0.40	0.50	1.6	0.80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1658	-	138	0.04	0.14	8.80	3	-

ผัก และผลิตภัณฑ์ (Vegetables and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																							
			Main nutrients							Minerals									Vitamins							
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
04105	ผักกุ่ม, ดอง	Crataeva, pickled	(108)	73.4	3.40	1.30	(20.60)	(4.9)	1.30	124	20	-	-	-	5.30	-	-	-	3648	-	304	0.08	0.25	1.50	5	-
04106	ผักกูด	Paco/Oak fern	(25)	93.7	1.70	0.40	(3.60)	(1.4)	0.60	5	35	-	-	-	36.30	-	-	3	681	-	57	0.34	0.08	0.50	15	2.05
04107	ผักขาเขียด/ผักลิ้น/ผักขี้ใต้	Piekerel weed	11	95.5	1.20	0.00	0.34	2.0	0.86	22	17	-	-	-	1.05	-	-	40	1541	-	128	0.02	0.18	1.60	13	-
04108	ผักขี้ขวง	Pak-kee-kweung	(34)	90.3	3.20	0.40	(4.40)	(1.1)	1.70	94	4	-	-	-	1.80	-	-	-	2431	-	203	0.03	0.45	2.70	19	0.00
04109	ผักขี้หูด	Pak-kee-hood	(15)	96.6	3.60	0.10	(0.00)	(0.6)	0.40	44	35	-	-	-	1.80	-	-	-	462	-	39	0.11	0.05	1.10	125	-
04110	ผักโขม/ผักโหม/ผักหม	Chineses spinach	(17)	95.1	1.83	0.29	(1.70)	-	1.05	27	33	47	32	72	1.22	0.07	0.25	-	1212	-	101	0.01	0.18	0.69	19	-
04111	ผักคะน้า	Chinese kale	(31)	92.1	2.70	0.50	(3.80)	(1.6)	0.90	245	80	-	-	-	1.20	-	-	-	2512	-	209	0.05	0.08	1.00	147	-
04112	ผักชี	Coriander	24	91.6	2.68	0.63	0.38	3.0	1.70	108	56	32	38	568	1.87	0.14	0.47	5	876	-	73	0.05	0.22	1.76	46	1.12
04113	ผักชีฝรั่ง	Culantro/ long coriander	27	90.9	2.05	0.55	1.83	3.4	1.24	74	37	22	61	432	2.63	0.19	0.45	8	2339	-	143	0.12	0.18	0.75	20	1.12
04114	ผักชีล้อม	Water dropwort	22	92.9	1.70	0.30	1.70	2.6	0.80	87	-	-	-	-	-	-	-	7	2498	-	208	0.01	0.20	2.87	20	6.60
04115	ผักชีลาว	Dill	32	89.3	3.44	0.80	0.94	3.6	1.94	137	200	43	179	686	2.73	0.17	0.46	10	5645	-	470	0.07	0.24	0.70	43	1.12
04116	ผักติ้ว ดอก	Pak-tew, flower	43	86.3	2.34	0.84	3.34	6.5	0.74	19	49	19	2	290	-	0.21	0.53	-	980	-	82	0.05	0.45	1.35	23	-
04117	ผักติ้ว ใบ	Pak-tew, leaves	70	79.9	3.41	1.55	6.95	7.3	0.95	47	69	26	2	365	-	0.24	0.75	-	1273	-	106	0.09	0.74	2.12	9	-

ผัก และผลิตภัณฑ์ (Vegetables and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																										
			Main nutrients							Minerals									Vitamins										
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
04118	ผักเตา/ผักเทา/สาหร่ายน้ำจืด	Fresh-water algae	16	94.9	1.20	0.10	1.77	1.4	0.67	84	22	6	145	23	4.70	0.00	0.00	9	3032	-	253	0.03	0.07	0.40	8	-
04119	ผักบ่อ	-	(15)	94.9	1.30	0.10	(2.30)	(0.7)	1.40	5	16	-	-	-	5.20	-	-	-	-	-	-	0.05	0.32	1.00	-	-
04120	ผักบุ้งจีน	Water convolvulus	16	94.27	1.72	0.34	0.27	2.3	1.13	60	26	17	130	270	1.94	0.06	0.35	4	1591	-	133	0.02	0.17	0.55	14	1.16
04121	ผักบุ้งไทย, ต้นขาว	Water spinach, white	22	92.8	2.18	0.32	1.34	2.4	0.92	26	33	20	67	359	3.00	0.02	0.28	6	1151	-	96	0.05	0.23	0.90	11	-
04122	ผักบุ้งไทย, ต้นแดง	Water spinach, red	16	93.8	1.68	0.29	0.28	3	1.00	13	30	21	26	439	2.60	-	0.25	6	485	-	40	0.07	0.14	1.30	12	-
04123	ผักปลัง/ผักปั๋ง	Malabar spinach	(24)	93.4	2.00	0.20	(3.50)	(0.8)	0.90	4	50	-	-	-	1.50	-	-	-	5592	-	466	0.07	0.20	1.10	26	-
04124	ผักผำ/ไข่น้ำ	Swamp algae	(9)	97.1	0.60	0.10	(1.50)	(0.3)	0.70	59	25	-	-	-	6.60	-	-	11	3210	-	268	0.03	0.09	0.40	11	-
04125	ผักไผ่/ผักแพว	Ceylon spinach (Malabar spinach)	39	86.4	3.50	0.65	0.00	9.7	1.69	482	150	-	-	-	3.46	-	-	-	3579	-	298	0.04	0.47	1.75	86	
04126	ผักแฟบ	Pak-fab	-	88.8	1.60	-	-	-	0.40	-	-	-	-	-	-	-	-	3	507	-	42	0.03	0.41	1.62	13	0.28
04127	ผักเม็ก	Pak-meg	(84)	79.1	3.00	1.00	(15.8)	(3.2)	1.10	10	27	-	-	-	11.60	-	-	-	1415	-	118	0.03	0.06	1.70	16	-
04128	ผักแมะ	Pak-mae	48	85.2	5.70	0.60	3.00	3.8	1.70	112	-	-	-	-	-	-	-	18	9102	-	759	0.04	0.30	0.75	37	-
04129	ผักแว่น	Water fern	(44)	89.3	2.30	0.90	(6.70)	(3.0)	0.80	48	tr	-	-	-	2.50	-	-	-	-	-	-	0.08	0.28	20.0	3	-
04130	ผักเสี้ยว (ชงโค), ยอด	Thomas's tree, tender tips	(60)	84.5	6.30	0.80	(7.00)	(1.9)	1.40	152	107	-	-	-	2.30	-	-	-	1218	-	102	0.09	0.07	1.90	3	-

ผัก และผลิตภัณฑ์ (Vegetables and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																							
			Main nutrients							Minerals									Vitamins							
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
04131	ผักแส้ว, ยอด	Scented star jasmine, tender tips	(52)	86.6	4.60	0.90	(6.40)	(1.4)	1.50	142	66	-	-	-	1.30	-	-	-	4366	-	364	-	0.00	1.10	13	-
04132	ผักหนาม	Lasia	(21)	94.1	2.10	0.20	(2.80)	(0.8)	0.80	14	11	-	-	-	0.90	-	-	-	-	-	-	0.92	0.04	0.90	23	-
04133	ผักหวาน, บ้าน	Pak-waan-baan	36	88.4	5.60	0.50	0.60	3.5	1.45	34	68	124	-	-	1.30	-	-	10	4812	-	401	0.08	0.84	2.20	66	5.77
04134	ผักหวาน, ป่า	Pak-waan-pa	55	83.2	6.99	1.06	1.63	5.5	1.64	136	-	53	4	584	-	0.33	1.03	3	1672	-	139	0.04	0.36	2.17	66	3.24
04135	ผักฮ้วน/ฮ้วนหมู, ดอก	Pak-hawn, flowers	(50)	87.0	2.80	0.60	(8.30)	(1.6)	1.30	113	59	-	-	-	0.90	-	-	-	352	-	29	0.08	0.61	1.00	472	-
04136	ผักฮ้วน/ฮ้วนหมู, ยอด	Pak-hawn, tender tips	(68)	82.8	5.20	1.10	(9.20)	(2.3)	1.70	104	90	-	-	-	1.80	-	-	-	1595	-	133	0.14	0.24	1.00	351	-
04137	ผักฮี้/ผักเฮียด, ยอด	Pak-hi, tender tips	(53)	86.4	3.40	0.50	(8.60)	(1.4)	1.10	53	80	-	-	-	1.70	-	-	-	917	-	76	0.07	0	0.9	3	-
04138	พริกขี้หนู	Chili pepper	63	81.2	3.41	2.11	2.92	9.3	1.03	28	54	34	4	461	1.20	0.13	0.29	-	1452	-	121	0.39	0.12	1.50	49	-
04139	พริกขี้หนู, ยอด	Chili pepper, tender tips	(50)	86.6	4.50	0.70	(6.50)	(1.3)	1.70	25	22	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	90	-
04140	พริกจินดา/พริกซุปเปอร์ฮอท, เขียว	Chili pepper, green, hot	44	86.5	2.37	1.21	2.82	6.3	0.86	20	57	27	5	357	-	0.19	0.27	1	-	-	-	0.14	0.08	3.76	79	-
04141	พริกจินดา/พริกซุปเปอร์ฮอท, แดง	Chili pepper, red, hot	79	76.1	3.94	2.48	3.98	12.5	1.00	16	84	34	6	488	-	0.20	0.33	1	-	-	-	0.14	0.32	2.56	112	-
04142	พริกชี้ฟ้า, แดง	Pepper, red, long	(64)	85.1	3.65	1.50	(8.54)	(3.1)	1.25	14	20	-	-	-	1.30	-	-	-	-	-	-	0.16	0.24	3.50	106	
04143	พริกชี้ฟ้า, เขียว	Pepper, green, long	(53)	85.2	1.50	0.50	(10.60)	(2.2)	2.2	-	27	-	-	-	0.50	-	-	-	1152	-	96	0.07	0.01	0.10	204	-

ผัก และผลิตภัณฑ์ (Vegetables and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																								
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
04144	พริกไทย, อ่อน, เมล็ด	Pepper, young fruit	(118)	72	4.40	2.60	(19.30)	(6.1)	1.70	152	23	-	-	-	3.10	-	-	-	-	-	-	0.02	0.12	2.60	14	-
04145	พริกหนุ่ม	Chili spur pepper (Prik-num)	20	93.7	0.84	0.41	1.76	2.9	0.44	8	20	18	1	-	0.70	0.18	0.08	1	395	-	33	0.21	0.03	2.38	111	-
04146	พริกหยวก	Banana pepper	23	93.3	1.05	0.21	3.32	1.7	0.43	8	30	7	1	139	0.10	tr	-	1	42	-	3	0.22	0.06	2.90	64	-
04147	พริกหวาน/พริกยักษ์	Bell pepper/Sweet pepper	(82)	80.3	3.20	1.60	(13.80)	(6.9)	1.10	35	88	-	-	-	-	-	-	-	510	-	43	0.58	0.08	0.40	218	-
04148	พริกเหลือง	Pepper, yellow, long	(106)	76.6	4.00	3.60	(14.30)	(5.9)	1.50	10	6	-	-	-	1.20	-	-	-	2898	-	242	0.22	0.09	3	106	-
04149	พาโหม, ยอด	Fever vine, tender tips	44	84.8	3.40	0.40	3.40	6.5	1.50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3244	-	270	0.08	0.26	2.90	66	19.81
04150	แพงพวยน้ำ/ผักปอดน้ำ	Creeping water primrose	39	88	2.20	0.40	4.80	3.6	1.00	53	277	-	-	-	1.20	-	-	51	3027	-	252	0.03	0.52	2.60	57	6.94
04151	ฟักข้าว, ผล	Spring bitter cucumber, fruit	(31)	91.8	0.90	0.10	(6.60)	(0.8)	0.60	50	9	-	-	-	0.40	-	-	-	120	-	10	0.11	0.14	0.60	178	-
04152	ฟักข้าว, ยอด	Spring bitter cucumber, tips	(48)	88	5.60	1.00	(4.10)	(1.2)	1.30	90	138	-	-	-	1.50	-	-	-	4782	-	399	0.39	0.05	1.50	31	-
04153	ฟักเขียว	Winter melon	(13)	96.4	0.40	0	(2.90)	(0.5)	0.30	8	1	-	-	-	0.30	-	-	-	150	-	13	0.01	0.02	0.30	69	-
04154	ฟักทอง, เนื้อ	Pumpkin, without skin	75	80.5	1.91	0.92	13.80	2.0	0.88	7	35	18	1	-	1.90	0.29	tr	-	1860	-	155	0.06	0.06	1.00	41	-
04155	ฟักทอง, เนื้อและเปลือก	Pumpkin, with skin	44	85.8	1.64	0.50	7.00	2.3	2.76	15	35	20	-	431	4.90	0.10	0.27	4	1962	-	164	0.08	0.07	1.10	17	-
04156	ฟักทอง, ยอดอ่อน	Pumpkin, tender tips	(19)	94.6	2.00	0.20	(2.40)	(0.8)	0.80	6	9	-	-	-	1.20	-	-	-	1927	-	161	0.08	0.18	1.40	41	3.59

ผัก และผลิตภัณฑ์ (Vegetables and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																							
			Main nutrients							Minerals									Vitamins							
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
04157	ฟักแม้ว/มะเขือเครือ/มะระหวาน, ผล	Choko/Chayote, fruit	15	95.4	0.63	0.09	2.49	1.1	0.31	16	15	9	0	147	0.19	tr	0.10	1				tr	0.03	0.45	6	0.01
04158	ฟักแม้ว/มะเขือเครือ/มะระหวาน, ยอด	Choko/Chayote, tender tips	23	93.3	3.82	0.33	0.00	2.6	0.86	26	17	32	2	489	0.54	0.17	0.62	2	1323		110	0.06	0.18	0.40	7	-
04159	มะกอก, ยอดอ่อน	Hog plum, tender tips	69	76.4	2.70	1.00	6.50	11.5	1.90	49	80	-	-	-	9.90	-	-	-	2017	-	168	0.96	0.22	1.90	53	-
04160	มะกอกไทย, ผล	Hog plum, fruit	(88)	77.1	0.70	0.20	(20.80)	(2.3)	1.20	161	36	-	-	-	1.30	-	-	-	324	-	27	0.01	0.00	1.40	9	-
04161	มะกอกป่า, ยอดอ่อน	Wild Hog plum, tender tips	57	82.0	2.50	0.40	7.20	7.2	0.70	-	-	-	-	-	-	-	-	14	871	-	73	0.06	1.31	1.52	2	-
04162	มะขาม, ฝักอ่อน	Tamarind, young pods	(95)	75.6	2.30	0.20	(21.00)	(6.3)	0.90	429	14	-	26	-	3.00	-	-	-	-	-	-	0.08	0.34	1.50	44	-
04163	มะขาม, ใบอ่อน	Tamarind, young leaves	(59)	84.3	3.60	0.30	(10.40)	(1.0)	1.40	19	38	-	-	-	1.00	-	-	-	1002	-	84	-	0.23	2.40	53	-
04164	มะขามเปียก	Tamarind, pods	(318)	19.0	2.00	0.80	(75.60)	(6.5)	2.60	314	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	0	0.34	-	2.60	13	-
04165	มะเขือกรอบ/มะเขือเปราะ	Eggplant	(50)	87.9	1.80	0.80	(8.80)	(2.5)	0.70	38	70	-	-	-	1.20	-	-	-	174	-	15	0.07	0.16	2.40	3	-
04166	มะเขือขาว, ดอง	White eggplant, pickle	(34)	88.5	1.20	0.60	(5.90)	(2.0)	3.80	10	18	-	-	-	0.40	-	-	-	-	-	-	0.08	0.11	2.90	-	-
04167	มะเขือขื่น	Cock roach berry	(68)	84.4	2.10	2.00	(10.50)	(5.0)	1.00	55	22	-	-	-	1.30	-	-	-	295	-	25	0.10	0.30	0.30	63	-
04168	มะเขือไข่เต่า, สีขาว	Eggplant, white	30	90.7	1.59	0.62	2.87	3.5	0.72	30	47	-	5	280	0.30	0.17	0.25	2	1	-	tr	0.12	0.08	1.05	4	-
04169	มะเขือไข่เต่า, สีเขียว	Eggplant, green	29	91.1	1.57	0.48	3.13	3.1	0.66	23	39	-	7	293	0.30	0.12	0.17	2	61	-	5	0.17	0.07	0.89	4	-

ผัก และผลิตภัณฑ์ (Vegetables and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																								
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
04170	มะเขือไข่เต่า, สีม่วง	Eggplant, purple	32	89.9	1.65	0.36	4.01	3.3	0.78	37	42	27	2	303	0.35	0.12	0.18	2	6	-	tr	0.14	0.09	1.65	4	0.04
04171	มะเขือเทศ, ลูกเล็ก	Tomato, small size	24	93.2	1.10	0.30	3.60	1.1	0.70	2	31	-	-	-	4.90	-	-	-	373	-	31	0.06	0.04	0.90	32	-
04172	มะเขือเทศ, ลูกใหญ่	Tomato, big size	15	95.4	0.63	0.17	2.16	1.1	0.48	0	25	5	6	156	0.31	tr	0.12	tr	221	-	18	tr	0.03	0.44	17	0.64
04173	มะเขือเทศ, ราชินี	Cherry tomato	27	92.4	0.96	0.33	4.26	1.6	0.54	1	21	10	3	227	0.41	tr	0.13	tr	639	-	53	tr	0.04	0.82	41	1.34
04174	มะเขือเปราะ, เจ้าพระยา	Eggplant, Chao-pra-ya variety	25	92.4	1.27	0.24	3.28	2.3	0.56	24	49	21	3	438	0.42	0.10	0.16	1	49		4	0.08	0.24	1.30	5	0.08
04175	มะเขือพวง	Solanum	52	81.7	2.71	0.82	3.39	10.1	1.27	148	93	52	5	555	3.83	0.31	0.35	1	170	-	14	0.19	0.15	1.91	3	0.56
04176	มะเขือยาว	Eggplant, long, green	18	93.9	1.03	0.27	1.91	1.9	1.01	9	27	-	3	196	0.23	-	-	2	30	-	3	0.10	0.05	-	6	-
04177	มะเขือยาว, สีม่วง	Eggplant, long, purple	16	94.8	0.99	0.18	1.47	2.1	0.52	16	28	14	3	207	-	0.08	0.13	1	-	-	-	0.04	0.05	1.75	3	-
04178	มะเขือเสวย	Eggplant	(39)	90.2	1.60	0.50	(7.10)	(1.7)	0.60	7	10	-	-	-	0.80	-	-	-	858	-	72	0.11	0.06	0.60	24	-
04179	มะดัน, ผล	Madan, fruit	(34)	91.5	0.30	0.10	(7.90)	(0.6)	0.20	103	8	-	-	-	tr	-	-	-	132	-	11	0.01	0.04	0.20	16	-
04180	มะดัน, ใบอ่อน	Madan, young leaves	49	85.1	1.79	0.98	5.04	6.6	0.50	106	26	21	2	125	0.43	0.30	-	4	1112	-	93	0.07	0.20	0.72	26	-
04181	มะเดื่อ, ผลอ่อน	Fig, young fruit	-	88.5	1.30	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	11	31	-	3	tr	0.97	0.10	6	1.05
04182	มะตูม, ยอดอ่อน	Bael, tender tips	(101)	73.2	6.10	1.70	(15.30)	(2.5)	3.70	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1054	-	88	0.22	0.79	4.50	126	-

ผัก และผลิตภัณฑ์ (Vegetables and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																							
			Main nutrients							Minerals									Vitamins							
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
04183	มะยม, ยอดอ่อน	Star gooseberry, tender tips	31	74.3	5.60	1.00	8.14	9.4	1.61	147	-	-	-	-	0.94	-	-	-	2193	-	183	0.02	0.69	2.40	302	-
04184	มะระ, ยอดอ่อน	Bitter cucumber, tender tips	(87)	75.6	5.80	0.30	(15.20)	(1.9)	3.10	45	78	-	-	-	3.00	-	-	-	-	-	-	1.00	0.26	1.20	110	-
04185	มะระขี้นก	Bitter gourd, Thai	20	92.9	1.18	0.44	0.81	3.8	0.86	230	5	204	26	-	0.23	0.46	1.74	1	124	-	10	0.07	0.07	0.91	118	1.04
04186	มะระจีน	Bitter cucumber, Chinese	19	93.7	0.94	0.16	2.47	2.2	0.54	19	31	19	8	315	0.50	0.05	0.22	1	4	-	tr	0.03	0.03	0.72	50	0.06
04187	มะรุม, ฝัก	Horse radish tree, pods	11	89.9	2.20	0.20	5.40	1.2	1.10	9	26	-	-	-	1.50	-	-	-	170	-	14	0.05	0.05	0.60	185	0.10
04188	มะละกอดิบ, ผลป้อม	Papaya, raw, short shape	(37)	90.1	0.80	0.10	(8.10)	(0.8)	0.90	20	18	-	-	-	0.50	-	-	-	0	-	0	0.00	0.01	0.40	53	-
04189	มะละกอดิบ, ผลยาว	Papaya, raw, long shape	(25)	93.2	0.60	0.10	(5.50)	(0.6)	0.60	13	13	-	-	-	0.50	-	-	-	0	-	0	0.05	0.02	0.40	34	-
04190	มะแว้ง	Sparrow brinjal	(72)	82.3	2.60	1.00	(13.20)	(3.3)	0.90	50	68	-	-	-	1.00	-	-	-	828	-	69	0.04	0.10	8.40	6	-
04191	มะอึก	Ma-eok	(66)	83.9	1.90	0.80	(12.70)	(3.6)	0.70	26	41	-	-	-	0.80	-	-	-	1086	-	91	0.07	0.05	4.90	3	-
04192	มันเทศ, ใบอ่อน	Sweet potao, young leaves	(58)	84.8	3.60	0.80	(9.20)	(1.4)	1.60	89	68	-	-	-	4.20	-	-	-	2700	-	225	0.07	0.80	1.30	27	-
04193	มันปู, ใบอ่อน	Mon-pu, young leaves	78	71.2	0.90	0.80	8.50	16.7	1.90	110	-	-	-	-	-	-	-	12	5646	-	471	tr	2.12	0.36	27	6.54
04194	เม่านา/ส้มเม่า/เม่าไข่ปลา, ยอดอ่อน	Mau-na, tender tips	60	80.4	3.10	0.45	7.25	7.1	1.70	242	-	-	-	-	-	-	-	-	2269	-	189	0.04	0.62	0.50	5	2.87
04195	แมงลัก, ใบ	Lemon basil, leaves	(41)	89.9	2.90	1.00	(5.00)	(2.6)	1.20	140	40	-	-	-	17.20	-	-	-	6396	-	533	0.12	0.28	1.00	3	-
04196	ยอ, ใบ	Indian mulberry, leaves	(89)	77.3	5.00	1.20	(14.50)	(4.0)	2.00	469	tr	-	-	-	1.40	-	-	-	3999	-	333	0.30	0.14	7.20	27	-

ผัก และผลิตภัณฑ์ (Vegetables and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																									
			Main nutrients							Minerals									Vitamins									
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
04197	ยอ, ลูกสด, ไม่รวมเมล็ด	Awltree, raw, fruit	(47)	87.6	0.96	0.30	(10.00)	-	1.12	-	-	-	-	-	-	-	-	3	5	-	0	0.10	0.06	0.48	110	3.08
04198	ยอดมะพร้าวอ่อน	Coconut, heart	(41)	89.3	1.95	0.55	(7.05)	(0.8)	1.15	58	53	-	-	-	0.35	-	-	-	5	-	tr	0.03	0.08	1.90	6	-
04199	ย่านาง, ใบ	Ya-nang, young leaves	(127)	67.6	5.60	0.90	(24.00)	(7.9)	1.90	155	11	-	-	-	7.00	-	-	-	-	-	-	0.03	0.36	1.40	40	-
04200	ยี่หร่า, ใบ	Tree basil, leaves	42	86.2	3.84	0.99	1.50	5.7	1.77	286	57	81	9	-	-	0.33	0.40	4	7410	-	618	0.14	0.32	8.20	24	-
04201	ลิ้นฟ้า/เพกา, ใบ	Broken bone tree, leaves	(135)	67.1	9.60	2.80	(17.80)	(0.9)	2.70	-	-	-	-	-	-	-	-	-	690	-	58	0.17	0.09	1.20	44	-
04202	ลิ้นฟ้า/เพกา, ยอด	Broken bone tree, trips	(101)	76.4	6.40	2.60	(13.00)	-	1.60	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.18	0.69	2.40	-	-
04203	ลูกเนียง/ชะเนียง	Djenkol beans, fruit	(162)	59.6	8.80	0.40	(30.70)	(1.3)	0.50	25	52	-	-	-	0.70	-	-	-	648	-	54	0.19	0.01	0.40	3	-
04204	ลูกเนียงนก	Djenkol beans, fruit	(153)	61.7	8.60	0.70	(28.10)	(0.6)	0.90	7	80	-	-	-	tr	-	-	4	18	-	2	0.06	0.81	1.80	17	-
04205	ลูกเนียงรอก	Djenkol beans, fruit	65	78.1	2.20	0.80	6.50	11.5	0.90	-	-	-	-	-	-	-	-	-	249	-	21	0.03	-	-	61	2.02
04206	ลูกประ, ดอง	Look pra, pickled	332	46.5	5.90	27.90	9.70	9.2	0.80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	0	0.04	0.04	1.70	0	3.57
04207	ส้มเกรียบ, ใบและยอดอ่อน	-	83	74.8	3.10	1.30	10.40	8.8	1.60	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1530	-	128	0.02	0.28	-	86	18.71
04208	ส้มป่อย	Som-poi	-	85.6	3.80	-	-	-	0.70	95	-	-	-	-	-	-	-	-	6568	-	547	0.04	0.26	1.10	6	6.70
04209	สมอไทย	Chebulic Marobalans	(63)	85.9	1.20	1.70	(10.80)	(2.5)	0.40	18	18	-	-	-	tr	-	-	-	300	-	25	0.00	0.01	2.00	116	-
04210	สะเดา, ดอก	Neem tree, flowers	84	77.4	5.50	4.20	0.00	12.2	1.60	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1264	-	105	0.11	-	6.20	123	4.57

ผัก และผลิตภัณฑ์ (Vegetables and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																							
			Main nutrients							Minerals									Vitamins							
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
04211	สะเดา, ยอด	Neem tree, tender tips	(85)	77.9	5.40	0.50	(14.70)	(2.2)	1.50	354	26	-	-	-	4.60	-	-	-	3611	-	301	0.06	0.07	3.50	194	-
04212	สะตอ	Bitter bean	(132)	70.7	8.00	4.00	(16.00)	(0.5)	1.30	76	83	-	-	-	0.70	-	-	-	474	-	40	0.11	0.01	1.00	6	-
04213	สะแล, ดอก	Sa- lare, flower	(86)	80.8	6.00	1.60	(12.00)	(1.6)	2.30	349	4	-	-	-	1.20	-	-	-	363	-	30	0.11	0.54	0.30	13	4.94
04214	สันตะวาใบพาย	Santawa-bai-phai	(10)	97.1	0.40	0.10	(1.80)	(0.6)	0.60	5	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
04215	สายบัว	Water lily, stem	(8)	87.4	0.20	0.10	(1.60)	(0.4)	0.50	0	3	-	-	-	0.20	-	-	-	60	-	5	0.02	0.02	0.40	9	tr
04216	สำประศรี, ต้นอ่อน	-	25	90.9	2.20	0.40	1.40	3.3	1.80	52	-	-	-	-	-	-	-	16	15156	-	1263	0.05	0.03	2.70	15	30.58
04217	เสม็ด	Eugenia, trips, milk wood	57	81.5	2.40	0.90	5.40	9.0	0.80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1824	-	152	0.03	0.09	-	-	-
04218	โสน, ดอก	Sesbania, flowers, yellow	42	87.1	3.60	0.40	4.11	3.9	0.89	51	60	-	-	-	8.20	-	-	-	2004	-	167	0.26	0.40	2.80	24	-
04219	หญ้าปักกิ่ง, ราก	Beijing grass/Angel grass, root	14	93.6	0.50	0.20	0.70	3.5	1.50	64	-	-	-	-	-	-	-	-	70	-	6	0.07	0.04	0.70	6	1.09
04220	หญ้าปักกิ่ง, ต้นและใบ	Beijing grass/Angel grass, stems and leaves	12	94.6	0.80	0.20	0.60	2.5	1.30	101	-	-	-	-	-	-	-	-	606	-	51	0.04	0.07	0.20	9	2.31
04221	หน่อไม้ไผ่ตง	Bamboo shoot, cultivaled	30)	91.9	2.30	0.20	(4.80)	(0.9)	0.80	49	55	-	-	-	0.30	-	-	-	-	-	-	0.06	0.06	0.80	11	-
04222	หน่อไม้ไผ่ป่า	Bamboo shoot, wild	(33)	91.3	2.40	0.20	(5.40)	(1.0)	0.70	58	48	-	-	-	0.20	-	-	-	-	-	tr	0.08	0.18	1.20	13	-
04223	หน่อไม้พันธุ์กิมซุง, ต้ม	bamboo shoot, boil	22	93.5	1.81	0.56	1.37	2.3	0.51	15	35	-	-	-	0.28	-	-	-	1	-	tr	-	-	-	14	-
04224	หน่อไม้พันธุ์กิมซุง, ดิบ	bamboo shoot, raw	33	90.6	1.97	0.57	3.95	2.2	0.75	13	46	-	-	-	0.32	-	-	-	11	-	1	-	-	-	37	-

ผัก และผลิตภัณฑ์ (Vegetables and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																								
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
04225	หน่อไม้หวาน, หน่อเล็ก	Bamboo shoot, hairy, sweet	(11)	96.6	1.90	0.20	(0.40)	(0.8)	0.90	20	26	-	-	-	0.10	-	-	-	25	-	2	0.06	0.24	1.20	-	-
04226	หน่อไม้หวาน, หน่อใหญ่	Bamboo shoot, hairy, sweet	(21)	94.5	1.50	0.30	(3.10)	(0.8)	0.60	3	2	-	-	-	0.60	-	-	-	44	-	4	0.05	0.25	1.20	15	-
04227	หน่อหวาย, คั่ว	Rattan palm, roasted	(400)	0.1	27.27	5.44	(60.52)	-	6.68	541	614	319	6	1514	4.06	-	22.02	17	-	-	-	-	-	-	-	-
04228	หน่อหวาย, ต้ม, อบแห้ง	Rattan palm, boiled and baked	(370)	9.7	27.51	6.27	(50.78)	-	5.79	495	599	321	7	1058	4.10	-	21.88	21	-	-	-	-	-	-	-	-
04229	หน่อเหรียง	Nitta tree, sprout	(94)	79.6	7.50	3.50	(8.00)	(1.3)	1.40	182	4	-	-	-	2.00	-	-	-	132	-	11	0.06	0.62	0.10	83	-
04230	หมรุย/สมุย/หัสคุณ	Hatsa khun	75	72.9	4.70	0.40	6.10	14.2	1.70	-	-	-	-	-	-	-	-	18	5390	-	449	0.06	-	1.40	4	8.8
04231	หมากหมก/ผักหวานใบแหลม	-	57	78.4	5.60	1.00	2.60	7.7	4.70	-	-	-	-	-	-	-	-	18	4384	-	365	0.29	0.03	2.70	4	1.7
04232	หยวกกล้วย, อ่อน	Banana, young stem	(15)	95.7	0.80	0.20	(2.60)	(0.6)	0.70	25	3	-	-	-	0.04	-	-	-	0	-	0	0.02	0.24	0.30	2	-
04233	หยวกกล้วยน้ำว้า, อ่อน	Banana, young stem	(8)	97.6	0.40	0.10	(1.40)	(0.6)	0.50	22	47	-	-	-	0.30	-	-	-	4	-	tr	tr	tr	0.40	tr	-
04234	หอมหัวใหญ่	Onion	29	91.8	1.40	0.10	5.00	1.2	0.50	8	27	-	-	-	-	-	-	-	0	-	0	0.02	0.01	0.40	8	0.00
04235	หัวปลี	Banana flower	(28)	92.3	1.40	0.20	(5.20)	(0.8)	0.90	28	40	-	-	-	0.70	-	-	-	156	-	13	0.01	0.02	0.60	25	-
04236	เห็ดขมิ้น	Mushroom, hed-kamin	(29)	92.7	2.70	0.50	(3.30)	(1.0)	0.80	2	17	-	-	-	1.60	-	-	-	5494	-	458	0.03	0.44	3.70	7	-
04237	เห็ดเข็มทอง	Mushroom, golden neddle	25	92.0	1.71	0.11	3.02	2.4	0.79	0	73	9	7	291	1.06	tr	tr	1	0	-	0	tr	0.00	6.92	tr	tr
04238	เห็ดซาง	Mushroom, hed-saang	(197)	37.7	2.40	0.20	(46.40)	(1.0)	13.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3.10	35	-

ผัก และผลิตภัณฑ์ (Vegetables and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																								
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
04239	เห็ดตับเต่า	Mushroom, bolete	(29)	92.4	2.50	0.10	(4.50)	(0.9)	0.50	13	37	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.06	0.33	2.00	16	-
04240	เห็ดตาโล่	Mushroom, hed-ta-loh	(9)	97.9	0.15	0.13	(1.70)	-	0.08	8	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	tr	0.03	0.26	-	-
04241	เห็ดนางฟ้า	Mushroom, Indian oyster	(35)	91.0	2.30	0.30	(5.70)	(0.7)	0.70	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.05	0.85	2.50	-	-
04242	เห็ดนางรม	Mushroom, oyster	(30)	92.0	2.10	0.30	(4.80)	(0.5)	0.80	4	61	-	-	-	0.30	-	-	-	-	-	-	0.02	0.13	2.70	21	-
04243	เห็ดบัว (เห็ดฟาง)	Mushroom, chinese/straw	(35)	90.6	3.20	0.20	(5.00)	(0.9)	1.00	8	18	-	-	-	1.10	-	-	-	-	-	-	0.07	0.25	3.00	7	-
04244	เห็ดเป๋าฮื้อ	Mushroom, abalone	(34)	91.1	1.60	0.40	(6.00)	(1.2)	0.90	3	78	-	-	-	1.10	-	-	-	-	-	-	0.01	0.24	2.80	11	-
04245	เห็ดเผาะ	Mushroom, barometer earthstars	(47)	87.8	2.20	0.40	(8.60)	(2.3)	1.00	39	85	-	-	-	3.60	-	-	-	0	-	0	0.04	0.03	0.70	12	-
04246	เห็ดลม/เห็ดกระด้าง	Mushroom, hed-lom	(110)	72.40	1.85	0.15	(25.2)	(9.9)	0.40	282	14	-	-	-	6.00	-	-	-	0	-	0	0.13	0.40	1.40	42	-
04247	เห็ดหอมสด	Mushroom, shiitake, fresh	24	92.4	2.24	0.28	1.82	2.7	0.55	0	38	4	2	233	0.34	tr	0.79	1	44	-	4	0.13	0.32	2.43	0	0.78
04248	เห็ดหูหนูสด	Mushroom Jew's ear, fresh	(50)	87.1	1.4	0.10	(10.90)	(1.8)	0.50	60	tr	-	-	-	6.10	-	-	-	0	-	0	0.04	0.71	2.80	21	-
04249	เหลียง, ใบ	Baegu/Pak-lieng, leaves	83	75.1	6.60	1.20	7.00	8.8	1.30	151	224	-	-	-	2.50	-	-	-	3814	-	318	0.18	0.75	1.70	124	-
04250	ออบแอบ, ใบ	Op-aep, leaves	(49)	87.6	1.70	0.90	8.60	(1.6)	1.20	-	18	-	-	-	2.80	-	-	-	-	-	-	0.01	0	1.20	118	-
04251	อีหล่ำ/มะกล่ำ, ใบอ่อน	Red sanda wood tree, young leaves	(86)	78.1	5.50	1.10	(13.40)	(1.9)	1.90	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.01	0.33	2.40	169	-
04252	เอื้องน้ำ	Ueang-nam	23	91.9	0.80	0.10	2.70	3.8	0.70	100	-	-	-	-	-	-	-	10	581	-	48	tr	1.49	0.70	21	2.00

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ผลไม้ และผลิตภัณฑ์

Fruits and their products



ผลไม้ และผลิตภัณฑ์ (Fruits and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																								
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								Other
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E	Sugar
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg	g
05001	กล้วยไข่, สุก	Banana, Khai variety, ripe	108	71.4	1.24	0.20	24.26	1.9	0.99	1	16	16	2	269	tr	tr	tr	1	271	-	23	-	0.13	0.81	10	0.47	21.84
05002	กล้วยไข่โนนสูง, สุก	Banana, Khai nonsung variety, ripe	74	77.3	0.70	0.20	13.70	7.2	0.87	-	16	-	2	319	tr	tr	-	tr	397	-	33	-	-	0.89	9	0.18	15.03
05003	กล้วยไข่พม่า, สุก	Banana, Khai phama variety, ripe	65	78.9	0.97	0.21	10.79	8.0	1.18	3	15	17	-	375	-	tr	tr	1	528	-	44	-	-	0.73	7	0.32	15.67
05004	กล้วยงาช้าง, สุก	Banana, Nhachang variety, ripe	128	65.3	0.99	0.13	29.27	2.8	1.44	5	34	30	1	363	0.30	tr	0.21	1	520	-	43	0.04	11.14	11.74	21	0.52	22.88
05005	กล้วยตะกุ่ย, สุก	Banana, Takuy variety, ripe	83	75.2	1.36	0.33	15.18	7.0	0.92	6	38	35	3	342	0.41	tr	0.29	2	132	-	11	0.02	2.91	3.14	13	0.61	19.08
05006	กล้วยตีบมุกดาหาร, สุก	Banana, Tib-mukdahan variety, ripe	(117)	69.9	1.22	0.11	(27.90)	-	0.88	4	29	32	-	334	0.13	tr	-	1	37	-	3	0.02	0.17	0.67	11	0.14	22.49
05007	กล้วยทิพรส, สุก	Banana, Thipparot variety, ripe	97	70.9	1.12	0.09	18.95	8.0	0.94	5	28	36	1	314	tr	tr	tr	1	15	-	1	-	0.46	0.46	16	0.34	19.98
05008	กล้วยเทพรส, สุก	Banana, Thepparot variety, ripe	115	64.8	1.19	0.12	21.53	11.4	0.97	8	36	35	2	368	0.54	tr	0.28	2	109	-	9	0.02	0.24	0.78	23	0.39	25.31
05009	กล้วยนมสาว, สุก	Banana, Nom-sao variety, ripe	74	77.4	0.90	0.18	13.65	6.9	1.03	5	26	22	-	387	tr	tr	-	2	146	-	12	-	-	0.53	4	0.39	16.19
05010	กล้วยนาก, สุก	Banana, Nak variety, ripe	69	76.7	0.90	0.16	11.87	8.2	2.19	3	24	-	2	274	-	tr	-	-	142	-	12	-	-	0.66	5	0.12	17.00
05011	กล้วยนางพญา, สุก	Banana, Nang-paya variety, ripe	128	63.5	1.38	0.19	26.52	7.5	0.93	6	38	43	1	397	0.44	tr	0.24	3	393	-	33	0.03	0.12	0.79	13	0.44	26.79
05012	กล้วยน้ำ, สุก	Banana, Nam variety, ripe	110	68.2	1.04	0.10	22.59	7.2	0.91	7	29	29	1	318	0.35	tr	0.15	1	229	-	19	0.01	0.21	0.63	14	0.54	20.70
05013	กล้วยน้ำเชียงราย, สุก	Banana, Nam-chiangrai variety, ripe	111	67.6	1.03	0.19	22.35	8.0	0.89	4	37	41	-	351	0.23	tr	0.21	1	17	-	1	0.01	0.13	0.78	10	0.12	11.98

ผลไม้ และผลิตภัณฑ์ (Fruits and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																										
			Main nutrients							Minerals									Vitamins									Other	
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E	Sugar		
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg	g		
05014	กล้วยน้ำไทย, สุก	Banana, Nam-tai variety, ripe	(124)	68.6	1.50	0.20	(29.00)	(0.3)	0.70	1	8	-	-	-	0.70	-	-	-	-	-	-	0.04	0.19	0.80	48	-	-		
05015	กล้วยน้ำว้า, สุก	Banana, Nam-wa variety, ripe	143	62.6	1.10	0.20	33.10	2.3	0.70	7	43	-	-	-	0.80	-	-	12	54	-	5	0.04	0.02	1.40	11	-	-		
05016	กล้วยน้ำว้าเงิน, สุก	Banana, Namwa-ngaen variety, ripe	(117)	70.2	0.85	0.18	(28.00)	-	0.78	3	32	27	3	294	tr	tr	tr	1	88	-	7	0.10	0.13	0.68	18	0.11	22.33		
05017	กล้วยน้ำว้าไส้แดง, สุก	Banana, Namwa-dang variety, ripe	110	69.8	1.06	0.18	24.00	4.2	0.76	6	29	30	1	347	tr	tr	tr	1	18	-	2	-	0.15	0.79	19	0.14	21.19		
05018	กล้วยปิซังซูซู, สุก	Banana, Pisangsusu variety, ripe	80	75.1	0.90	0.14	14.76	8.1	1.03	2	41	31	4	421	0.00	tr	tr	2	8	-	1	0.00	0.19	0.75	10	0.00	-		
05019	กล้วยพม่าแหกคุก, สุก	Banana, Phama-heak-kuk variety, ripe	102	71.3	0.70	0.18	21.76	5.1	0.96	7	39	37	-	345	0.22	tr	tr	-	21	-	2	-	-	0.56	8	0.23	17.63		
05020	กล้วยเล็บมือนาง, สุก	Banana, Leb-muenang variety, ripe	124	66.0	1.39	0.32	26.59	4.8	0.91	-	-	-	-	-	-	-	-	2	0	-	0	0.02	0.09	0.86	18	0.11	-		
05021	กล้วยหอม, สุก	Banana, Hom variety, ripe	128	66.3	0.90	0.20	29.80	1.9	0.90	26	46	-	-	-	0.80	-	-	16	99	-	8	0.04	0.07	0.10	27	-	-		
05022	กล้วยหอมจำปา, สุก	Banana, Hom-jumpa variety, ripe	109	71.9	1.11	0.10	25.79	0.0	1.06	10	27	28	1	352	0.31	tr	0.38	2	85	-	7	0.01	0.14	0.69	10	0.43	18.47		
05023	กล้วยหอมทิพย์, สุก	Banana, Hom-thip variety, ripe	82	74.5	0.97	0.10	15.10	8.2	1.05	6	36	33	2	374	0.38	tr	0.23	0	44	-	4	0.01	0.17	0.85	9	0.19	18.28		
05024	กล้วยหอมผลสั้น, สุก	Banana, Hom, short-body variety, ripe	73	77.3	0.95	0.20	13.07	7.5	1.05	6	29	27	-	338	0.16	tr	tr	1	63	-	5	-	-	0.99	6	0.28	17.30		
05025	กล้วยหักมุก, สุก	Banana, Hak-mook variety, ripe	(113)	71.2	1.20	0.20	(26.70)	(0.4)	0.70	7	48	-	-	-	0.80	-	-	1	77	-	6	0.08	0.11	0.08	13	0.18	-		
05026	กล้วยหักมุกนวล, สุก	Banana, Hak-mook-nuon variety, ripe	109	69.5	0.78	0.25	23.38	5.1	0.99	5	51	34	-	359	0.31	tr	tr	2	270	-	23	-	-	0.78	10	0.17	18.43		

ผลไม้ และผลิตภัณฑ์ (Fruits and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																									
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								Other	
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E	Sugar
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg	g
05027	กล้วยหิน, สุก	Banana, Hin variety, ripe	128	62.5	1.29	0.13	25.98	9.1	1.09	7	42	45	-	375	tr	tr	-	2	12	-	1	-	-	0.55	20	0.22	20.55
05028	แก้วมังกร, เนื้อชมพู	Dragon fruit, red flesh	59	84.1	1.28	1.02	9.54	3.4	0.62	5	38	28	3	287	0.35	tr	0.70	3	0	-	0	0.02	0.04	0.33	4	0.59	8.11
05029	แก้วมังกร, เนื้อสีขาว	Dragon fruit, white flesh	59	85.4	1.27	0.68	11.87	0.0	0.80	-	-	-	-	-	-	-	-	tr	0	-	0	0.06	0.03	0.18	4	0.35	10.00
05030	ขนุน, ละมุด	Jackfruit, La-mud variety	(117)	70.3	1.30	0.40	(27.10)	(1.0)	0.90	20	22	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	0.10	0.01	0.40	88	-	-
05031	ขนุน, จำปา	Jackfruit, Jum-pa variety	118	63.2	2.24	0.39	25.25	2.2	6.70	7	16	17	4	355	0.12	tr	0.08	2	40	-	3	0.13	0.13	0.73	14	0.43	28.20
05032	ขนุน, หนัง	Jackfruit, Nang variety	76	73.6	1.80	0.27	15.57	2.2	6.57	6	23	17	1	327	0.21	tr	0.08	2	78	-	7	0.08	0.10	0.83	15	2.38	21.45
05033	แคนตาลูป, เนื้อเขียว	Cantaloupe, green flesh	29	92.0	0.50	0.00	6.50	0.6	0.40	1	6	8	4	162	0.80	-	-	1	28	-	2	0.02	0.01	-	13	0.07	6.00
05034	แคนตาลูป, เนื้อเหลือง	Cantaloupe, yellow flesh	27	92.3	0.50	0.09	5.37	1.3	0.38	5	13	9	6	159	0.10	tr	0.23	2	217	-	18	0.01	0.02	0.35	13	0.00	9.90
05035	เงาะ	Rambutan	(67)	82.9	0.90	0.10	(15.60)	(1.1)	0.50	3	6	-	-	-	1.80	-	-	-	-	-	tr	0.04	0.05	0.60	31	-	-
05036	เงาะ, โรงเรียน	Rambutan, Rong-rean variety	73	81.0	1.00	0.30	15.80	1.6	0.30	29	20	-	-	161	0.30	-	-	-	0	-	0	tr	0.13	1.30	76	-	18.00
05037	เงาะ, สีชมพู	Rambutan, Pink variety	78	80.4	1.10	0.40	17.20	0.6	0.30	37	18	-	-	-	0.30	-	-	-	-	-	-	0.01	0.15	1.10	3	-	-
05038	ชมพู่, แก้มแหม่ม	Java apple/Wax jambu	(16)	95.7	0.30	0.00	(3.80)	(0.4)	0.20	7	4	-	-	-	0.30	-	-	-	132	-	11	0.14	0.02	0.80	35	-	-
05039	ชมพู่, แขกดำ	Rose apple, Khak-dum variety	(27)	93.1	0.60	0.00	(6.20)	(0.4)	0.10	5	18	-	-	-	0.20	-	-	-	102	-	9	0.76	0.03	0.30	24	-	-
05040	ชมพู่, ทับทิมจันทร์	Rose apple, Tub-tim-jun variety	40	89.4	0.50	0.09	8.99	0.8	0.19	tr	12	7	8	112	0.18	tr	tr	1	11	-	1	0.03	0.02	0.20	11	0.12	8.00

ผลไม้ และผลิตภัณฑ์ (Fruits and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																										
			Main nutrients							Minerals									Vitamins									Other	
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E	Sugar		
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg	g		
05041	ชมพู่, ทูลเกล้า	Rose apple, Toon-klow variety	37	90.0	0.52	0.08	8.11	1.0	0.31	tr	12	6	6	106	0.30	tr	tr	1	12	-	1	0.02	0.02	0.24	8	0.20	8.00		
05042	ชมพู่, นาค	Rose apple, Nak variety	(21)	94.7	0.30	0.00	(4.90)	(0.3)	0.10	2	10	-	-	-	0.80	-	-	-	150	-	13	0.01	0.02	0.10	25	-	-		
05043	ชมพู่. มะเหมี่ยว	Malay apple (Mameaw)	(24)	93.8	0.50	0.10	(5.30)	3.1	0.30	1	8	-	-	-	0.7	-	-	-	126	-	11	0.34	-	0.60	18	-	-		
05044	ชมพู่ ,เมืองเพชร	Rose apple, Phet variety	26	92.8	0.50	0.00	5.50	1.1	0.10	2	18	-	-	-	0.30	-	-	-	53	-	4	0.02	0.18	0.60	32	-	-		
05045	ชมพู่, สาแหรก	Malay apple	(32)	91.7	0.30	0.10	(7.50)	(1.0)	0.40	2	8	-	-	-	0.60	-	-	-	66	-	6	0.01	0.04	0.30	20	-	-		
05046	ชมพู่, สีชาด	Rose apple	(21)	94.6	0.40	0.00	(4.80)	(0.4)	0.20	2	14	-	-	-	0.40	-	-	-	318	-	27	0.09	0.05	0.20	36	-	-		
05047	ชำมะเลียง	Luna nut	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	0	-	0	-	-	-	43	0.30	-		
05048	เชอร์รี่นอก	Cherry	49	63.1	1.05	0.60	31.93	2.3	1.04	21	47	22	4	486	0.44		0.12	1	-	-	-	0.02	0.02	-	20	-	10.70		
05049	ตะขบ	Ramontchi /Governor's plum/Batoko plum	79	76.4	2.28	0.28	13.67	6	1.04	108	52	9	13	773	1.20	-	0.50	2	18	-	1	0.03	0.06	1.04	156	1.90	11.00		
05050	แตงไทย,สุก	Musk melon (Tang-tai)	(13)	96.5	0.20	0.00	(3.10)	(0.3)	0.20	1	17	-	-	-	0.30	-	-	-	36	-	3	0.07	0.03	0.30	56	-	-		
05051	แตงโม, กินรี	Watermelon Kinnaree variety	33	91.5	0.69	0.10	7.10	0.4	0.21	3	10	9	2	122	0.22	-	0.08	1	483	-	40	0.22	0.03	-	8	-	11.20		
05052	แตงโม, ตอปิโด	Watermelon Torpedo variety	33	91.6	0.87	0.09	6.99	0.1	0.33	3	14	11	1.4	106	0.22	-	0.04	1	-	-	-	0.01	0.02	-	5	-	6.10		
05053	แตงโม, เหยียบไม่แตก	Watermelon	38	90.3	0.65	0.09	8.77	0.0	0.21	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	5	-	-		
05054	แตงโมเหลือง	Watermelon, yellow flesh	28	92.2	0.49	0.06	5.68	1.4	0.23	6	13	11	3	103	0.12	tr	0.12	2	21	-	2	0.01	0.03	0.20	4	0.10	5.96		

ผลไม้ และผลิตภัณฑ์ (Fruits and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																										
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								Other		
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E	Sugar		
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg	g		
05055	ทุเรียน, กระดุม	Durian, Kra-dum variety	(134)	70.9	3.30	4.30	(20.50)	(1.2)	1.00	49	27	-	-	-	2.00	-	-	-	366	-	31	-	0.11	1.00	-	-	-		
05056	ทุเรียนกวน	Durian paste	(340)	22.8	3.20	7.50	(64.90)	(2.9)	1.60	116	44	-	-	-	0.30	-	-	-	281	-	23	0.21	0.72	3.40	-	-	-		
05057	ทุเรียนกวน, ก้านยาว	Durian paste	(349)	20.3	4.00	7.20	(67.10)	(2.0)	1.40	93	47	-	-	-	0.30	-	-	-	280	-	23	0.21	0.66	3.50	-	-	-		
05058	ทุเรียนกวน, ก้านยาว+ชะนี	Durian paste	(352)	20.3	4.10	8.00	(66.00)	(2.6)	1.60	144	44	-	-	-	0.50	-	-	-	265	-	22	0.25	0.70	2.70	-	-	-		
05059	ทุเรียนกวน, ก้านยาว+หมอนทอง	Durian paste	(344)	20.9	3.70	6.60	(67.50)	(2.3)	1.30	136	44	-	-	-	0.80	-	-	-	262	-	22	0.18	0.71	3.00	-	-	-		
05060	ทุเรียน, ก้านยาว	Durian, Kan-yow variety	(187)	57.3	2.50	4.10	(35.10)	(1.7)	1.00	18	36	-	-	-	0.80	-	-	-	134	-	11	0.22	0.18	2.80	34	-	-		
05061	ทุเรียน, ชะนี	Durian, Cha-nee variety	(148)	67.3	2.50	4.40	(24.70)	(2.4)	1.10	8	35	-	-	-	1.10	-	-	-	244	-	20	0.15	0.18	3.10	28	-	-		
05062	ทุเรียนเทศ/ทุเรียนน้ำ	Soursop	(69)	82.5	1.10	0.35	(15.45)	-	0.60	14	23	-	-	289	0.60	-	-	-	-	-	-	0.08	0.07	0.93	25	-	13.38		
05063	ทุเรียน, หมอนทอง	Durian, Mon-thong variety	(163)	62.5	2.10	3.30	(31.20)	(1.4)	0.90	29	34	-	-	473	1.10	-	-	-	46	-	4	0.16	0.23	2.50	38	-	21.00		
05064	ทุเรียน, อีลวง	Durian, Loung variety	160	64.6	2.70	4.60	(27.00)	(0.7)	1.10	41	48	-	-	-	1.40	-	-	-	-	-	-	-	0.12	2.10	-	-	-		
05065	น้อยหน่า	Custard apple	92	75.2	1.40	0.20	19.90	2.7	0.60	7	27	-	-	-	0.40	-	-	-	0	-	0	0.09	0.09	1.00	27	-	-		
05066	ฝรั่ง, กลมสาลี่	Guava, Klom-sali variety	37	89.0	0.60	0.10	6.90	2.9	0.50	2	12	-	-	184	0.40	-	-	-	21	-	2	0.05	0.11	1.30	187	-	6.00		
05067	ฝรั่ง, กิมจู	Guava, Kim-ju variety	35	89.5	0.76	0.21	6.01	3.1	0.36	3	14	7	2	174	0.20	-	0.10	-	5	-	0	0.02	0.03	-	115	-	6.50		
05068	ฝรั่ง. ซันจู	Guava, Sun-ju variety	37	88.6	0.65	0.12	6.80	3.1	0.64	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	0	-	-	-	116	0.13	-		

ผลไม้ และผลิตภัณฑ์ (Fruits and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																										
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								Other		
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E	Sugar		
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg	g		
05069	ฝรั่ง, แป้นสีทอง	Guava, Pan-si-thong variety	37	89.0	0.50	0.20	6.60	3.3	0.40	3	14	6.7	3.7	194.7	0.40	-	0.08	0	8	-	1	0.02	0.03	-	74	0.21	6.00		
05070	ฝรั่ง, ไร้เมล็ด	Guava no seed variety	41	88.2	0.56	0.13	7.95	2.9	0.26	-	-	-	-	-	-	-	-	1	0	-	0	0.02	0.05	0.52	151	0.21	-		
05071	พลับ	Persimmon	60	84.0	0.50	0.16	13.10	1.9	0.27	-	-	-	-	-	-	-	-	1	93	-	8	0.02	0.06	0.25	73	0.06	-		
05072	พุทรา, ลูกยาว	Jujube, oval shape	(120)	71.6	0.70	1.70	(25.50)	(1.8)	0.50	30	30	-	-	-	0.90	-	-	-	30	-	3	0.04	0.18	1.00	23	-	-		
05073	พุทราไทย	Jujube, Thai variety	(89)	77.7	1.70	0.80	(18.70)	(1.0)	1.10	11	8	-	-	-	0.40	-	-	-	19	-	2	0.01	0.63	1.30	44	-	-		
05074	พุทรา, แอปเปิ้ล	Jujube, apple variety	43	88.2	0.81	0.13	8.78	1.8	0.38	14	6	-	-	-	0.40	-	-	1	24	-	2	0.01	0.05	0.44	47	0.12	-		
05075	แพชชั่นฟรุท, กวน	Passion fruit, yam	321	22.5	0.70	3.20	71.80	0.9	0.90	17	19	-	-	-	1.20	-	-	-	86	-	7	-	0.13	1.30	-	-	-		
05076	แพชชั่นฟรุท, น้ำคั้น	Passion fruit, juice	60	85.3	0.90	0.80	12.30	tr	0.70	20	11	-	-	-	tr	-	-	-	245	-	20	tr	0.07	0.80	30	-	-		
05077	แพชชั่นฟรุท, เนื้อภายนอก	Passion fruit, outer layer	42	86.3	1.30	0.30	6.60	3.8	1.70	45	34	-	-	-	tr	-	-	-	17	-	1	0.01	0.10	2.30	3	-	-		
05078	แพชชั่นฟรุท, เมล็ด	Passion fruit, seeds	248	44.7	7.50	15.20	8.60	23.2	0.80	19	96	-	-	-	2.50	-	-	-	29	-	2	0.01	0.04	0.90	3	-	-		
05079	มะกอกฝรั่ง	Hog plum	(52)	86.3	0.80	0.00	(12.30)	(1.2)	0.60	20	2	-	-	-	1.20	-	-	-	828	-	69	0.06	0.02	0.40	70	-	-		
05080	มะขามเทศ	Madas tamarind	80	78.9	3.50	1.00	12.60	3.4	0.60	53	52	-	-	-	tr	-	-	1	0	-	0	0.14	0.75	1.50	97	2.29	-		
05081	มะขามป้อม	Indian gooseberry	58	84.9	0.29	0.22	13.40	0.8	0.44	28	14	9	1	202	0.50	0.06	0.12	4	-	-	-	0.02	0.10	3.05	431	0.03	-		
05082	มะขามหวาน	Tamarind, sweet variety	(333)	12.4	2.90	0.00	(80.30)	(4.7)	4.40	141	165	-	-	-	0.90	-	-	-	156	-	13	0.46	0.01	1.30	75	-	-		

ผลไม้ และผลิตภัณฑ์ (Fruits and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																										
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								Other		
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E	Sugar		
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg	g		
05083	มะปราง, สุก	Gandaria, ripe	50	86.6	0.40	0.00	11.30	1.5	0.20	9	4	-	-	-	0.30	-	-	-	230	-	19	0.11	0.05	0.50	100	-	-		
05084	มะเฟือง	Carambola, star fruit	35	89.0	0.70	0.10	6.26	3.0	0.94	1	20	5	20	121	0.12	tr	tr	1	27	-	2	0.01	0.06	0.48	23	0.34	9.66		
05085	มะไฟ	Rambai	(48)	88.2	0.70	0.30	(10.50)	(0.9)	0.30	2	20	-	-	-	-	-	-	-	12	-	1	0.03	0.09	0.80	55	-	-		
05086	มะม่วง, แก้ว, ดิบ	Mango, Kaew variety, unripe	71	81.0	0.50	0.20	15.70	2.4	0.20	14	2	-	-	-	tr	-	-	-	219	-	18	0.05	0.02	0.20	35	-	-		
05087	มะม่วง, แก้ว, สุก	Mango, Kaew variety, ripe	90	76.7	0.60	0.10	20.80	1.6	0.20	34	10	-	-	-	tr	-	-	-	1768	-	147	0.05	0.06	1.10	28	-	-		
05088	มะม่วง, เขียวสะอาด, ดิบ	Mango, Kiew-sa-ard variety, unripe	(61)	84.3	0.70	0.10	(14.40)	(0.4)	0.50	4	16	-	-	-	0.10	-	-	-	606	-	51	0.16	0.07	0.20	75	-	-		
05089	มะม่วง, เขียวเสวย, ดิบ	Mango, Kiew-sa-weya variety, unripe	83	78.5	0.70	0.40	18.10	2.0	0.30	2	28	10	2	197	0.18	-	0.10	3.0	56	-	5	0.02	0.03	-	26	1.52	7.00		
05090	มะม่วง, เขียวเสวย, สุก	Mango, Kiew-sa-weya variety, ripe	(82)	80.2	0.50	0.80	(18.20)	-	0.30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	160	-	13	0.03	0.05	-	25	1.23	-		
05091	มะม่วง, คาราบาว, สุก	Mango, Karabow variety, ripe	61	84.6	0.50	0.60	13.00	1.0	0.30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1350	-	113	0.08	0.05	1.50	62	-	-		
05092	มะม่วง, ทองดำ, ดิบ	Mango, Thong-dum variety, unripe	(105)	74.0	0.80	0.40	(24.60)	(0.7)	0.20	30	2	-	-	-	0.30	-	-	-	252	-	21	0.01	0.12	0.30	25	-	-		
05093	มะม่วง, น้ำดอกไม้, สุก	Mango, Num-dok-mai variety, ripe	77	80.3	0.60	0.23	17.73	0.8	0.39	4	16	8	2	197	tr	0.15	tr	2	878	-	73	0.07	0.06	1.81	15	1.10	15.00		
05094	มะม่วง, พราหมณ์, สุก	Mango, Prarm variety, ripe	(49)	87.5	0.60	0.10	(11.40)	(0.4)	0.40	1	15	-	-	-	0.40	-	-	-	2676	-	223	0.04	0.05	0.80	-	-	-		
05095	มะม่วง, พิมเสน, สุก	Mango, Pimsen variety, ripe	(64)	83.9	1.00	0.20	(14.60)	(0.5)	0.30	25	12	-	-	-	tr	-	-	-	3210	-	268	0.09	0.05	0.80	13	-	-		

ผลไม้ และผลิตภัณฑ์ (Fruits and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																									
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								Other	
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, availible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E	Sugar
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg	g
05096	มะม่วง, พิมเสนมัน, ดิบ	Mango, Pimsen-mun variety, unripe	88	77.5	1.00	0.50	18.90	1.8	0.30	25	14	-	-	-	tr	-	-	-	148	-	12	0.04	0.03	0.60	31	-	-
05097	มะม่วง, ยายกล่ำ, สุก	Mango, Yai-glam variety, ripe	68	79.5	0.65	0.42	11.80	7.3	0.29	2	23	7	2	126	0.14	tr	0.10	tr	238	-	20	0.02	0.06	1.22	8	0.97	13.94
05098	มะม่วง, แรด, ดิบ	Mango, Rad variety, unripe	48	87.1	0.40	0.10	10.40	1.8	0.20	1	1	-	-	-	0.10	-	-	-	46	-	4	0.12	0.02	0.20	27	-	-
05099	มะม่วงลิ้นงูเห่า/มันขุนศรีบ้านแพ้ว, สุก	Mango, Mun-khun-si variety, ripe	76	80.3	0.91	0.21	16.97	1.3	0.34	-	-	-	-	-	-	-	-	1	372	-	31	0.04	0.06	-	11	0.92	-
05100	มะม่วง, หนังกลางวัน, สุก	Mango, Nung-klang-wan variety, ripe	(83)	79.3	0.50	0.20	(19.70)	(0.5)	0.30	25	15	-	-	-	-	-	-	-	23	-	2	0.11	0.07	0.80	30	1.26	-
05101	มะม่วง, แห้วมัน, ดิบ	Mango, Haew variety, unripe	(73)	81.7	0.70	0.10	(17.30)	(0.4)	0.20	3	17	-	-	-	0.10	-	-	-	426	-	36	0.12	0.06	0.30	70	-	-
05102	มะม่วง, อกร่อง, สุก	Mango, Ok-rong, variety, ripe	76	80.1	0.90	0.20	17.20	1.1	0.50	29	19	-	-	-	0.20	-	-		59	-	5	0.04	0.06	1.10	13	-	-
05103	มะม่วงหาวมะนาวโห่	Karanda/Carunda	(57)	87.9	1.10	2.35	(7.80)	-	0.90	37	18	17	2	411	0.35	0.10	0.43	-	71	-	6	0.00	0.06	0.28	5	-	-
05104	มะม่วงหิมพานต์, ผล, สุก	Cashew nut, fruit, ripe	48	87.0	0.80	0.40	8.90	2.6	0.30	11	12	-	-	-	tr	-	-	-	258	-	22	0.02	0.18	0.50	54	-	-
05105	มะยงชิด	Marian plum (Ma yong chid)	58	84.7	0.51	0.32	12.54	1.6	0.28	1	13	6	2	137	0.28	tr	0.10	2	207	-	17	0.02	0.02	0.70	25	0.27	13.05
05106	มะละกอ, ค่อนข้างสุก	Papaya, half ripe	(13)	96.6	0.20	0.00	(3.00)	(0.3)	0.20	18	1	-	-	-	0.30	-	-	-	198	-	17	0.03	0.10	0.20	58	-	-
05107	มะละกอ, แขกดำ, สุก	Papaya, Kak-dum variety, ripe	39	89.0	0.60	0.10	8.10	1.7	0.50	11	14	12	3	229	0.25	-	0.08	1	482	-	40	-	-	-	55	0.21	8.00
05108	มะละกอ, ฮอลแลนด์, สุก	Papaya, Holland variety, ripe	39	89.0	0.70	0.10	8.00	1.7	0.50	11	11	10	5	224	0.21	-	0.96	0	483	-	40	-	-	-	78	-	9.00

ผลไม้ และผลิตภัณฑ์ (Fruits and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																								
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								Other
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E	Sugar
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg	g
05109	มะละกอ, ฮาวาย, สุก	Papaya, Hawaii variety, ripe	50	86.1	0.63	0.20	10.55	1.9	0.61	34	9	24	3	316	0.22	-	0.06	0	483	-	40	0.02	0.04	-	87	-	9.90
05110	มังคุด	Mangosteen	79	79.2	0.50	0.00	18.40	1.7	0.20	11	17	-	-	-	0.90	-	-	-	0	-	0	0.09	0.06	0.10	3	-	-
05111	ระกำ	Salak palm	(50)	87.2	0.60	0.20	(11.50)	(0.7)	0.50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	24	-	2	0.03	0.26	0.60	33	-	-
05112	ราสเบอรี่	Raspberry	38	89.7	1.11	0.76	5.41	2.4	0.60	35	215	305	17	9	0.57	-	0.23	1	8	-	1	0.01	0.07	-	2	-	5.70
05113	ลองกอง	Longkong	61	80.8	0.91	0.14	11.89	4.4	1.90	5	19	9	3	173	0.12	tr	tr	2	11	-	1	0.04	0.09	1.43	4	0.00	16.02
05114	ละมุดไทย/ละมุดสีดา	Sapodilla, Si-da variety	82	77.3	0.30	0.80	15.60	5.6	0.40	15	6	-	-	269	0.60	-	-	-	22	-	2	0.00	0.01	0.60	24	-	17.00
05115	ละมุดฝรั่ง, พันธุ์มะกอก	Sapodilla, Ma-kok variety	(35)	91.4	0.20	0.20	(8.00)	(0.7)	0.20	1	79	-	-	-	0.20	-	-	-	102	-	9	0.11	0.50	0.20	26	-	-
05116	ลางสาด	Langsat	(67)	82.9	0.90	0.10	(15.60)	(0.3)	0.50	5	35	-	-	-	0.70	-	-	-	12	-	1	0.08	0.04	1.70	24	-	-
05117	ลำใย	Longan	(111)	72.4	1.00	0.50	(25.60)	(0.4)	0.50	2	6	-	-	-	0.30	-	-	-	18	-	2	0.04	0.07	0.60	44	-	-
05118	ลำใย, กะโหลก	Longan, Kaloke variety	(77)	80.2	0.90	0.10	(18.20)	(0.2)	0.60	4	3	-	-	-	0.40	-	-	-	12	-	1	0.06	0.07	0.60	-	-	-
05119	ลำใย, เบี้ยวเขียว	Longan, Beawkeaw variety	64	83.4	1.10	0.10	14.00	1.1	0.30	1	12	-	-	-	0.50	-	-	-	18	-	2	0.07	0.08	0.90	11	-	-
05120	ลิ้นจี่	Litchi	(57)	85.2	0.90	0.10	(13.20)	(0.1)	0.60	7	41	-	-	-	1.30	-	-	-	0	-	0	0.11	0.04	0.30	41	-	-
05121	ลิ้นจี่, กะโหลกใบอ้อ	Litchi, Kalok variety	68	81.9	1.01	0.18	14.85	1.6	0.50	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	0.09	-	90	-	-

ผลไม้ และผลิตภัณฑ์ (Fruits and their products)

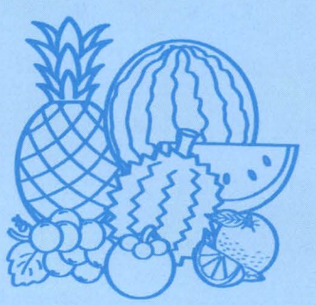
Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																								
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								Other
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E	Sugar
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg	g
05122	ลิ้นจี่, ค่อม	Litchi, Kom variety	69	82.0	0.80	0.10	15.60	1.2	0.30	1	20	15	1	217	0.21	-	1.38	1	-	-	-	-	-	-	60	-	18.00
05123	ลิ้นจี่, จักรพรรดิ์	Litchi, King variety	70	82.0	0.67	0.11	16.47	0.5	0.32	0	17	3	1	206	0.17	-	0.51	0	-	-	-	-	0.06	-	78	-	13.40
05124	ลิ้นจี่, สำเภาแก้ว	Litchi, Sampao-kaew variety	78	79.3	1.24	0.19	16.99	1.7	0.56	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	0.12	-	66	-	-
05125	ลิ้นจี่, ฮงฮวย	Litchi, Hong-houy variety	68	82.7	0.77	0.18	15.75	0.0	0.64	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	33	-	-
05126	ลูกจันทน์/จันทน์เทศ	Nutmeg	(325)	13.1	13.60	0.60	(66.30)	-	6.40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	420	-	35	0.07	0.32	0.20	6	-	-
05127	ลูกตาล	Sugar-palm	45	88.5	0.50	1.00	7.65	1.9	0.50	2	16	7	2	130	0.06	-	0.09	1	0	-	0	0.03	0.01	0.50	2	-	5.50
05128	ลูกท้อ	Peach, Thai variety (Loog-taw)	44	87.4	1.17	0.12	8.19	2.7	0.41	4	24	207	20	184	0.31	-	0.12	0	130	-	11	0.01	0.04	-	8	tr	6.40
05129	ลูกหว้า	Jambolan	52	84.7	0.90	0.10	10.30	3.3	0.70	5	61	28	9	199	1.77	-	0.15	1	47	-	4	0.01	0.28	1.90	12	-	5.00
05130	ลูกไหน/ลูกพลัม	Wild cherry	53	85.4	1.18	0.28	10.26	3.0	0.41	7	23	240	7	201	0.45	-	0.17	2	1537	-	-	0.02	0.09	-	2		7.40
05131	สตรอว์เบอร์รี่	Strawberry	30	91.4	0.68	0.27	5.20	2.0	0.47	2	22	8	1	157	0.30	tr	0.13	1	5	-	0	0.01	0.06	0.31	66	0.54	4.00
05132	ส้ม, เกลี้ยง	Orange, sweet	(52)	86.8	0.50	0.00	(12.60)	(0.2)	0.10	33	23	-	-	-	0.40	-	-	-	60	-	5	0.04	0.04	1.80	71	-	-
05133	ส้ม, เขียวหวาน	Tangerine/Mandarin	46	87.8	0.83	0.26	9.27	1.6	0.34	26	23	9.7	3.1	190.0	0.40	tr	0.10	tr	71.8	-	6	0.05	0.04	0.33	31	0.33	11.34
05134	ส้ม, โชกุน	Orange, Cho-guun variety	45	87.9	1.09	0.17	9.18	1.3	0.43	9.6	23	4	1	213	-	-	-	1	37	-	3	0.05	0.03	0.31	18	0.16	-

ผลไม้ และผลิตภัณฑ์ (Fruits and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																									
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								Other	
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E	Sugar	
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg	g	
05135	ส้มแก้ว	Orange, Som-keaw variety	52	85.8	0.89	0.20	10.86	1.8	0.49	-	-	-	-	-	-	-	-	1	127	-	11	-	0.05		13	0.70	-	
05136	ส้มจีนไร้เมล็ด	Orange, Chinese variety	51	85.4	0.81	0.22	9.70	3.6	0.28	-	-	-	-	-	-	-	-	1	42	-	3	0.06	0.04	0.27	17	0.21	-	
05137	ส้มเช้ง	Orange, acidless	-	-	-	-	-	-	0.43	-	-	-	-	-	-	-	-	1	0	-	0	-	-	-	46	0.06	-	
05138	ส้มสายน้ำผึ้ง	Orange, Sai-nam-phung variety	49	86.7	0.81	0.17	10.08	1.7	0.54	18	16	8	1	157	0.16	tr	0.02	tr	101	-	8	0.07	0.05	0.27	30	0.35	10.71	
05139	ส้มโอ, ทองดี	Pummelo, Tong-dee variety	42	89.2	0.50	0.40	8.80	0.7	0.40	9	21	-	-	-	tr	-	-	1	26	-	2	0.07	0.02	0.40	54		-	
05140	ส้มโอ, บางขุนนนท์	Pummelo, Bang-khunnon variety	(52)	86.7	0.50	0.00	(12.40)	(0.1)	0.40	22	17	-	-	-	0.70	-	-	-	42	-	4	0.01	0.01	0.40	45	-	-	
05141	ส้มโอ, ขาวแตงกวา	Pomelo, Khaw-tangkwa variety	39	89.2	0.87	0.24	7.57	1.6	0.50	11	16	8	2	225	0.13	-	0.08	1	8	-	1	0.01	0.03	-	48	tr	7.00	
05142	ส้มโอ, ขาวน้ำผึ้ง	Pomelo, Khaw-namhung variety	38	89.6	0.78	0.17	7.88	1.2	0.46	8	23	8	1	218	0.18	-	0.01	1		-	-	0.00	0.02	-	41	-	7.70	
05143	ส้มโอ, ขาวใหญ่	Pomelo, Khaw-yai variety	50	86.6	0.81	0.23	10.34	1.7	0.35	8	20	7	2	206	0.11	-	0.67	0	9	-	1	0.01	0.03	-	41	0.37	9.90	
05144	สละ	Salak palm	68	80.6	0.40	0.10	14.70	3.2	1.00	0	-	-	7	-	-	-	-	1	38	-	3	0.03	0.29	0.80	14	-	13.40	
05145	สับปะรด, นางแล	Pineapple, Nang-lae variety	63	84.2	0.44	0.81	12.84	1.4	0.30	12	9	26	-	129	-	-	0.06	3	21	-	2	0.14	0.02	0.44	8	-	13.50	
05146	สับปะรด, ภูแล	Pineapple, Phu-lae variety	60	84.3	0.41	0.23	13.55	1.3	0.30	5	8	25		172	-	-	0.06	8	21	-	2	0.11	0.04	0.46	18	0.02	11.11	
05147	สับปะรด, ภูเก็ต	Pineapple, Phu-ket variety	66	82.5	0.66	0.13	14.95	1.4	0.35	8	9	18	1	160	0.31	tr	0.26	1	150	-	12	0.13	0.05	0.34	11	0.00	14.55	

ผลไม้ และผลิตภัณฑ์ (Fruits and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																									
			Main nutrients							Minerals									Vitamins									Other
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E	Sugar
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg	g
05148	สับปะรด, ศรีราชา	Pineapple, Sri-ra-cha variety	50	86.8	0.54	0.10	10.91	1.4	0.25	4	15	8	1	106	0.15	tr	0.22	2	24	-	2	0.11	0.03	0.24	12	0.00	12.60
05149	สาลี่, ก้านยาว	Chinese pear, kanyaw variety	46	87.4	0.40	0.09	9.83	2.1	0.23	-	-	-	-	-	-	-	-	1	0	-	0	-	-	-	4	0.07	10.00
05150	สาลี่, น้ำผึ้ง	Chinese pear, namphung variety	44	88.0	0.27	0.06	9.87	1.5	0.30	1	12	22	2	189	0.04	-	0.06	1	0	-	0	-	-	-	3	0.10	7.00
05151	สาลี่, หอม	Chinese pear, ham variety	57	85.4	0.26	0.08	13.92	0.0	0.33	1	8	6	2	176	0.03	-	0.01	1	0	-	0	-	-	-	3	0.22	8.00
05152	สาลี่, หิมะ	Chinese pear, hima variety	56	85.9	0.36	0.12	13.42	0.0	0.22	1	14	7	1	142	0.12	-	0.05	1	0	-	0	-	-	-	4	0.10	9.00
05153	องุ่นเขียว	Grapes, green	51	86.4	0.54	0.09	11.54	1.0	0.51	1	15	5	4	190	tr	tr	tr	1	35	-	3	0.03	0.02	0.15	4	0.22	13.00
05154	องุ่นดำ	Grapes, black	46	87.8	0.51	0.10	10.45	0.8	0.35	0	15	4	4	182	tr	tr	tr	1	45	-	4	0.03	0.05	0.20	2	0.40	12.00
05155	องุ่นแดง, ลูกใหญ่	Grapes, red, big size	37	87.6	0.40	0.09	5.80	5.9	0.25	6	12	5	4	138	tr	tr	tr	2	56	-	5	0.04	0.06	0.18	2	0.25	9.20
05156	องุ่นแดงนอก, ลูกเล็ก	Grapes, red, small size	61	84.0	0.50	0.20	13.92	1.0	0.38	4	15	6	2	246	0.23	-	0.00	2	8	-	1	-	-	-	3	0.17	13.00
05157	แอปเปิ้ลเขียว	Apple, green variety	47	87.0	0.24	0.21	9.95	2.2	0.35	2	6	4	1	127	tr	tr	tr	0	31	-	3	0.01	0.02	0.11	2	0.33	8.00
05158	แอปเปิ้ลแดง, ฟูจิ	Apple, red variety, Fuji	36	90.5	0.17	0.12	7.86	1.2	0.20	1	6	3	4	61	tr	tr	tr	2	19	-	2	0.01	0.02	0.08	1	0.23	9.00
05159	แอปเปิ้ลแดง, วอชิงตัน	Apple, red variety, Washington	56	84.8	0.18	0.25	12.26	2.1	0.41	3	10	4	3	98	tr	tr	tr	2	36	-	3	0.01	0.04	0.09	1	0.34	-
05160	แอปเปิ้ลแดงลาย, ฟูจิ	Apple, light red variety, Fuji	47	87.4	0.23	0.18	10.29	1.5	0.36	1	8	3	9	106	tr	tr	tr	2	33	-	3	0.01	0.02	0.05	1	0.19	9.00



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

เนื้อสัตว์ เป็ด ไก่ และผลิตภัณฑ์

Meat, poultry and their products



เนื้อสัตว์ เป็ด ไก่ และผลิตภัณฑ์ (Meat, poultry and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																								
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								Other
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E	Cholesterol
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg	mg
06001	กบ, ดิบ	Frog, raw	102	75.2	17.62	3.53	0.00	0.0	3.02	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	74	74	0.33	0.22	0.52	-	1.23	-
06002	กระบือ, เนื้อ, ดิบ	Buffalo, meat, raw	98	77.1	22.01	1.06	0.00	0.0	0.93	3	179	23	69	607	1.77	0.07	2.86	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
06003	กระรอก, ดิบ	Squirrel, raw	113	72.4	23.01	2.29	0.00	0.0	5.26	-	750	-	-	-	-	-	-	27	-	676	676	0.08	0.38	4.00	-	0.00	-
06004	ไก่, ตับ, ดิบ	Chicken, liver, raw	115	76.0	18.62	4.55	0.00	0.0	1.35	3	122	15	82	228	5.72	0.12	2.39	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
06005	ไก่, เนื้อ, ดิบ	Chicken, meat, raw	165	69.5	19.50	9.70	0.00	0.0	1.30	4	-	-	-	-	-	-	-	24	-	-	-	-	-	-	-	-	-
06006	ไก่, เลือด, สุก	Chicken, blood, cooked	50	89.0	11.53	0.41	0.00	0.0	1.05	12	55	3	430	2132	11.25	0.03	0.19	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
06007	ไก่ดำ, กึ๋น, ดิบ	Black chicken, gizzard, raw	97	76.6	21.10	1.30	0.30	0.0	0.70	-	138	-	-	-	4.60	-	-	-	0	-	0	0.12	0.31	1.10	0	-	-
06008	ไก่ดำ, น่อง, เนื้อและหนัง, ดิบ	Black chicken, drumstic, meat and skin, raw	122	74.0	24.00	2.90	0.00	0.0	0.70	-	138	-	-	-	1.80	-	-	-	0	-	0	0.12	0.22	1.80	-	-	-
06009	ไก่ดำ, ปีก, เนื้อและหนัง, ดิบ	Black chicken, wing, meat and skin, raw	147	71.7	22.50	6.30	0.00	0.0	0.60	-	113	-	-	-	2.20	-	-	-	0	-	0	0.10	0.20	1.30	-	-	-
06010	ไก่ดำ, สะโพก, เนื้อและหนัง, ดิบ	Black chicken, thigh, meat and skin, raw	127	73.3	22.70	4.00	0.00	0.0	0.80	-	134	-	-	-	2.40	-	-	-	0	-	0	0.16	0.26	1.60	-	-	-
06011	ไก่ดำ, หน้าอก, เนื้อและหนัง, ดิบ	Black chicken, breast, meat and skin, raw	115	74.7	23.70	2.20	0.00	0.0	1.00	-	114	-	-	-	1.20	-	-	-	0	-	0	0.11	0.13	3.30	-	-	-
06012	ไก่บ้าน, กึ๋น, ดิบ	Native chicken, gizzard, raw	111	75.1	20.80	3.10	0.00	0.0	0.90	-	-	-	-	-	4.20	-	-	-	0	-	0	0.11	0.41	2.90	-	-	-
06013	ไก่บ้าน, น่อง, เนื้อและหนัง, ดิบ	Native chicken, drumstick, meat and skin, raw	119	74.7	21.70	3.60	0.00	0.0	0.80	-	-	-	-	-	7.80	-	-	-	10	-	-	0.12	0.29	2.40	-	-	-

เนื้อสัตว์ เป็ด ไก่ และผลิตภัณฑ์ (Meat, poultry and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																										
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								Other		
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E	Cholesterol		
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg	mg		
06014	ไก่บ้าน, ปีก, เนื้อและหนัง, ดิบ	Native chicken, wing, meat and skin, raw	137	74.0	22.30	5.30	0.00	0.0	0.70	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.06	0.17	-	-	-	-		
06015	ไก่บ้าน, สะโพก, เนื้อและหนัง, ดิบ	Native chicken, thigh, meat and skin, raw	124	74.3	21.10	4.40	0.00	0.0	0.80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15	-		0.12	0.29	2.80	-	-	-		
06016	ไก่บ้าน, อก, เนื้อและหนัง, ดิบ	Native chicken, breast, meat and skin, raw	127	73.9	23.60	3.60	0.00	0.0	1.00	-	-	-	-	-	2.80	-	-	-	0		0	0.10	0.12	2.70	-	-	-		
06017	ไก่ป่า, น่อง, เนื้อ, ดิบ	Jungle fowl, drumstick, meat, raw	139	72.3	23.00	5.20	0.00	0.0	0.90	-	283	-	-	-	2.30	-	-	-	0	-	0	0.21	0.22	1.70	-	-	-		
06018	ไก่ป่า, ปีก, เนื้อและหนัง, ดิบ	Jungle fowl, wing, meat and skin, raw	188	66.4	22.20	11.00	0.00	0.0	0.80	-	164	-	-	-	1.70	-	-	-	0	-	0	0.08	0.11	2.10	-	-	-		
06019	ไก่ป่า, สะโพก, เนื้อและหนัง, ดิบ	Jungle fowl, thigh, meat and skin, raw	218	64.1	20.20	15.20	0.00	0.0	0.90	-	147	-	-	-	3.90	-	-	-	36	-	-	0.11	0.23	1.80	-	-	-		
06020	ไก่ป่า, หน้าอก, เนื้อและหนัง, ดิบ	Jungle fowl, breast, meat and skin, raw	178	67.9	24.30	9.00	0.00	0.0	1.30	-	146	-	-	-	1.10	-	-	-	14	-	-	0.14	0.15	1.50	-	-	-		
06021	เขียด, ทั้งตัว, ดิบ	Frog, small, raw	82	79.7	17.18	1.53	0.00	0.0	3.84	-	527	-	-	-	-	-	-	18	-	-	-	0.09	0.45	1.40	-	-	-		
06022	เขียด, เนื้อ, ดิบ	Frog, small, meat, raw	46	87.1	9.50	0.60	0.70	0.0	2.10	29	69	-	-	-	2.10	-	-	-	-	-	-	0.23	0.13	0.50	-	-	-		
06023	แคบหมู, มีมัน	Pork, skin with fat, deep fried	626	1.8	48.90	47.80	0.00	0.0	2.10	29	69	-	-	-	2.10	-	-	-	-	8	8	0.08	0.16	2.00	0	0.42	-		
06024	แคบหมู, ไม่มีมัน	Pork, skin with out fat, deep fried	515	2.9	56.40	27.00	11.50	0.0	2.20	27	55	-	-	-	3.40	-	-	-	-	0	0	0.02	0.10	2.40	0	0.17	-		
06025	นกกระทา, ดิบ	Quail, raw	116	72.0	18.48	4.69	0.00	0.0	5.31	-	-	-	93	246	-	tr	tr	26	-	71	71	0.08	0.33	4.41	-	0.73	-		
06026	เป็ด, เนื้อ, ดิบ	Duck, meat, raw	199	70.2	13.40	16.20	0.00	0.0	0.50	15	123	-	-	-	1.70	-	-	-	-	-	-	0.10	0.25	5.40	0	-	-		

เนื้อสัตว์ เป็ด ไก่ และผลิตภัณฑ์ (Meat, poultry and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																								
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								Other
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E	Cholesterol
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg	mg
06027	เป็ด, เลือด, สุก	Duck, blood, cooked	16	86.8	10.36	0.13	1.75	0.0	0.92	7	75	5	444	1073	12.40	0.06	0.20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
06028	แพะ, เนื้อ, ดิบ	Goat, meat, raw	93	79.4	20.50	1.22	0.00	0.0	0.85	-	148	17	96	1081	1.37	-	4.57	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
06029	แย้, แห้ง	Ground lizzard, dried	254	11.6	52.60	4.50	0.70	0.0	30.60	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
06030	ลูกอ๊อด/ลูกฮวก, ดิบ	Tadpole, raw	65	86.7	11.42	2.20	0.00	0.0	2.17	-	199	-	-	-	-	-	-	19	-	138	138	0.01	0.40	1.59	-	1.28	-
06031	วัว, กระเพาะ, สุก	Beef, abomasum, cooked	174	72.7	14.11	13.03	0.00	0.0	0.41	15	66	10	48	66	-	0.06	1.86	6	-	37	37	0.02	0.18	2.24	-	0.52	176
06032	วัว, เนื้อ, ดิบ	Beef, meat, raw	134	69.5	20.30	4.80	2.30	0.0	3.10	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	65
06033	วัว, เนื้อคอโหนกไหล่, ดิบ	Beef, hump, raw	193	67.0	20.24	12.49	0.00	0.0	0.81	5	-	20	54	392	-	0.09	3.79	3	-	11	11	0.03	0.21	4.77	-	0.45	56
06034	วัว, เนื้อแดดเดียว, ดิบ	Beef, meat, sundried , raw	139	61.3	30.60	1.50	0.70	0.0	5.90	31	227	-	-	-	7.50	-	-	-	-	-	-	0.08	0.19	3.60	0	-	-
06035	วัว, เนื้อติดมัน, ทอด	Beef, medium fat, fried	412	18.7	46.10	21.90	7.50	0.0	5.80	-	372	-	-	-	1.90	-	-	-	-	-	-	0.01	-	4.80	-	-	-
06036	วัว, เนื้อสันใน, ดิบ	Beef, tenderloin, raw	103	77.7	20.09	2.47	0.00	0.0	0.97	5	118	21	79	392	-	0.11	5.91	5	-	19	19	0.02	0.21	4.08	-	0.22	54
06037	วัว, ปอด, ดิบ	Beef, lung, raw	83	80.8	15.83	2.00	0.40	0.0	0.93	11	141	12	139	322	-	0.08	1.70	8	-	7	7	0.04	0.35	4.95	-	0.77	343
06038	วัว, ผ้าขี้ริ้ว, ดิบ	Beef, rumen, raw	63	85.8	11.84	1.66	0.26	0.0	0.42	38	65	11	43	40	-	0.08	2.10	5	-	7	7	0.02	0.41	0.98	-	0.13	114
06039	วัว, รก, ดิบ	Beef, placenta, raw	69	88.7	11.59	2.55	0.00	0.0	0.25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.10	0.13	2.22	-	-	118

เนื้อสัตว์ เป็ด ไก่ และผลิตภัณฑ์ (Meat, poultry and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																										
			Main nutrients							Minerals									Vitamins									Other	
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E	Cholesterol		
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg	mg		
06040	วัว, ลำไส้, สุก	Beef, intestine, cooked	353	54.6	11.53	34.11	0.00	0.0	0.43	12	102	8	32	61	0.61	0.05	1.59	6	-	34.5	35	0.01	0.16	3.11	-	1.56	198		
06041	วัว, ลูกชิ้น, ทอด	Beef, meat ball, fried	225	52.7	16.40	10.10	17.10	0.0	3.70	8	857	-	-	-	1.20	-	-	-	-	-	-	0.05	0.13	-	-	-	-	
06042	วัว, เหงือก, ทอด	Beef, gill, fried	417	14.8	66.70	16.70	0.00	0.0	4.40	58	337	-	-	-	2.40	-	-	-	-	-	-	0.01	4.14	6.70	-	-	-	
06043	ไส้กรอกคอกเทล, ไก่	Cocktail, sausage, chicken	220	63.3	11.55	16.15	7.04	0.0	2.01	19	-	19	600	157	0.33	tr	0.82	14	-	21	21	0.16	0.10	1.71	-	0.29	-		
06044	ไส้กรอกคอกเทล, หมู	Cocktail, sausage, pork	242	60.2	11.78	18.42	7.19	0.0	2.38	20	-	16	712	151	2.09	0.20	1.23	24	-	11	11	0.25	0.12	1.45	-	0.33	-		
06045	ไส้กรอกเวียนนา, ไก่	Vienna, sausage, chicken	335	53.0	12.40	31.00	1.70	0.0	1.90	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
06046	ไส้กรอกเวียนนา, หมู	Vienna, sausage, pork	263	59.7	14.50	21.80	2.10	0.0	1.90	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
06047	ไส้กรอกหมู, ทอด	Pork, sausage, fried	409	35.7	9.30	32.20	20.40	0.0	2.40	96	1080	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-	-	tr	0.08	-	0	-	77		
06048	ไส้อั่ว, ดิบ	Pork, sausage, northern style, raw	420	37.4	18.00	36.10	5.70	0.0	2.80	57	144	-	-	-	1.00	-	-	-	18	0	2.0	0.10	0.32	3.10	0	0.32	-		
06049	หนูนา, เนื้อ, ดิบ	Rat, meat, raw	219	63.7	16.73	15.46	3.12	0.0	0.97	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	188	188	0.09	0.35	4.21	-	1.97	97		
06050	หมู, เนื้อ, ดิบ	Pork, meat, raw	110	75.8	19.60	3.30	0.40	0.0	0.90	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.69	0.26	5.70	0	-	-		
06051	หมู, ปอด, ดิบ	Pork, lung, raw	87	81.5	13.34	3.47	0.70	0.0	0.96	24	172	13	155	348	47.60	tr	1	4	-	6	6	0.11	0.33	3.53	0	0.50	320		
06052	หมู, เลือด, สุก	Pork, blood, cooked	44	89.9	10.63	0.17	0.00	0.0	0.61	17	12	5	178	40	24.44	tr	tr	5	1	17	17	0.01	0.05	0.82	0	0.00	50		

เนื้อสัตว์ เป็ด ไก่ และผลิตภัณฑ์ (Meat, poultry and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																									
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								Other	
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E	Cholesterol
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg	mg
06053	หมู, กระเพาะ, ดิบ	Pork, stomach, raw	155	63.4	12.40	2.10	21.60	0.0	0.50	18	94	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	181
06054	หมู, ตับ, ดิบ	Pork, liver, raw	117	73.2	19.80	3.00	2.60	0.0	1.40	11	232	-	-	-	10.50	-	-	-	-	4204	4204	0.29	3.30	13.60	0	-	364
06055	หมู, เนื้อซี่โครงอ่อน, ดิบ	Pork, spare ribs, raw	217	65.1	17.33	16.10	0.68	0.0	0.78	8	-	17	85	437	-	0.06	2	2	-	21	21	0.54	0.26	5.93	-	0.44	63
06056	หมู, เบคอน	Pork, Bacon	416	44.4	13.52	40.11	0.35	0.0	1.60	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	0	0	0.37	0.11	3.29	-	0.00	-
06057	หมู, มัน, ดิบ	Pork, fat, raw	714	15.2	4.70	76.00	2.70	0.0	1.40	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
06058	หมู, ยอ	Pork sausage, steared (Moo-yor)	341	50.9	13.10	30.50	3.60	0.0	1.90	17	130	-	-	-	tr	-	-	-	0	0	0	0.21	0.09	3.40	0	-	-
06059	หมู, ลูกชิ้น, ทอด	Pork, meat ball, fried	372	38.8	13.90	27.90	16.40	0.0	3.00	27	785	-	-	-	0.90	-	-	-	-	2	2	0.04	0.08	-	-	-	-
06060	หมู, สันคอ, ดิบ	Pork, shoulder, raw	189	69.3	17.73	13.10	0.00	0.0	0.96	5	-	21	55	376	-	0.06	2.69	2	0	6	6	0.79	0.25	4.12	-	0.10	59
06061	หมู, สันใน, ดิบ	Pork, tender loin, raw	119	74.1	21.31	3.77	0.00	0.0	1.09	4	174	27	50	433	-	tr	1.83	3	-	5	5	1.02	0.25	7.43	-	0.43	54
06062	หมู, หนัง, ดิบ	Pork, skin, raw	306	49.4	28.00	21.10	0.90	0.0	0.60	3	23	-	-	-	-	-	-	-	-	30	30	0.05	0.07	0.60	0	-	34
06063	หมู, หยอง	Pork, shreded	357	9.8	43.10	5.70	33.30	0.0	8.10	61	216	-	-	-	17.80	-	-	-	-	-	-	0.32	0.29	5.60	0	-	-
06064	หมู, แหนม	Fermented pork	185	62.8	20.20	9.90	3.80	0.0	3.30	15	132	-	-	-	1.30	-	-	-	-	-	-	0.24	0.10	3.80	0	-	-
06065	หมู, แฮม	Pork, ham, raw	110	72.7	19.82	2.50	1.96	0.0	3.00	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	0	0	0.42	0.16	4.66	-	0.00	-

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ปลา กุ้ง สัตว์น้ำอื่นๆ และผลิตภัณฑ์

Finfish, shellfish, other aquatic animals and their products



ปลา กุ้ง สัตว์น้ำอื่นๆ และผลิตภัณฑ์ (Finfish, shellfish, other aquatic animals and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																							
			Main nutrients							Minerals									Vitamins							
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg	mg
07001	กระเพาะปลา, ทอด	Fish, maw, fried	682	4.6	38.30	58.80	0.00	0.0	0.40	46	33	-	-	-	tr	-	-	-	0	0	0	-	0.70	0.60	-	-
07002	กุ้งกุลาดำ, เนื้อ, สด	Giant tiger prawn, body, raw	92	80.3	20.10	1.30	0.00	0.0	1.10	8	140	-	-	-	tr	-	-	-	-	-	-	0.03	-	3.50	-	-
07003	กุ้งกุลาดำ, หัว, สด	Giant tiger prawn, head, raw	120	74.0	14.30	4.40	5.70	0.0	1.60	17	168	-	-	-	tr	-	-	-	-	-	-	0.14	-	2.10	-	-
07004	กุ้งเคย, สด	Krill/ small shrimp, raw	61	84.0	12.00	1.00	1.00	0.0	2.00	-	205	-	-	-	3.40	-	-	69	-	-	-	0.05	0.14	3.10	-	-
07005	กุ้งจ่อม, กุ้งหมักข้าวคั่ว	Small shrimp, fermented	135	59.2	12.30	1.60	17.90	0.0	9.00	449	32	-	-	-	3.20	-	-	-	-	-	3	0.06	-	3.20	-	-
07006	กุ้งฝอย, สด	Lanchester's fresh water, prawn, raw	88	77.6	15.40	2.70	0.60	0.0	3.70	1339	247	-	-	-	28.00	-	-	-	53	0	4	0.07	0.72	2.90	-	-
07007	กุ้งส้ม, กุ้งหมัก	Shrimp, fermented	58	79.1	7.20	0.60	6.00	0.0	7.10	446	95	-	-	-	5.30	-	-	-	0	0	0	0.09	0.59	1.40	-	-
07008	กุ้งตัวเล็ก, แห้ง	Shrimp, dried	263	16.1	46.40	2.90	12.80	0.0	21.80	2305	625	-	-	-	20.00	-	-	-	-	-	-	0.05	0.20	5.70	-	-
07009	ไตปลากระบอก	Bluespot gray mullet, viscera, fermented	90	65.3	9.70	4.40	2.80	0.0	17.80	-	317	-	-	-	tr	-	-	-	14338	122	1195	0.01	0.50	1.60	-	-
07010	น้ำปู/น้ำปู๋	Crab paste	210	42.7	26.00	9.10	6.10	0.0	16.10	2167	436	-	-	-	39.00	-	-	-	3576	20	298	0.07	4.91	6.70	13	-
07011	ปลากเนื้อ, สด	Sharkminnow, raw	98	77.5	18.48	2.48	0.35	0.0	1.20	-	210	-	-	-	-	-	-	49	-	-	-	0.00	0.11	1.67	-	-
07012	ปลากดทะเล, แห้ง	Catfish, sea, dried	219	34.0	48.00	2.80	0.40	0.0	14.80	770	943	-	-	-	8.00	-	-	67	0	0	0	tr	0.02	0.60	-	-
07013	ปลากระบอก, สด	Bluespot gray mullet, raw	98	76.5	20.50	1.60	0.30	0.0	1.10	108	194	-	-	-	0.80	-	-	28	0	20	0	0.04	0.25	4.10	-	-

ปลา กุ้ง สัตว์น้ำอื่นๆ และผลิตภัณฑ์ (Finfish, shellfish, other aquatic animals and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																								
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
07014	ปลากราย, สด	Spotted featherback fish, raw	84	79.9	17.50	1.60	0.00	0.0	1.00	45	172	-	-	-	1.20	-	-	-	-	-	-	0.04	0.07	8.50	-	-
07015	ปลากะพงขาว, สด	Giant seaperch, raw	100	76.5	21.34	1.64	0.00	0.0	1.09	10	160	27	-	1087	0.70	0.20	0.33	-	-	-	-	-	-	-	-	-
07016	ปลาเก๋า, สด	Grouper, raw	29	79.8	20.03	0.32	1.13	0.0	1.02	2	142	26	-	616	0.49	0.07	0.25	-	-	-	-	-	-	-	-	-
07017	ปลาแขยง, เนื้อหนัง, สด	Catfish, raw	116	75.5	15.89	5.77	0.01	0.0	2.84	-	-	-	-	-	-	-	-	19	-	-	9	0.00	0.08	1.18	-	0.96
07018	ปลาขาว, สด	Siamese mud carp, raw	91	78.4	18.08	2.01	0.08	0.0	1.44	25	-	-	48	324	-	tr	tr	11	-	-	20	0.00	0.10	1.46	-	0.75
07019	ปลาข้าวสาร, เค็ม	Anchovy, salted	165	51.8	32.56	3.82	0.00	0.0	12.76	-	666	-	-	-	-	-	-	73	-	-	-	0.01	0.06	3.29	-	-
07020	ปลาคัง, สด	Asian redtail catfish, raw	80	80.2	17.92	0.95	0.00	0.0	1.04	5	-	26	73	320	7.54	tr	tr	10	-	-	7	0.01	0.06	2.51	-	0.66
07021	ปลาชิว, ปลาเจ่า	Fish, fermented (pla-chaw)	117	66.9	12.20	5.60	4.50	0.0	10.80	326	171	-	-	-	7.00	-	-	-	-	-	-	0.01	0.84	3.40	-	-
07022	ปลาโจก, สด	Soldier river barb, raw	170	70.4	18.12	10.83	0.00	0.0	1.05	-	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	124	0.00	0.15	3.71	-	0.65
07023	ปลาจาระเม็ดน้ำจืด/ปลาคู้, สด	Bellied pacu, raw	180	70.8	17.29	12.29	0.00	0.0	1.22	16	213	26	62	326	8.34	tr	tr	8	-	-	-	0.00	0.15	2.27	-	0.34
07024	ปลาช่อน, สด	Striped snake-head fish, raw	122	73.1	20.50	3.80	1.40	0.0	1.20	31	218	-	-	-	5.80	-	-	-	0	0	0	0.09	0.12	1.10	-	-
07025	ปลาช่อนทะเล, แห้ง	Cobia, dried	185	38.6	41.80	2.00	0.00	0.0	17.70	508	858	-	-	-	4.30	-	-	-	-	-	-	0.02	0.04	17.4	-	-
07026	ปลาซาบะ, สด	Saba, raw	218	64.4	18.03	16.20	0.03	0.0	1.38	10	182	19	293	433	1.31	tr	0.52	130	-	34	34	0.09	0.29	7.71	-	0.61

ปลา กุ้ง สัตว์น้ำอื่นๆ และผลิตภัณฑ์ (Finfish, shellfish, other aquatic animals and their products)

	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																								
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg	mg
07027	ปลาดุก, สด	Fresh-water catfish, raw	114	74.8	23.00	2.40	0.00	0.0	1.40	13	282	-	-	-	8.10	-	-	-	-	-	-	0.20	0.24	1.30	-	-
07028	ปลาแดง, สด	Orante threadfin bream, raw	120	72.7	20.40	3.10	2.50	0.0	1.30	-	287	-	-	-	1.40	-	-	47	-	-	-	-	-	-	-	-
07029	ปลาดอกหมาก, ขูดเนื้อ, สด	Whipfin silver-biddy, raw	90	78.0	20.26	1.00	0.00	0.0	1.66	-	267	-	-	-	-	-	-	23	-	-	-	0.05	0.10	2.18	-	0.28
07030	ปลาตะโกก, สด	Soldier river barb, raw	92	78.2	18.70	1.89	0.11	0.0	1.06	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	-	103	0.00	0.07	3.28	-	0.19
07031	ปลาตะเพียน, สด	Common silver barb, raw	111	74.7	20.40	3.20	0.10	0.0	1.60	117	236	-	-	-	5.60	-	-	-	-	-	-	0.03	0.01	2.70	-	-
07032	ปลาตาเดียว/ปลาซีกเดียว, สด	Indian Hilabut, raw	89	77.0	20.60	0.60	0.40	0.0	1.40	-	-	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-
07033	ปลาตาโต, สด	Purple spotted bigeye, raw	117	76.7	21.30	3.50	0.00	0.0	1.10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
07034	ปลาทู, นึ่ง	Short-body, mackerel, steamed	136	67.0	24.90	4.00	0.00	0.0	4.40	163	640	-	-	-	3.00	-	-	50	0	0	0	0.09	0.10	6.10	-	-
07035	ปลาทู, สด	Short-body, mackerel, raw	140	72.0	20.00	6.70	0.00	0.0	1.50	170	-	-	-	-	-	-	-	33	-	9	9	0.03	0.62	9.20	9	-
07036	ปลาทูน่า, สด	Tuna, raw	110	72.5	24.80	1.20	0.00	0.0	1.50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.11	0.12	2.50	0	-
07037	ปลาทูน่า, ในน้ำมัน	Tuna, in oil	218	60.4	23.50	13.50	0.50	0.0	2.10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.22	-	10.10	-	-
07038	ปลาทูน่า, ในน้ำสลัด	Tuna, in mayonnaise	86	79.2	13.40	2.30	2.90	0.0	2.20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	0.16	-	6.50	-	-
07039	ปลาทับทิม, สด	Nile tilapia, raw	113	74.4	20.96	2.93	0.65	0.0	1.08	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	2	0.12	0.05	2.95	-	1.34

ปลา กุ้ง สัตว์น้ำอื่นๆ และผลิตภัณฑ์ (Finfish, shellfish, other aquatic animals and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																									
			Main nutrients							Minerals									Vitamins									
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, availible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
07040	ปลาน้ำดอกไม้, สด	Shortjawed Barracuda, raw	111	80.2	17.60	4.50	0.00	0.0	0.90	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
07041	ปลานิล, สด	Nile tilapia, raw	93	79.9	18.23	2.25	0.00	0.0	1.07	-	-	-	-	-	-	-	-	18	-	-	2	0.02	0.09	2.05	-	0.86
07042	ปลาเนื้ออ่อน, สด	Whisker sheatfish, raw	80	80.6	17.30	1.10	0.10	0.0	0.90	49	152	-	-	-	1.00	-	-	-	-	-	-	0.01	0.04	1.40	-	-
07043	ปลาบึก, สด	Mekong giant catfish, raw	71	82.0	16.20	0.50	0.30	0.0	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	0	1	0.03	0.07	1.90	-	-
07044	ปลาปึกไก่, สด	Blue sheatfhish, raw	142	73.1	16.27	8.46	0.08	0.0	2.10	-	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	0	0.00	0.79	1.21	-	-
07045	ปลาแป้งแดง, ปลาหมัก	Fish, fermented	114	70.7	4.90	2.40	18.10	0.0	3.90	813	155	-	-	-	2.50	-	-	-	0	0	0	0.11	0.95	0.70	-	-
07046	ปลาแป้น, สด	Common ponyfish, raw	120	74.4	20.20	4.30	0.10	0.0	1.00	42	175	-	-	-	2.00	-	-	-	-	-	-	0.12	0.05	3.00	-	-
07047	ปลาแปบ, สด	Abramine, raw	102	77.9	17.80	3.39	0.00	0.0	1.17	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-	-	78	0.12	0.11	1.97	-	1.24
07048	ปลาม้า, สด	Boeseman croaker, raw	115	74.1	18.70	3.12	3.11	0.0	0.98	-	-	-	-	-	-	-	-	12	-	-	102	0.02	0.07	2.51	-	1.07
07049	ปลายอน, สด	Macronema cat fish, raw	115	75.5	16.42	5.39	0.10	0.0	2.56	-	-	-	65	192	-	tr	1.61	12	-	-	103	0.33	0.10	1.71	-	-
07050	ปลาร้า	Fish, fermented (Pla-ra)	149	52.5	15.30	8.00	3.90	0.0	20.30	-	-	-	-	-	3.40	-	-	-	-	-	-	0.02	0.16	0.80	-	-
07051	ปลาร้า, ผง	Fish, fermented powder	274	4.8	28.00	13.90	9.30	0.0	44.00	2392	1312	-	-	-	15.20	-	-	-	-	-	-	0.12	0.19	1.80	-	-
07052	ปลาร้าปลาซิว, ดิบ	Rasbora fish, fermented, raw	119	64.9	12.24	2.70	11.37	0.0	8.84	1308	407	201	5931	412	494.73	tr	0.71	14	-	-	62	0.01	0.12	1.34	-	0.53

ปลา กุ้ง สัตว์น้ำอื่นๆ และผลิตภัณฑ์ (Finfish, shellfish, other aquatic animals and their products)

	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																								
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								
	Thai	English	Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
			kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg.	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
07053	ปลาร้าอึ่งอ่าง	Bullfrog, fermented	113	57.3	14.90	4.80	2.60	0.0	20.40	2164	1139	-	-	-	5.60	-	-	-	0	9	0	0.06	0.51	2.20	-	-
07054	ปลาแรด, สด	Giant gourami, raw	179	69.6	18.78	11.53	0.00	0.0	1.04	5	-	28	51	371	0.41	tr	0.35	6	-	-	205	0.02	0.08	3.74	-	0.90
07055	ปลาลิ้นหมา, แห้ง	Tongue-sole, dried	280	21.4	63.20	3.00	0.00	0.0	12.60	1913	1290	-	-	-	8.00	-	-	-	-	-	-	0.03	0.10	6.90	-	-
07056	ปลาสูบ/ปลาสูด, สด	Spotted hampala barb, raw	83	79.5	18.44	1.05	0.00	0.0	1.27	18	194	-	-	-	-	-	-	12	-	-	53	0.00	0.08	2.43	-	0.19
07057	ปลาส้ม, ตัวเล็ก, ปลาหมัก	Fish, small, fermented	127	64.6	16.50	5.30	3.40	0.0	10.20	-	509	-	-	-	3.20	-	-	-	-	0	0	0.03	-	1.30	-	-
07058	ปลาส้ม, ตัวใหญ่, ปลาหมัก	Fish, large, fermented	85	69.4	19.40	0.80	5.50	0.0	4.90	55	157	-	-	-	1.60	-	-	-	-	43	43	0.05	-	2.50	-	-
07059	ปลาสลิด, สด	Snake skin gourami, raw	76	80.9	17.20	0.80	0.00	0.0	1.10	70	177	-	-	-	2.30	-	-	-	-	-	-	-	0.19	2.00	-	-
07060	ปลาสลาด, ย่าง	Grey feather back, roasted	395	10.8	57.90	17.40	1.70	0.0	12.20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
07061	ปลาเส้น	Fish, minced strip	65	81.0	12.31	0.16	3.67	0.0	2.90	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	0	0.10	0.04	-	-	0.35
07062	ปลาสวาย, สด	Striped catfish, raw	256	62.1	15.50	21.50	0.10	0.0	0.80	30	132	-	-	-	2.50	-	-	-	-	0	0	0.03	0.08	0.80	-	-
07063	ปลาสีเสียด, แห้ง	Yellow queenfish, dried	176	43.7	37.80	2.80	0.00	0.0	16.00	253	407	-	-	-	9.00	-	-	-	0	0	0	0.13	0.14	11.50	-	-
07064	ปลาสำลี, สด	Black-banded travally, raw	164	72.4	18.20	10.10	0.00	0.0	1.00	-	-	-	-	-	-	-	-	54	-	-	-	-	0.20	5.00	-	-
07065	ปลาไส้ตัน, สด	Anchovy, raw	75	80.5	18.00	0.30	0.10	0.0	1.10	218	211	-	-	-	1.70	-	-	11	0	20	0	0.02	0.04	0.60	-	-

ปลา กุ้ง สัตว์น้ำอื่นๆ และผลิตภัณฑ์ (Finfish, shellfish, other aquatic animals and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																									
			Main nutrients							Minerals									Vitamins									
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
07066	ปลาแมวหนวดพราหมณ์, แห้ง	Hairfin anchovy, dried	153	34.7	33.00	2.20	0.40	0.0	29.70	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
07067	ปลาริวกิว, หวาน	Giant catfish, sweetened	299	22.2	29.80	1.56	41.35	0.0	5.14	20	217	51	1459	374	0.86	0.29	0.73	29	-	0	0	0.07	0.04	4.21	-	0.25
07068	ปลาหมอ, สด	Common climbing perch, raw	133	74.7	17.20	7.10	0.10	0.0	0.90	64	161	-	-	-	2.50	-	-	6	-	1	1	0.03	0.18	2.60	-	-
07069	ปลาหมึกกล้วย, สด	Splendid squid, raw	68	83.0	15.20	0.70	0.20	0.0	0.90	5	128	-	-	-	2.90	-	-	17	-	-	-	0.02	0.03	2.00	-	-
07070	ปลาหมึกกระเป๋า, สด	Spincless cuttlefish, raw	62	84.2	13.69	0.64	0.41	0.0	1.02	-	104	-	-	-	-	-	-	19	-	-	8	0.01	0.08	0.96	-	1.29
07071	ปลาหลดจุด, สด	Spotfinned spiny eel, raw	101	76.1	18.96	2.78	0.00	0.0	2.68	363	-	28	62	327	3.13	tr	1.08	17	-	-	17	0.07	0.26	3.37	-	0.30
07072	ปลาหัวแข็ง, แห้ง	Jullien's mud carp, dried	208	30.5	47.40	2.00	0.00	0.0	20.20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
07073	ปลาหางแข็ง, แห้ง	Torpedo scad, dried	168	46.9	38.40	1.60	0.00	0.0	13.70	134	261	-	-	-	6.00	-	-	-	0	0	0	0.09	0.23	15.50	-	-
07074	ปลาไหล, สด	Swamp eel, raw	87	78.7	18.90	1.20	0.10	0.0	1.10	50	158	-	-	-	2.20	-	-	-	-	-	-	0.13	0.05	2.50	-	-
07075	ปลาอังเกย, สด	Snapper, raw	86	78.5	19.28	1.02	0.00	0.0	1.34	-	204	-	-	-	-	-	-	12	-	-	-	0.02	0.05	1.45	-	-
07076	ปลาอีสร้อย, สด	Jullien's mud carp, raw	101	76.6	7.81	2.46	11.90	0.0	1.28	-	210	-	-	-	-	-	-	56	-	-	-	0.01	0.05	3.82	-	-
07077	ปลาออดแอด, สด	Lined silver grunt, raw	98	77.7	19.04	2.40	0.00	0.0	1.40	-	210	-	-	-	-	-	-	31	-	-	-	0.01	0.08	2.43	-	-
07078	ปลาโอ, สด	Longtail-Tuna, raw	109	73.0	24.49	1.12	0.23	0.00	1.14	13	186	26	-	876	1.79	0.20	0.65	-	-	-	-	-	-	-	-	-

ปลา กุ้ง สัตว์น้ำอื่นๆ และผลิตภัณฑ์ (Finfish, shellfish, other aquatic animals and their products)

	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																								
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
07079	ปูทะเล/ปูดำ, นิ่ม, สด	Serrated mud crab, young, raw	55	85.9	9.46	1.38	1.29	0.0	1.97	198	202	60	350	192	0.45	-	1.02	34	-	-	-	0.01	0.41	-	0	-
07080	ปูทะเล/ปูดำ, สด	Serrated mud crab, raw	97	77.4	15.70	3.00	1.82	0.0	2.20	200	239	53	414	253	2.30	-	2.30	40	-	-	-	0.00	0.30	4.60	0	-
07081	ปูนา, ตัวเล็ก, สด	Ricefield crabs, small, raw	67	81.8	9.14	3.05	0.86	0.0	5.20	-	-	-	-	-	-	-	-	117	-	-	47	0.00	1.38	2.28	-	0.00
07082	ปูม้า, สด	Blue swimming crab, raw	79	80.0	16.20	1.40	0.26	0.0	2.10	173	211	61	335	261	1.10	-	1.10	79	-	-	-	0.00	0.30	2.80	1	-
07083	ปูม้า, นิ่ม, สด	Blue swimming crab, young, raw	55	83.6	10.50	1.10	0.77	0.0	4.10	503	202	84	606	259	0.30	-	1.90	21	15	17	18	0.00	0.20	-	0	-
07084	ปูอัด	Crab flavoured stick	112	70.8	9.47	1.01	16.28	0.0	2.49	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	0	0.11	0.23	0.36	-	0.56
07085	ลูกชิ้นปลา	Fish ball	82	75.7	15.90	0.40	3.89	-	4.20	102	161	-	-	-	2.00	-	-	11	-	0	0	0.00	0.00	0.60	-	0.00
07086	ลูกชิ้นปลา, ทอด	Fish ball, deep fried	277	45.9	21.70	14.40	15.20	0.0	2.80	64	787	-	-	-	0.60	-	-	-	-	-	-	0.03	0.12	-	-	-
07087	ลูกชิ้นกุ้ง, ทอด	Shrimp ball, deep fried	198	59.5	17.60	9.60	10.34	-	3.00	89	805	-	-	-	0.60	-	-	34	-	-	0	0.00	0.10	1.70	-	1.70
07088	ส้มฟัก	Fermented fish	96	74.4	18.00	1.40	2.90	0.0	3.30	14	110	-	-	-	tr	-	-	-	0	0	0	0.05	0.06	4.60	1	-
07089	สมันปลา	Fish, shreded, sounthern style	386	16.8	34.50	16.10	25.80	0.0	6.80	103	313	-	-	-	4.40	-	-	-	0	0	0	0.18	0.22	3.60	3	-
07090	หอยกะพง, สด	Horse mussel, raw	42	90.3	7.20	1.40	0.10	0.0	1.00	79	136	-	-	-	9.80	-	-	-	-	-	-	0.02	0.07	2.20	-	-
07091	หอยขม, สด	Pond snail, river snail, raw	74	79.3	12.10	0.70	4.90	0.0	3.00	1	114	-	-	-	25.20	-	-	-	432	0	36	0.01	0.40	0.60	-	-

ปลา กุ้ง สัตว์น้ำอื่นๆ และผลิตภัณฑ์ (Finfish, shellfish, other aquatic animals and their products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																							
			Main nutrients							Minerals									Vitamins							
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
07092	หอยโข่ง, สด	Apple snail, raw	85	76.9	11.50	0.20	9.20	0.0	2.20	750	107	-	-	-	-	-	-	-	450	-	38	0.06	0.40	2.90	-	-
07093	หอยโข่งทะเล/หอยเป๋าฮื้อ, สด	Abalone, raw	72	81.4	15.35	0.82	0.77	0.0	1.66	-	77	-	-	-	-	-	-	29	-	-	-	0.00	0.08	1.32	-	-
07094	หอยแครง, สด	Blood cockle, raw	81	79.8	12.90	1.30	4.30	0.0	1.70	134	128	-	-	-	6.40	-	-	-	74	0	6	0.12	0.28	1.70	-	-
07095	หอยจุน, สด		86	77.7	14.50	0.90	4.90	0.0	2.00	1280	42	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	0.05	0.37	2.20	-	-
07096	หอยทราย, สด	River snail, raw	70	79.8	13.30	0.40	3.30	0.0	3.20	1130	111	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.07	0.20	-	-	-
07097	หอยปากเป็ด, สด	Lamp shell, raw	66	84.2	11.16	1.52	1.93	0.0	1.21	3	92	-	-	-	-	-	-	265	-	-	21	0.01	0.18	0.86	-	-
07098	หอยแมลงภู่, สด	Green mussel, raw	53	85.5	8.10	0.90	3.10	0.0	2.40	26	184	-	-	-	15.60	-	-	-	-	-	-	0.02	0.18	1.90	-	-
07099	หอยหวาน, สด	Spotted babylon, raw	84	83.4	12.14	3.89	0.06	0.0	0.52	-	-	-	-	-	-	-	-	33	-	-	-	0.00	0.25	0.32	-	-
07100	หูฉลาม, แห้ง	Shark fin, dried	351	12.5	86.70	0.50	0.00	0.0	0.70	295	61	-	-	-	1.10	-	-	-	0	0	0	0.09	0.71	0.10	-	-



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ไข่

Eggs

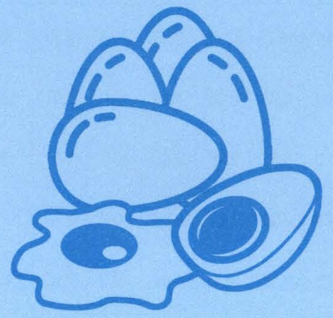


ไข่ (Eggs)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																									
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								Other	
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E	Cholesterol
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg	mg
08001	ไข่ไก่, ไข่ขาว	Egg, hen, white	48	87.2	11.49	0.07	0.40	0.0	0.85	5	11	12	217	189	-	tr	tr	3	-	4	4	0.01	0.39	-	-	0.00	2
08002	ไข่ไก่, ไข่แดง	Egg, hen, yolk	292	55.8	15.0	24.42	3.19	0.0	1.60	104	296	12	90	123	-	0.30	2.44	28	4	428	428	0.14	0.41	-	-	-	1150
08003	ไข่ไก่, ทั้งฟอง	Egg, hen, whole	143	75.5	12.77	9.65	1.17	0.0	0.96	70	169	12	165	156	1.80	0.10	1.28	49	3	182	182	0.07	0.37	0.40	0	2.13	388
08004	ไข่จระเข้, ไข่ขาว	Egg, crocodile, white	15	95.8	2.50	0.20	0.80	0.0	0.70	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	tr	0.02	0.10	-	-	-
08005	ไข่จระเข้, ไข่แดง	Egg, crocodile, yolk	228	62.2	17.30	17.00	1.50	0.0	2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	12	0.06	0.53	0.10	-	-	-
08006	ไข่จระเข้, ทั้งฟอง	Egg, crocodile, whole	128	77.0	11.20	8.30	2.20	0.0	1.30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6	0.04	0.35	-	-	-	-
08007	ไข่จาละเม็ด/ไข่เต่าทะเล	Egg, green turtle, whole	135	76.4	12.10	9.10	1.27	0.0	1.13	91	183	-	-	-	1.43	-	-	-	-	327	327	0.06	0.53	0.10	0	-	202
08008	ไข่นกกะทา	Egg, quail, whole	171	71.2	13.30	12.00	2.40	0.0	1.10	153	167	-	-	-	3.50	-	-	-	0	143	143	0.06	0.71	1.00	-	-	-
08009	ไข่ปลากระบอก, เค็ม	Roe, bluespot gray mullet, salted	441	22.6	40.85	30.40	1.05	0.0	5.10	38	472	-	-	-	3.65	-	-	-	-	144	144	0.49	0.89	2.60	0	-	-
08010	ไข่เป็ด, ไข่ขาว	Egg, duck, white	49	87.1	10.83	tr	1.29	0.0	0.79	6	16	13	206	190	-	0.10	tr	6	0	3	3	0.01	0.04	-	-	0.00	2
08011	ไข่เป็ด, ไข่แดง	Egg, duck, yolk	319	52.2	14.78	26.97	4.40	0.0	1.65	109	382	11	68	108	-	0.18	2.17	69	33	434	436	0.51	0.88	-	-	3.38	1281
08012	ไข่เป็ด, ทั้งฟอง	Egg, duck, whole	178	71.0	13.03	13.35	1.54	0.0	1.09	98	209	13	133	161	1.74	0.11	1.38	52	18	268	269	0.26	0.49	0.30	-	1.43	570
08013	ไข่เปรี้ยว, ไข่ไก่, ไข่ขาว	Sour egg, hen, white	39	88.0	7.02	0.08	2.51	0.0	2.36	714	11	-	38	-	tr	tr	0.36	3	-	0	0	tr	0.33	0.24	-	0.00	-

ไข่ (Eggs)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																									
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								Other	
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E	Cholesterol
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg	mg
08014	ไข่เปรี้ยว, ไข่ไก่, ไข่แดง	Sour egg, hen, yolk	361	49.1	16.73	32.69	0.00	0.0	2.32	33	345	-	-	-	4.11	tr	3.25	112	-	1082	1082	0.19	0.42	0.31	-	9.90	-
08015	ไข่เปรี้ยว, ไข่ไก่, ทั้งฟอง	Sour egg, hen, whole	96	81.4	8.65	6.08	1.79	0.0	2.07	584	113	-	43	-	0.83	-	0.96	19	-	154	154	0.04	0.30	0.12	-	1.24	-
08016	ไข่มดแดง	Egg, red ant	76	83.6	8.51	2.96	3.95	0.0	1.01	6	92	25	52	201	2.93	0.31	1.97	15	52	8	13	0.06	0.44	0.80	7.7	-	-
08017	ไข่มดแดงและตัวอ่อน	Red ant, larva and egg	74	84.0	8.20	2.60	4.50	0.0	0.70	-	47	-	-	-	0.30	-	-	-	-	-	-	0.16	4.68	5.50	-	-	-
08018	ไข่แมงมัน	Subterranean ants, egg	129	79.5	8.10	10.10	1.40	0.0	0.90	13	81	-	-	-	5.30	-	-	-	54	18	23	0.04	1.06	1.70	-	-	-
08019	เต้าหู้ไข่ไก่	Egg, steamed, soft, packed in a pouch	36	91.4	4.77	1.81	0.19	0.0	1.87	12	-	-	383	-	0.46	-	-	-	-	-	-	tr	0.10	-	-	-	-



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

นมและผลิตภัณฑ์

Milk and its products








นมและผลิตภัณฑ์ (Milk and its products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																									
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								Other	
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E	Cholesterol
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg	mg
09001	นม, พาสเจอร์ไรส์, รสธรรมชาติ	Milk, whole, pasteurised, plain	66	87.2	3.10	3.49	5.55	0.0	0.70	100	89	-	45	-	0.07	-	-	9	18	68	69.5	0.03	0.21	0.40	tr	0.22	10
09002	นม, พาสเจอร์ไรส์, รสหวาน	Milk, whole, pasteurised, sweetened	79	83.6	3.00	3.20	9.50	0.0	0.70	102	82	-	-	-	0.10	-	-	9	13	60	61	0.05	0.25	0.40	tr	0.16	9
09003	นม, ยูเอชที, รสธรรมชาติ	Milk, whole, UHT, plain	65	88.0	3.30	3.90	4.10	0.0	0.70	122	90	-	-	-	0.10	-	-	7	13	36	37	0.04	0.21	0.30	tr	0.16	11
09004	นม, ยูเอชที, รสหวาน	Milk, whole, UHT, sweetened	69	86.7	3.30	3.80	5.50	0.0	0.70	101	88	-	-	-	0.10	-	-	6	13	36	37	0.03	0.20	0.40	tr	0.14	10
09005	นม, สเตอริไลส์, รสธรรมชาติ	Milk, whole, sterilized, plain	56	89.5	3.30	3.40	3.00	0.0	0.80	114	92	-	-	-	0.30	-	-	7	5	36	36	0.04	0.21	0.40	tr	0.15	9
09006	นมข้นคืนรูป, ไม่หวาน, สูตรน้ำมันปาล์ม	Unsweetened recombined with palm oil condensed milk	114	78.0	6.80	6.50	7.00	0.0	1.70	244	211	-	-	-	0.30	-	-	11	42	7	14	0.05	0.50	-	tr	0.85	6
09007	นมข้นคืนรูป, ไม่หวาน, สูตรมันเนย	Unsweetened recombined with butter fat condensed milk	105	81.2	6.30	7.20	3.70	0.0	1.60	-	-	-	-	-	-	-	-	15	42	371	375	0.06	0.50	1.20	tr	0.34	19
09008	นมข้นคืนรูป, หวาน	Sweetened recombined with palm oil and butter fat	331	24.8	7.40	7.30	58.80	0.0	1.70	232	201	-	-	-	0.30	-	-	20	36	358	361	0.55	0.50	-	tr	0.90	9
09009	นมข้นคืนรูป, หวาน, สูตรน้ำมันปาล์ม	Sweetened recombined with palm oil condensed milk	324	25.4	7.00	6.40	59.60	0.0	1.60	226	195	-	-	-	0.20	-	-	32	39	293	296	0.47	0.50	-	tr	0.93	6
09010	นมข้นคืนรูป, หวาน, สูตรมันเนย	Sweetened recombined with butter fat condensed milk	337	24.3	7.70	8.20	58.00	0.0	1.80	-	191	-	-	-	0.30	-	-	20	23	396	398	0.49	0.46	0.70	tr	0.36	25

นมและผลิตภัณฑ์ (Milk and its products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																										
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								Other		
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E	Cholesterol		
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg	mg		
09011	นมคน	Milk, human	64	87.7	1.24	3.13	7.74	0.0	0.19	27	12	3	17	51	tr	tr	0.22	-	-	44	44	0.01	0.04	0.33	0	0.17	9		
09012	นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม, ไขมันต่ำ, ยูเอชที, รสธรรมชาติ	Drinking yoghurt, low fat, UHT, plain	54	86.3	1.70	0.10	11.50	0.0	0.40	58	43	-	-	-	0.20	-	-	6	0	1	1	0.02	0.14	0.20	tr	0.00	1		
09013	นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม, ไขมันต่ำ, ยูเอชที, รสผลไม้รวม	Drinking yoghurt, low fat, UHT, fruits flavour	53	86.5	1.70	0.10	11.30	0.0	0.40	57	47	-	-	-	0.20	-	-	6	0	1	1	0.02	0.11	0.20	tr	0.00	1		
09014	นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม, พาสเจอร์ไรส์, รสธรรมชาติ	Drinking Yoghurt, pasteurised, plain	63	84.7	1.50	0.60	12.85	0.0	0.40	46	42	-	-	-	0.10	-	-	7	tr	20	20	0.02	0.10	0.30	tr	0.04	2		
09015	นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม, พาสเจอร์ไรส์, สูตรนมสด, รสผลไม้รวม	Drinking yoghurt, pasteurised, fruits flavour	72	83.6	1.50	1.60	13.00	0.0	0.30	60	40	-	-	-	0.20	-	-	12	tr	29	29	0.03	0.09	0.30	tr	0.04	4		
09016	นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม, พาสเจอร์ไรส์, สูตรโยเกิร์ต 35%, รสผลไม้รวม	Drinking yoghurt pasteurised, fruits flavour	67	84.2	1.60	0.90	13.00	0.0	0.30	-	-	-	-	-	-	-	-	5	tr	20	20	0.04	0.05	0.40	tr	0.30	3		
09017	นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม, พาสเจอร์ไรส์, สูตรโยเกิร์ต 76.5%, รสผลไม้รวม	Drinking yoghurt pasteurised, fruits flavour	71	83.6	1.80	1.30	13.00	0.0	0.30	-	-	-	-	-	-	-	-	8	tr	14	14	0.04	0.11	0.30	tr	0.00	3		
09018	นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม, ยูเอชที, สูตรนมสด 50%, รสผลไม้รวม	Drinking yoghurt, UHT, 50% milk, fruits flavour	70	83.6	1.30	1.20	13.60	0.0	0.30	34	34	-	-	-	0.40	-	-	9	5	16	16	0.01	0.07	0.10	tr	0.04	3		

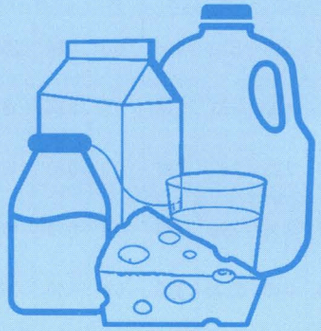
นมและผลิตภัณฑ์ (Milk and its products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																									
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								Other	
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E	Cholesterol	
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
09019	นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม, ยูเอชที, สูตรนมสด 85%, รสผลไม้รวม	Drinking yoghurt, UHT, 85% milk, fruits flavour	64	85.0	1.30	1.10	12.30	0.0	0.30	35	36	-	-	-	0.30	-	-	6	6	16	17	0.02	0.08	0.10	tr	0.04	4	
09020	นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม, ยูเอชที, สูตรนมสดผสมนมผง, รสผลไม้รวม	Drinking yoghurt, UHT, fruits flavour	62	85.2	1.70	1.00	11.60	0.0	0.50	50	73	-	-	-	0.20	-	-	7	5	16	16	0.02	0.09	0.30	1	0.03	3	
09021	นมผง	Milk, powder, full cream	499	3.0	26.10	26.80	38.41	0.0	5.70	864	722	-	-	-	1.10	-	-	57	174	842	857	0.29	1.92	-	-	1.91	93	
09022	นมผง, ขาดมันเนย	Milk, powder, non fat	358	3.3	38.10	0.50	50.33	0.0	7.80	1185	923	-	-	-	0.80	-	-	65	0	0	0	0.25	3.42	1.20	-	0.00	25	
09023	นมชนิดเม็ด	Milk, pressed	477	2.0	13.20	20.40	60.10	0.0	4.30	481	454	-	-	-	-	-	-	-	77	143	149	0.21	1.07	0.80	4	-	-	
09024	นมพร่องมันเนย, พาสเจอร์ไรส์, รสธรรมชาติ	Milk, low fat, pasteurised, plain	44	90.1	3.40	1.60	4.10	0.0	0.80	132	92	-	-	-	0.20	-	-	5	4	36	36	0.05	0.33	0.40	tr	0.06	6	
09025	นมพร่องมันเนย, ยูเอชที, รสธรรมชาติ	Milk, low fat, UHT, plain	42	90.7	3.70	1.60	3.20	0.0	0.80	146	99	-	-	-	0.20	-	-	10	0	15	15	0.05	0.27	0.20	tr	0.06	5	
09026	นมพร่องมันเนย, ยูเอชที, สูตรนมสดผสมนมผงพร่องมันเนย (อัตราส่วน 22:78), รสธรรมชาติ	Milk, low fat, UHT, milk mixed with low fat milk powder, 22:78, plain	41	90.1	4.20	0.90	4.00	0.0	0.80	-	-	-	-	-	-	-	-	8	0	7	7	0.04	0.25	0.20	tr	0.02	4	
09027	นมพร่องมันเนย, ยูเอชที, สูตรนมสดผสมนมผงพร่องมันเนย (อัตราส่วน 46:6), รสธรรมชาติ	Milk, low fat, UHT, milk mixed with low fat milk powder, 46:6, plain	46	89.7	3.80	1.60	4.00	0.0	0.90	112	99	-	-	-	0.30	-	-	8	4	15	15	0.04	0.30	0.20	tr	0.06	5	

นมและผลิตภัณฑ์ (Milk and its products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																										
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								Other		
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E	Cholesterol		
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg	mg		
09028	นมแพะ, ดิบ	Goat milk, raw	81	85.5	3.98	5.39	4.26	0.0	0.84	209	-	14	85	188	tr	tr	-	12	-	39	39	0.02	0.19	0.38	1	0.38	-		
09029	นมแพะ, ต้ม	Goat milk, boiled	88	84.2	4.22	5.53	5.24	0.0	0.84	183	-	15	111	219	tr	tr	-	13	-	36	36	0.02	0.20	0.33	0	0.19	-		
09030	นมแพะ, พลาสเจอร์ไรส์	Goat milk, pasteurised	54	89.6	2.93	2.92	3.93	0.0	0.60	162	-	11	86	223	tr	tr	-	23	-	32	32	0.02	0.16	0.21	0	0.10	-		
09031	นมวัว, ดิบ	Cow milk, raw	53	89.7	3.16	2.95	3.44	0.0	0.70	107	-	10	52	162	-	tr	0.39	8	-	21	21	0.02	0.23	-	-	0.15	10		
09032	เนย, ชนิดเค็ม	Butter, salted	764	11.4	0.40	83.20	3.50	0.0	1.50	17	12	-	-	-	0.20	-	-	13	251	739	760	0.02	0.02	1.20	-	3.26	163		
09033	เนยแข็ง, เชดดาร์	Cheese, cheddar	340	38.2	18.10	22.70	15.70	0.0	5.30	526	556	-	-	-	0.50	-	-	19	235	210	230	0.04	0.60	4.10	-	0.82	64		
09034	โยเกิร์ต, ไขมันต่ำ, รสผลไม้รวม	Yoghurt cream, low fat, fruits flavour	92	77.2	3.30	0.80	17.90	0.0	0.80	-	-	-	-	-	-	-	-	12	0	17	17	0.05	0.29	-	2	0.00	3		
09035	โยเกิร์ต, รสธรรมชาติ	Yoghurt, cream, plain	107	77.4	3.80	4.00	13.90	0.0	0.90	129	113	-	-	-	0.20	-	-	20	13	82	83	0.05	0.39	0.30	tr	0.13	12		
09036	โยเกิร์ต, สูตรนมสดผสม นมพร่องมันเนย	Yoghurt, cream, milk mixed with low fat milk	90	80.6	5.00	3.20	10.40	0.0	0.80	-	-	-	-	-	-	-	-	16	14	28	29	0.04	0.42	0.40	tr	0.09	11		
09037	โยเกิร์ต, สูตรนมสดผสม นมพร่องมันเนย 73:4, รสผลไม้รวม	Yoghurt, cream, milk mixed with low fat milk, fruits flavour	122	71.1	3.80	2.00	22.30	0.0	0.80	-	-	-	-	-	-	-	-	27	12	39	40	0.04	0.33	0.40	1	0.09	8		
09038	โยเกิร์ต, สูตรนมสดผสม นมพร่องมันเนย 73:3, รสผลไม้รวม	Yoghurt, cream, milkmixed with low fat milk, fruits flavour	126	71.8	3.50	3.20	20.70	0.0	0.80	106	90	-	-	-	0.30	-	-	27	20	73	75	0.04	0.30	0.30	1	0.11	10		





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

เครื่องเทศและเครื่องปรุงรส

Spices and condiments








เครื่องเทศและเครื่องปรุงรส (Spices and condiments)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																							
			Main nutrients							Minerals									Vitamins							
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
10001	กระเทียม	Garlic, dried bulb	108	67.4	6.96	0.31	14.60	9.4	1.33	21	126	24	14	632	1.09	0.12	1.30	-	2	-	0	0.19	0.08	4.00	4	0.15
10002	กะปิ, คุณภาพดี	Shrimp paste, fermented (Ka-pi), first class quality	(142)	40.6	27.30	2.40	(2.90)	-	26.85	1554	630	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	tr	0.36	-	0	-
10003	กะปิ, คุณภาพรอง	Shrimp paste, fermented (Ka-pi), second class quality	(99)	27.4	15.70	1.20	(6.30)	(0.2)	-	1559	683	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.00	0.15	-	0	-
10004	ขมิ้นขาว	Turmeric, white	(46)	86.9	0.50	0.30	(10.20)	(1.0)	-	14	4	-	-	-	1.90	-	-	-	10	-	-	0.03	0.01	-	3	-
10005	ขมิ้นชัน	Turmeric/curcuma	(68)	83.8	1.70	1.40	(12.10)	(0.7)	1.00	9	41	-	-	-	2.30	-	-	-	114	-	19	0.02	0.03	1.30	12	-
10006	ข่า	Galanga	(95)	75.7	1.00	0.30	(22.10)	(3.1)	0.90	18	tr	-	-	-	2.20	-	-	-	36	-	6	0.02	0.02	1.00	1	-
10007	เครื่องแกงเผ็ด	Chilli paste	(121)	56.2	4.20	2.50	(20.30)	(6.5)	16.80	97	121	-	-	-	17.10	-	-	-	648	-	54	0.02	0.62	10.20	22	-
10008	เครื่องแกงมัสมั่น	Chilli paste, matsaman	(282)	52.6	4.30	24.30	(11.50)	(3.7)	7.30	60	153	-	-	-	12.50	-	-	-	558	-	47	0.02	0.60	8.60	21	-
10009	ดอกจันทน์เทศ	Mace	(388)	19.6	14.20	15.40	(48.10)	(9.7)	2.70	134	142	-	-	-	-	-	-	-	2286	-	190	0.05	0.50	0.60	-	-
10010	ตะไคร้	Lemon grass	(143)	65.6	1.20	2.10	(29.70)	(4.2)	1.40	35	30	-	-	-	2.60	-	-	-	258	-	22	0.05	0.02	2.20	1	-
10011	น้ำบูดู, เค็ม	Budu, fish sauce, salted	47	72.3	7.50	0.70	2.70	0.0	16.80	88	19	-	-	-	3.80	-	-	-	0	0	0	0.00	0.17	2.90	0	-

เครื่องเทศและเครื่องปรุงรส (Spices and condiments)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																							
			Main nutrients							Minerals									Vitamins							
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
10012	น้ำบูดู, หวาน	Budu, fish sauce, sweetened	203	37.4	4.90	0.20	45.50	0.0	12.00	36	12	-	-	-	2.20	-	-	-	0	0	0	-	-	6.60	0	-
10013	ใบกระวาน, แห้ง	Bay leaves, dried	(372)	9.8	9.50	6.30	(69.30)	(29.6)	5.10	16	23	-	-	-	12.60	-	-	-	0	-	0	0.12	0.45	2.40	0	-
10014	ผงกะหรี่	Curry, powder	(299)	8.1	7.10	7.00	(52.00)	(6.3)	25.80	7254	72	-	-	-	-	-	-	-	498	-	42	1.59	0.28	1.80	0	-
10015	ผักชี, ราก	Coriander, roots	(57)	84.0	1.70	0.20	(12.20)	(6.0)	1.90	26	3	-	-	-	1.20	-	-	-	102	-	9	0.03	0.04	2.10	30	-
10016	ผักชี, ลูก	Coriander, seeds, dried	(325)	13.1	13.60	0.60	(66.30)	(29.7)	6.40	512	495	-	-	-	-	-	-	-	102	-	9	0.24	0.36	3.50	0	-
10017	พริกขี้หนู, แห้ง	Chilli pepper, dried	(347)	20.8	15.80	9.10	(50.50)	(22.7)	3.80	32	360	-	-	-	15.80	-	-	-	25722	-	2143	0.16	0.74	11.20	0	-
10018	พริกขี้ฟ้า, แห้ง	Pepper, hot, dried	(364)	19.9	14.40	11.80	(50.00)	(24.3)	3.90	59	361	-	-	-	17.20	-	-	-	8214	-	684	0.15	0.75	7.20	-	-
10019	พริกไทย, ขาว	Pepper, white	(380)	11.6	11.30	6.60	(68.80)	(3.8)	1.70	53	164	-	-	-	3.20	-	-	-	102	-	9	0.07	0.07	0.20	-	-
10020	พริกไทย, ดำ	Pepper, black	322	11.4	11.35	5.40	45.85	22.2	3.80	388	199	136	15	1212	3.40	1.01	0.68	5	900	-	75	0.13	0.51	1.23	0	1.96
10021	พะโล้, ผง		(371)	11.3	1.90	8.30	(72.20)	(23.9)	6.30	497	572	-	-	-	-	-	-	-	180	-	15	0.90	0.14	8.70	-	-
10022	มะกรูด, น้ำ	Leech lime, juice	(46)	88.2	0.60	0.00	(10.80)	0.0	-	20	20	-	-	-	0.60	-	-	-	-	-	-	0.02	0.03	-	58	-
10023	มะกรูด, ใบ	Leech lime, leaves	(171)	57.1	6.80	3.10	(29.00)	(8.2)	4.00	1672	20	-	-	-	3.80	-	-	-	1818	-	151	0.20	0.35	1.00	20	-
10024	มะกรูด, ผิว	Leech lime, peels	(118)	71.3	4.00	1.90	(21.10)	(3.8)	1.70	138	57	-	-	-	16.70	-	-	-	18	-	2	0.06	0.14	1.20	104	-

เครื่องเทศและเครื่องปรุงรส (Spices and condiments)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																								
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
10025	มัสตาด	Mustard	(511)	4.0	31.00	28.40	(32.80)	(1.5)	3.80	3	900	-	-	-	26.10	-	-	-	-	-	-	0.34	0.09	2.60	13	-
10026	ยี่หร่า/เทียนขาว, เมล็ด	Cumin, seeds	(313)	14.4	14.50	0.60	(62.40)	(26.8)	8.10	2	215	-	-	-	25.50	-	-	-	180	-	15	0.10	0.25	0.60	7	-
10027	สะระแหน่, ใบ	Kitchen mint, leaves	(52)	86.3	3.70	0.60	(8.00)	(1.2)	1.40	40	7	-	-	-	4.80	-	-	-	-	-	-	0.13	0.29	0.70	88	-
10028	หอมแดง	Shallot, bulbs	(63)	83.9	2.70	0.20	(12.60)	(0.6)	0.60	16	59	-	-	-	-	-	-	-	168	-	14	0.09	0.03	0.50	5	-
10029	โหระพา, ใบ	Sweet basil, leaves	(54)	85.5	3.30	1.00	(7.90)	(2.5)	2.30	336	tr	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.15	0.39	0.80	35	-
10030	อบเชย	Cinnamon	(329)	15.1	3.30	1.00	(76.60)	(15.4)	4.00	17	46	-	-	-	-	-	-	-	156	-	13	0.02	1.69	-	0	-

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

อาหารปรุงสำเร็จ : อาหารจานเดียว กับข้าว อาหารประจำภาค อาหารเจ

One plate dishes main dishes, local foods and vegetarian foods



อาหารปรุงสำเร็จ : อาหารจานเดียว กับข้าว อาหารประจำภาค อาหารเจ

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																								
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
	อาหารจานเดียว (One plate dish)																										
11001	กระเพาะปลา	Fish maw soup	(83)	85.0	7.30	5.20	(1.80)	-	0.70	85	63	-	-	-	2.50	-	-	-	14	164	165	0.01	0.32	1.60	0	-
11002	กระเพาะปลา, เส้นหมี่	Fish maw soup with rice noodles (fine thread)	(60)	84.7	3.75	0.75	(9.46)	-	1.37	6	17	5	584	31	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11003	ก๋วยจั๊บน้ำข้น	Rice noodles, big sheet, soup with meat and tofu (Guay-jub)	67	84.3	3.91	1.88	(8.49)	-	1.38	11	48	13	482	93	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11004	ก๋วยเตี๋ยวแขก (ก๋วยเตี๋ยวแกง)	Rice noodles with beef curry	(131)	75.0	6.60	7.40	(9.40)	(0.3)	1.60	59	63	-	-	-	0.40	-	-	-	22	0	2	0.12	0.86	1.60	-	-
11005	ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่	Rice noodles with chicken, fried	(198)	59.7	6.94	8.36	(23.77)	-	1.21	17	88	12	384	102	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11006	ก๋วยเตี๋ยวเนื้อสับ	Rice noodles topped with choppped beef and gravy	(112)	76.2	3.50	4.10	(15.20)	(0.4)	1.00	41	42	-	-	-	0.20	-	-	-	13	0	1	0.07	0.61	1.30	1	-
11007	ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย, ใส่ไข่	Rice noodles, fried, Thai style	(239)	53.8	7.70	12.30	(24.30)	(0.6)	1.90	150	109	-	-	-	2.00	-	-	-	79	0	7	0.07	0.76	1.70	1	-
11008	ก๋วยเตี๋ยววุ้นเส้น, เย็นตาโฟ, น้ำ	Mung bean noodles with fish ball, swamp cabbage red sauce and soup (Yen-ta-fo)	(84)	81.1	2.26	2.74	(12.67)	-	1.21	15	24	10	545	60	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11009	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเซี่ยงไฮ้, น้ำ	Mung bean noodles (Shanghai noodles) and soup	(77)	85.0	4.40	4.35	(5.06)	-	1.20	5	48	11	479	68	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11010	ก๋วยเตี๋ยวเส้นบะหมี่, เกี๊ยว, หมูแดง, น้ำ	Wheat noodles with roasted pork and soup	(68)	84.8	3.61	2.20	(8.53)	-	0.82	8	29	12	397	92	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11011	ก๋วยเตี๋ยวเส้นบะหมี่, หมู, แห้ง	Wheat noodles with pork, without soup	(190)	61.3	10.89	8.47	(17.54)	-	1.84	11	85	25	974	133	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

อาหารปรุงสำเร็จ : อาหารจานเดียว กับข้าว อาหารประจำภาค อาหารเจ

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																							
			Main nutrients							Minerals									Vitamins							
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
11012	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก, แคระ, น้ำ	Rice noodles, small size with pork, tufu and soup	(112)	78.3	3.04	5.95	(11.47)	-	1.22	13	35	13	557	55	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11013	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก, ลูกชิ้น, เนื้อสด, น้ำ	Rice noodles, small size with beef ball, beef and soup	(65)	83.1	5.00	0.60	(9.88)	-	1.42	4	43	9	504	88	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11014	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก, หมู, ต้มยำ	Rice noodles, small size with pork, spicy and sour soup	(117)	75.5	5.40	5.08	(12.47)	-	1.56	18	60	17	572	92	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11015	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก, หมู, ตับ, แห้ง	Rice noodles, small size with pork and liver, without soup	(227)	57.1	8.20	12.20	(21.20)	(0.4)	1.30	147	128	-	-	-	0.80	-	-	-	28	575	577	0.08	0.54	2.50	1	-
11016	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก, หมู, น้ำตก	Rice noodles, small size with pork and soup	(81)	80.6	4.61	1.78	(11.64)	-	1.37	16	49	9	463	109	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11017	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก, หมู, แห้ง	Rice noodles, small size with pork, without soup	(271)	45.2	9.12	11.86	(31.83)	-	1.97	31	97	22	765	134	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11018	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก, หมูเลียง, น้ำ	Rice noodles, small size with pork and soup	(79)	81.4	3.70	1.74	(12.15)	-	1.02	11	40	11	349	110	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11019	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่, ต้มยำ	Rice noodles, fine thread with spicy and sour soup	(94)	80.6	5.02	3.86	(9.67)	-	0.87	11	61	5	261	113	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11020	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่, เนื้อ, น้ำตก	Rice noodles, fine thread with mix beef and soup	(64)	83.7	5.24	0.69	(9.15)	-	1.21	5	41	9	421	75	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11021	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่, ลูกชิ้น, น้ำ	Rice noodles, fine thread with pork ball and soup	(43)	90.0	2.54	1.30	(5.22)	-	0.92	4	77	7	313	53	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

อาหารปรุงสำเร็จ : อาหารจานเดียว กับข้าว อาหารประจำภาค อาหารเจ

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																								
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
11022	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่, ลูกชิ้นเนื้อวัว, น้ำ	Rice noodles, fine thread with beef ball and soup	(51)	87.1	2.70	0.90	(8.00)	(0.1)	1.30	79	50	-	-	-	0.20	-	-	-	0	0	0	0.02	0.18	1.00	tr	-
11023	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่, หมูตุ๋น, แห้ง	Rice noodles, fine thread with stewed pork, wihout soup	(107)	77.1	6.30	3.38	(12.94)	-	0.24	8	39	10	106	47	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11024	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่, ไก่ตุ๋นยาจีน	Rice noodles, big size, with chicken and soup	(79)	82.3	5.64	2.71	(8.02)	-	1.36	30	58	13	414	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11025	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่, ปลา, น้ำ	Rice noodles, big size with blanched fish and soup	(68)	83.8	3.60	1.32	(10.45)	-	0.85	18	31	8	281	47	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11026	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่, ผัดซีอิ๊ว	Rice noodles, big size with pork, egg and soysauce, fried	(198)	59.6	4.99	8.39	(25.60)	-	1.38	37	91	16	497	186	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11027	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่, ผัดซีอิ๊ว, ใส่ไข่	Rice noodles, big size with pork, egg and soysauce, fried	(195)	61.6	6.30	9.70	(20.70)	(0.3)	1.70	177	95	-	-	-	1.00	-	-	-	230	0	19	0.09	0.54	2.10	2	-
11028	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่, เย็นตาโฟ, น้ำ	Rice noodles, big size with fish ball, swamp cabbage, red sauce and soup (Yen-ta-fo)	(73)	84.2	3.09	2.89	(8.65)	(0.2)	1.22	53	25	13	447	75	0.50	-	-	-	7	0	tr	0.03	0.40	0.70	1	-
11029	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่, ราดหน้า, กุ้ง	Rice noodles, big size topped with shrimps, chinese kale and gravy (Guay-teaw-rad-na)	(84)	81.6	2.40	2.70	(12.40)	(0.2)	0.90	122	34	-	-	-	0.00	-	-	-	240	0	20	0.01	0.08	0.20	1	-
11030	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่, ราดหน้า, ไก่	Rice noodles, big size topped with chicken, chinese kale and gravy (Guay-teaw-rad-na)	(109)	78.8	3.00	5.70	(11.50)	(0.2)	1.00	30	33	-	-	-	0.00	-	-	-	222	0	19	-	0.15	0.20	1	-
11031	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่, ราดหน้า, หมู	Rice noodles, big size topped with pork, chinese kale and gravy (Guay-teaw-rad-na)	(112)	77.3	3.29	5.12	(13.28)	(0.1)	1.01	20	37	14	389	110	0.0	-	-	-	225	0	19	0.01	0.06	0.10	1	-

อาหารปรุงสำเร็จ : อาหารจานเดียว กับข้าว อาหารประจำภาค อาหารเจ

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																								
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
11032	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่, ราดหน้า, หมูสับ	Rice noodles, big size topped with minced pork, chinese kale and gravy (Guay-teaw-rad-na)	(96)	79.5	3.11	3.76	(12.48)	-	1.12	6	32	7	376	68	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11033	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่, ลูกชิ้น, หมูตุ๋น, น้ำ	Rice noodles, big size with pork ball, stewed pork and soup	(60)	86.5	4.90	1.95	(5.61)	-	1.06	8	46	9	356	75	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11034	ก๋วยเตี๋ยวหลอด	Steamed rice noodle rolls	(102)	77.1	4.85	3.20	(13.54)	-	1.36	14	68	43	368	122	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11035	เกาเหลาเนื้อตุ๋น	Stewed beef with morning glory, bean sprout and soup	(48)	90.2	4.49	2.38	(2.14)	-	0.76	4	27	10	386	55	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11036	เกาเหลาหมู	Pork with morning glory, bean sprout and soup	(32)	92.8	3.01	1.37	(1.94)	-	0.90	7	24	8	371	51	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11037	เกี๊ยวน้ำ	Wonton soup (Giew-nham)	(27)	93.3	2.14	0.98	(2.40)	-	1.14	8	20	9	419	51	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11038	ขนมจีน, แกงเขียวหวานไก่	Round rice noodles with chicken green curry	(112)	76.9	4.78	5.15	(11.73)	-	1.42	11	60	18	416	190	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11039	ขนมผักกาดผัด, ใส่ไข่	Radish rice cake fried	(196)	64.3	4.30	11.50	(18.90)	(0.3)	1.00	19	61	-	-	-	0.50	-	-	-	63	-	5	0.01	0.18	1.10	1	-
11040	ข้าวกล้องราดแกงคั่วสับปะรด	Brown rice topped with pineapple curry	(123)	72.5	3.05	3.52	(19.67)	-	1.29	11	66	24	382	115	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11041	ข้าวกล้องราดต้มจับฉ่าย	Brown rice topped with Chinese vegetable stew	(97)	76.9	3.51	1.69	(16.99)	-	0.92	36	80	33	157	134	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11042	ข้าวขาหมู	Rice topped with pork leg and gravy	(152)	68.1	6.70	5.70	(18.50)	(0.2)	1.00	236	43	-	-	-	0.10	-	-	-	33	0	3	0.08	0.21	1.00	0	-
11043	ข้าวคลุกกะปิ	Rice with shrimp paste, ground shrimp, pork, omelet	(191)	59.5	6.61	7.11	(25.21)	(0.2)	1.60	44	83	17	615	160	0.30	-	-	-	19	0	2	0.08	0.24	1.20	0	-

อาหารปรุงสำเร็จ : อาหารจานเดียว กับข้าว อาหารประจำภาค อาหารเจ

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																								
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
11044	ข้าวผัดหมู	Fried rice with pork, vegetable and egg	(181)	64.0	6.01	8.20	(20.79)	(0.2)	1.0	57.0	70.0	9	288	67	0.50				124	0	10	0.02	0.25	1.90	0	-
11045	ข้าวมันไก่	Rice cooked in chicken-broth topped with chicken	(219)	55.9	5.36	9.51	(28.01)	-	1.24	64	48	11	483	82	1.20	-	-	-	14	0	1	0.01	0.03	1.00	0	-
11046	ข้าวราดแกงขี้เหล็ก	Rice topped with curry, cassia leaves and flowers	(115)	74.2	3.89	3.40	(17.23)	-	1.24	13	45	15	506	91	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11047	ข้าวราดแกงเขียวหวานไก่	Rice topped with chicken green curry	(133)	70.9	5.22	3.90	(19.25)	(0.4)	0.73	62	89	10	170	80	0.10				7	20	21	0.07	0.13	1.90	1	-
11048	ข้าวราดแกงคั่วกลิ้งหมู	Rice topped with stir-fried minced pork and yellow curry paste	(159)	65.2	3.93	4.71	(25.13)	-	1.02	12	84	17	254	141	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11049	ข้าวราดแกงจู่ฉี่ปลาทู	Rice topped with curry, short-body mackerel	(122)	72.5	5.16	3.31	(17.85)	-	1.20	20	55	15	429	111	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11050	ข้าวราดแกงไตปลา	Rice topped with curry, fermented fish viscera	(106)	73.3	3.28	0.73	(21.66)	-	1.05	6	37	7	336	39	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11051	ข้าวราดแกงเทโพหมูสามชั้น	Rice topped with curry, pork and water spinach	(85)	80.6	1.93	2.28	(14.20)	-	1.02	7	22	12	347	95	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11052	ข้าวราดแกงพะแนงหมู	Rice topped with curry, pork (Pha-naeng)	(136)	68.2	7.29	2.65	(20.84)	-	1.03	8	67	13	424	129	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11053	ข้าวราดแกงมัสมั่นไก่	Rice topped with curry, matsaman, chicken	(138)	71.1	4.40	5.10	(18.50)	-	0.90	5	55	12	295	135	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11054	ข้าวราดแกงส้มชะอมทอด	Rice topped with accacia leave and omelet in tamarind flavor soup	(107)	76.2	3.77	3.43	(15.31)	-	1.27	21	54	10	386	83	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11055	ข้าวราดแกงส้มผักรวม	Rice topped with tamarind flavor soup, mixed vegetables	(85)	77.9	2.91	0.23	(17.77)	-	1.22	20	33	15	401	96	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

อาหารปรุงสำเร็จ : อาหารจานเดียว กับข้าว อาหารประจำภาค อาหารเจ

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																								
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, available (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
11056	ข้าวราดแกงเหลือง	Rice topped with spicy yellow soup, turmeric	(104)	73.8	3.64	0.55	(21.19)	-	0.84	13	40	8	299	58	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11057	ข้าวราดไข่เจียวสมุนไพร	Rice topped with herb omelet	(210)	59.8	5.06	10.10	(24.65)	-	0.37	14	68	6	96	65	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11058	ข้าวราดไข่เจียวหมูสับ	Rice topped with minced pork omelet	(236)	59.6	8.15	15.56	(15.93)	-	0.75	15	100	9	200	107	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11059	ข้าวราดต้มกะทิสายบัว	Rice topped with lotus stem in coconut milk soup	(106)	75.5	2.99	2.55	(17.88)	-	1.08	12	33	12	457	108	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11060	ข้าวราดต้มจืดเต้าหู้ หมูสับราดข้าว	Rice topped with minced pork omelet and soya bean curd soup	(56)	87.5	4.49	1.84	(5.29)	-	0.86	9	45	5	271	77	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11061	ข้าวราดต้มพะโล้	Rice topped with pork and egg in five spices soup	(158)	66.2	7.43	5.57	(19.62)	-	1.20	17	76	3	376	79	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11062	ข้าวราดทอดมันปลากราย	Rice topped with fried fish cake (Tod-man-pla)	(185)	63.2	6.91	8.32	(20.61)	-	0.99	6	76	9	292	84	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11063	ข้าวราดผัดกะเพราไก่	Rice topped with stir-fried chicken, chilli and basil	(174)	62.0	8.95	5.48	(22.19)	-	1.43	12	83	19	696	140	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11064	ข้าวราดผัดกะเพราตับ	Rice topped with stir-fried pork liver, chilli and basil	(192)	59.0	6.57	6.30	(27.19)	-	0.94	10	83	11	299	111	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11065	ข้าวราดผัดคะน้าหมูกรอบ	Rice topped with stir-fried crispy pork and kale	(165)	66.3	5.50	6.85	(20.30)	-	1.05	10	61	10	294	131	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11066	ข้าวราดผัดฉ่าปลากระเบน	Rice topped with spicy stir-fried stingray	(134)	70.6	8.89	4.19	(15.15)	-	1.19	12	56	18	449	292	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11067	ข้าวราดผัดฉ่าปลากะพง	Rice topped with spicy stir-fried snapper	(192)	58.3	7.33	6.38	(26.27)	-	1.72	14	64	18	570	155	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11068	ข้าวราดผัดฉ่าปลาดุก	Rice topped with spicy stir-fried catfish	(130)	73.5	6.78	5.86	(12.65)	-	1.24	29	85	20	455	179	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

อาหารปรุงสำเร็จ : อาหารจานเดียว กับข้าว อาหารประจำภาค อาหารเจ

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																								
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
11069	ข้าวราดผัดเต้าหู้ไข่ทรงเครื่อง	Rice topped with deep fried tofu and gravy sauce	(105)	76.4	4.29	2.92	(15.36)	-	1.04	8	61	6	477	99	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11070	ข้าวราดผัดถั่วงอกกับเต้าหู้	Rice topped with stir-fried bean sprout and tofu	(124)	71.8	4.00	3.03	(20.15)	-	0.98	13	51	25	486	55	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11071	ข้าวราดผัดผักรวม	Rice topped with stir-fried mixed vegetables	(118)	72.3	3.12	2.10	(21.61)	-	0.83	9	36	9	446	79	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11072	ข้าวราดผัดเผ็ดไก่กับหน่อไม้ดอง	Rice topped with spicy stir-fried chicken, chilies and sour bamboo	(150)	67.4	5.21	4.68	(21.73)	-	1.00	11	55	12	428	131	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11073	ข้าวราดผัดเผ็ดปลาดุกสด	Rice topped with spicy stir-fried catfish and chili paste	(137)	69.4	6.03	4.21	(18.82)	-	1.54	32	75	20	552	173	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11074	ข้าวราดผัดเผ็ดหอยแมลงภู่	Rice topped with spicy stir-fried mussel and chili paste	(144)	67.5	5.98	3.61	(21.84)	-	1.05	12	72	20	417	32	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11075	ข้าวราดผัดเผ็ดหอยลาย	Rice topped with spicy stir-fried clams and chili paste	(141)	69.1	2.63	4.65	(22.23)	-	1.44	155	49	17	392	106	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11076	ข้าวราดผัดพริกขิง ใส่ถั่วฝักยาว	Rice topped with stir-fried bean and red chilli paste	(132)	71.3	2.72	4.13	(21.02)	-	0.85	9	43	17	294	107	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11077	ข้าวราดผัดฟักทองกับไข่	Rice topped with stir-fried pumpkin and egg	(121)	71.1	3.64	1.80	(22.61)	-	0.88	7	56	13	308	155	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11078	ข้าวราดผัดมะเขือยาวกับหมูสับ	Rice topped with stir-fried eggplant and minced pork	(145)	68.5	3.20	4.33	(23.25)	-	0.74	12	37	15	271	122	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11079	ข้าวราดผัดมะระกับไข่	Rice topped with stir-fried bitter melon and egg	(159)	69.4	4.57	7.80	(17.66)	-	0.57	19	66	9	141	96	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

อาหารปรุงสำเร็จ : อาหารจานเดียว กับข้าว อาหารประจำภาค อาหารเจ

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																							
			Main nutrients							Minerals									Vitamins							
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
11080	ข้าวราดยำไข่ดาว	Rice topped with fried egg salad	(174)	65.1	5.44	7.80	(20.58)	-	1.11	21	95	8	468	69	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11081	ข้าวราดยำมะเขือยาวกับไข่ดาว	Rice topped with grilled eggplant and fried egg salad	(92)	78.1	3.38	1.57	(15.98)	-	0.96	9	43	8	325	74	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11082	ข้าวราดยำหมูยอ	Rice topped with pork sausage salad	(144)	70.1	4.37	5.90	(18.43)	-	1.16	9	48	13	503	85	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11083	ข้าวราดหน้าไก่ผัดใบกะเพรา	Rice topped with stir-fried chicken and holy basil leaves	(191)	60.3	5.60	7.30	(25.60)	(0.4)	1.20	172	66	-	-	-	0.40	-	-	-	131	0	11	0.07	0.19	2.50	0	-
11084	ข้าวราดหมูทอดกระเทียมพริกไทย	Rice topped with fried pork, garlic and pepper	(193)	57.0	6.10	4.91	(31.16)	-	0.84	7	88	10	267	107	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11085	ข้าวราดหมูสับผัดแม็กกี้	Rice topped with stir-fried minced pork and soysauce	(190)	58.1	7.90	5.21	(27.78)	-	1.06	5	115	8	836	163	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11086	ข้าวหมกไก่ + อาจาด	Rice cooked with chicken and curry powder	(158)	66.5	6.94	6.07	(19.00)	-	1.48	6	75	8	411	117	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11087	ข้าวหมูแดง	Rice with roasted (red) pork and gravy	(169)	63.3	6.20	5.60	(23.50)	(0.2)	1.40	352	72	-	-	-	0.20	-	-	-	61	0	5	0.02	-	1.30	0	-
11088	ข้าวหมูอบ	Rice with baked seasoning pork	(174)	61.7	7.94	5.28	(23.76)	-	1.34	7	76	10	546	171	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11089	ข้าวเหนียวซุบไข่, ปิ้ง	Glutinous rice, steamed, dipped with egg, roasted	(231)	43.2	2.40	1.80	(51.40)	(0.2)	1.20	3	47	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.03	0.68	-	-	-
11090	ส้มตำ, ปู - กุ้ง	Papaya salad with crab and dried shrimp	(85)	77.8	3.70	2.10	(12.80)	(1.6)	3.60	71	64	-	-	-	0.00	-	-	-	53	-	4	0.01	0.75	1.80	3	-
11091	สุกี้, ไก่, น้ำ	Suki with chicken, vegetables and soup	(47)	88.1	3.76	1.10	(5.49)	-	1.52	16	41	10	656	81	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11092	สุกี้, รวมมิตร, น้ำ	Suki with meat, seafood, vegetables and soup	(39)	90.1	3.94	1.08	(3.38)	-	1.47	15	47	12	571	91	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

อาหารปรุงสำเร็จ : อาหารจานเดียว กับข้าว อาหารประจำภาค อาหารเจ

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																								
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg	mg
11093	สุกี้, รวมมิตร, แห้ง	Suki with meat, seafood and vegetables, stir-fried	(104)	78.3	5.70	4.44	(10.27)	-	1.34	41	60	15	515	114	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11094	หมี่กรอบ	Crispy fried fine thread rice noodles	(505)	9.1	2.90	29.40	(57.10)	(0.2)	1.50	6	47	-	-	-	0.60	-	-	-	81	-	7	0.08	-	2.00	2	-
11095	หมี่กรอบ, ราดหน้า, ทะเล	Crispy fried fine thread rice noodles, topped with seafood, chinese kale and gravy	(114)	76.8	3.58	5.47	(12.72)	-	1.44	29	36	14	514	83	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11096	หมี่กะทิ	Fine thread rice noodles cooked with coconut milk	(173)	63.3	3.90	6.60	(24.50)	(0.5)	1.70	12	64	16	430	127	0.70	-	-	24	51	-	4	0.10	0.88	0.90	1	0.19
11097	หอยทอด	Green mussel fried with flour, egg and and mungbean sprout (Hoi-tod)	(292)	52.1	8.86	21.36	(16.13)	-	1.57	93	209	25	556	109	0.50	-	-	-	128	0	11	0.10	0.66	2.25	1	-
กับข้าว (Main dish)																											
11098	แกงกะหรี่, ทูน่า	Curry, yellow, tuna	(129)	74.9	10.76	7.09	(5.64)	-	1.57	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11099	แกงเขียวหวาน, ทูน่า	Curry, green, tuna	(169)	68.6	9.16	10.36	(9.82)	-	2.06	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11100	แกงเผ็ด, เนื้อ	Curry, red, beef	(136)	73.0	10.10	7.77	(6.45)	-	2.65	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11101	แกงเลียง	Spicy vegetable and prawn soup	(30)	91.6	1.44	0.35	(5.36)	-	1.29	24	40	17	3	170	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11102	ไก่, ทอดกระเทียมพริกไทย	Fried chicken with garlic and pepper	(186)	63.2	18.38	10.02	(5.68)	-	2.74	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11103	ต้มข่า, ทูน่า	Soup, coconut milk with galangal, tuna (Tom-kha-tuna)	(104)	80.2	7.26	6.64	(3.82)	-	2.11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11104	ต้มเลือดหมู	Tom-leud-moo	(36)	91.6	5.05	1.30	(1.04)	-	1.03	10	57	10	335	120	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

อาหารปรุงสำเร็จ : อาหารจานเดียว กับข้าว อาหารประจำภาค อาหารเจ

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																							
			Main nutrients							Minerals									Vitamins							
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
11105	น้ำพริกกะปิ + ปลาทู + ผัก	Shrimp-paste sauce with fried mackerel and vegetable	(116)	78.1	9.91	7.39	(2.58)	-	2.06	78	125	31	505	219	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11106	น้ำพริกปลาทู + ผัก	Fried mackerel paste sauce with vegetable	(32)	91.6	2.12	0.71	(4.33)	-	1.27	21	36	18	423	186	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11107	ปลาซาบะ, ในซอสมะเขือเทศ	Steamed saba in tomato sauce	(187)	73.4	16.70	13.37	(0.00)	-	1.32	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11108	ปลาซาบะ, ย่างซีอิ๊ว	Saba, grilled with soy sauce	(187)	60.4	17.56	8.77	(9.52)	-	3.72	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11109	ปลาซาร์ดีน, ทอด, รสเผ็ด	Sardine, fried, spicy	(239)	50.2	28.04	11.13	(6.65)	-	4.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11110	ปลาซาร์ดีน, ในซอสมะเขือเทศ	Steamed sardine in tomato sauce	(211)	54.3	20.10	7.95	(14.83)	-	2.86	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11111	ปลาแซลมอน, ย่าง	Salmon, grilled	(156)	68.5	21.87	7.65	(0.00)	-	2.48	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11112	ปลาดุกอุย, ทอด, รสเผ็ด	Fresh-water catfish, fried, spicy	(317)	40.7	26.85	19.27	(9.14)	-	4.02	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11113	ปลาทู, 3 รส	Short bodied mackerel, 3 flavors	(149)	68.5	11.52	6.70	(10.68)	-	2.64	11	153	38	839	305	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11114	ปลาทูน่า, ชนิดก้อน, ในน้ำมันพืช	Steamed tuna in vegetable oil	(178)	64.1	26.43	7.78	(0.49)	-	1.18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11115	ปลาทูน่า, แซนวิช, ในน้ำมันพืช	Sandwich tuna in vegetable oil	(177)	67.7	19.06	10.67	(1.10)	-	1.51	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11116	ปลาทูน่า, เนื้อขาว, ชนิดก้อน, ในน้ำเกลือ	White tuna, canned in brine	(112)	72.0	26.40	0.66	(0.00)	-	0.96	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11117	ปลาทูน่า, เนื้อขาวชนิดก้อน, ในน้ำแร่	White tuna, canned in water	(115)	71.0	27.93	0.40	(0.00)	-	0.91	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11118	ปลาทูน่า, ในน้ำเกลือ	Tuna, canned in brine	(129)	71.1	30.71	0.67	(0.00)	-	1.77	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11119	ปลาทูน่า, ผสมกระเทียม	Tuna, canned in brine and garlic	(326)	52.0	17.34	27.94	(1.33)	-	1.42	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

อาหารปรุงสำเร็จ : อาหารจานเดียว กับข้าว อาหารประจำภาค อาหารเจ

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																									
			Main nutrients							Minerals									Vitamins									
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
11120	ปลาทูน่า, ผัดพริกใบกะเพรา	Tuna, stir-fried in basail sauce	(200)	64.1	11.95	12.97	(8.84)	-	2.18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11121	ปลาทูน่า, มายองเนส	Tuna in mayonnaise	(158)	72.8	9.16	11.12	(5.28)	-	1.61	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11122	ปลาทูน่า, สเต็กในน้ำเกลือ	Tuna steak, canned in brine	(117)	71.7	25.94	1.45	(0.00)	-	1.49	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11123	ปลาปากคม, 3 รส	Pak-kom fish, 3 flavors	(144)	69.5	15.19	7.15	(4.76)	-	3.38	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11124	ปลาแมกเคอเรล, ในซอสมะเขือเทศ	Mackerel, canned in tomato sauce	(122)	76.6	13.32	7.38	(0.54)	-	2.20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11125	ปลาแมคเคอเรลราดพริก	Mackerel, canned in chilli sauce	(203)	56.6	15.14	8.97	(15.52)	-	3.76	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11126	ปลาหลังขาว, 3 รส	Lung khao fish, 3 flavors	(293)	39.2	16.38	13.55	(26.44)	-	4.46	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11127	พะแนงหมู	Pork, curry (Pha-naeng)	(158)	69.8	12.24	9.17	(6.70)	-	2.09	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11128	มัสมั่นทูน่า	Tuna, curry, matsaman	(235)	59.3	14.15	16.03	(8.44)	-	2.06	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11129	ลาบปลาดุก	Spicy minced catfish salad	(153)	70.7	12.33	9.05	(5.68)	-	2.27	38	194	18	494	191	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11130	หมู, ทอดกระเทียมพริกไทย	Fried pork with garlic and pepper	(241)	57.6	18.73	15.98	(5.54)	-	2.18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11131	หอยแครง, ปรุงรส	Seasoned cockle	(265)	43.5	20.29	10.66	(21.87)	-	3.68	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11132	หอยลาย, ทอด, รสเผ็ด	Seasoned clam	(309)	30.7	24.95	11.74	(25.78)	-	6.80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	อาหารประจำภาคกลาง																											
11133	ก๋วยเตี๋ยวผัดปู, รวมถั่วงอกดิบ	Rice noodles, fried with crab and raw mungbean sprout	(243)	44.9	2.94	6.12	(44.10)	-	1.90	54	37	23	545	135	1.19	0.37	12.71	20	96	0	8	0.01	0.08	1.33	-	0.74

อาหารปรุงสำเร็จ : อาหารจานเดียว กับข้าว อาหารประจำภาค อาหารเจ

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																								
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
11134	แกงขี้เหล็ก	Curry, cassia leaves	(182)	81.8	2.80	19.02	(0.00)	-	1.84	32	44	20	598	142	0.99	0.16	0.40	8	-	-	-	0.05	0.03	1.09	-	-
11135	แกงเขียวหวานหมู	Green curry, pork	(136)	82.7	6.31	12.32	(0.00)	-	1.86	15	64	23	571	242	1.09	0.16	0.80	12	40	0	3	0.12	0.06	3.32	-	0.20
11136	แกงบอน	Kang-bon	(39)	88.2	1.55	0.32	(7.53)	-	2.43	50	26	15	437	152	0.67	0.09	0.30	54	50	0	4	0.03	0.02	1.74	-	0.22
11137	แกงส้มผักรวมกับปลาช่อน	Kang-som, vegetables and striped snakehead fish	(24)	93.1	1.96	0.49	(2.91)	-	1.54	20	27	3	509	128	1.09	0.11	0.99	11	34	0	3	0.03	0.04	1.03	-	0.31
11138	แกงหมูชะมวง	Kang-moo-chamoung	194	56.6	10.28	6.50	22.82	2	2.26	44	100	27	625	249	1.10	0.19	4.92	70	142	0	12	0.03	0.18	2.85	-	0.61
11139	แกงหอยขม	Curry, river snail	126	76.2	5.46	10.00	2.39	2	3.87	633	69	73	618	161	16.20	0.94	2.52	85	184	0	15	0.07	0.16	2.81	-	0.81
11140	ขนมจีนซาวน้ำ	Round rice noodles with coconut milk, pineapple, ground shrimps and garlic	120	74.9	2.50	4.60	17.00	0.1	0.90	143	43	-	-	-	0.90	-	-	-	4	0	tr	-	0.20	1.00	0	-
11141	ขนมจีนน้ำพริก	Round rice noodles with shrimp, mungbean, peanut and curry	(168)	65.9	3.58	8.57	(19.06)	-	2.87	36	61	32	413	204	1.12	0.28	0.52	53	111	0	9	0.03	tr	1.83	-	0.32
11142	ขนมจีนน้ำพริก, รวมผัก	Round rice noodles with shrimp, mungbean, peanut, curry and vegetable	152	68.2	3.40	6.60	19.50	0.3	2.00	32	54	-	-	-	1.20	-	-	51	94	0	8	0.02	0.10	1.50	1	0.32
11143	ขนมจีนน้ำยา	Round rice noodles with fish curry and coconut milk	(95)	81.8	2.40	5.40	(9.07)	-	1.33	21	35	18	436	165	0.97	0.13	-	21	42	0	4	0.03	0.04	0.99	-	0.08
11144	ขนมจีนน้ำยา, รวมผัก	Round rice noodles with fish curry, coconut milk and vegetable	80	83.0	2.70	3.60	9.20	0.2	1.30	80	41	-	-	-	0.60	-	-	22	53	0	9	0.02	0.11	1.00	0	0.08

อาหารปรุงสำเร็จ : อาหารจานเดียว กับข้าว อาหารประจำภาค อาหารเจ

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																							
			Main nutrients							Minerals									Vitamins							
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
11145	ขนมจีนน้ำยาป่า	Round rice noodles with fish curry (without coconut milk)	(66)	82.8	1.96	0.63	(13.12)	-	1.49	17	33	16	499	129	1.38	0.22	9.66	19	0	0	0	0.02	0.04	1.47	-	0.09
11146	ซุปหน่อไม้	Bamboo shoot, salad	(41)	88.5	2.50	0.80	(6.00)	(1.0)	2.20	251	31	-	-	-	1.30	-	-	-	95	0	8	-	0.08	0.40	1	-
11147	เต้าเจี้ยว, หลน	Preserved soy bean dip (Lhon tao jiew)	(72)	83.6	3.52	2.94	(7.95)	-	2.03	29	61	32	576	274	1.73	0.26	0.77	14	529	0	44	0.02	0.06	0.82	-	0.53
11148	น้ำพริก, ปลาร้า, ผักลวก	Namprik-pla-ra with blanched vegetable	88	87.3	3.42	7.99	0.00	1.31	2.26	48	55	27	697	212	1.98	0.22	0.40	17	90	0	7	0.05	0.06	2.09	-	0.59
11149	ห่อหมก, ปลาช่อน, ใบยอ	Snakehead fish with curry and indian-mulbery leaves, steamed	(126)	81.3	9.90	9.60	(0.00)	-	1.94	132	76	42	417	252	1.65	0.28	0.72	53	8787	0	732	-	0.07	3.75	-	2.21
	อาหารประจำภาคใต้																									
11150	แกงไก่ใส่หยวกกล้วย	Curry, chicken and young banana stem	(124)	80.8	6.74	10.00	(0.00)	-	3.30	-	-	-	-	-	-	-	-	13	38	0	3	-	0.07	1.64	-	0.41
11151	แกงขี้เหล็ก (ดอกขี้เหล็ก), ใส่ปลาย่าง	Curry, cassia leaves and flowers	(197)	79.2	4.28	20.00	(0.00)	-	1.72	38	72	32	547	195	0.99	0.30	0.59	52	898	0	75	0.08	0.05	2.72	-	0.95
11152	แกงไข่ (ไข่เป็ด)	Curry, duck egg	(158)	71.8	8.17	10.96	(6.77)	-	2.30	-	-	-	-	-	-	-	-	24	44	48	52	0.05	0.18	1.78	-	0.85
11153	แกงไตปลา	Curry, fermented fish viscera	50	86.6	5.28	2.21	1.33	1.6	3.13	34	68	30	1001	187	1.51	0.16	2.06	42	25	107	109	0.06	0.11	2.83	-	0.22
11154	แกงน้ำเคย (แกงเคยปลา)	Curry, fermented tiny fish	(39)	86.8	6.97	0.69	(1.15)	-	4.40	-	-	-	-	-	-	-	-	38	38	0	3	-	0.07	2.12	-	0.04
11155	แกงพริกปลาตัวเล็ก	Curry, small fish	(74)	80.5	9.96	2.43	(3.03)	-	4.10	-	-	-	-	-	-	-	-	36	41	0	3	-	0.10	1.83	-	0.74
11156	แกงมัสมั่นเนื้อ	Curry, matsaman, beef	(252)	66.0	10.21	23.42	(0.00)	-	2.36	34	110	46	612	290	2.02	0.48	3.28	40	60	60	65	0.05	0.20	2.49	-	0.54
11157	แกงส้มผักรวมกับปลา	Kang-som, vegetables and fish	(50)	87.4	5.22	2.98	(0.56)	-	3.80	-	-	-	-	-	-	-	-	36	0	0	0	0.05	0.07	1.76	-	0.34
11158	แกงเหลืองใส่ปลา	Yellow curry (sour soup), fish	41	85.5	7.80	0.14	1.32	1.6	3.69	70	93	26	874	212	0.78	0.29	1.98	87	55	0	5	0.06	0.04	1.85	-	0.38

อาหารปรุงสำเร็จ : อาหารจานเดียว กับข้าว อาหารประจำภาค อาหารเจ

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																							
			Main nutrients							Minerals									Vitamins							
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
11159	ไก่ทอดละ	Chicken, fried	(233)	50.7	23.02	9.79	(13.25)	-	3.20	-	-	-	-	-	-	-	-	21	58	0	5	0.06	0.18	3.92	-	0.87
11160	ขนมจีนน้ำพริก	Round rice noodles with shrimp, mungbean, peanut and curry	(109)	77.3	2.56	4.71	(14.06)	-	1.40	-	-	-	-	-	-	-	-	11	46	0	4	0.09	0.05	0.14	-	0.17
11161	ขนมจีนน้ำยากะทิ	Round rice noodles with fish curry and coconut milk	75	82.6	3.20	3.31	6.59	3.1	1.20	91	50	28	318	132	0.83	0.16	0.58	22	67	0	6	0.04	0.08	1.28	0	0.10
11162	ขนมจีนน้ำยาป่า	Round rice noodles with fish curry (with out coconut milk)	(65)	82.8	2.41	0.40	(12.89)	-	1.50	-	-	-	-	-	-	-	-	19	22	0	2	-	0.40	1.07	-	0.13
11163	ขนมจีนน้ำละซอ		(91)	76.9	1.90	1.29	(17.97)	-	1.90	-	-	-	-	-	-	-	-	7	10	0	1	0.04	0.03	0.47	-	0.09
11164	ข้าวยำ, ข้าวสีม่วง	Purple rice with assorted vegeta-ble served with Budu sauce	(169)	59.6	4.99	3.02	(30.42)	-	2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	9	90	0	8	0.01	0.06	1.82	-	0.09
11165	ข้าวยำคลุก	Spicy rice salad with vegetable	(152)	58.8	4.96	0.00	(32.99)	-	3.30	-	-	-	-	-	-	-	-	38	41	0	3	-	0.07	2.32	-	0.18
11166	ข้าวยำปักษ์ใต้	Rice with assorted vegetable served with Budu sauce	(164)	62.8	3.98	4.90	(26.02)	-	2.30	-	-	-	-	-	-	-	-	24	0	0	0	0.03	0.07	2.02	-	0.17
11167	ข้าวหมกไก่	Rice cooked with chicken and curry powder (Koa Mook Gai)	(158)	63.4	5.10	3.30	(26.90)	-	1.30	-	-	-	-	-	-	-	-	22	0	0	0	0.03	0.05	13.12	-	0.23
11168	นาซิดาแซ - แกงกุ้ง (ข้าวเจ้า + ข้าวเหนียวหุงกับกะทิราดแกงกุ้ง)	Rice and glutinous rice boiled with coconut milk, with shrimp curry	(213)	47.2	3.36	2.05	(45.19)	-	2.20	-	-	-	-	-	-	-	-	23	19	0	2	0.04	0.03	0.33	-	0.29

อาหารปรุงสำเร็จ : อาหารจานเดียว กับข้าว อาหารประจำภาค อาหารเจ

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																								
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg	mg
11169	นาซิดาแฆ - แกงปลา (ข้าวเจ้า + ข้าวเหนียว หุงกับกะทิราดแกงปลา)	Rice and glutinous rice boiled with coconut milk, with fish curry	(163)	60.0	3.64	2.25	(32.11)	-	2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	76	32	5	8	0.08	0.08	0.68	-	0.39
11170	นาซิตีเน๊ะ (ข้าวอัดเป็นแท่ง ราดด้วยปลานึ่ง และมะพร้าวคั่ว)	Rice with steamed fish and roasted grated coconut meat	(119)	72.0	1.41	1.87	(24.16)	-	0.60	-	-	-	-	-	-	-	-	24	0	0	0	0.02	0.02	7.79	-	0.00
11171	นาซิมีเยาะ (ข้าวเจ้าหุงกับกะทิราดแกงตุ๋มิ, แกงปลา)	Rice boiled with coconut milk, with fish curry	(172)	58.5	3.37	1.24	(36.85)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	58	0	5	0.06	0.09	0.83	-	0.59
11172	ผัดคั่วกลิ้ง, เนื้อวัว	Breef stir-fried with curry	147	62.6	21.72	4.63	2.74	3.6	4.74	161	190	67	1423	380	4.54	0.47	7.26	81	96	0	8	0.08	0.22	2.97	-	1.99
11173	ผัดหมี่ไทย	Fine rice noodles, fried	(208)	53.2	3.35	5.96	(35.15)	-	2.30	-	-	-	-	-	-	-	-	24	24	0	2	-	0.06	2.63	-	0.15
11174	ยำบูดู	Budu, Muslim fish sauce, spicy salad	(50)	72.8	10.62	0.45	(0.93)	-	15.20	-	-	-	-	-	-	-	-	19	28	0	2	0.01	0.11	1.70	-	0.37
11175	ยำสาหร่ายผมนาง	Spirulina, spicy salad	108	74.8	2.36	2.60	17.24	3.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1326	0	0	0	0.03	0.05	5.63	-	0.12
11176	สมันปลา	Dried shredded fish	355	25.3	31.81	15.05	22.21	1.7	3.97	103	310	90	1151	522	4.76	0.97	7.48	73	0	59	59	0.21	0.20	4.97	-	0.77
11177	เส้นหมี่, ผัดซีอิ๊ว	Rice noodles, fine thread, stir-fried with pork, egg and soysauce	(164)	60.1	2.40	2.09	(33.91)	-	1.50	-	-	-	-	-	-	-	-	24	0	0	0	0.03	0.05	2.18	-	0.14
	อาหารประจำภาคเหนือ																										
11178	แกงขนุนอ่อน	Curry, young jackfruit	(49)	89.8	2.45	2.94	(3.19)	-	1.62	41	31	13	384	106	1.01	0.14	0.66	29	54	0	5	0.05	0.07	1.34	1	0.46
11179	แกงผักกาดจอ	Kang-pak-gard-jor	53	87.9	2.80	3.20	2.39	1.8	1.92	71	44	18	477	170	1.32	0.11	0.78	48	979	0	82	0.06	0.11	1.29	2	0.93

อาหารปรุงสำเร็จ : อาหารจานเดียว กับข้าว อาหารประจำภาค อาหารเจ

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																							
			Main nutrients							Minerals									Vitamins							
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
11180	แกงฮังเล	Kang-hung-le	215	62.3	11.14	16.00	5.21	2.8	2.50	49	82	28	579	195	1.49	0.12	1.10	39	63	0	5	0.16	0.22	2.66	-	0.49
11181	ขนมจีน, น้ำเงี้ยว	Round rice noodles with minced pork, spare rip, blood and soup	(107)	82.4	2.71	8.42	(5.20)	-	1.27	24	29	11	279	79	2.08	0.12	0.40	27	27	0	2	0.06	0.10	1.47	-	0.13
11182	ข้าวซอย, ไก่	Noodle with chicken curry	151	72.9	5.83	10.56	7.37	1.6	1.77	22	66	15	416	150	1.24	0.25	1.06	28	46	0	4	0.13	0.08	2.98	-	0.30
11183	น้ำพริกอ่อง	Nam-prik-ong	213	68.7	6.90	19.66	0.00	4.1	3.02	38	79	23	720	326	1.51	0.17	1.05	42	357	0	30	0.25	0.15	2.64	-	1.10
11184	ลาบคั่ว, หมู	Spicy minced pork salad	175	67.7	13.01	12.16	1.85	3.2	2.14	28	123	22	599	353	3.15	0.77	1.84	84	101	1889	1898	0.18	0.35	5.01	-	0.77
11185	ลาบคั่วหมูผสมตับ	Spicy minced pork and liver salad	172	66.4	11.68	10.74	5.39	3.8	2.04	20	107	27	519	468	2.40	0.16	1.39	197	111	108	118	0.21	0.38	4.78	-	0.70
11186	ไส้อั่ว	Sausage, northern style	(420)	37.4	18.00	36.10	(5.75)	-	2.75	53	134	48	686	382	3.29	0.25	2.50	90	18	0	2	0.10	0.32	3.39	-	0.32
	อาหารประจำภาคอีสาน																									
11187	ก้อยอีสาน	Chopped beef cooked	(105)	72.4	15.80	1.40	(7.40)	(1.4)	3.00	20	161	-	-	-	1.00	-	-	-	192	543	575	0.02	1.98	6.10	0	-
11188	แกงกล้วยกับไก่	Curry, banana and chicken	(105)	80.9	5.17	6.94	(5.41)	-	1.60	52	-	29	403	264	-	-	-	27	65	0	5	0.08	0.09	0.30	-	0.74
11189	แกงเผือก, ใส่ปลา	Curry, taro and fish	(50)	86.3	4.11	0.32	(7.65)	-	1.60	29	-	30	429	258	-	-	-	22	39	0	3	0.03	0.05	2.10	-	0.31
11190	แกงหน่อไม้	Bamboo shoot curry	(26)	92.7	1.41	0.51	(3.90)	-	1.50	-	-	-	-	-	-	-	-	15	111	0	9	0.02	0.05	1.21	-	0.10
11191	แกงหอยขม	Curry, river snail	(45)	86.4	5.41	0.26	(5.14)	-	2.84	401	61	401	519	66	11.40	1.69	2.64	26	366	0	30	0.05	0.14	2.30	-	0.63
11192	แกงอ่อม, เนื้อ	Spicy soup with bee (Gaeng-om)	(55)	88.8	3.54	3.63	(2.01)	-	2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	14	361	0	30	0.04	0.09	2.04	-	0.31

อาหารปรุงสำเร็จ : อาหารจานเดียว กับข้าว อาหารประจำภาค อาหารเจ

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																							
			Main nutrients							Minerals									Vitamins							
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
11193	แกงอ่อม, ปลา	Spicy soup with fish (Gaeng-om)	(53)	89.0	4.73	3.80	(0.02)	-	2.47	245	119	24	631	150	1.79	0.20	0.58	20	462	0	39	0.04	0.11	1.67	-	0.42
11194	ขนมจีนน้ำนัวปลาร้า		(87)	77.1	1.77	0.74	(18.37)	-	2.00	24	-	12	747	74	-	-	-	31	0	0	0	0.02	0.04	0.89	-	0.08
11195	ขนมจีนน้ำยาป่า	Round rice noodles with fish curry (without coconut milk)	(47)	87.4	2.20	0.24	(8.90)	-	1.29	31	31	14	374	100	0.54	0.11	0.42	16	39	0	3	-	0.06	1.25	-	0.14
11196	ซุบหน่อไม้	Bamboo shoot, spicy salad	(26)	92.3	1.64	0.68	(3.40)	-	2.00	-	-	-	-	-	-	-	-	15	5	0	tr	0.01	0.03	0.54	-	0.04
11197	ซุปกะทิหน่อไม้	Bamboo shoot with coconut milk, spicy salad	(35)	91.1	1.65	1.31	(4.12)	-	1.80	-	-	-	-	-	-	-	-	12	23	0	2	0.01	0.09	1.07	-	0.25
11198	ซุปมะเขือ/ยำมะเขือเปราะ	Eggplant, spicy salad	(40)	88.8	2.64	0.70	(5.81)	-	2.10	25	-	32	589	295	-	-	-	9	475	0	40	0.06	0.11	1.37	-	0.40
11199	ซุปมะเขือยาว	Eggplant (brinjal), spicy salad	(59)	81.4	3.34	0.41	(10.59)	-	4.30	-	-	-	-	-	-	-	-	15	97	0	8	0.10	0.12	10.70	-	0.33
11200	ตำมะเขือพวง	Solanum, spicy salad	94	70.9	8.32	2.23	6.50	7.3	4.70	81	147	27	1106	392	1.73	0.39	0.88	55	138	0	12	0.12	0.20	1.14	-	0.89
11201	ลาบเนื้อ, รวมผักสด	Spicy minced beef salad with vegetable	112	73.9	12.40	4.00	5.96	1.4	2.32	45	112	33	650	276	2.41	0.34	2.19	15	177	64	79	0.09	0.17	2.13	-	0.14
11202	ลาบเลือด, อีสาน	Spicy beef and ox-blood salad	(99)	73.9	15.70	1.20	(6.40)	(1.1)	2.80	9	141	-	-	-	1.80	-	-	-	149	364	389	0.12	1.36	3.80	-	-
11203	ส้มตำ, ปลาร้า	Papaya, fermented fish, salad	36	87.9	2.15	0.64	4.11	2.8	2.41	74	29	23	716	197	1.76	0.19	0.42	17	66	0	5	0.06	0.05	0.94	-	0.35
11204	ส้มตำ, อีสาน	Papaya, salad	(28)	90.4	1.80	0.30	(4.50)	(0.9)	3.00	94	44	-	-	-	0.00	-	-	-	49	0	8	0.01	0.05	0.70	3	-
11205	ไส้กรอก, อีสาน	Sausage, northeastern style	(398)	36.3	17.30	30.50	(13.50)	(0.7)	2.40	70	124	-	-	-	0.00	-	-	-	0	0	0	0.08	0.45	2.60	0	-
11206	ห่อหมกไข่ปลา	Fish roe with curry, steamed	(230)	67.9	13.26	19.69	(0.00)	-	3.40	-	-	-	-	-	-	-	-	67	44	66	69	0.03	0.05	2.66	-	0.25

อาหารปรุงสำเร็จ : อาหารจานเดียว กับข้าว อาหารประจำภาค อาหารเจ

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																								
			Main nutrients							Minerals									Vitamins								
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
อาหารเจ																											
11207	กาน่าฉ่าย	Vegetarian, check of mustard (Ghana chai)	(249)	64.4	1.69	23.74	(7.15)	-	3.00	23	tr	13	1041	33	1.57	-	-	5	-	-	-	0.00	0.03	-	-	-
11208	กุ้งเจ	Vegetarian, shrimp	(72)	79.8	0.07	0.10	(17.64)	-	2.38	46	8	1	506	16	0.16	-	-	14	0	0	0	0.00	0.03	-	-	-
11209	เกี๊ยนทอด, อาหารเจ	Vegetarian, fried wontons	(197)	57.5	3.30	6.60	(31.10)	(0.6)	1.50	352	49	-	-	1	-	-	-	-	72		6	0.43	1.60	-	-	-
11210	แกงส้มผักรวม, อาหารเจ	Vegetarian, sour soup mixed vegetables	(33)	90.8	1.10	0.40	(6.30)	(0.6)	1.40	17	20	-	-	1	-	-	-	-	108	-	9	0.03	0.20	9.00	-	-
11211	แกงอ่อมมะระใส่เห็ด, อาหารเจ	Vegetarian, gaeng om ma ra with mushroom	(49)	88.0	0.90	2.00	(6.90)	-	2.20	3	27	-	-	1	-	-	-	-	30	-	3	0.11	0.70	6.00	-	-
11212	ข้าวกล้องราดลาบเห็ด, อาหารเจ	Brown rice topped with Spicy minced mushroom salad	(158)	64.9	5.89	4.72	(23.10)	-	1.39	9	119	31	234	95	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11213	ต้มจับฉ่าย, อาหารเจ	Vegetarian, chinese vegetable stew	(50)	89.0	1.85	3.40	(3.12)	-	1.67	53	30	20	767	191	1.14	-	-	3	-	-	-	0.01	0.07	-	-	-
11214	ต้มพะโล้, อาหารเจ	Vegetarian, sweet brown sauce	(121)	75.7	10.09	6.25	(6.06)	-	1.88	23	89	45	557	117	1.56	-	-	17	-	-	-	0.01	0.07	-	-	-
11215	ต้มหน่อไม้จีน, อาหารเจ	Vegetarian, foodie chubby lawyer	(36)	92.3	1.30	1.88	(3.42)	-	1.12	7	tr	4	425	33	0.30	-	-	2	-	-	-	0.01	0.02	-	-	-
11216	ทอดมันถั่วเขียว, อาหารเจ	Vegetarian, fried mung bean-paste balls	(248)	48.3	4.60	10.60	(33.60)	(1.0)	2.90	37	82	-	-	2	-	-	-	-	198	-	17	0.09	1.10	1.00	-	-
11217	เนื้อเป็ด, อาหารเจ	Vegetarian, duck meat	(137)	66.1	23.08	1.39	(7.99)	-	1.41	181	32	14	53	70	1.01	-	-	5	-	-	-	0.04	0.09	-	-	-
11218	ปลาเค็ม, อาหารเจ	Vegetarian, salted fish	(222)	54.7	17.85	11.76	(11.16)	-	4.51	64	163	27	1405	139	2.72	-	-	39	-	-	-	0.02	0.14	-	-	-
11219	ปลาเส้นผสมสาหร่าย, อาหารเจ	Vegetarian, fish and seaweed	(107)	76.1	1.71	4.08	(15.77)	-	2.33	12	16	7	763	120	0.29	-	-	17	-	-	-	0.00	0.03	-	-	-

อาหารปรุงสำเร็จ : อาหารจานเดียว กับข้าว อาหารประจำภาค อาหารเจ

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																							
			Main nutrients							Minerals									Vitamins							
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg	mg
11220	ปลิงทะเล, อาหารเจ	Vegetarian, sea cucumber	(22)	93.8	0.08	0.12	(5.21)	-	0.77	18	17	7	367	22	0.33	-	-	7	-	-	-	0.00	0.02	-	-	-
11221	ผัดยากิโซบะ, อาหารเจ	Vegetarian, chinese style preserved bamboo soup	(138)	69.7	4.58	4.87	(18.84)	-	2.05	35	53	24	728	146	0.09	-	-	3	-	-	-	0.02	0.06	-	-	-
11222	ผัดวุ้นเส้น (ผัดโฮ๊ะ), อาหารเจ	Vegetarian, pad woon sen	(152)	71.9	1.40	9.10	(16.10)	(1.5)	1.50	14	39	-	-	2	-	-	-	-	162	-	14	0.18	1.20	0.00	-	-
11223	ผัดหมี่ซัว, อาหารเจ	Vegetarian, stir-fried rice noodles	(119)	73.4	4.29	3.80	(17.02)	-	1.61	19	36	10	663	94	0.88	-	-	2	-	-	-	0.02	0.03	-	-	-
11224	ฟองเต้าหู้, อาหารเจ	Vegetarian, soybean sheet	(226)	56.2	24.12	12.13	(4.97)	-	2.58	105	302	87	1091	232	5.54	-	-	66	-	-	-	0.00	0.07	-	-	-
11225	ยำก๋วยเตี๋ยวเซียงไฮ้, อาหารเจ	Vegetarian, spicy shanghai soodle salad	(80)	76.6	1.70	0.40	(17.40)	(0.4)	3.90	13	26	-	-	2	-	-	-	-	66	-	6	0.04	0.30	5.00	-	-
11226	เย็นตาโฟ, อาหารเจ	Vegetarian, yentafo noodles soup	(188)	62.5	4.10	8.80	(23.20)	(0.5)	1.40	162	41	-	-	2	-	-	-	-	306	-	26	0.37	0.50	-	-	-
11227	ลูกชิ้นไส้เห็ด, อาหารเจ	Vegetarian, mushroom ball	(87)	78.0	2.18	1.53	(16.17)	-	2.10	62	28	6	833	88	0.45	-	-	56	-	-	-	0.00	0.05	-	-	-
11228	ไส้อั่ว, อาหารเจ	Vegetarian, Thai spicy sausage (Sai-aour)	(162)	61.1	17.19	3.68	(15.00)	-	3.04	60	115	39	779	259	4.16	-	-	74	-	-	-	0.09	0.12	-	-	-
11229	หมี่กรอบ, อาหารเจ	Vegetarian, crispy fried noodles	(182)	66.4	2.70	10.20	(19.90)	(0.6)	0.80	17	36	-	-	1	-	-	-	-	0	-	0	0.18	1.00	-	-	-
11230	หมี่กึงรวม, อาหารเจ	Vegetarian, kueng rice noodles	(134)	67.4	26.79	0.90	(4.70)	-	0.33	14	49	9	310	6	2.08	-	-	4	-	-	-	-	0.06	-	-	-
11231	หมี่เหลืองผัดซีอิ๊ว, อาหารเจ	Vegetarian, fried yellow noodles in soy sauce	(131)	72.9	3.20	5.40	(17.30)	(0.5)	1.20	165	40	-	-	-	-	-	-	-	168	-	14	0.71	2.60	-	-	-
11232	หมู - ไต, อาหารเจ	Vegetarian, pork-pig kidney	(36)	88.8	0.71	0.60	(6.97)	-	2.97	949	20	9	178	12	0.46	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11233	หมูย่าง, อาหารเจ	Vegetarian, roasted pork	(231)	54.8	19.90	12.20	(10.32)	-	2.74	140	199	42	1307	197	4.82	-	-	49	-	-	-	0.02	0.12	-	-	-
11234	หมูสามชั้น, อาหารเจ	Vegetarian, streaky pork	(98)	77.7	2.01	3.41	(14.92)	-	1.97	262	25	8	871	83	0.25	-	-	34	-	-	-	0.00	0.07	-	-	-

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ขนมหวานและขนมอบ

Desserts and Bakeries



ขนมหวานและขนมอบ (Desserts and Bakeries)

Food ID	Food and Description			Nutrient Composition per 100 g Edible Portion								
				Main nutrients							Minerals	Other
				Energy (Energy)	Water	Protein	Fat, total	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Sodium	Sugar
	Thai	English	per 100 g/serving size	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	g
	ขนมหวาน (Desserts)											
12001	กล้วยแขก	Banana, deep fried	100 g	315	37.2	2.30	15.90	37.80	5.6	1.20	-	-
			1 piece (27 g)	85	10.0	0.62	4.29	10.21	1.5	0.32	-	-
12002	กล้วยไข่, เชื่อม	Banana, boiled in syrup	100 g	238	41.3	1.20	1.80	53.30	1.7	0.70	-	-
			2 piece (76 g)	180	31.4	0.91	1.37	40.51	1.3	0.50	-	-
12003	ขนมกล้วย	Ka-nom gluay	100 g	(182)	57.1	1.31	2.74	(37.94)	-	0.93	264	26.33
			1 piece (50 g)	(91)	28.5	0.66	1.37	(18.97)	-	0.46	132	13.17
12004	ขนมเกลือ/เข้าหนมเกื๋อ	Ka-nom-glae, Northern style	100 g	(110)	73.2	1.51	1.57	(22.56)	-	1.16	423	3.80
			1 piece (50 g)	(55)	36.6	0.76	0.79	(11.28)	-	0.58	212	1.90
12005	ขนมโก๋	Ka-nom-goh	100 g	(425)	7.1	4.70	11.40	(75.82)	(0.5)	1.00	-	-
			1 piece (30 g)	(127)	2.1	1.41	3.42	(22.75)	(0.2)	0.30	-	-
12006	ขนมโกสุ่ย/ขนมถ้วยน้ำตาลแดง	Ka-nom-go-sui, Southern style	100 g	(187)	54.8	1.16	1.62	(41.97)	-	0.45	83	26.00
			1 cup (40 g)	(75)	21.9	0.46	0.65	(16.79)	-	0.18	33	10.40
12007	ขนมขี้มอด	Ka-nom-ki-mod, Southern style	100 g	(442)	2.4	3.60	11.31	(81.36)	(0.6)	1.34	237	64.30
			1 pack (40 g)	(177)	1.0	1.44	4.52	(32.54)	(0.2)	0.53	95	25.72
12008	ขนมขี้มัน/ขนมเปียกขี้มัน	Kha-nom-ki-mun, Southern style	100 g	(225)	48.2	1.66	4.15	(45.34)	-	0.65	133	28.30
			1 piece (50 g)	(113)	24.1	0.83	2.08	(22.67)	-	0.33	67	14.15
12009	ขนมโค	Ka-nom-co, Southern style	100 g	(225)	49.3	2.84	4.84	(42.40)	-	0.62	179	11.30
			4 piece (32 g)	(72)	15.8	0.91	1.55	(13.57)	-	0.20	57	3.62
12010	ขนมชั้น	Ka-nom chan	100 g	(247)	44.4	0.85	5.17	(49.18)	-	0.29	72	30.11
			1 piece (40 g)	(99)	17.8	0.34	2.07	(19.67)	-	0.12	29	12.00

ขนมหวานและขนมอบ (Desserts and Bakeries)

Food ID	Food and Description			Nutrient Composition per 100 g Edible Portion								
				Main nutrients							Minerals	Other
				Energy (Energy)	Water	Protein	Fat, total	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Sodium	Sugar
	Thai	English	per 100 g/serving size	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	g
12011	ขนมถ้วย, ใบเตย	Kha-nom Thuai	100 g	(155)	64.0	1.40	2.97	(30.77)	-	0.86	263	14.00
			1 cup (40 g)	(62)	25.6	0.56	1.19	(12.31)	-	0.34	105	5.60
12012	ขนมลา	Ka-nom-la, Southern style	100 g	(430)	8.2	1.92	13.05	(76.14)	-	0.69	93	28.30
			1 piece (25 g)	107	2.1	0.48	3.26	(19.04)	-	0.17	23	7.08
12013	ขนมลา, กรอบ	Ka-nom-la, crispy, Southern style	100 g	(387)	7.0	0.35	3.04	(89.54)	-	0.07	3	51.70
			2 piece (30 g)	(116)	2.1	0.11	0.91	(26.86)	-	0.02	1	15.51
12014	ขนมเหนียว	Ka-nom-niao	100 g	(273)	39.8	2.79	7.03	(49.75)	-	0.64	111	22.20
			4 piece (60 g)	(164)	23.9	1.67	4.22	(29.85)	-	0.38	66	13.32
12015	ข้าวต้มจิ้ม/ข้าวต้มหัวหงอก	Kao-tom-jim	100 g	(201)	52.3	2.70	2.63	(41.61)	-	0.76	186	13.78
			1 piece (50 g)	(100)	26.2	1.35	1.31	(20.81)	-	0.38	93	6.89
12016	ข้าวต้มถั่วดิน/ข้าวต้มมัดภาคเหนือ	Kao tom thaw din (steamed glutinous rice with peanut and banana filling)	100 g	(193)	54.8	5.47	2.89	(36.34)	-	0.50	189	0.00
			1 piece (60 g)	(116)	32.9	3.28	1.73	(21.80)	-	0.30	113	-
12017	ข้าวต้มมัด/ข้าวต้มผัด	Kao-tom-mad (steamed glutinous rice with black bean and banana filling)	100 g	(183)	56.3	2.53	2.31	(38.00)	-	0.87	221	14.55
			1 piece (70 g)	(128)	39.4	1.77	1.62	(26.60)	-	0.61	154	12.95
12018	ข้าวเหนียวขาว, หน้าปลาแห้ง	Khao-niao-na-pla (Sweet sticky rice with dried fish)	100 g	(260)	38.5	4.01	4.01	(52.08)	-	1.41	406	21.83
			1 pack (80 g)	(208)	30.8	3.21	3.21	(41.66)	-	1.12	325	17.46
12019	ข้าวเหนียวขาว, หน้าสังขยา	Sweet sticky rice with Thai custard	100 g	(258)	43.6	4.09	7.41	(43.82)	-	1.06	265	18.83
			1 pack (80 g)	(207)	34.9	3.27	5.93	(35.06)	-	0.85	212	15.06
12020	ข้าวเหนียวดำ, เปียก	Soft sweet black sticky rice with coconut cream	100 g	(135)	67.8	1.18	1.65	(28.82)	-	0.57	158	17.03
			1 pack (200 g)	(270)	135.5	2.37	3.31	(57.65)	-	1.15	316	34.07

ขนมหวานและขนมอบ (Desserts and Bakeries)

Food ID	Food and Description			Nutrient Composition per 100 g Edible Portion								
				Main nutrients							Minerals	Other
	Thai	English	per 100 g/serving size	Energy (Energy)	Water	Protein	Fat, total	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Sodium	Sugar
				kcal	g	g	g	g	g	g	mg	g
12021	ข้าวเหนียวมูล	Khao-niao-moon (glutinous rice steamed in coconut milk)	100 g	281	35.8	3.10	6.30	52.20	1.7	0.90	-	-
			1 cup (180 g)	497	66.4	5.58	11.34	93.96	3.1	1.62	-	-
12022	ซาหริ่ม	Sa-Rim (mungbean thread in coconut milk)	100 g	160	65.0	0.20	4.50	29.00	1.2	0.10	-	-
			1 pack (200 g)	315	130.0	0.40	9.00	58.00	2.4	0.20	-	-
12023	ตะโก้แห้ว	Tako-heaw (water chestnut and coconut custard topping)	100 g	133	71.6	0.70	5.70	18.20	3.0	0.80	-	-
			1 piece (30 g)	38	21.5	0.21	1.71	5.46	0.9	0.24	-	-
12024	ทองหยอด	Thong yod (golden drop)	100 g	305	31.7	3.53	6.92	56.90	0.6	0.39	40	56.58
			3 piece (27 g)	82	8.5	0.95	1.87	15.36	0.2	0.11	11	15.28
12025	ทองหยิบ	Thong yip (golden flower)	100 g	395	24.5	7.90	19.70	45.90	1.3	0.70	-	-
			3 piece (27 g)	107	6.6	2.13	5.32	12.39	0.4	0.19	-	-
12026	บัวลอยเผือก	Taro balls in coconut milk	100 g	149	66.2	0.80	4.10	26.30	1.7	0.90	-	-
			1 cup (220 g)	320	145.6	1.76	9.02	57.86	3.7	1.98	-	-
12027	ปลากริม	Ka-nom-pla-grim	100 g	(117)	73.8	0.64	2.83	(22.21)	-	0.57	232	9.00
			1 pack (200 g)	(234)	147.5	1.28	5.66	(44.42)	-	1.14	463	18.00
12028	เปียกปูน	Kha-nom-piak-poon (coconut sweet pudding with coconut)	100 g	(161)	61.4	1.10	1.62	(35.46)	-	0.42	93	19.78
			1 piece (50 g)	(80)	30.7	0.55	0.81	(17.73)	-	0.21	46	9.89
12029	เปียกปูน, สีดำ	Black coconut sweet pudding	100 g	(135)	67.5	0.97	1.31	(29.93)	-	0.29	34	19.50
			1 piece (50 g)	(68)	33.8	0.49	0.66	(14.97)	-	0.15	17	9.75
12030	ฝอยทอง	Foi thong (golden thread)	100 g	420	21.0	12.71	22.51	40.67	1.9	1.23	65	41.94
			1 piece (32 g)	145	6.7	4.65	8.18	13.01	0.6	0.39	21	11.80

ขนมหวานและขนมอบ (Desserts and Bakeries)

Food ID	Food and Description			Nutrient Composition per 100 g Edible Portion								
				Main nutrients							Minerals	Other
				Energy (Energy)	Water	Protein	Fat, total	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Sodium	Sugar
	Thai	English	per 100 g/serving size	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	g
12031	เม็ดขนุน	Med khanun (bean paste)	100 g	351	27.6	9.43	13.79	44.61	3.6	0.97	58	38.25
			4 piece (32 g)	111	8.8	3.02	4.41	14.28	1.2	0.31	19	12.24
12032	ลอดช่องไทย น้ำกะทิ	Lod-chong in coconut milk	100 g	108	75.7	0.72	3.04	18.70	1.5	0.38	62	12.30
			1 pack (200 g)	216	151.3	1.44	6.07	37.41	3.0	0.76	124	24.60
12033	ลูกชุบ	Look choup (mock miniature fruit)	100 g	276	36.6	6.60	6.60	45.50	4.0	0.70	-	-
			4 piece (32 g)	88	11.7	2.11	2.11	14.56	1.3	0.22	-	-
12034	วุ้นกะทิ, ใบเตย	Jelly with coconut cream and pandanus leaf flavor	100 g	133	72.8	0.60	5.40	20.50	0.0	0.70	-	-
			2 piece (40 g)	53	29.1	0.24	2.16	8.20	0.0	0.00	-	-
12035	สังขยา, ไข่	Egg custard, steamed	100 g	169	60.5	6.90	4.50	23.30	3.8	1.00	-	-
			1 piece (50 g)	81	30.2	3.45	2.26	11.65	1.9	0.50	-	-
12036	หม้อแกงไข่	Maw kaeng kai (egg custard, baked)	100 g	218	55.0	6.52	9.28	25.68	2.8	0.73	108	23.20
			1 piece (80 g)	174	44.0	5.22	7.42	20.54	2.2	0.58	86	18.56
12037	หม้อแกงถั่ว	Maw kaeng tow (mungbean custard, baked)	100 g	218	55.5	6.13	10.30	23.07	4.2	0.83	239	18.90
			1 piece (80 g)	174	44.4	4.90	8.24	18.46	3.4	0.67	191	15.12
			ขนมอบ (Bakery)									
12038	ขนมปัง, หน้าเนย	Butter bread	100 g	(356)	28.5	7.65	14.97	(47.62)	-	1.48	-	-
			1 piece (55 g)	(196)	15.7	4.21	8.23	(26.19)	-	0.81	-	-
12039	ขนมปังพิซซ่า, ไก่	Pizza with chicken, Bread	100 g	(315)	49.5	5.97	23.59	(19.61)	-	1.38	-	11.02
			1 piece (55 g)	(173)	27.2	3.28	12.97	(10.79)	-	0.76	-	6.06
12040	ขนมปังพิซซ่า, ทูน่า	Pizza with tuna, Bread	100 g	(300)	49.2	7.12	20.54	(21.59)	-	1.54	-	10.12
			1 piece (55 g)	(165)	27.1	3.92	11.30	(11.87)	-	0.85	-	5.57

ขนมหวานและขนมอบ (Desserts and Bakeries)

Food ID	Food and Description			Nutrient Composition per 100 g Edible Portion								
				Main nutrients							Minerals	Other
				Energy (Energy)	Water	Protein	Fat, total	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Sodium	Sugar
	Thai	English	per 100 g/serving size	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	g
12041	ขนมปังพิซซ่า, ไส้กรอกหมู	Pizza with pork sausage, Bread	100 g	(340)	36.1	10.17	18.29	(33.63)	-	1.82	-	10.18
			1 piece (55 g)	(187)	19.8	5.59	10.06	(18.50)	-	1.00	-	5.60
12042	ขนมปังพิซซ่า,ไส้กรอก	Pizza with sausage, Bread	100 g	(321)	47.2	6.74	23.30	(21.04)	-	1.76	-	8.08
			1 piece (55 g)	(176)	25.9	3.71	12.82	(11.57)	-	0.97	-	4.44
12043	ครัวซอง	Croissant	100 g	(452)	18.0	9.43	25.91	(45.17)	-	1.45	-	-
			1 piece (55 g)	(248)	9.9	5.19	14.25	(24.84)	-	0.80	-	-
12044	ครัวซอง, เนยสด	Fresh butter, Croissant	100 g	(433)	18.8	9.40	22.85	(47.37)	-	1.54	-	8.00
			1 piece (55 g)	(238)	10.4	5.17	12.57	(26.05)	-	0.85	-	4.40
12045	ครัวซอง, มาการีน	Margarine, Croissant	100 g	(378)	24.4	9.55	16.65	(47.45)	-	1.94	-	8.91
			1 piece (55 g)	(208)	13.4	5.25	9.16	(26.10)	-	1.07	-	4.90
12046	คุกกี้, เนย	Butter cookies	100 g	(549)	3.1	7.85	33.09	(54.88)	-	1.41	-	-
			3 piece (30 g)	(252)	0.9	2.36	9.93	(38.22)	-	0.77	-	-
12047	เค้ก	Cake	100 g	(444)	27.9	3.74	32.18	(34.87)	-	1.32	-	-
			1 piece (55 g)	(244)	15.3	2.06	17.70	(19.18)	-	0.73	-	-
12048	แซนด์วิช, ทูน่า	Tuna sandwich	100 g	(283)	43.9	11.36	12.88	(30.32)	-	1.60	-	-
			1 piece (55 g)	(155)	24.1	6.25	7.08	(16.67)	-	0.88	-	-
12049	แซนด์วิช, ทูน่าสลัด	Tuna salad, Sandwich	100 g	(244)	54.0	7.62	12.89	(24.38)	-	1.14	-	1.84
			1 piece (55 g)	(134)	29.7	4.19	7.09	(13.41)	-	0.63	-	1.01
12050	แซนด์วิช, แฮมชีส	Ham and cheese sandwich	100 g	(294)	41.4	10.15	13.52	(32.82)	-	2.08	-	-
			1 piece (55 g)	(161)	22.8	5.58	7.43	(18.05)	-	1.14	-	-

ขนมหวานและขนมอบ (Desserts and Bakeries)

Food ID	Food and Description			Nutrient Composition per 100 g Edible Portion								
				Main nutrients							Minerals	Other
				Energy (Energy)	Water	Protein	Fat, total	Carbohydrate, available (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Sodium	Sugar
	Thai	English	per 100 g/serving size	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	g
12051	แซนด์วิช, แฮมทูน่า	Ham and tuna sandwich	100 g	(312)	41.8	8.08	16.98	(31.71)	-	1.48	-	9.35
			1 piece (55 g)	(172)	23.0	4.44	9.34	(17.44)	-	0.81	-	5.14
12052	โดนัท, บาวาเรียน	Bavarian donut	100 g	(311)	37.7	4.93	13.19	(43.16)	-	1.06	-	-
			1 piece (55 g)	(171)	20.7	2.71	7.26	(23.74)	-	0.58	-	-
12053	โดนัท, โรยน้ำตาล	Sugar donut	100 g	(443)	12.9	5.95	20.17	(59.48)	-	1.47	-	30.42
			1 piece (55 g)	(244)	7.1	3.27	11.09	(32.71)	-	0.81	-	16.73
12054	ทอฟฟี่เค้ก	Toffee cake	100 g	(471)	16.0	7.24	27.92	(47.59)	-	1.26	-	-
			1 piece (55 g)	(259)	8.8	3.98	15.36	(26.17)	-	0.69	-	-
12055	บราวนี่	Brownies	100 g	(460)	14.6	6.72	24.91	(52.32)	-	1.42	-	-
			1 piece (30 g)	(190)	4.4	2.02	7.47	(28.78)	-	0.78	-	-
12056	พัฟ, ทูน่า	Tuna puff	100 g	(377)	34.1	9.56	23.88	(31.01)	-	1.42	-	-
			1 piece (55 g)	(207)	18.8	5.26	13.13	(17.06)	-	0.78	-	-
12057	พาย, ทูน่า	Tuna pie	100 g	(340)	37.8	6.72	19.44	(34.66)	-	1.36	-	9.17
			1 piece (55 g)	(187)	20.8	3.70	10.69	(19.06)	-	0.75	-	5.04
12058	แยมโรล	Swiss roll/Jam roll	100 g	(419)	27.2	6.60	26.40	(38.83)	-	1.07	-	-
			1 piece (55 g)	(231)	14.9	3.63	14.52	(21.36)	-	0.59	-	-
12059	แยมโรล, วนิลา	Vanilla, Jam roll	100 g	(385)	30.1	6.48	22.04	(40.30)	-	1.07	-	-
			1 piece (55 g)	(212)	16.6	3.56	12.12	(22.16)	-	0.59	-	-
12060	เอแคลร์	Eclair	100 g	(236)	56.2	4.67	12.86	(25.48)	-	0.82	-	-
			3 piece (55 g)	(130)	30.9	2.57	7.07	(14.01)	-	0.45	-	-



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

แมลง

Insects





แมลง (Insects)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																						
			Main nutrients							Minerals									Vitamins						
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Dietary fibre (Crud fibre)	Ash	Calcium	Phosphorus	Magnesium	Sodium	Potassium	Iron	Copper	Zinc	Iodine	Betacarotene	Retinol	Total vitamin A (RAE)	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin E
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	ug	ug	ug	mg	mg	mg	mg
13001	จิ้งโกร่ง, ดิบ	Cricket, giant, raw	188	67.0	17.50	12.00	2.50	0.0	1.00	-	143	-	-	-	tr	-	-	-	124	-	10	0.11	0.80	3.20	-
13002	จิ้งหรีด, ดิบ	Cricket, raw	(133)	73.3	18.65	6.05	(0.97)	-	1.08	-	-	-	-	-	-	-	-	15	-	3	3	0.23	1.94	0.93	0.50
13003	ดักแด้ไหม, ดิบ	Silk worm, pupae, raw	152	69.9	14.70	8.30	4.70	0.0	2.40	7	178	-	-	-	0.1	-	-	-	305	-	25	-	-	0.90	-
13004	ต่อ, ตัวแก่, ดิบ	Hornet, mature, raw	(111)	76.2	16.20	3.90	(2.80)	(2.2)	0.90	114	120	-	-	-	tr	-	-	-	302	-	25	0.02	-	3.10	-
13005	ต่อ, ตัวอ่อน, ดิบ	Hornet, pupae, raw	(140)	72.8	14.80	6.80	(4.80)	(0.6)	0.80	46	120	-	-	-	tr	-	-	-	286	0	24	0.02	0.89	3.00	-
13006	ตั๊กแตน, ปาทังกา, ดิบ	Bombay locust, raw	(157)	65.6	27.57	4.66	(1.22)	-	0.96	-	-	-	-	-	-	-	-	38	-	2	2	0.17	3.53	0.89	2.14
13007	ตั๊กแตน, ปาทังกา, ทอด	Bombay locust, fried	(476)	18.8	39.80	31.40	(8.60)	(7.1)	1.40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.08	7.60	3.00	-
13008	แมงกระชอน, คั่วพริก	Mole cricket, fried with chilli	(235)	52.7	25.30	12.80	(4.60)	-	4.60	91	271	-	-	-	18.0	-	-	-	81	0	7	0.23	2.18	1.60	1.83
13009	แมงกินูน, ดิบ	Scarab beetle, raw	(98)	76.2	18.13	1.83	(2.20)	-	1.61	-	-	-	-	-	-	-	-	56	-	0	0	0.31	1.32	3.27	0.62
13010	แมงตับเต่า, คั่วพริก	True water beetle, fried with chilli	(222)	51.9	27.90	9.40	(6.40)	-	4.40	55	267	-	-	-	15.6	-	-	-	167	0	14	0.10	2.09	4.80	3.14
13011	แมงป่อง, ดิบ	Scorpion, raw	(130)	69.0	24.51	2.34	(2.81)	-	1.35	-	-	-	-	-	-	-	-	36	-	0	0	0.12	0.87	1.16	0.73
13012	แมงมัน, คั่ว	Subterranean ants, roast	(330)	42.2	24.10	22.00	(8.90)	(4.6)	2.80	40	230	-	-	-	10.4	-	-	-	92	160	168	0.22	1.13	5.70	-
13013	หนอนไม้ไผ่, ดิบ	Bamboo caterpillar, raw	(231)	67.5	9.25	20.42	(2.46)	-	0.42	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	10	10	0.55	0.53	1.02	0.36

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

อื่นๆ

Miscellaneous



อื่นๆ (Miscellaneous)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion						
			Main nutrients						Other
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Ash	Sugar
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g
	อาหารทอด								
14001	กุ้ง, ชุบแป้งทอด	Shrimp, crispy-fried	(221)	52.1	8.68	10.21	(23.60)	5.41	-
14002	กุ้งฝอย, ชุบแป้งทอด	Shrimp, Lanchester's freshwater, crispy-fried	(617)	6.0	16.42	50.86	(23.30)	3.60	-
14003	กุ้ง, แห้ง, ทอด	Shrimp, salted, dried, fried	(389)	16.7	34.24	27.76	(0.59)	20.73	-
14004	ไก่, โครง, ทอด	Chicken, skeleton, fried	(285)	45.7	25.77	18.18	(4.59)	5.76	-
14005	ไก่, น่อง, ทอด	Chicken, drumstick, fried	(248)	53.8	27.20	14.23	(2.72)	2.08	-
14006	ไก่, ปีก, ทอด	Chicken, wing, fried	(267)	50.0	28.43	15.29	(3.99)	2.24	-
14007	ไก่, อก, ทอด	Chicken, breast, fried	(213)	56.0	29.29	9.38	(2.84)	2.47	-
14008	ไก่, เนื้อ, ชุบแป้งทอด	Chicken, meat, crispy-fried	(353)	38.6	19.86	23.67	(15.20)	2.74	-
14009	ไก่ยอ, ชุบแป้งทอด	Chicken, sausage, crispy-fried	(364)	40.0	9.86	26.95	(20.56)	2.63	-
14010	ไข่เจียว	Egg, hen, omelet	(340)	52.2	11.87	30.99	(3.50)	1.45	-
14011	ไข่ดาว	Egg, hen, sunny side up	(266)	61.3	12.75	22.76	(2.46)	0.78	-
14012	ปลาแก้ว, ชุบแป้งทอด	Thai river sprat, crispy-fried	(494)	2.5	36.98	26.98	(25.95)	7.59	-
14013	ปลาช่อน, ทอด	Striped snake-head fish, fried	(230)	57.5	27.65	13.25	(0.00)	1.69	-
14014	ปลาตาเดียว, ทอด	Indian Hilabut, fried	(200)	64.6	27.60	9.96	(0.00)	1.37	-
14015	ปลาทู, สด, ทอด	Short bodied mackerel, fried	(232)	58.0	26.70	13.90	(0.00)	1.40	-

อื่นๆ (Miscellaneous)

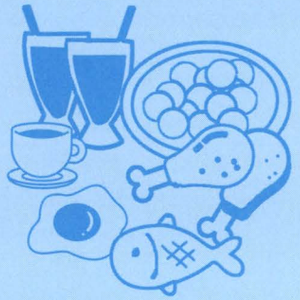
Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion						
			Main nutrients						Other
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Ash	Sugar
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g
14016	ปลาบึก, ทอด	Mekong giant catfish, fried	(182)	67.2	25.03	9.08	(0.00)	1.27	-
14017	ปลารากกล้วย, ชุบแป้งทอด	Horseface loach, crispy-fried	(561)	2.3	40.86	41.04	(7.03)	8.82	-
14018	ปลาหมึก, ชุบแป้งทอด	Squid snake, crispy-fried	(328)	42.7	23.28	21.79	(9.77)	2.42	-
14019	ปลาอินทรีย์, สด, ทอด	Mackerel, Spanish, fried	(198)	62.4	25.78	10.49	(0.00)	1.91	-
14020	ลูกชิ้นกุ้ง, ทอด	Meat ball, shrimp, fried	(157)	68.7	9.78	7.90	(11.57)	2.05	-
14021	ลูกชิ้นไก่, ทอด	Meat ball, chicken, fried	(179)	60.1	7.90	5.71	(24.05)	2.19	-
14022	ลูกชิ้นปลา, ทอด	Meat ball, fried	(277)	45.9	21.70	14.40	(15.20)	2.80	-
14023	ลูกชิ้นหมู, ทอด	Meat ball, pork, fried	(190)	69.5	16.93	13.62	(0.00)	3.03	-
14024	ไส้กรอก, ทอด	Sausage, fried	(359)	37.0	11.18	24.34	(23.88)	3.63	-
14025	หมูกรอบ	Crispy pork	(385)	39.1	29.35	29.58	(0.43)	1.54	-
	ขนมทอด								
14026	กุยฉ่าย, ทอด	Steamed chives dumplings, fried	(198)	59.9	1.62	8.39	(18.88)	1.18	-
14027	ขนมโดนัท	Donut, fried	(431)	19.8	6.17	23.31	(49.21)	1.47	-
14028	ซาลาเปา, ทอด	Sa-la-pao (Chinese steamed buns), fried	(393)	23.1	6.40	17.71	(52.08)	0.67	-
14029	เต้าหู้, ทอด	Soybean curd (tofu), fried	(228)	62.1	17.74	16.21	(2.87)	1.09	-
14030	ปาท่องโก๋ (ลูกเล็ก)	Pa-tong-ko, (Deep-fried doughstick)	(427)	22.2	7.83	24.11	(44.66)	1.22	-

อื่นๆ (Miscellaneous)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion						
			Main nutrients						Other
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Ash	Sugar
	Thai	English	kcal	g	g	g	g	g	g
14031	ปาท่องโก๋ (ลูกใหญ่)	Pa-tong-ko, (Deep-fried doughstick)	(441)	22.9	7.22	27.79	(40.56)	1.53	-
14032	ถั่วลิสง, ทอด	Peanut, fried	(616)	0.7	28.30	45.66	(22.95)	2.42	-
14033	เผือก, ทอด	Taro, fried	(395)	15.4	5.28	13.38	(63.48)	2.45	-
14034	เผือก, ชุบแป้งทอด	Taro, crispy-fried	(311)	38.5	6.01	14.12	(39.91)	1.50	-
14035	มันเทศ, ชุบแป้งทอด	Sweet potato, crispy-fried	(297)	39.2	2.89	11.88	(44.73)	1.28	-
14036	มันฝรั่ง, ทอด	Potato chip, fried	(390)	27.0	4.24	20.93	(46.18)	1.63	-
14037	เมล็ดมะม่วงหิมพานต์, ทอด	Catshew nut, fried	(625)	2.5	18.81	49.06	(27.05)	2.58	-
14038	โรตี (ใส่นมข้น + น้ำตาล)	Roti	(479)	11.7	6.07	25.99	(55.13)	1.08	-
		ผักทอด							
14039	กระเทียม, ทอด	Garlic, fried	371	3.2	-	41.22	-	-	-
14040	ตะไคร้, ทอด	Lemongrass, fried	421	3.0	-	46.78	-	-	-
14041	ใบกะเพรา, ทอด	Holy basil, leaves, fried	626	1.2	-	69.55	-	-	-
14042	ใบมะกรูด, ทอด	Leech lime leaves, fried	500	3.0	-	55.57	-	-	-
14043	พริกขี้หนู, แห้ง, ทอด	Chilli, dried, fried	251	2.3	-	27.85	-	-	-
14044	หอมแดง, ทอด	Shallot, fried	353	3.6	-	39.19	-	-	-
14045	หอมหัวใหญ่, ทอด	Onion, fried	540	12.9	-	60.03	-	-	-

อื่นๆ (Miscellaneous)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per serving size						
			Main nutrients						Other
			Energy (Energy)	Water	Protein	Fat	Carbohydrate, avalible (Carbohydrate, total)	Ash	Sugar
	Thai	Serving size	kcal	g	g	g	g	g	g
เครื่องดื่ม ชา - กาแฟ									
14046	กาแฟเย็นคาปูชิโน	1 bottle (20 oz)	(274)	-	4.80	11.10	(39.10)	-	35.20
14047	กาแฟเย็นมอคค่า	1 bottle (20 oz)	(281)	-	6.50	11.40	(37.80)	-	32.00
14048	กาแฟเย็นมัจฉะลาเต้	1 bottle (16 oz)	(300)	-	5.80	12.41	(41.32)	-	13.64
14049	กาแฟเย็นมัจฉะเอสเพรสโซ่	1 bottle (16 oz)	(281)	-	5.09	10.61	(41.31)	-	23.13
14050	กาแฟเย็นลาเต้	1 bottle (20 oz)	(251)	-	6.30	9.50	(35.00)	-	33.60
14051	กาแฟเย็นสูตรโบราณ	1 bottle (20 oz)	(311)	-	3.71	9.03	(53.69)	-	37.27
14052	กาแฟเย็นสูตรอื่นๆ	1 bottle (20 oz)	(317)	-	9.30	14.70	(37.50)	-	35.20
14053	กาแฟเย็นอเมริกาโน	1 bottle (16 oz)	(9)	-	0.75	0.18	(1.07)	-	0.00
14054	กาแฟร้อนคาปูชิโน	1 bottle (6 oz)	(210)	-	3.33	7.80	(31.55)	-	18.80
14055	กาแฟร้อนอเมริกาโน	1 bottle (6 oz)	(10)	-	0.43	0.19	(1.66)	-	0.00
14056	ชาเขียวนมสด	1 bottle (20 oz)	(245)	-	2.92	8.27	(39.65)	-	32.07
14057	ชาเย็น	1 bottle (20 oz)	(215)	-	2.67	7.34	(34.71)	-	26.57
14058	ชาเย็นนมสด	1 bottle (20 oz)	(295)	-	3.47	11.15	(45.24)	-	36.58



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

โฟเลทในอาหาร

Folate in food

โฟเลทในอาหาร (Folate in food)

Food ID	Food and Description		per 100 g Edible Portion	
	Thai	English	Water	Folate
			g	ug
1. ธัญพืชและผลิตภัณฑ์ (Cereals and their products)				
1	ข้าวกล้อง, ดอย, ดิบ	Hightland, brown rice, raw	12.3	62.77
2	ข้าวกล้อง, ดอย, สีแดง, ดิบ	Hightland brown rice, red, raw	12.2	97.98
3	ข้าวโพดข้าวเหนียว, ขาวสลับม่วง, ดิบ	Corn, Waxy or sticky variety, raw	55.6	9.76
4	ข้าวไรซ์เบอรี่, ดิบ	Rice, Riceberry variety, raw	13.0	31.75
5	ข้าวมันปู, ดิบ	Rice, Mun-pu variety, raw	14.0	23.89
6	ข้าวหอมนิล, ดิบ	Rice, Hom-nin variety, raw	13.0	27.39
7	ข้าวเหนียวลืมผัว, ดิบ	Glutinous rice, Luempua variety, raw	14.0	19.38
2. ราก หัวของพืช และผลิตภัณฑ์ (Starchy roots tubers and their products)				
8	มันเทศ/มันต่อเผือก	Sweet potato, purple, flesh	66.2	16.35
9	มันเทศ, สีม่วง	Sweet potato, purple, flesh	72.7	2.79
10	มันเทศสีม่วงดิบ	Sweet potato, purple, raw	68.5	9.40
11	มันเทศสีม่วงสุก	Sweet potato, purple, cooked	71.4	23.62
12	มันฝรั่งดิบ	Potato, raw	82.5	14.57
13	มันฝรั่งสุก	Potato, cooked	84.0	19.93
14	เผือกดิบ	Taro, raw	72.5	21.57
15	เผือกสุก	Taro, cooked	76.8	25.34

Food ID	Food and Description		per 100 g Edible Portion	
	Thai	English	Water	Folate
			g	ug
3. ถั่วเมล็ดแห้ง (Pulses, seeds, nuts and their products)				
16	ถั่วเขียวดิบ	Mung bean, seed,raw	10.0	238.87
17	ถั่วดำดิบ	Black, seed, raw	13.0	243.11
18	ถั่วลิสงดิบ	Penut, raw	6.0	103.15
19	ถั่วเหลืองดิบ	Soybean, seed, raw	10.0	164.53
4. ผักและผลิตภัณฑ์ (Vegetables and their products)				
20	กุยช่าย, ใบ	Chinese leek, leaves	92.7	97.26
21	กวางตุ้ง, ต้นและใบ	Chinese cabbage	95.6	56.30
22	กะเพราขาว, ใบ	Holy basil/Sacred basil, white	89.1	56.35
23	กะหล่ำ, แขนง/ยอดผัก	Cabbage, sprout	90.5	97.00
24	ชะพลู, ใบ	Wildbetal leafbush, leaves	82.9	31.10
25	ต้นหอม, ใบ	Onion, leaves	90.0	47.23
26	แตงกวาญี่ปุ่น	Japannese cucumber	96.9	5.30
27	ถั่วแขก	Green beans	91.6	9.92
28	ถั่วพู, ฝักอ่อน	Winged beans, young pods	92.7	17.09
29	บวบงู	Snake gourd	95.0	7.13
30	บวบหอม	Sponge gourd	94.6	6.97

โฟเลทในอาหาร (Folate in food)

Food ID	Food and Description		per 100 g Edible Portion	
			Water	Folate
	Thai	English	g	ug
31	บัวบก, ใบ	Indian pennywort, leaves	90.7	29.60
32	ผักกาดหางหงส์	Chinese Cabbage-Michilli	95.8	93.80
33	ผักคะน้า	Chinese kale	92.3	34.58
34	ผักชี	Coriander	92.0	41.32
35	ผักชีฝรั่ง	Fennel, common, leaves	91.6	13.98
36	ผักชีลาว	Dill	89.3	38.64
37	ผักติ้ว, ดอก	Pak-tew, flower	86.3	29.82
38	ผักติ้ว, ใบ	Pak-tew, leaves	79.9	34.27
39	ผักเตา/ผักเทา/สาหร่ายน้ำจืด	Fresh-water algae	96.9	tr
40	ผักเบญจรงค์ 5 สี		78.6	97.82
41	ผักหวาน, ป่า	Pak- waan-pa	86.4	56.88
42	พริกหนุ่ม	Chili spur pepper (Prik-num)	93.2	7.47
43	พริกหยวก	Chili, pepper, sweet pepper	96.2	6.80
44	ฟักแม้ว/มะเขือเครือ/มะระหวาน, ผล	Choko/Chayote, fruit	95.4	7.37
45	ฟักแม้ว/มะเขือเครือ/มะระหวาน, ยอด	Choko/Chayote, tender tips	92.2	51.23
46	มะเขือไข่เต่า, สีขาว	Egg plant, white	90.7	12.92
47	มะเขือไข่เต่า, สีเขียว	Egg plant, green	91.1	12.92
48	มะเขือไข่เต่า, สีม่วง	Egg plant, purple	89.9	2.17
49	มะเขือเปราะ, เจ้าพระยา	Egg plant	92.5	3.05
50	มะเขือยาว	Eggplant	93.9	3.55
51	มะดัน, ยอด, ใบอ่อน	Madon, tender tips and young leaves	85.1	11.83
52	มะระขี้นก	Bitter gourd, kee-nok variety	91.8	45.30
53	มะระจีน	Bitter cucumber, Chinese variety	94.6	25.61
54	แมงลัก, ใบ	Lemon basil, leaves	90.7	75.1
55	ย่านาง, ใบ	Ya-nang, young leaves	72.8	59.69
56	ยี่หร่า, ใบ	Tree Basil, leaves	85.6	92.26
57	สะระแหน่, ใบ	Kitchen Mint, leaves	88.4	74.74
58	โหระพา, ใบ	Sweet basil, leaves	87.5	106.28
	5. ผลไม้ผลิตภัณฑ์ (Fruits and their products)			
59	กล้วยน้ำว้า, สุก	Banana, Nam-wa variety, ripe	67.5	37.16
60	กล้วยไข่, สุก	Banana, Khai variety, ripe	72.1	35.41
61	กล้วยหอมทอง	Gros Michel/Hom Thong Banana	77.0	15.28
62	แก้วมังกร, เนื้อสีขาว	Dragon fruit, white	86.0	13.51
63	แตงโม, กินรี	Watermelon, Kinnaree variety	91.0	9.15

โฟเลทในอาหาร (Folate in food)

Food ID	Food and Description		per 100 g Edible Portion	
			Water	Folate
	Thai	English	g	ug
64	ชมพู่, ทับทิมจันทร์	Rose apple, Tub-tim-jun variety	88.6	10.12
65	แคนตาลูป, เนื้อเหลือง	Cantaloupe, yellow fresh	91.9	18.08
66	ฝรั่ง, กิมจู	Guava, Kim ju	89.3	38.89
67	มะม่วง, เขียวเสวย, ดิบ	Mango, Kiew-sa-weya variety, unripe	81.5	67.47
68	มะม่วงหาว มะนาวโห่	Karanda/Carunda	87.9	6.34
69	ทุเรียนหมอนทอง	Durian, Monthong variety	70.9	155.75
70	สตรอว์เบอรี่	Strawberry	92.6	98.69
71	มะละกอ, ฮอล์แลนด์	Papaya, Holland	88.9	32.25
72	ส้มจีน	Mandarin orange	89.3	19.8
73	แคนตาลูป	Cantaloupe Melon/Muskmelon	91.9	18.08
74	สับปะรด, ศรีราชา	Pineapple, Sri-ra-cha variety	88.5	17.89
75	แอ๊ปเปิ้ลแดง, ฟูจิ	Apple, red variety, Fuji	84.2	7.36
	6. เนื้อสัตว์ เป็ด ไก่ และผลิตภัณฑ์ (Meat, poultry and their products)			
76	ไก่, สะโพก, ดิบ	Chicken, thigh, raw	69.5	16.33
77	ไก่, สะโพก, สุก	Chicken, thigh, cooked	61.1	24.25
78	วัว, กระเพาะ, สุก	Beef, abomasum, cooked	70.7	109.56
79	วัว, เนื้อคอโหนกไหล่, ดิบ	Beef, hump, raw	74.4	3.95
80	วัว, ปอด, ดิบ	Beef, lung, raw	80.8	49.34
81	วัว, ผ้าขี้ริ้ว, ดิบ	Beef, rumen, raw	85.8	96.85
82	วัว, ลำไส้, สุก	Beef, intestine, cooked	55.4	32.77
83	วัว, สันใน, ดิบ	Beef, tender loin, raw	64.3	25.01
84	วัว, สันใน, สุก	Beef, tendern loin, cooked	56.3	21.13
85	หมู, เนื้อซี่โครงอ่อน, ดิบ	Pork, spare ribs, raw	65.1	24.77
86	หมู, ปอด, ดิบ	Pork, lung, raw	82.2	35.72
87	หมู, เลือด, สุก	Pork, blood, cooked	89.2	17.98
88	หมู, สันคอ, ดิบ	Pork, shoulder, raw	68.6	8.83
89	หมู, สันใน, ดิบ	Pork, tender loin, raw	70.1	4.41
90	หมู, สันใน, สุก	Pork, tender loin, cooked	63.0	5.82
	8. ไข่ (Egg)			
91	ไข่ไก่, ทั้งฟอง	Egg, Hen, whole	76.7	38.96
92	ไข่เป็ด, ทั้งฟอง	Egg, Duck, whole	71.5	49.70

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

เอกสารอ้างอิง

Reference

เอกสารอ้างอิง (Reference)

1. Bradley RL, Jr., chapter editor. Chapter 33. Dairy products: Solids (Total) in milk. In: George W. Latimer, Jr., editor. Official Methods of Analysis of AOAC International. 19th ed. Gaithersburg, MD. AOAC International ; 2012. Official Method 990.19, P. 39.
2. Bradley RL, Jr., chapter editor. Chapter 33. Dairy Products: Nitrogen (Total) in milk. In: George W. Latimer, Jr., editor. Official Methods of Analysis of AOAC International. 19th ed. Gaithersburg, MD. AOAC International ; 2012. Official Method 991.20, P. 10 - 12.
3. Bradley RL, Jr., chapter editor. Chapter 33. Dairy products: Fat in milk powder. In: George W. Latimer, Jr., editor. Official Methods of Analysis of AOAC International. 19th ed. Gaithersburg, MD. AOAC International ; 2012. Official Method 932.06, P. 73.
4. Stephen Delwiche, chapter editor. Chapter 32. Cereal foods: Fat in flour. In: George W. Latimer, Jr., editor. Official Methods of Analysis of AOAC International. 19th ed. Gaithersburg, MD. AOAC International ; 2012. Official Method 922.06, P. 5.
5. Wendt Thiex NJ., chapter editor. Chapter 4. Animal feed: Fiber (crude) in animal feed. In: George W. Latimer, Jr., editor. Official Methods of Analysis of AOAC International. 19th ed. Gaithersburg, MD. AOAC International ; 2012. Official Method 978.10, P.47.
6. Stephen Delwiche, chapter editor. Chapter 32. Cereal foods: Total dietary fiber. In: George W. Latimer, Jr., editor. Official Methods of Analysis of AOAC International. 19th ed. Gaithersburg, MD. AOAC International ; 2012. Official Method 992.16, P.10.
7. Bradley RL, Jr., chapter editor. Chapter 33. Dairy products: Ash of milk. In: George W. Latimer, Jr., editor. Official Methods of Analysis of AOAC International. 19th ed. Gaithersburg, MD. AOAC International ; 2012. Official Method 945.46, P.10.
8. Edwin Phifer, chapter editor. Chapter 50. Infant formular, baby foods, and enteral products: Minerals in Infant formular, enteral products and pet foods. In: George W. Latimer, Jr., editor. Official Methods of Analysis of AOAC International. 19th ed. Gaithersburg, MD. AOAC International ; 2012. Official Method 985.35, P.15 - 7.
9. Edwin Phifer, chapter editor. Chapter 50. Infant formular, baby foods, and enteral products: Minerals in Infant formular, enteral products and pet foods. In: George W. Latimer, Jr., editor. Official Methods of Analysis of AOAC International. 19th ed. Gaithersburg, MD. AOAC International ; 2012. Official Method 984.27, P. 17 - 8.
10. Edwin Phifer, chapter editor. Chapter 50. Infant formular, baby foods, and enteral products: Phosphorus in Infant formular and enteral products. In: George W. Latimer, Jr., editor. Official Methods of Analysis of AOAC International. 19th ed. Gaithersburg, MD. AOAC International ; 2012. Official Method 986.24, P. 13 - 4.
11. Moxon Red, Dixon EJ. Semi - automatic method for the determination of total Iodine in food. Analyst. 1980 ; 105: 344 - 52.

เอกสารอ้างอิง (Reference)

12. Reardon K. Vitamin A analysis (Retinol, alpha & beta - carotene). Government Chemical Laboratory. Brisbane, Australia. GCL - QGM - 041, Revision 2, Review by Jan. 1996.
13. Carter S. Vitamin A analysis (Retinol, alpha & beta - carotene). Queensland Health Scientific Survices.Brisbane, Australia. QSE - Q* M - 004, Revision 1, Review by Jan. 1997.
14. Heinonen MI, Ollilainen V, Linkola EK, Varo PT, Koivistoinen PE. Carotenoid in Finnish Foods: Vegetables Fruits and Berries. J Agri Food Chem. 1989 ; 37: 655 - 9.
15. Ellefson WC. Thiamin. In: Augustin J, Klein BP, Breker D. et al. editors. Methods of Vitamin assay. 4th ed. USA: A Wiley - Interscience publication ; 1985. P. 350 - 61.
16. Shah JJ. Riboflavin. In: AugustinJ,Klein BP, Breker D.et al. editors. Methods of Vitamin assay. 4th ed. USA: A Wiley - Interscience publication ; 1985. P. 365 - 81.
17. Puwastien P, Siong TE, Kantasubrata J.et al. editors. ASEAN of Manual Nutrient Analysis. 1st ed. Thailand: Institute of Nutrition, Mahidol University ; 2011 : 116 - 119.
18. Omer Pelletier. Vitamin C (L - Ascorbic and dehydro - L - ascorbic acid). In: Augustin J, Klein BP, Breker D. et al. editors. Methods of Vitamin assay. 4th ed. USA: A Wiley - Interscience publication ; 1985. P.303 - 47.
19. Vitamin A (Retinol alpha & beta - carotene) and Vitamin E Analysis in Phamaceutical preparations, Number QG 042 Issue date: 5.8.92. Government Chemical Laboratory. Brisbane Australia.
20. Aria S., Porus., chepter editor. Chapter 31. Cacao Bean and Its Products: Fructose, glucose, lactose, maltose and sucrose in milk chocolate. In: George W. Latimer, Jr., editor. Official Methods of Analysis of AOAC International. 19th ed. Gaithersburg, MD. AOAC International ; 2012. Official Method 980.13, P. 13.
21. Christopher Blake. chapter editor. Chapter 45. Vitamins and Other Nutrients: Cholesterol in foods. In: George W. Latimer, Jr. editor. Official Methods of Analysis of AOAC International 19th ed. Gaithersburg, MD. AOAC International ; 2012. Official Method 994.10, P. 104 - 105.
22. Puwastien P, Siong TE, Kantasubrata J. et al. editors. ASEAN Manual Nutrient Analysis: Determination of folic acid by microbiological assay. 1st ed. Thailand: Institute of Nutrition, Mahidol University ; 2011: 149 - 153.

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ภาคผนวก

Appendix

ภาคผนวก (Appendix)

Food ID	Food and Description		
	Thai	English	Scientific name
	ธัญพืชและผลิตภัณฑ์ (Cereals and their products)		
01001	ก๋วยเตี๋ยว, เส้นจันท์, แห้ง	Noodle, rice, small size strip, dried	*Oryza sativa*
01002	ก๋วยเตี๋ยว, เส้นเล็ก, เส้นสด	Noodle, rice, small size strip, fresh	*Oryza sativa*
01003	ก๋วยเตี๋ยว, เส้นใหญ่, เส้นสด	Noodle, rice, big size strip, fresh	*Oryza sativa*
01004	ขนมจีน, แป้งสด	Noodle, rice, round, cooked	*Oryza sativa*
01005	ขนมจีน, แป้งหมัก	Noodle, rice, round, fermented	*Oryza sativa*
01006	ขนมปังปอนด์	Bread	-
01007	ข้าวกล้อง, งอก, ดิบ	Rice, brown, germinated, raw	*Oryza sativa*
01008	ข้าวกล้อง, ดอย, ดิบ	Hightland, brown rice, raw	*Oryza sativa*
01009	ข้าวกล้อง, ดอย, สีแดง, ดิบ	Hightland red, brown rice, raw	*Oryza sativa*
01010	ข้าวกล้อง, หอมนิล, ดิบ	Rice, brown, Homnil variety, raw	*Oryza sativa*
01011	ข้าวกล้อง, หอมมะลิ, ดิบ	Rice, brown, Jusmine variety, raw	-
01012	ข้าวเจ้า, 5%, ดิบ	Rice, polished, 5%, raw	*Oryza sativa*
01013	ข้าวเจ้า, 10%, ดิบ	Rice, polished, 10%, raw	*Oryza sativa*
01014	ข้าวเจ้า, 100%, ดิบ	Rice, polished, 100%, raw	*Oryza sativa*
01015	ข้าวเจ้า, เคลือบ วิตามินบี, ดิบ	Rice, Vit. B coated, raw	*Oryza sativa*
01016	ข้าวเจ้า, ซ้อมมือ, ดิบ	Rice, unpolished, raw	*Oryza sativa*
01017	ข้าวเจ้า, นึ่ง	Rice, polished, steamed	*Oryza sativa*
01018	ข้าวเจ้า, ปลายข้าว, ดิบ	Rice, broken, raw	*Oryza sativa*
01019	ข้าวเจ้า, ชุมแสง, ดิบ	Rice, polished, Chumsang variety, raw	*Oryza sativa*
01020	ข้าวเจ้า, ชัยนาท 1, ดิบ	Rice, polished, Chainat 1 variety, raw	*Oryza sativa*
01021	ข้าวเจ้า, มันปู, ดิบ	Rice, polished, Munpu variety, raw	*Oryza sativa*
01022	ข้าวเจ้า, ไรซ์เบอรี่, ดิบ	Rice, polished, Riceberry variety, raw	*Oryza sativa*
01023	ข้าวเจ้า, สังข์หยด, ดิบ	Rice, polished, Sangyod variety, raw	*Oryza sativa*
01024	ข้าวเจ้า, เสาไห้, ดิบ	Rice, polished, Sauhai variety, raw	*Oryza sativa*
01025	ข้าวเจ้า, หอมนิล, ดิบ	Rice, polished, Homnil variety, raw	*Oryza sativa*
01026	ข้าวเจ้า, หอมมะลิ, ดิบ	Rice, polished, Jusmine variety, raw	*Oryza sativa*
01027	ข้าวบัสมาตี, ดิบ	Rice, polished, Basmati variety, raw	*Oryza sativa*
01028	ข้าวบาเลย์, ดิบ	Barley, raw	*Hordeum vulgare*
01029	ข้าวโพด, เหลือง, ต้ม	Corn, yellow, boiled	*Zea mays*
01030	ข้าวโพด, เหลือง, ดิบ	Corn, yellow, raw	*Zea mays*
01031	ข้าวโพดข้าวเหนียว, ขาวสลับม่วง, ดิบ	Corn, Waxy or sticky variety, raw	*Zea mays ceratina*
01032	ข้าวฟ่าง, ดิบ	Sorghum, raw	*Sorghum bicolor*
01033	ข้าวสาลี, ดิบ	Wheat, raw	*Triticum vulgare*
01034	ข้าวสาลี, จมูกข้าว, อบ	Wheat, germ, dried	*Triticum vulgare*
01035	ข้าวสาลี, รำข้าว	Wheat, bran, raw	*Triticum vulgare*
01036	ข้าวเหนียว, ดิบ	Rice, glutinous, raw	*Oryza sativa*
01037	ข้าวเหนียวดำ, ดิบ	Rice, glutinous, black variety, raw	*Oryza glutinosa*
01038	ข้าวเหนียวดำ, ข้าวลืมผัว, ดิบ	Rice, glutinous, black variety, raw	*Oryza glutinosa*
01039	ข้าวเหนียว, นึ่ง	Rice, glutinou, steamed	*Oryza glutinosa*
01040	ข้าวเหนียวกล้อง, ดิบ	Rice, brown, glutinous, raw	*Oryza sativa*
01041	ข้าวโอ๊ต, ดิบ	Oats, raw	*Oryza sativa*
01042	น้ำข้าวกล้องงอก	Brown rice, germinated, beverage	*Oryza sativa*
01043	น้ำนมข้าวโพด	Corn milk	-
01044	น้ำนมข้าว	Young rice milk	*Oryza sativa*
01045	น้ำนมข้าวยาคู, ผง	Young rice milk, powder	*Oryza sativa*
01046	บะหมี่, สด	Noodles, wheat, fresh	*Triticum vulgare*
01047	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปพร้อมเครื่องปรุงรสหมู	Noodles, wheat, instant, with seasoning, pork flavour	-
01048	แป้งข้าวเจ้า	Rice flour	*Oryza sativa*
01049	ลูกเดือย, ดิบ	Job,s tears, seeds, raw	*Coix lacryma-jobi*
01050	เส้นหมี่, แห้ง	Noodles, rice, vermicelli, dried	*Oryza sativa*
	รากหัวของพืช และผลิตภัณฑ์ (Starchy roots, tubers and their products)		
02001	กลอย, ดิบ	Wild yam, raw	*Dioscorea hispida*
02002	แก่นตะวัน, ดิบ	Sunchoke, raw	*Helianthus tuberorus*
02003	ผักกาดแดง/ผักกาดฝรั่ง, ดิบ	Beetroot, raw	*Beta vulgaris*
02004	เผือก, ดิบ	Taro, raw	*Colocasia esculenta*
02005	มันแกว, ดิบ	Yam bean, raw	*Pachyrhizus erosus*
02006	มันขี้หนู, หัวเล็ก, ดิบ	Hausa potato, small, raw	*Plectranthus rotundifolius*
02007	มันขี้หนู, หัวใหญ่, ดิบ	Hausa potato, big, raw	*Plectranthus rotundifolius*
02008	มันตีนแรด, ดิบ	Man-tinrad, raw	-
02009	มันเทศ/มันต่อเผือก, ดิบ	Sweet potato, purple flesh, raw	*Ipomoea batatas*
02010	มันเทศ, เนื้อสีส้ม, ดิบ	Sweet potato, orange flesh, raw	*Ipomoea batatas*
02011	มันเทศ, เนื้อสีม่วงแดง, ดิบ	Sweet potato, purple-red flesh, raw	*Ipomoea batatas*
02012	มันเทศ, เนื้อสีเหลือง, ดิบ	Sweetpotato, yellow flesh, raw	*Ipomoea batatas*
02013	มันฝรั่ง, ดิบ	Potato, raw	*Solanum tuberosum*
02014	มันมือเสือ, ดิบ	Spring yam, raw	*Dioscorea esculenta*
02015	มันสำปะหลัง, ดิบ	Cassava, raw	*Manihot esculenta*
02016	มันสำปะหลัง, แป้ง	Cassava flour	*Manihot esculenta*
02017	มันอ้น/มันอ้อน, ดิบ	Man-aon, raw	*Dioscorea esculenta*
02018	สาคู/สาคูไทย, หัวสีขาว, ดิบ	Arrow roots, white, raw	*Marantaarundinacea*
02019	สาคู/สาคูจีน, หัวสีแดง, ดิบ	Arrow roots, red, raw	*Canna edulis*
02020	สาคู เม็ดเล็ก, ดิบ	Sago palm, grain, raw	*Raphanus sativus*
02021	หัวผักกาด, หัวไชเท้า, ดิบ	Radish, raw	*Raphanus sativus*

ภาคผนวก (Appendix)

Food ID	Food and Description		
	Thai	English	Scientific name
02022	หัวผักกาดแห้ง, เค็ม	Radish, salted	*Raphanus sativus*
02023	หัวผักกาดแห้ง, หวาน	Radish, sweetened	*Metroxylon sagus*
ถั่วเมล็ดแห้ง พืชเมล็ด ผลไม้เปลือกแข็งและผลิตภัณฑ์ (Pulses, seeds, nuts and their products)			
03001	กระจับ, ดิบ	Water chesnut, raw	*Trapa natans*
03002	กระจับ, ต้ม	Water chesnut, boiled	*Trapa natans*
03003	ก่อ/ลูกก่อ, ดิบ	Look kaw, raw	*Castanopsis inermis*
03004	กะ/ลูกกะ/ลูกประ, คั่ว	Look ka/Look pra, roasted	*Elateriospermum tapos*
03005	เกาลัด, ดิบ	Chestnut, raw	*Castanea spp.*
03006	งาขาว, คั่ว	Sesame, seeds, white, roasted	*Sesamum orientale*
03007	งาขาว, ดิบ	Sesame, seeds, white, raw	*Sesamum orientale*
03008	งาขี้ม้อน, ดิบ	Perilla, raw	*Perilla frutescens*
03009	งาดำ, อบ	Sesame, seeds, black, roasted	*Sesamum orientale*
03010	เต้าเจี้ยว, ขาว	Soybean paste, white	*Glycine max*
03011	เต้าหู้ขาว, อ่อน	Soybean curd, white, soft	*Glycine max*
03012	เต้าหู้ทอด/เต้าหู้พอง	Soybean curd, spongy, deep	*Glycine max*
03013	เต้าหู้ยี้, กระป๋อง	Curd cake, fermented, can	*Glycine max*
03014	เต้าหู้ยี้, แบ่งขาย	Curd cake, fermented	*Glycine max*
03015	เต้าหู้เหลือง	Soybean curd, yellow	*Glycine max*
03016	ถั่วขาว, ดิบ	Nevy bean/White kidney beans, raw	*Vigna unguiculata subsp. cylindrica*
03017	ถั่วเขียว, ดิบ	Mungbean, seeds, raw	*Vigna radiata*
03018	ถั่วเขียว, แป้ง	Mungbean, flour	*Vigna radiata*
03019	ถั่วดำ, คั่ว	Cowpea, seeds, roasted	*Vigna mungo*
03020	ถั่วดำ, ดิบ	Black gram, seeds, raw	*Vigna mungo*
03021	ถั่วแดง, คั่ว	Rice bean, seeds, roasted	*Phasecolus vulgaris*
03022	ถั่วแดง, ดิบ	Rice bean, seeds, raw	*Phasecolus vulgaris*
03023	ถั่วแดงหลวง, ดิบ	Red kidney bean, seeds, raw	*Phasecolus vulgaris*
03024	ถั่วนางหอม, ทั้งเปลือก, ดิบ	Sweet pea, whole seeds, raw	*Lathyrus odoratus*
03025	ถั่วนางหอม, แยกเปลือก, ดิบ	Sweet pea, hulled, raw	*Lathyrus odoratus*
03026	ถั่วเน่า, เปียก	Soy bean, fermented, fresh	*Glycine max*
03027	ถั่วเน่า, แห้ง	Soy bean, fermented, dried	*Glycine max*
03028	ถั่วแปะยี, คั่ว	Lablab bean, seeds, roasted	*Lablab purpureus*
03029	ถั่วแปะยี, ดิบ	Lablab bean, seeds, raw	*Lablab purpureus*
03030	ถั่วแปะยี, ทอด	Lablab bean, seeds, fried	*Lablab purpureus*
03031	ถั่วพุ่ม, ทั้งเปลือก, ดิบ	Cowpea, whole seeds, raw	*Vigna unguiculata*
03032	ถั่วพุ่ม, แยกเปลือก, ดิบ	Cowpea, hulled, raw	*Vigna unguiculata*
03033	ถั่วแระ, ดิบ	Soybean, young seeds, raw	*Glycine max*
03034	ถั่วแระ, ต้ม	Soybean, young seeds, boiled	*Glycine max*
03035	ถั่วลาย, ทั้งเปลือก, ดิบ	Butterfly pea, whole seeds, raw	*Centrosema pubescens*
03036	ถั่วลาย, แยกเปลือก, ดิบ	Butterfly pea, hulled, raw	*Centrosema pubescens*
03037	ถั่วลิสง, ดิบ	Peanut, raw	*Arachis hypogaea*
03038	ถั่วลิสง, ทอด, ไม่รวมเยื่อหุ้มเมล็ด	Peanut without seed coat, fried	*Arachis hypogaea*
03039	ถั่วลิสง, อบเกลือ, รวมเยื่อหุ้มเมล็ด	Peanut with seed coat, baked with salt	*Arachis hypogaea*
03040	ถั่วเล็บมือนาง, คั่ว	Rice bean, roasted	*Vigna umbellata*
03041	ถั่วเล็บมือนาง, ดิบ	Rice bean, raw	*Vigna umbellata*
03042	ถั่วหรั่ง, ดิบ	Bambara groundnut, raw	*Voandezia supterranea*
03043	ถั่วหรั่ง, ต้ม	Bambara groundnut, boiled	*Voandezia supterranea*
03044	ถั่วเหลือง, คั่ว	Soybean, seeds, roasted	*Glycine max*
03045	ถั่วเหลือง, ดิบ	Soybean, seeds, raw	*Glycine max*
03046	ถั่วเหลือง, นม, UHT	Soybean, milk, UHT	*Glycine max*
03047	แปะก๊วย, เมล็ด, ไม่มีเปลือก	Ginko, seeds, hulled	*Ginkgo biloba*
03048	มะพร้าว, ขูด, กก	Coconut, grated meat, pressed	*Cocos nucifera*
03049	มะพร้าว, ขูด, เนื้อ	Coconut, grated meat	*Cocos nucifera*
03050	มะพร้าว, น้ำตาล	Sugar from coconut	*Cocos nucifera*
03051	มะพร้าวกะทิ, เนื้อ	Milk coconut/Fluffy coconut	*Cocos nucifera*
03052	มะพร้าวอ่อน, เนื้อ	Coconut, meat, immature	*Cocos nucifera*
03053	เมล็ดกระถิน, แห้ง, คั่ว	Leadtree seeds, roasted	*Leucaena leucocephala*
03054	เมล็ดขนุน, ดิบ	Jack fruit, seeds, raw	*Artocarpus heterophyllus*
03055	เมล็ดเงาะ, ดิบ	Rambutan, seeds, raw	*Nephelium lappaceum*
03056	เมล็ดถั่วแขก, ดิบ	French bean, seeds, raw	*Phaseolus vulgaris*
03057	เมล็ดถั่วพู, ปอกเปลือก, ลวก	Winged bean, hulled, blanched	*Psophocarpus tetragonolobus*
03058	เมล็ดบัว, นึ่ง	Lotus, seeds, steamed	*Nelumbo nucifera*
03059	เมล็ดบัว, สด	Lotus, seeds, raw	*Nelumbo nucifera*
03060	เมล็ดบัว, แห้ง, ดิบ	Lotus, seeds, dried, raw	*Nelumbo nucifera*
03061	เมล็ดมะขาม, คั่ว	Tamarind, seeds, roasted	*Tamarindus indica*
03062	เมล็ดมะม่วงหิมพานต์, คั่ว	Cashew nut, roasted	*Anacardium occidentale*
03063	เมล็ดมะม่วงหิมพานต์, ดิบ	Cashew nut, raw	*Anacardium occidentale*
03064	เมล็ดมะม่วงหิมพานต์, อบเนย	Cashew nut, baked with butter	*Anacardium occidentale*
03065	วุ้นเส้น	Noodles, mungbean, dried	*Vigna radiata*

ภาคผนวก (Appendix)

Food ID	Food and Description		
	Thai	English	Scientific name
	ผักและผลิตภัณฑ์ (Vegetables and products)		
04001	กระเจี๊ยบเปรี้ยว, ใบ	Roselle (Red sorrel), leaves	*Hibiscus sabdariffa*
04002	กระเจี๊ยบมอญ/กระเจี๊ยบเขียว, ฝักอ่อน	Lady's finger, young pods	*Abelmochus esculentus*
04003	กระชาย	Wild ginger/Finger root	*Boesenbergia pandurata*
04004	กระโดน, ยอดอ่อน	Kra-don, tender tips	*Careya sphaerica*
04005	กระถิน, ยอดอ่อน	Leadtree, tender tips	*Leucaena leucocephala*
04006	กระทือขาว	Wild ginger, white	*Zingiber zerumbet*
04007	กระทือแดง	Wild ginger, red	*Zingiber zerumbet*
04008	กระเทียม, ต้น	Garlic, leaves and stem	*Allium ampeloprasum*
04009	กรุงเขมา, น้ำคั้นจากใบ	Ice vine, juice from leaves	*Cissampelos pareira*
04010	กรุงเขมา, ใบ	Ice vine, leaves	*Cissampelos pareira*
04011	กวางตุ้ง, ดอก	Chinese cabbage, flowers	*Brassica camprestris*
04012	กวางตุ้ง, ต้นและใบ	Chinese cabbage	*Brassica camprestris*
04013	กวางตุ้ง, ไต้หวัน, ต้นและใบ	Pak choi	*Brassica rapa*
04014	กะทกรก, ยอด	Passion fruit, tender tips	*Passiflora foetida*
04015	กะเพราขาว, ใบ	Holy basil/Sacred basil, white	*Ocimum sanctum*
04016	กะเพราแดง, ใบ	Holy basil/Sacred basil, red	*Ocimum sanctum*
04017	กะหล่ำ, ดอก	Cauliflower	*Brassica oleracea*
04018	กะหล่ำ, แขนง/ยอดผัก	Brussels sprout	*Brassica oleracea*
04019	กะหล่ำปลี	Cabbage	*Brassica oleracea*
04020	กะหล่ำปลี, สีม่วง	Cabbage, red	*Brassica oleracea*
04021	กะออม/แขยง	Ka-oom	*Limnophila aromatica*
04022	กุยช่าย, ดอก	Chinese leek, flower	*Allium tuberosum*
04023	ขจร, ดอก	Cowslip creeper, flower	*Telosma minor Craib*
04024	ขนุน, อ่อน	Jackfruit, young	*Artocarpus heterophyllus*
04025	ขมิ้นขาว	Mango ginger	*Curcuma amada*
04026	ข้าวโพด, อ่อน	Corn, whole kernel, baby	*Zea mays*
04027	ข้าวสาร, ดอก	Khao san, flower	*Raphistemma hooperianum*
04028	ข่าอ่อน, หน่อ	Galangal, shoot	*Alpinia galanga*
04029	ข่าอ่อน, หัว	Galangal, tuber	*Alpinia galanga*
04030	ขิง, แก่	Ginger, mature rhizome	*Zingiber officinale Roscoe*
04031	ขิง, อ่อน	Ginger, young rhizome	*Zingiber officinale Roscoe*
04032	ขี้เหล็ก, ดอก	Cassia, flower	*Senna siamea*
04033	ขี้เหล็ก, ยอด และใบอ่อน	Cassia, tender tips and leaves	*Senna siamea*
04034	คื่นช่าย	Celery	*Apium graveolens*
04035	คูน	Green Taro	*Colocasia gigantea*
04036	แค, ดอก	Sesbania, flower	*Sesbania grandiflora*
04037	แค, ยอด	Sesbania, tender tips	*Sesbania grandiflora*
04038	แครอท	Carrot	*Daucus carota*
04039	งิ้วแดง, ดอก, แห้ง	Red cotton tree, flowers, dried	*Bombax ceiba*
04040	จวง/เทพธาโร	Juang	*Cinnamomum cassia*
04041	จากง	-	*Napy fruticams warmb*
04042	จำปานา	Champaca	*Michelia champaca*
04043	จิก/จิกน้ำ/จิกนา, ยอด	Indian oak, tender tips	*Barringtonia acutangula*
04044	จิกนอนวัน/จิกหาวนอน, ยอด	Jik, tender tips	*Barringtonia acutangula*
04045	จุมปา/กุมปลา	-	*Sphenoeclea zeylanica Garet*
04046	เจียงดา/เชียงดา, ใบ	Chiang-da, leaves	*Gymnema inodorum*
04047	ชะพลู, ใบ	Wildbetal leafbush, leaves	*Piper sarmentosum*
04048	ชะอม, ยอด	Climbing wattle, tender tips	*Acacia pennata*
04049	ดากเงาะ/ว่านกระทือดำ/ไพลม่วง	Phlai muang, rhizome	*Zingiber ottensii Valeton*
04050	เดือยดิน/มะเดื่อดิน, ยอดและใบอ่อน	Ma-deua-din, tender tips and leaves	*Aganosma marginata*
04051	โด่เด่/โด๊ะเด๊ะ, ยอดอ่อนและใบ	Do-de, tender tips and leaves	*Champereia manillana*
04052	ต้นหอม, ดอก	Onion, flower	*Alliumcepa*
04053	ต้นหอม, ใบ	Onion, leaves	*Alliumcepa*
04054	ต้นอ่อนทานตะวัน	Sunflower sprout	*Helianthus annuus*
04055	ตะลิงปลิง, ผล	Bilimbi, fruits	*Averhoa bilimbi*
04056	ตั้งโอ๋, ใบ	Crowdaisy leaves	*Glebionis coronaria*
04057	ต้างป่า/ต้างหลวง, ดอก	Snow flake	*Trevesia palmata*
04058	ตาลปัตรฤาษี	Talapatreusi	*Limnocharis flava*
04059	ตำลึง, ใบ, ยอดอ่อน	Ivygourd, leaves, tender tips	*Coccinia grandis*
04060	เตียน/กระท้อนป่า, ผล	Tein/wild santol, fruit	*Sandoricum koetjape*
04061	แตงกวา	Cucumber	*Cucumis sativus*
04062	แตงกวาญี่ปุ่น	Japannese cucumber	*Cucumis sativus*
04063	แตงไทยอ่อน	Maskmelon, young	*Cucumis melo*
04064	แตงโมอ่อน	Watermelon, young	*Citrullus vulgaris*
04065	แตงร้าน	Long cucumber	*Cucumis sativus*
04066	ถั่วแขก	Green beans	*Phaseolus vulgaris*
04067	ถั่วงอก	Mung bean sprout	*Vigna radiata*

ภาคผนวก (Appendix)

Food ID	Food and Description		
	Thai	English	Scientific name
04068	ถั่วงอก, หัวโต	Soy bean sprout	*Vigna radiata*
04069	ถั่วปี	Asparagus peas	*Vigna unguiculata*
04070	ถั่วฝักยาว	Yard long bean, green	*Vigna unguiculata*
04071	ถั่วฝักยาว, แดง	Yard long bean, red	*Vigna unguiculata*
04072	ถั่วพู	Winged beans	*Psophocarpus tetragonolobus*
04073	ถั่วไร่	Catjung	*Vigna unguiculata*
04074	ถั่วลันเตา	Garden peas	*Pisum sativum*
04075	เถาคัน/ส้มเขาคัน, ผล	Treebine, fruit	*Parthenocissus quinquefolia*
04076	ทองหลาง, ใบ	Coral, leaves	*Erythrina suberosa*
04077	เทียม, ยอด	Mega neem, tender tips	*Azabirachta excelsa*
04078	นมสวรรค์	Pagoda plant	*Clerodendrum paniculatum*
04079	น้ำเต้า, เนื้อ	Bottle gourd, outer portion	*Crescentia cujete*
04080	น้ำเต้า, ผล	Bottle gourd, fruit	*Crescentia cujete*
04081	น้ำเต้า, ไส้	Bottle gourd, inner portion	*Crescentia cujete*
04082	บร็อคโคลี่	Broccoli	*Brassica oleracea*
04083	บวบงู	Snake gourd	*Trichosanthes cucumerina*
04084	บวบหอม	Sponge gourd	*Luffa aegyptiaca*
04085	บวบเหลี่ยม	Angled gourd	*Luffa aegyptiaca*
04086	บอนส้ม	-	*Homalomena rostrata*
04087	บัวบก, ใบ	Indian pennywort, leaves	*Centella asiatica*
04088	บุกเกียง, ยอดอ่อน	Stanley's water-tub, tenders tips	*Amorphophallus konjac*
04089	บุกงูเหลือม, ยอดอ่อน	Stanley's water-tub, tenders tips	*Amorphophallus konjac*

Food ID	Food and Description		
	Thai	English	Scientific name
04090	ใบเตย	Pandanus, leaves	*Pandanus amaryllifolius*
04091	ใบเตย, น้ำคั้น	Pandanus, leaves, juice	*Pandanus amaryllifolius*
04092	ใบปอ	Jute	*Corchorus capsularis*
04093	ใบสะทอน, น้ำคั้น	Sa-ton, leaves, juice	*Millettia leucantha*
04094	ปรงทะเล	Queen sago	*Cycas rumphii*
04095	ปวยเล้ง	Spinach	*Spinacia oleracea*
04096	เปราะ, ใบ	Sand ginger, leaves	*Kaempferia galanga*
04097	ผักกะเฉด	Water mimosa	*Neptunia oleracea*
04098	ผักกะสัง	Peperomia, shiny	*Peperomia pellucida*
04099	ผักกาดขาว	Chinese white cabbage	*Brassica rapa*
04100	ผักกาดเขียว	Mustard greens	*Brassica juncea*
04101	ผักกาดนกเขา	Pak-kad-nok-kao	*Emilia sonchifolia*
04102	ผักกาดหอม	Lettuce	*Lactuca sativa*
04103	ผักกาดหางหงส์	Chinese cabbage-michilli	*Brassica campestris*
04104	ผักกูดม้า	Giant fern	*Angiopteris*
04105	ผักกุ่ม, ดอง	Crataeva, pickled	*Crateva adansonii*
04106	ผักกูด	Paco/Oak fern	*Diplazium esculentum*
04107	ผักขาเขียด/ผักลิ้น/ผักขี้ไต้	Piekerel weed	*Monochoria vaginalis*
04108	ผักขี้ขวง	Pak-kee-kweung	*Glinus oppositifolius*
04109	ผักขี้หูด	Pak-kee-hood	*Raphanus sativus*
04110	ผักโขม/ผักโหม/ผักหม	Chineses spinach	*Amaranthus viridis*
04111	ผักคะน้า	Chinese kale	*Brassica alboglabra*
04112	ผักชี	Coriander	*Coriandrum sativum*
04113	ผักชีฝรั่ง	Culantro/ long coriander	*Eryngium foetidum*
04114	ผักชีล้อม	Water dropwort	*Foeniculum vulgare*

Food ID	Food and Description		
	Thai	English	Scientific name
04115	ผักชีลาว	Dill	*Anethum graveolens*
04116	ผักติ้ว ดอก	Pak-tew, flower	*Cratoxylum formosum*
04117	ผักติ้ว ใบ	Pak-tew, leaves	*Cratoxylum formosum*
04118	ผักเตา/ผักเทา/สาหร่ายน้ำจืด	Fresh-water algae	*Spirogyra*
04119	ผักบ่อ	-	-
04120	ผักบุ้งจีน	Water convolvulus	*Ipomoea aquatica*
04121	ผักบุ้งไทย, ต้นขาว	Water spinach, white	*Ipomoea aquatica*
04122	ผักบุ้งไทย, ต้นแดง	Water spinach, red	*Ipomoea aquatica*
04123	ผักปลัง/ผักปั้ง	Malabar spinach	*Basella alba*
04124	ผักผำ/ไข่น้ำ	Swamp algae	*Wolffia globosa*
04125	ผักไผ่/ผักแพว	Ceylon spinach (Malabar spinach)	*Polygonum odoratum*
04126	ผักแฟบ	Pak-fab	*Terminalia tripterordws*
04127	ผักเม็ก	Pak-meg	*Syzygium gratum*
04128	ผักแมะ	Pak-mae	*Momordiea Subangulata*
04129	ผักแว่น	Water fern	*Marsilea crenata*
04130	ผักเสี้ยว (ชงโค), ยอด	Thomas's tree, tender tips	*Bauhinia purpurea*
04131	ผักแส้ว, ยอด	Scented star jasmine, tender tips	*Jasminum adenophyllum*
04132	ผักหนาม	Lasia	*Lasia spinosa*
04133	ผักหวาน, บ้าน	Pak-waan-baan	*Sauropus androgynus*
04134	ผักหวาน, ป่า	Pak-waan-pa	*Melientha suavis*
04135	ผักฮ้วน/ฮ้วนหมู, ดอก	Pak-hawn, flowers	*Dregea volubilis*
04136	ผักฮ้วน/ฮ้วนหมู, ยอด	Pak-hawn, tender tips	*Dregea volubilis*
04137	ผักฮี้/ผักเฮียด, ยอด	Pak-hi, tender tips	*Ficus lacor Buch*
04138	พริกขี้หนู	Chili pepper	*Capsicum flutescens*
04139	พริกขี้หนู, ยอด	Chili pepper, tender tips	*Capsicum flutescens*

ภาคผนวก (Appendix)

Food ID	Food and Description		
	Thai	English	Scientific name
04140	พริกจินดา/พริกซุปเปอร์ฮอท, เขียว	Chili pepper, green, hot	*Capsicum flutescens*
04141	พริกจินดา/พริกซุปเปอร์ฮอท, แดง	Chili pepper, red, hot	*Capsicum flutescens*
04142	พริกชี้ฟ้า, แดง	Pepper, red, long	*Capsicum flutescens*
04143	พริกชี้ฟ้า, เขียว	Pepper, green, long	*Capsicum flutescens*
04144	พริกไทย, อ่อน, เมล็ด	Pepper, young fruit	*Piper nigrum*
04145	พริกหนุ่ม	Chili spur pepper (Prik-num)	*Capsicum annuum*
04146	พริกหยวก	Banana pepper	*Capsicum annuum*
04147	พริกหวาน/พริกยักษ์	Bell pepper/Sweet pepper	*Capsicum annuum*
04148	พริกเหลือง	Pepper, yellow, long	*Capsicum annuum*
04149	พาโหม, ยอด	Fever vine, tender tips	*Paederia linearis*
04150	แพงพวยน้ำ/ผักปอดน้ำ	Creeping water primrose	*Jasminum adenophyllum*
04151	ฟักข้าว, ผล	Spring bitter cucumber, fruit	*Momordica cochinchinensis*
04152	ฟักข้าว, ยอด	Spring bitter cucumber, tips	*Momordica cochinchinensis*
04153	ฟักเขียว	Winter melon	*Benincasa hispida*
04154	ฟักทอง, เนื้อ	Pumpkin, without skin	*Cucurbita moschata Decne*
04155	ฟักทอง, เนื้อและเปลือก	Pumpkin, with skin	*Cucurbita moschata Decne*
04156	ฟักทอง, ยอดอ่อน	Pumpkin, tender tips	*Cucurbita moschata Decne*
04157	ฟักแม้ว/มะเขือเครือ/มะระหวาน, ผล	Choko/Chayote, fruit	*Sechium edule*
04158	ฟักแม้ว/มะเขือเครือ/มะระหวาน, ยอด	Choko/Chayote, tender tips	*Sechium edule*
04159	มะกอก, ยอดอ่อน	Hog plum, tender tips	*Spondias pinnata*
04160	มะกอกไทย, ผล	Hog plum, fruit	*Spondias pinnata*
04161	มะกอกป่า, ยอดอ่อน	Wild Hog plum, tender tips	*Spondias pinnata*
04162	มะขาม, ฝักอ่อน	Tamarind, young pods	*Tamarindus indica*
04163	มะขาม, ใบอ่อน	Tamarind, young leaves	*Tamarindus indica*
04164	มะขามเปียก	Tamarind, pods	*Tamarindus indica*
04165	มะเขือกรอบ/มะเขือเปราะ	Eggplant	*Solanum melongena*
04166	มะเขือขาว, ดอง	White eggplant, pickle	*Solanum melongena*
04167	มะเขือขื่น	Cock roach berry	*Solanum aculeatissimum*
04168	มะเขือไข่เต่า, สีขาว	Eggplant, white	*Solanum xanthocarpum*
04169	มะเขือไข่เต่า, สีเขียว	Eggplant, green	*Solanum xanthocarpum*
04170	มะเขือไข่เต่า, สีม่วง	Eggplant, purple	*Solanum xanthocarpum*
04171	มะเขือเทศ, ลูกเล็ก	Tomato, small size	*Lycopersicon esculentum*
04172	มะเขือเทศ, ลูกใหญ่	Tomato, big size	*Lycopersicon esculentum*
04173	มะเขือเทศ, ราชินี	Cherry tomato	*Solanum lycopersicum*
04174	มะเขือเปราะ, เจ้าพระยา	Eggplant, Chao-pra-ya variety	*Solanum xanthocarpum*
04175	มะเขือพวง	Solanum	*Solanum torvum*
04176	มะเขือยาว	Eggplant, long, green	*Solanum melongena*
04177	มะเขือยาว, สีม่วง	Eggplant, long, purple	*Solanum melongena*
04178	มะเขือเสวย	Eggplant	*Solanum xanthocarpum*
04179	มะดัน, ผล	Madan, fruit	*Garcinia schomburgkiana*
04180	มะดัน, ใบอ่อน	Madan, young leaves	*Garcinia schomburgkiana*
04181	มะเดื่อ, ผลอ่อน	Fig, young fruit	*Ficus carica*
04182	มะตูม, ยอดอ่อน	Bael, tender tips	*Aegle marmelos*
04183	มะยม, ยอดอ่อน	Star gooseberry, tender tips	*Phyllanthus acidus*
04184	มะระ, ยอดอ่อน	Bitter cucumber, tender tips	*Momordica charantia*
04185	มะระขี้นก	Bitter gourd, Thai	*Momordica charantia*
04186	มะระจีน	Bitter cucumber, Chinese	*Momordica charantia*
04187	มะรุม, ฝัก	Horse radish tree, pods	*Moringa oleifera*
04188	มะละกอดิบ, ผลป้อม	Papaya, raw, short shape	*Carica papaya*
04189	มะละกอดิบ, ผลยาว	Papaya, raw, long shape	*Carica papaya*
04190	มะแว้ง	Sparrow brinjal	*Solanum indicum*
04191	มะอึก	Ma-eok	*Solanum ferox*
04192	มันเทศ, ใบอ่อน	Sweet potao, young leaves	*Ipomoea batatas*
04193	มันปู, ใบอ่อน	Mon-pu, young leaves	*Glochidion Perakense*
04194	เม่านา/ส้มเม่า/เม่าไข่ปลา, ยอดอ่อน	Mau-na, tender tips	*Antidesma ghaesembilla*
04195	แมงลัก, ใบ	Lemon basil, leaves	*Ocimum americana*
04196	ยอ, ใบ	Indian mulberry, leaves	*Morinda citrifolia*
04197	ยอ, ลูกสด, ไม่รวมเมล็ด	Awltree, raw, fruit	*Morinda citrifolia*
04198	ยอดมะพร้าวอ่อน	Coconut, heart	*Cocos nucifera*
04199	ย่านาง, ใบ	Ya-nang, young leaves	*Tiliacora triandra*
04200	ยี่หร่า, ใบ	Tree basil, leaves	*Ocimum gratissimum*
04201	ลิ้นฟ้า/เพก, ใบ	Broken bone tree, leaves	*Oroxylum indicum*
04202	ลิ้นฟ้า/เพก, ยอด	Broken bone tree, trips	*Oroxylum indicum*
04203	ลูกเนียง/ชะเนียง	Djenkol beans, fruit	*Archidendron pauciflorum*
04204	ลูกเนียงนก	Djenkol beans, fruit	*Archidendron pauciflorum*
04205	ลูกเนียงรอก	Djenkol beans, fruit	*Archidendron pauciflorum*
04206	ลูกประ, ดอง	Look pra, pickled	*Elateriospernum tapos*
04207	ส้มเกรียบ, ใบและยอดอ่อน	-	-
04208	ส้มป่อย	Som-poi	*Acacia concinna*

ภาคผนวก (Appendix)

Food ID	Food and Description		
	Thai	English	Scientific name
04209	สมอไทย	Chebulic Marobalans	*Terminalia chebula*
04210	สะเดา, ดอก	Neem tree, flowers	*Azadirachta indica*
04211	สะเดา, ยอด	Neem tree, tender tips	*Azadirachta indica*
04212	สะตอ	Bitter bean	*Parkia speciosa*
04213	สะแล, ดอก	Sa- lare, flower	*Broussonetia kurzii*
04214	สันตะวาใบพาย	Santawa-bai-phai	*Ottelia alismoides*
04215	สายบัว	Water lily, stem	*Nymphaea pubescens*
04216	สำประศรี, ต้นอ่อน	-	-
04217	เสม็ด	Eugenia, trips, milk wood	*Melaleuca quinquenervia*
04218	โสน, ดอก	Sesbania, flowers, yellow	*Sesbania javanica*
04219	หญ้าปักกิ่ง, ราก	Beijing grass/Angel grass, root	*Murdannia loriformis*
04220	หญ้าปักกิ่ง, ต้นและใบ	Beijing grass/Angel grass, stems and leaves	*Murdannia loriformis*
04221	หน่อไม้ไผ่ตง	Bamboo shoot, cultivaled	*Dendrocalamus asper backer*
04222	หน่อไม้ไผ่ป่า	Bamboo shoot, wild	*Bambusa bambos*
04223	หน่อไม้พันธุ์กิมซุง, ต้ม	bamboo shoot, boil	*Dendrocalamus asper*
04224	หน่อไม้พันธุ์กิมซุง, ดิบ	bamboo shoot, raw	*Dendrocalamus asper*
04225	หน่อไม้หวาน, หน่อเล็ก	Bamboo shoot, hairy, sweet	*Bambusa*
04226	หน่อไม้หวาน, หน่อใหญ่	Bamboo shoot, hairy, sweet	*Bambusa*
04227	หน่อหวาย, คั่ว	Rattan palm, roasted	*Calamus caesius*
04228	หน่อหวาย, ต้ม, อบแห้ง	Rattan palm, boiled and baked	*Calamus caesius*
04229	หน่อเหรียง	Nitta tree, sprout	*Parkia timoriana*
04230	หมรุย/สมุย/หัสคุณ	Hatsa khun	*Micromelum minutum*
04231	หมากหมก/ผักหวานใบแหลม	-	*Lepionurus sylvestris*
04232	หยวกกล้วย, อ่อน	Banana, young stem	*Musa acuminata*
04233	หยวกกล้วยน้ำว้า, อ่อน	Banana, young stem	*Musa sapientum*
04234	หอมหัวใหญ่	Onion	*Allium cepa*
04235	หัวปลี	Banana flower	*Musa paradisiaca*
04236	เห็ดขมิ้น	Mushroom, hed-kamin	*Craterellus aureus*
04237	เห็ดเข็มทอง	Mushroom, golden neddle	*Flammulina velutipes*
04238	เห็ดขาง	Mushroom, hed-saang	*Volvaria csculenta*
04239	เห็ดตับเต่า	Mushroom, bolete	*Thaeogyroporus porentosus*
04240	เห็ดตาโล่	Mushroom, hed-ta-loh	*Calostoma insignis*
04241	เห็ดนางฟ้า	Mushroom, Indian oyster	*Pleurotus pulmonarius*
04242	เห็ดนางรม	Mushroom, oyster	*Pleurotus ostreatus*
04243	เห็ดบัว (เห็ดฟาง)	Mushroom, chinese/straw	*Volvariella vovacea*
04244	เห็ดเป๋าฮื้อ	Mushroom, abalone	*Pleurotus ostreatus*
04245	เห็ดเผาะ	Mushroom, barometer earthstars	*Astraeus hygrometricus*
04246	เห็ดลม/เห็ดกระด้าง	Mushroom, hed-lom	*Lentinus polychrous*
04247	เห็ดหอมสด	Mushroom, shiitake, fresh	*Lentinus edodes*
04248	เห็ดหูหนูสด	Mushroom Jew's ear, fresh	*Auricularia auricula*
04249	เหลียง, ใบ	Baegu/Pak-lieng, leaves	*Gnetum gnemon*
04250	ออบแอบ, ใบ	Op-aep, leaves	*Embelia sucoriacea*
04251	อีหล่ำ/มะกล่ำ, ใบอ่อน	Red sanda wood tree, young leaves	*Adenanthera pavonina*
04252	เอื้องน้ำ	Ueang-nam	*Polygonum tomentosum*
	ผลไม้ และผลิตภัณฑ์ (Fruits and their products)		
05001	กล้วยไข่, สุก	Banana, Khai variety, ripe	*Musa acuminata*
05002	กล้วยไข่โนนสูง, สุก	Banana, Khai nonsung variety, ripe	*Musa acuminata*
05003	กล้วยไข่พม่า, สุก	Banana, Khai phama variety, ripe	*Musa acuminata*
05004	กล้วยงาช้าง, สุก	Banana, Nhachang variety, ripe	*Musa paradisiaca*
05005	กล้วยตะกุ่ย, สุก	Banana, Takuy variety, ripe	*Musa sapientum*
05006	กล้วยตีบมุกดาหาร, สุก	Banana, Tib-mukdahan variety, ripe	*Musa paradisiaca*
05007	กล้วยทิพรส, สุก	Banana, Thipparot variety, ripe	*Musa paradisiaca*
05008	กล้วยเทพรส, สุก	Banana, Thepparot variety, ripe	*Musa paradisiaca*
05009	กล้วยนมสาว, สุก	Banana, Nom-sao variety, ripe	*Musa acuminata*
05010	กล้วยนาก, สุก	Banana, Nak variety, ripe	*Musa acuminata*
05011	กล้วยนางพญา, สุก	Banana, Nang-paya variety, ripe	*Musa acuminata*
05012	กล้วยน้ำ, สุก	Banana, Nam variety, ripe	*Musa sapientum*
05013	กล้วยน้ำเชียงราย, สุก	Banana, Nam-chiangrai variety, ripe	*Musa sapientum*
05014	กล้วยน้ำไทย, สุก	Banana, Nam-tai variety, ripe	*Musa sapientum*
05015	กล้วยน้ำว้า, สุก	Banana, Nam-wa variety, ripe	*Musa sapientum*
05016	กล้วยน้ำว้าเงิน, สุก	Banana, Namwa-ngaen variety, ripe	*Musa paradisiaca*
05017	กล้วยน้ำว้าไส้แดง, สุก	Banana, Namwa-dang variety, ripe	*Musa paradisiaca*
05018	กล้วยปิซังซูซู, สุก	Banana, Pisangsusu variety, ripe	*Musa gracillis Holttum*
05019	กล้วยพม่าแหกคุก, สุก	Banana, Phama-heak-kuk variety, ripe	*Musa paradisiaca*
05020	กล้วยเล็บมือนาง, สุก	Banana, Leb-muenang variety, ripe	*Musa acuminata*
05021	กล้วยหอม, สุก	Banana, Hom variety, ripe	*Musa acuminata*
05022	กล้วยหอมจำปา, สุก	Banana, Hom-jumpa variety, ripe	*Musa acuminata*
05023	กล้วยหอมทิพย์, สุก	Banana, Hom-thip variety, ripe	*Musa acuminata*
05024	กล้วยหอมผลสั้น, สุก	Banana, Hom, short-body variety, ripe	*Musa acuminata*
05025	กล้วยหักมุก, สุก	Banana, Hak-mook variety, ripe	*Musa paradisiaca*
05026	กล้วยหักมุกนวล, สุก	Banana, Hak-mook-nuon variety, ripe	*Musa paradisiaca*
05027	กล้วยหิน, สุก	Banana, Hin variety, ripe	*Musa paradisiaca*

ภาคผนวก (Appendix)

Food ID	Food and Description		
	Thai	English	Scientific name
05028	แก้วมังกร, เนื้อชมพู	Dragon fruit, red flesh	*Hylocereus costaricensis*
05029	แก้วมังกร, เนื้อสีขาว	Dragon fruit, white flesh	*Hylocercus undatus*
05030	ขนุน, ละมุด	Jackfruit, La-mud variety	*Artocarpus heterophyllus*
05031	ขนุน, จำปา	Jackfruit, Jum-pa variety	*Artocarpus heterophyllus*
05032	ขนุน, หนัง	Jackfruit, Nang variety	*Artocarpus heterophyllus*
05033	แคนตาลูป, เนื้อเขียว	Cantaloupe, green flesh	*Cucumis melo*
05034	แคนตาลูป, เนื้อเหลือง	Cantaloupe, yellow flesh	*Cucumis melo*
05035	เงาะ	Rambutan	*Nephelium lappaceum*
05036	เงาะ, โรงเรียน	Rambutan, Rong-rean variety	*Nephelium lappaceum*
05037	เงาะ, สีชมพู	Rambutan, Pink variety	*Nephelium lappaceum*
05038	ชมพู่, แก้มแหม่ม	Java apple/Wax jambu	*Syzygium samarangense*
05039	ชมพู่, แขกดำ	Rose apple, Khak-dum variety	*Syzygium samarangense*
05040	ชมพู่, ทับทิมจันทร์	Rose apple, Tub-tim-jun variety	*Syzygium samarangense*
05041	ชมพู่, ทูลเกล้า	Rose apple, Toon-klow variety	*Syzygium samarangense*
05042	ชมพู่, นาค	Rose apple, Nak variety	*Syzygium samarangense*
05043	ชมพู่, มะเหมี่ยว	Malay apple (Mameaw)	*Syzygium malaccense*
05044	ชมพู่ ,เมืองเพชร	Rose apple, Phet variety	*Eugenia javanica*
05045	ชมพู่, สาแหรก	Malay apple	*Eugenia malaccenses*
05046	ชมพู่, สีชาด	Rose apple	*Yzygium samarangense*
05047	ชำมะเลียง	Luna nut	*Lepisanthes fruticosa*
05048	เชอร์รี่นอก	Cherry	*Prunus aviumlinn*
05049	ตะขบ	Ramontchi /Governor's plum/Batoko plum	*Flacourtia indica*
05050	แตงไทย,สุก	Musk melon (Tang-tai)	*Cucumis melo*
05051	แตงโม, กินรี	Watermelon Kinnaree variety	*Citrullus lanatus*
05052	แตงโม, ตอปิโด	Watermelon Torpedo variety	*Citrullus lanatus*
05053	แตงโม, เหยียบไม่แตก	Watermelon	*Citrullus lanatus*
05054	แตงโมเหลือง	Watermelon, yellow flesh	*Citrullus lanatus*
05055	ทุเรียน, กระดุม	Durian, Kra-dum variety	*Durio zibethinus*
05056	ทุเรียนกวน	Durian paste	*Durio zibethinus*
05057	ทุเรียนกวน, ก้านยาว	Durian paste	*Durio zibethinus*
05058	ทุเรียนกวน, ก้านยาว+ชะนี	Durian paste	*Durio zibethinus*
05059	ทุเรียนกวน, ก้านยาว+หมอนทอง	Durian paste	*Durio zibethinus*
05060	ทุเรียน, ก้านยาว	Durian, Kan-yow variety	*Durio zibethinus*
05061	ทุเรียน, ชะนี	Durian, Cha-nee variety	*Durio zibethinus*
05062	ทุเรียนเทศ/ทุเรียนน้ำ	Soursop	*Annona muricata*
05063	ทุเรียน, หมอนทอง	Durian, Mon-thong variety	*Durio zibethinus*
05064	ทุเรียน, อีลวง	Durian, Loung variety	*Durio zibthinus Murray*
05065	น้อยหน่า	Custard apple	*Annona squamosa*
05066	ฝรั่ง, กลมสาลี่	Guava, Klom-sali variety	*Psidium guajava*
05067	ฝรั่ง, กิมจู	Guava, Kim-ju variety	*Psidium guajava*
05068	ฝรั่ง, ซันจู	Guava, Sun-ju variety	*Psidium guajava*
05069	ฝรั่ง, แป้นสีทอง	Guava, Pan-si-thong variety	*Psidium guajava*
05070	ฝรั่ง, ไร้เมล็ด	Guava no seed variety	*Psidium guajava*
05071	พลับ	Persimmon	*Diospyros kaki*
05072	พุทรา, ลูกยาว	Jujube, oval shape	*Zizyphus spp*
05073	พุทราไทย	Jujube, Thai variety	*Zizyphus mauritiana*
05074	พุทรา, แอปเปิ้ล	Jujube, apple variety	*Zizyphus spp*
05075	แพชชั่นฟรุท, กวน	Passion fruit, yam	*Passiflora foetida*
05076	แพชชั่นฟรุท, น้ำคั้น	Passion fruit, juice	*Passiflora foetida*
05077	แพชชั่นฟรุท, เนื้อภายนอก	Passion fruit, outer layer	*Passiflora foetida*
05078	แพชชั่นฟรุท, เมล็ด	Passion fruit, seeds	*Passiflora foetida*
05079	มะกอกฝรั่ง	Hog plum	*Passiflora foetida*
05080	มะขามเทศ	Madas tamarind	*Spondias dulcis*
05081	มะขามป้อม	Indian gooseberry	*Pithecellobium dulce*
05082	มะขามหวาน	Tamarind, sweet variety	*Phyllanthus emblica*
05083	มะปราง, สุก	Gandaria, ripe	*Tamarindus indica*
05084	มะเฟือง	Carambola, star fruit	*Bouea macrophylla*
05085	มะไฟ	Rambai	*Averrhoa carambola*
05086	มะม่วง, แก้ว, ดิบ	Mango, Kaew variety, unripe	*Baccaurea ramiflora*
05087	มะม่วง, แก้ว, สุก	Mango, Kaew variety, ripe	*Mangifera indica*
05088	มะม่วง, เขียวสะอาด, ดิบ	Mango, Kiew-sa-ard variety, unripe	*Mangifera indica*
05089	มะม่วง, เขียวเสวย, ดิบ	Mango, Kiew-sa-weya variety, unripe	*Mangifera indica*
05090	มะม่วง, เขียวเสวย, สุก	Mango, Kiew-sa-weya variety, ripe	*Mangifera indica*
05091	มะม่วง, คาราบาว, สุก	Mango, Karabow variety, ripe	*Mangifera indica*
05092	มะม่วง, ทองดำ, ดิบ	Mango, Thong-dum variety, unripe	*Mangifera indica*
05093	มะม่วง, น้ำดอกไม้, สุก	Mango, Num-dok-mai variety, ripe	*Mangifera indica*
05094	มะม่วง, พราหมณ์, สุก	Mango, Prarm variety, ripe	*Mangifera indica*
05095	มะม่วง, พิมเสน, สุก	Mango, Pimsen variety, ripe	*Mangifera indica*
05096	มะม่วง, พิมเสนมัน, ดิบ	Mango, Pimsen-mun variety, unripe	*Mangifera indica*
05097	มะม่วง, ยายกล่ำ, สุก	Mango, Yai-glam variety, ripe	*Mangifera indica*
05098	มะม่วง, แรด, ดิบ	Mango, Rad variety, unripe	*Mangifera indica*
05099	มะม่วงดื้นงูเห่า/มันขุนศรีบ้านแพ้ว, สุก	Mango, Mun-khun-si variety, ripe	*Mangifera indica*
05100	มะม่วง, หนังกลางวัน, สุก	Mango, Nung-klang-wan variety, ripe	*Mangifera indica*
05101	มะม่วง, แห้วมัน, ดิบ	Mango, Haew variety, unripe	*Mangifera indica*
05102	มะม่วง, อกร่อง, สุก	Mango, Ok-rong, variety, ripe	*Mangifera indica*

ภาคผนวก (Appendix)

Food ID	Food and Description		
	Thai	English	Scientific name
05103	มะม่วงหาวมะนาวโห่	Karanda/Carunda	*Carissa carandas*
05104	มะม่วงหิมพานต์, ผล, สุก	Cashew nut, fruit, ripe	*Anacardium occidentale*
05105	มะยงชิด	Marian plum (Ma yong chid)	*Bouae bumanica*
05106	มะละกอ, ค่อนข้างสุก	Papaya, half ripe	*Carica papaya*
05107	มะละกอ, แขกดำ, สุก	Papaya, Kak-dum variety, ripe	*Carica papaya*
05108	มะละกอ, ฮอลแลนด์, สุก	Papaya, Holland variety, ripe	*Carica papaya*
05109	มะละกอ, ฮาวาย, สุก	Papaya, Hawaii variety, ripe	*Carica papaya*
05110	มังคุด	Mangosteen	*Carica papaya*
05111	ระกำ	Salak palm	*Garcinia mangostana*
05112	ราสเบอรี่	Raspberry	*Salacca wallichiana*
05113	ลองกอง	Longkong	*Rubus idaeus*
05114	ละมุดไทย/ละมุดสีดา	Sapodilla, Si-da variety	*Lansium domesticum*
05115	ละมุดฝรั่ง, พันธุ์มะกอก	Sapodilla, Ma-kok variety	*Manilkara zapota*
05116	ลางสาด	Langsat	*Manilkara zapota*
05117	ลำใย	Longan	*Lansium domesticum*
05118	ลำใย, กะโหลก	Longan, Kaloke variety	*Dimocarpus longan*
05119	ลำใย, เบี้ยวเขียว	Longan, Beawkeaw variety	*Dimocarpus longan*
05120	ลิ้นจี่	Litchi	*Dimocarpus longan*
05121	ลิ้นจี่, กะโหลกใบอ้อ	Litchi, Kalok variety	*Litchi chinensis*
05122	ลิ้นจี่, ค่อม	Litchi, Kom variety	*Litchi chinensis*
05123	ลิ้นจี่, จักรพรรดิ์	Litchi, King variety	*Litchi chinensis*
05124	ลิ้นจี่, สำเภาแก้ว	Litchi, Sampao-kaew variety	*Litchi chinensis*
05125	ลิ้นจี่, ฮงฮวย	Litchi, Hong-houy variety	*Litchi chinensis*
05126	ลูกจันทน์/จันทน์เทศ	Nutmeg	*Myristica fragrans*
05127	ลูกตาล	Sugar-palm	*Borassus flabellifer*

Food ID	Food and Description		
	Thai	English	Scientific name
05128	ลูกท้อ	Peach, Thai variety (Loog-taw)	*Prunus persica*
05129	ลูกหว้า	Jambolan	*Syzygium cumini*
05130	ลูกไหน/ลูกพลัม	Wild cherry	*Prunus domestica*
05131	สตรอว์เบอร์รี่	Strawberry	*Fragaria nilgerrensis*
05132	ส้ม, เกลี้ยง	Orange, sweet	*Citrus sinensis*
05133	ส้ม, เขียวหวาน	Tangerine/Mandarin	*Citrus reticulata*
05134	ส้ม, โชกุน	Orange, Cho-guun variety	*Citrus sinensis*
05135	ส้มแก้ว	Orange, Som-keaw variety	*Citrus nobilis*
05136	ส้มจีนไร้เมล็ด	Orange, Chinese variety	*Citrus sinensis*
05137	ส้มเช้ง	Orange, acidless	*Citrus sinensis*
05138	ส้มสายน้ำผึ้ง	Orange, Sai-nam-phung variety	*Citrus sinensis*
05139	ส้มโอ, ทองดี	Pummelo, Tong-dee variety	*Citrus maxima*
05140	ส้มโอ, บางขุนนนท์	Pummelo, Bang-khunnon variety	*Citrus maxima*
05141	ส้มโอ, ขาวแตงกวา	Pomelo, Khaw-tangkwa variety	*Citrus maxima*
05142	ส้มโอ, ขาวน้ำผึ้ง	Pomelo, Khaw-namhung variety	*Citrus maxima*
05143	ส้มโอ, ขาวใหญ่	Pomelo, Khaw-yai variety	*Citrus maxima*
05144	สละ	Salak palm	*Salacca zalacca*
05145	สับปะรด, นางแล	Pineapple, Nang-lae variety	*Ananas comosus*
05146	สับปะรด, ภูแล	Pineapple, Phu-lae variety	*Ananas comosus*
05147	สับปะรด, ภูเก็ต	Pineapple, Phu-ket variety	*Ananas comosus*
05148	สับปะรด, ศรีราชา	Pineapple, Sri-ra-cha variety	*Ananas comosus*
05149	สาลี่, ก้านยาว	Chinese pear, kanyaw variety	*Pyrus pyrifiora*
05150	สาลี่, น้ำผึ้ง	Chinese pear, namphung variety	*Pyrus pyrifiora*
05151	สาลี่, หอม	Chinese pear, ham variety	*Pyrus pyrifiora*
05152	สาลี่, หิมะ	Chinese pear, hima variety	*Pyrus pyrifiora*

Food ID	Food and Description		
	Thai	English	Scientific name
05153	องุ่นเขียว	Grapes, green	*Vitis vinifera*
05154	องุ่นดำ	Grapes, black	*Vitis vinifera*
05155	องุ่นแดง, ลูกใหญ่	Grapes, red, big size	*Vitis vinifera*
05156	องุ่นแดงนอก, ลูกเล็ก	Grapes, red, small size	*Vitis vinifera*
05157	แอปเปิ้ลเขียว	Apple, green variety	*Pyrus malus*
05158	แอปเปิ้ลแดง, ฟูจิ	Apple, red variety, Fuji	*Malus domestica*
05159	แอปเปิ้ลแดง, วอชิงตัน	Apple, red variety, Washington	*Malus domestica*
05160	แอปเปิ้ลแดงลาย, ฟูจิ	Apple, light red variety, Fuji	*Malus domestica*
	เนื้อสัตว์ เป็ด ไก่ และผลิตภัณฑ์ (Meat, poultry and their products)		
06001	กบ, ดิบ	Frog, raw	*Hoplobatrachus rugulosus*
06002	กระบือ, เนื้อ, ดิบ	Buffalo, meat, raw	*Bubalus bubalis*
06003	กระรอก, ดิบ	Squirrel, raw	*Callosciurus erythraeus*
06004	ไก่, ตับ, ดิบ	Chicken, liver, raw	*Gallus gallus domesticus*
06005	ไก่, เนื้อ, ดิบ	Chicken, meat, raw	*Gallus gallus domesticus*
06006	ไก่, เลือด, สุก	Chicken, blood, cooked	*Gallus gallus domesticus*
06007	ไก่ดำ, กึ๋น, ดิบ	Black chicken, gizzard, raw	*Gallus gallus domesticus*
06008	ไก่ดำ, น่อง, เนื้อและหนัง, ดิบ	Black chicken, drumstic, meat and skin, raw	*Gallus gallus domesticus*
06009	ไก่ดำ, ปีก, เนื้อและหนัง, ดิบ	Black chicken, wing, meat and skin, raw	*Gallus gallus domesticus*
06010	ไก่ดำ, สะโพก, เนื้อและหนัง, ดิบ	Black chicken, thigh, meat and skin, raw	*Gallus gallus domesticus*
06011	ไก่ดำ, หน้าอก, เนื้อและหนัง, ดิบ	Black chicken, breast, meat and skin, raw	*Gallus gallus domesticus*
06012	ไก่บ้าน, กึ๋น, ดิบ	Native chicken, gizzard, raw	*Gallus gallus domesticus*
06013	ไก่บ้าน, น่อง, เนื้อและหนัง, ดิบ	Native chicken, drumstick, meat and skin, raw	*Gallus gallus domesticus*
06014	ไก่บ้าน, ปีก, เนื้อและหนัง, ดิบ	Native chicken, wing, meat and skin, raw	*Gallus gallus domesticus*
06015	ไก่บ้าน, สะโพก, เนื้อและหนัง, ดิบ	Native chicken, thigh, meat and skin, raw	*Gallus gallus domesticus*

ภาคผนวก (Appendix)

Food ID	Food and Description		
	Thai	English	Scientific name
06016	ไก่บ้าน, อก, เนื้อและหนัง, ดิบ	Native chicken, breast, meat and skin, raw	*Gallus gallus domesticus*
06017	ไก่ป่า, น่อง, เนื้อ, ดิบ	Jungle fowl, drumstick, meat, raw	*Gallus gallus*
06018	ไก่ป่า, ปีก, เนื้อและหนัง, ดิบ	Jungle fowl, wing, meat and skin, raw	*Gallus gallus*
06019	ไก่ป่า, สะโพก, เนื้อและหนัง, ดิบ	Jungle fowl, thigh, meat and skin, raw	*Gallus gallus*
06020	ไก่ป่า, หน้าอก, เนื้อและหนัง, ดิบ	Jungle fowl, breast, meat and skin, raw	*Gallus gallus*
06021	เขียด, ทั้งตัว, ดิบ	Frog, small, raw	*Rana sp.*
06022	เขียด, เนื้อ, ดิบ	Frog, small, meat, raw	*Rana sp.*
06023	แคบหมู, มีมัน	Pork, skin with fat, deep fried	*Sus scrofa domestica*
06024	แคบหมู, ไม่มีมัน	Pork, skin with out fat, deep fried	*Sus scrofa domestica*
06025	นกกระทา, ดิบ	Quail, raw	*Coturnix japonica*
06026	เป็ด, เนื้อ, ดิบ	Duck, meat, raw	*Anas platyrhucus*
06027	เป็ด, เลือด, สุก	Duck, blood, cooked	*Anas platyrhucus*
06028	แพะ, เนื้อ, ดิบ	Goat, meat, raw	*Capra aegagrus hircus*
06029	แย้, แห้ง	Ground lizzard, dried	*Leiolepis belliana*
06030	ลูกอ๊อด/ลูกฮวก, ดิบ	Tadpole, raw	*Hoplobatrachus rugulosus*
06031	วัว, กระเพาะ, สุก	Beef, abomasum, cooked	*Bos taurus*
06032	วัว, เนื้อ, ดิบ	Beef, meat, raw	*Bos taurus*
06033	วัว, เนื้อคอโหนกไหล่, ดิบ	Beef, hump, raw	*Bos taurus*
06034	วัว, เนื้อแดดเดียว, ดิบ	Beef, meat, sundried , raw	*Bos taurus*
06035	วัว, เนื้อติดมัน, ทอด	Beef, medium fat, fried	*Bos taurus*
06036	วัว, เนื้อสันใน, ดิบ	Beef, tenderloin, raw	*Bos taurus*
06037	วัว, ปอด, ดิบ	Beef, lung, raw	*Bos taurus*
06038	วัว, ผ้าขี้ริ้ว, ดิบ	Beef, rumen, raw	*Bos taurus*
06039	วัว, รก, ดิบ	Beef, placenta, raw	*Bos taurus*
06040	วัว, ลำไส้, สุก	Beef, intestine, cooked	*Bos taurus*
06041	วัว, ลูกชิ้น, ทอด	Beef, meat ball, fried	*Bos taurus*
06042	วัว, เหงือก, ทอด	Beef, gill, fried	*Bos taurus*
06043	ไส้กรอกคอกเทล, ไก่	Cocktail, sausage, chicken	*Gallus gallus domestica*
06044	ไส้กรอกคอกเทล, หมู	Cocktail, sausage, pork	*Sus scrofa domestica*
06045	ไส้กรอกเวียนนา, ไก่	Vienna, sausage, chicken	*Gallus gallus domestica*
06046	ไส้กรอกเวียนนา, หมู	Vienna, sausage, pork	*Sus scrofa domestica*
06047	ไส้กรอกหมู, ทอด	Pork, sausage, fried	*Sus scrofa domestica*
06048	ไส้อั่ว, ดิบ	Pork, sausage, northern style, raw	-
06049	หนูนา, เนื้อ, ดิบ	Rat, meat, raw	*Bandicota indica*
06050	หมู, เนื้อ, ดิบ	Pork, meat, raw	*Sus scrofa domestica*
06051	หมู, ปอด, ดิบ	Pork, lung, raw	*Sus scrofa domestica*
06052	หมู, เลือด, สุก	Pork, blood, cooked	*Sus scrofa domestica*
06053	หมู, กระเพาะ, ดิบ	Pork, stomach, raw	*Sus scrofa domestica*
06054	หมู, ตับ, ดิบ	Pork, liver, raw	*Sus scrofa domestica*
06055	หมู, เนื้อซี่โครงอ่อน, ดิบ	Pork, spare ribs, raw	*Sus scrofa domestica*
06056	หมู, เบคอน	Pork, Bacon	*Sus scrofa domestica*
06057	หมู, มัน, ดิบ	Pork, fat, raw	*Sus scrofa domestica*
06058	หมู, ยอ	Pork sausage, steared (Moo-yor)	*Sus scrofa domestica*
06059	หมู, ลูกชิ้น, ทอด	Pork, meat ball, fried	*Sus scrofa domestica*
06060	หมู, สันคอ, ดิบ	Pork, shoulder, raw	*Sus scrofa domestica*
06061	หมู, สันใน, ดิบ	Pork, tender loin, raw	*Sus scrofa domestica*
06062	หมู, หนัง, ดิบ	Pork, skin, raw	*Sus scrofa domestica*
06063	หมู, หยอง	Pork, shreded	*Sus scrofa domestica*
06064	หมู, แหนม	Fermented pork	*Sus scrofa domestica*
06065	หมู, แฮม	Pork, ham, raw	*Sus scrofa domestica*

Food ID	Food and Description		
	Thai	English	Scientific name
	ปลา กุ้ง สัตว์น้ำอื่นๆ และผลิตภัณฑ์ (Finfish, shellfish, other aquatic animals and their products)		
07001	กระเพาะปลา, ทอด	Fish, maw, fried	-
07002	กุ้งกุลาดำ, เนื้อ, สด	Giant tiger prawn, body, raw	*Penaeus monodon*
07003	กุ้งกุลาดำ, หัว, สด	Giant tiger prawn, head, raw	*Penaeus monodon*
07004	กุ้งเคย, สด	Krill/ small shrimp, raw	*Acetes indicus*
07005	กุ้งจ่อม, กุ้งหมักข้าวคั่ว	Small shrimp, fermented	-
07006	กุ้งฝอย, สด	Lanchester's fresh water, prawn, raw	*Macrobrachium lanchester*
07007	กุ้งส้ม, กุ้งหมัก	Shrimp, fermented	-
07008	กุ้งตัวเล็ก, แห้ง	Shrimp, dried	*Palaemon sp*
07009	ไตปลากระบอก	Bluespot gray mullet, viscera, fermented	*Mugilidae*
07010	น้ำปู/น้ำปู	Crab paste	-
07011	ปลากเนื้อ, สด	Sharkminnow, raw	*Labeo chrysophekadion*
07012	ปลากดทะเล, แห้ง	Catfish, sea, dried	*Mystus sp.*
07013	ปลากระบอก, สด	Bluespot gray mullet, raw	*Valamugil seheli*
07014	ปลากราย, สด	Spotted featherback fish, raw	*Chitala ornata*
07015	ปลากะพงขาว, สด	Giant seaperch, raw	*Lates calcarifer*
07016	ปลาเก๋า, สด	Grouper, raw	*Epinephelus anceolatus*
07017	ปลาแขยง, เนื้อหนัง, สด	Catfish, raw	*Mystus nigriceps*
07018	ปลาขาว, สด	Siamese mud carp, raw	*Henicor hynchus*
07019	ปลาข้าวสาร, เค็ม	Anchovy, salted	*Stolephorus*
07020	ปลาคัง, สด	Asian redtail catfish, raw	*Hemibagrus wyckioides*
07021	ปลาชิว, ปลาเจ่า	Fish, fermented (pla-chaw)	-
07022	ปลาโจก, สด	Soldier river barb, raw	*Cyclocheilichthys furcatus*

ภาคผนวก (Appendix)

Food ID	Food and Description		
	Thai	English	Scientific name
07023	ปลาจาระเม็ดน้ำจืด/ปลาคู้, สด	Bellied pacu, raw	*Piaractus brachypomus*
07024	ปลาช่อน, สด	Striped snake-head fish, raw	*Channa striata*
07025	ปลาช่อนทะเล, แห้ง	Cobia, dried	*Rachycentron canadum*
07026	ปลาซาบะ, สด	Saba, raw	*Scomber sp.*
07027	ปลาดุก, สด	Fresh-water catfish, raw	*Clarias batrachus*
07028	ปลาแดง, สด	Orante threadfin bream, raw	*Nemipterus hexodon*
07029	ปลาดอกหมาก, ขูดเนื้อ, สด	Whipfin silver-biddy, raw	*Gerres filamentosus*
07030	ปลาตะโกก, สด	Soldier river barb, raw	*Cyclocheilichthys enoplos*
07031	ปลาตะเพียน, สด	Common silver barb, raw	*Barbonymus gonionotus*
07032	ปลาตาเดียว/ปลาซีกเดียว, สด	Indian Hilabut, raw	*Psettodes erumei*
07033	ปลาตาโต, สด	Purple spotted bigeye, raw	*Priacanthus tayenus*
07034	ปลาทู, นึ่ง	Short-body, mackerel, steamed	*Rastrelliger brachysoma*
07035	ปลาทู, สด	Short-body, mackerel, raw	*Rastrelliger brachysoma*
07036	ปลาทูน่า, สด	Tuna, raw	*Thunnus thynnus*
07037	ปลาทูน่า, ในน้ำมัน	Tuna, in oil	*Thunnus thynnus*
07038	ปลาทูน่า, ในน้ำสลัด	Tuna, in mayonnaise	*Thunnus thynnus*
07039	ปลาทับทิม, สด	Nile tilapia, raw	*Oreochromis niloticus*
07040	ปลาน้ำดอกไม้, สด	Shortjawed Barracuda, raw	*Sphyraena obtusata*
07041	ปลานิล, สด	Nile tilapia, raw	*Oreochromis niloticus*
07042	ปลาเนื้ออ่อน, สด	Whisker sheatfish, raw	*Krytopterus bleekeri*
07043	ปลาบึก, สด	Mekong giant catfish, raw	*Pangasianodon gigas*
07044	ปลาปึกไก่, สด	Blue sheatfhish, raw	*Kryptopterus cryptopterus*
07045	ปลาแป้งแดง, ปลาหมัก	Fish, fermented	-
07046	ปลาแป้น, สด	Common ponyfish, raw	*Leiognathidae*
07047	ปลาแปบ, สด	Abramine, raw	*Paralaubuca riveroi*

Food ID	Food and Description		
	Thai	English	Scientific name
07048	ปลาม้า, สด	Boeseman croaker, raw	*Boesemania microlepis*
07049	ปลายอน, สด	Macronema cat fish, raw	*Helicophagus*
07050	ปลาร้า	Fish, fermented (Pla-ra)	-
07051	ปลาร้า, ผง	Fish, fermented powder	-
07052	ปลาร้าปลาซิว, ดิบ	Rasbora fish, fermented, raw	*Rasbora sp*
07053	ปลาร้าอึ่งอ่าง	Bullfrog, fermented	*Kaloula pulchra*
07054	ปลาแรด, สด	Giant gourami, raw	*Osphronemus goramy*
07055	ปลาลิ้นหมา, แห้ง	Tongue-sole, dried	*Brachirus panoides*
07056	ปลาสูบ/ปลาสูด, สด	Spotted hampala barb, raw	*Hampala dispar*
07057	ปลาส้ม, ตัวเล็ก, ปลาหมัก	Fish, small, fermented	-
07058	ปลาส้ม, ตัวใหญ่, ปลาหมัก	Fish, large, fermented	-
07059	ปลาสลิด, สด	Snake skin gourami, raw	*Trichogaster petoralis*
07060	ปลาสลาด, ย่าง	Grey feather back, roasted	*Notopterus notopterus*
07061	ปลาเส้น	Fish, minced strip	-
07062	ปลาสวาย, สด	Striped catfish, raw	*Pangasius sutchi*
07063	ปลาสีเสียด, แห้ง	Yellow queenfish, dried	*Scomberoides lysan*
07064	ปลาสำลี, สด	Black-banded travally, raw	*Seriolima nigrofasciata*
07065	ปลาไส้ตัน, สด	Anchovy, raw	*Encrasicholina sp.*
07066	ปลาแมวหนวดพราหมณ์, แห้ง	Hairfin anchovy, dried	*Setipnna taty*
07067	ปลาริวกิว, หวาน	Giant catfish, sweetened	*Netuma thalassina*
07068	ปลาหมอ, สด	Common climbing perch, raw	*Sepiella incrimis Ferrussac*
07069	ปลาหมึกกล้วย, สด	Splendid squid, raw	*Loligo formosana*
07070	ปลาหมึกกระเป๋า, สด	Spincless cuttlefish, raw	*Sepiella incrimis Ferrussac*
07071	ปลาหลดจุด, สด	Spotfinned spiny eel, raw	*Macrognathus siamensis*

Food ID	Food and Description		
	Thai	English	Scientific name
07072	ปลาหัวแข็ง, แห้ง	Jullien's mud carp, dried	*Henicorhynchus siamensis*
07073	ปลาหางแข็ง, แห้ง	Torpedo scad, dried	*Megalaspis cordyla*
07074	ปลาไหล, สด	Swamp eel, raw	*Fluta alba*
07075	ปลาอังเกย, สด	Snapper, raw	*Lutjanus johni*
07076	ปลาอีสร้อย, สด	Jullien's mud carp, raw	*Henicorhynchus siamensis*
07077	ปลาออดแอด, สด	Lined silver grunt, raw	*Pomadasys kaakan*
07078	ปลาโอ, สด	Longtail-Tuna, raw	-
07079	ปูทะเล/ปูดำ, นิ่ม, สด	Serrated mud crab, young, raw	*Scylla serrata*
07080	ปูทะเล/ปูดำ, สด	Serrated mud crab, raw	*Scylla serrata*
07081	ปูนา, ตัวเล็ก, สด	Ricefield crabs, small, raw	*Somanniathelphusa*
07082	ปูม้า, สด	Blue swimming crab, raw	*Portunus pelagicus*
07083	ปูม้า, นิ่ม, สด	Blue swimming crab, young, raw	*Portunus pelagicus*
07084	ปูอัด	Crab flavoured stick	-
07085	ลูกชิ้นปลา	Fish ball	-
07086	ลูกชิ้นปลา, ทอด	Fish ball, deep fried	-
07087	ลูกชิ้นกุ้ง, ทอด	Shrimp ball, deep fried	-
07088	ส้มฟัก	Fermented fish	-
07089	สมันปลา	Fish, shreded, sounthern style	-
07090	หอยกะพง, สด	Horse mussel, raw	*Musculus senhousia*
07091	หอยขม, สด	Pond snail, river snail, raw	*Sinotaia ingallsiana*
07092	หอยโข่ง, สด	Apple snail, raw	*Pila ampullacea*
07093	หอยโข่งทะเล/หอยเป๋าฮื้อ, สด	Abalone, raw	*Haliotis asinina*
07094	หอยแครง, สด	Blood cockle, raw	*Tegillarca granosa*
07095	หอยจุน, สด	-	-

ภาคผนวก (Appendix)

Food ID	Food and Description		
	Thai	English	Scientific name
07096	หอยทราย, สด	River snail, raw	*Corbiculidae*
07097	หอยปากเป็ด, สด	Lamp shell, raw	*Lingula anatina*
07098	หอยแมลงภู่, สด	Green mussel, raw	*Perna viridis*
07099	หอยหวาน, สด	Spotted babylon, raw	*Babylonia areolata*
07100	หูฉลาม, แห้ง	Shark fin, dried	*Scoliodon walbeehmi*
	ไข่ (Eggs)		
08001	ไข่ไก่, ไข่ขาว	Egg, hen, white	*Gallus domesticus*
08002	ไข่ไก่, ไข่แดง	Egg, hen, yolk	*Gallus domesticus*
08003	ไข่ไก่, ทั้งฟอง	Egg, hen, whole	*Gallus domesticus*
08004	ไข่จระเข้, ไข่ขาว	Egg, crocodile, white	*Crocodilus porosus*
08005	ไข่จระเข้, ไข่แดง	Egg, crocodile, yolk	*Crocodilus porosus*
08006	ไข่จระเข้, ทั้งฟอง	Egg, crocodile, whole	*Crocodilus porosus*
08007	ไข่จาละเม็ด/ไข่เต่าทะเล	Egg, green turtle, whole	*Chelonia mydas*
08008	ไข่นกกะทา	Egg, quail, whole	*Coturnix japonica*
08009	ไข่ปลากระบอก, เค็ม	Roe, bluespot gray mullet, salted	*Valamugil seheli*
08010	ไข่เป็ด, ไข่ขาว	Egg, duck, white	*Anas boschas domesticus*
08011	ไข่เป็ด, ไข่แดง	Egg, duck, yolk	*Anas boschas domesticus*
08012	ไข่เป็ด, ทั้งฟอง	Egg, duck, whole	*Anas boschas domesticus*
08013	ไข่เปรี้ยว, ไข่ไก่, ไข่ขาว	Sour egg, hen, white	*Gallus domesticus*
08014	ไข่เปรี้ยว, ไข่ไก่, ไข่แดง	Sour egg, hen, yolk	*Gallus domesticus*
08015	ไข่เปรี้ยว, ไข่ไก่, ทั้งฟอง	Sour egg, hen, whole	*Gallus domesticus*
08016	ไข่มดแดง	Egg, red ant	*Oecophylla smaragdina*
08017	ไข่มดแดงและตัวอ่อน	Red ant, larva and egg	*Oecophylla smaragdina*

Food ID	Food and Description		
	Thai	English	Scientific name
08018	ไข่แมงมัน	Subterranean ants, egg	*Carebara castanea Smith*
08019	เต้าหู้ไข่ไก่	Egg, steamed, soft, packed in a pouch	-
	เครื่องเทศและเครื่องปรุงรส (Spices and condiments)		
10001	กระเทียม	Garlic, dried bulb	*Allium sativum*
10002	กะปิ, คุณภาพดี	Shrimp paste, fermented (Ka-pi), first class quality	-
10003	กะปิ, คุณภาพรอง	Shrimp paste, fermented (Ka-pi), second class quality	-
10004	ขมิ้นขาว	Turmeric, white	*Curcuma longa*
10005	ขมิ้นชัน	Turmeric/curcuma	*Curcuma longa*
10006	ข่า	Galanga	*Alpinia galanga*
10007	เครื่องแกงเผ็ด	Chilli paste	-
10008	เครื่องแกงมัสมั่น	Chilli paste, matsaman	-
10009	ดอกจันทน์เทศ	Mace	*Myristica fragrans*
10010	ตะไคร้	Lemon grass	*Cymbopogon citratus*
10011	น้ำบูดู, เค็ม	Budu, fish sauce, salted	-
10012	น้ำบูดู, หวาน	Budu, fish sauce, sweetened	-
10013	ใบกระวาน, แห้ง	Bay leaves, dried	*Amomum testaceum*
10014	ผงกะหรี่	Curry, powder	-
10015	ผักชี, ราก	Coriander, roots	*Coriandrum sativum*
10016	ผักชี, ลูก	Coriander, seeds, dried	*Coriandrum sativum*
10017	พริกขี้หนู, แห้ง	Chilli pepper, dried	*Capsicum frutescen*
10018	พริกขี้ฟ้า, แห้ง	Pepper, hot, dried	*Capsicum annuum*
10019	พริกไทย, ขาว	Pepper, white	*Piper nigrum*
10020	พริกไทย, ดำ	Pepper, black	*Piper nigrum*

Food ID	Food and Description		
	Thai	English	Scientific name
10021	พะโล้, ผง	-	-
10022	มะกรูด, น้ำ	Leech lime, juice	*Citrus hystrix*
10023	มะกรูด, ใบ	Leech lime, leaves	*Citrus hystrix*
10024	มะกรูด, ผิว	Leech lime, peels	*Citrus hystrix*
10025	มัสตาด	Mustard	*Brassica juncea*
10026	ยี่หร่า/เทียนขาว, เมล็ด	Cumin, seeds	*Cuminum cyminum*
10027	สะระแหน่, ใบ	Kitchen mint, leaves	*Metha cordifolia*
10028	หอมแดง	Shallot, bulbs	*Allium ascalonicum*
10029	โหระพา, ใบ	Sweet basil, leaves	*Ocimum basilicum*
10030	อบเชย	Cinnamon	*Cinnamomum*
	แมลง (Insects)		
13001	จิ้งโกร่ง, ดิบ	Cricket, giant, raw	*Gryllus bimarculatus*
13002	จิ้งหรีด, ดิบ	Cricket, raw	*Gryllus bimarculatus*
13003	ดักแด้ไหม, ดิบ	Silk worm, pupae, raw	*Bombyx mor*
13004	ต่อ, ตัวแก่, ดิบ	Hornet, mature, raw	*Vespa sp.*
13005	ต่อ, ตัวอ่อน, ดิบ	Hornet, pupae, raw	*Vespa sp.*
13006	ตั๊กแตน, ปาทังกา, ดิบ	Bombay locust, raw	*Patanga succinta*
13007	ตั๊กแตน, ปาทังกา, ทอด	Bombay locust, fried	*Patanga succinta*
13008	แมงกระชอน, คั่วพริก	Mole cricket, fried with chilli	*Gryllotalpa africana*
13009	แมงกินูน, ดิบ	Scarab beetle, raw	*Holotrichia sp.*
13010	แมงตับเต่า, คั่วพริก	True water beetle, fried with chilli	*Cybister limbatus Fabricius*
13011	แมงป่อง, ดิบ	Scorpion, raw	*Appendicula floribunda*
13012	แมงมัน, คั่ว	Subterranean ants, roast	*Carebara castanea Smith*
13013	หนอนไม้ไผ่, ดิบ	Bamboo caterpillar, raw	*Ompsisa fusidentalis*

บันทึก/Note

บันทึก/Note



ที่ปรึกษา

นายแพทย์วชิระ	เพ็งจันทร์	อธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์ดนัย	ธีวันดา	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์อรรถพล	แก้วสัมฤทธิ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์บัญชา	ค้าของ	รองอธิบดีกรมอนามัย
แพทย์หญิงอัมพร	เบญจพลพิทักษ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
แพทย์หญิงสายพิณ	โชติวิเชียร	ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

บรรณาธิการ

นางนันทยา	จงใจเทศ	นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ชำนาญการพิเศษ

คณะผู้จัดทำ

นางนันทยา	จงใจเทศ	นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ชำนาญการพิเศษ
นางภัทธิรา	ยิ่งเลิศรัตนะกุล	นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ชำนาญการพิเศษ
นางปิยนันท์	อึ้งทรงธรรม	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
นางสาววารีทิพย์	พึ่งพันธ์	นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ชำนาญการ
นางสาวจุฑารัตน์	สุภานุวัฒน์	นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ปฏิบัติการ
นางสาวสไบ	อินทโชติ	นักวิทยาศาสตร์การแพทย์

พิมพ์ที่ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
พิมพ์ครั้งที่ 1 : กันยายน 2561
จำนวนพิมพ์ : 1,800 เล่ม
จัดพิมพ์โดย : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
ISBN : 974-515-295-1

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
Bureau of Nutrition, Department of Health, Ministry of Public Health
www.nutrition.anamai.moph.go.th

