

**ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย
ในส่วนที่กินได้ ๑๐๐ กรัม**

**กองโภชนาการ
กรมอนามัย**

เอกสารอ้างอิง

- No. 1:— Food Composition Tables by the Food and Nutritional Biochemistry Division of the Philippines.
- No. 2:— The Nutritive Value of Indian Foods and the Planning of Satisfactory Diets. By W.R. Aykroyd and Revised by V.N. Pardwardhan and S. Ranganathan.
- No. 3:— Composition of Foods used in Far Eastern Countries. Agriculture Handbook No. 34. United States Department of Agriculture.
- No. 4:— Composition of Foods, Raw, Processed, Prepared. USDA Agriculture Handbook No. 8, Revised, 1963.
- No. 5:— Tables of Food Composition in Japan.
- No. 6:— Table of Representative Values of Foods Commonly Used in Tropical Countries.
- No. 7:— ผลวิเคราะห์ของคณะกรรมการสาขาวิเคราะห์วิจัย ในคณะกรรมการโภชนาการแห่งชาติ
- No. 8:— Food Composition Table by Food and Nutrition Research Center in Manila, Philippines Handbook I (3 rd Revision), 1964.

คำอธิบายอักษรย่อ

Cal.	=	แคลอรี (Calorie)
CHO.	=	คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate)
Protein A.	=	โปรตีนจากสัตว์ (Animal Protein)
Protein V.	=	โปรตีนจากพืช (Vegetable Protein)
Ca.	=	แคลเซียม (Calcium)
P.	=	ฟอสฟอรัส (Phosphorus)
Fe.	=	เหล็ก (Iron)
I.U.	=	หน่วยสากล (International Unit)
Tr.	=	มีเล็กน้อย (Trace)

CEREALS AND CEREAL PRODUCTS:—

No.	Name of Foods			Mois- ture, gm.	Cal. Unit.	Fat. gm.	CHO. gm.	Fibre. gm.	Protein		Ca. mg.	P. mg.	Fe. mg.	Vitamins					Ref. No.
	Thai	English	Scientific						A gm.	V gm.				A I.U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.	C mg.	
1	ก๋วยเตี๋ยว (ดิบ)	Rice noodle, raw		12.9	360	0.1	82.1	0.2	—	4.7	6	35	1.8	—	0	0.01	0.1	—	1
2	ก๋วยเตี๋ยว (สุก)	Rice noodle, cooked		76.0	99	0	22.6	0	—	1.3	4	10	0.6	—	0	0	0	—	1
3	ข้าวไรซ์	Rice, highly milled	Oryza sativa	10.7	368	0.5	80.8	0.4	—	7.4	8	108	1.2	—	0.10	0.05	2.4	—	8
4	ข้าวไรซ์, คัม	Rice, highly milled, boiled	Oryza sativa	66.8	136	0.2	30.3	0.1	—	2.2	11	29	0.6	—	0.02	0.02	0.5	—	8
5	ข้าว, นึ่งก่อนสี	Rice, parboiled	Oryza sativa	13.3	346	0.4	79.1	—	—	6.4	10	150	2.2	0	0.21	—	3.8	—	2
6	ข้าวเสริมวิตามิน	Rice, enriched	Oryza sativa	14.0	354	0.6	77.4	0.4	—	7.1	7	103	2.7	—	0.60	0.04	5.6	—	8
7	ข้าวเสริมวิตามิน, คัม	Rice, enriched, boiled	Oryza sativa	66.4	138	Tr.	31.3	—	—	2.1	5	—	2.0	—	0.14	0.02	1.3	—	8
8	ข้าวเหนียว	Glutinous rice	Oryza glutinosa	11.9	366	1.0	79.7	0.2	—	6.9	16	95	1.1	—	0.13	0.04	2.6	—	1
9	ข้าวโพดเหลือง	Corn, yellow	Zea mays	53.0	188	1.9	39.3	1.0	—	4.9	4	116	0.4	435	0.26	0.15	1.5	10	8
10	ข้าวโพดขาว	Corn, white	Do	67.1	128	0.8	27.0	2.2	—	4.4	9	119	0.7	—	0.22	0.10	1.8	6	8
11	ข้าวโพดขาว, คัม	Corn, white, boiled	Do	66.5	135	2.3	25.4	2.1	—	5.0	13	126	0.8	—	0.16	0.09	1.4	6	8
12	ข้าวโพดคั่ว (ไม่บวม)	Popcorn, unpopped	Do	9.8	362	4.7	72.1	2.1	—	11.9	10	264	2.5	—	0.39	0.11	2.1	0	4
13	ข้าวโพดคั่ว (บวม)	Popcorn, popped, plain	Do	4.0	386	5.0	76.7	2.2	—	12.7	11	281	2.7	—	—	0.12	2.2	0	4
14	ข้าวโพดคั่ว (บวม) ใส่เกลือ และไขมัน	Popcorn, popped, oil and salt added.	Do	3.1	456	21.8	59.1	1.7	—	9.8	8	216	2.1	—	—	0.09	1.7	0	4
15	ข้าวโพดคั่ว (บวม) ถนอมน้ำตาล	Popcorn, popped, sugar- coated	Do	4.0	383	3.5	85.4	1.1	—	6.1	5	135	1.3	—	—	0.06	1.1	0	4
16	ข้าวสาลี	Wheat	Triticum vulgare	12.8	348	1.5	71.2	1.2	—	11.8	50	320	5.3	108	0.54	0.12	5.0	—	2
17	ข้าวโอ๊ต	Oat	Avena sativa	8.3	390	7.4	68.2	1.2	—	14.2	53	405	4.5	0	0.60	0.14	1.0	0	3
18	ข้าวซ้อมมือ	Rice, home-pounded.	Oryza sativa	12.2	351	0.6	78.0	—	—	8.5	10	170	2.8	4	0.18	0.12	2.4	—	2
19	ขนมโดนัท	Doughnut		22.1	381	15.2	55.6	—	—	6.1	47	61	1.6	—	0.21	0.11	1.9	—	1
20	ขนมปังกรอบเค็ม	Cracker		3.6	446	13.1	72.3	—	—	9.5	35	78	1.8	—	0.16	0.17	3.6	—	1
21	ขนมปังหวาน	Biscuit		2.2	458	14.4	75.1	—	—	6.9	62	87	2.7	—	0.09	0.06	2.5	—	1
22	ขนมปังกรอบเค็ม	Wafer		1.9	512	25.9	68.3	—	—	3.4	45	64	1.5	—	0.02	0.11	1.6	—	1
23	ขนมเค้กธรรมดา	Plain cake		18.7	381	12.1	62.6	—	—	5.5	95	92	0.9	—	0.06	0.11	0.9	—	1
24	ขนมเค้กผลไม้	Fruit cake		31.0	328	11.4	52.3	—	—	4.3	59	100	3.5	—	0.14	0.06	1.0	—	1
25	ขนมเค้กช็อกโกแลต	Chocolate cake		19.8	386	14.2	59.3	—	—	5.6	63	104	2.7	—	0.07	0.07	1.1	—	1
26	ขนมปัง	Bread		25.5	324	4.9	59.8	—	—	9.1	24	82	3.5	—	0.16	0.09	3.2	—	1
27	ขนมปังปิ้ง	Bread, toasted		5.4	441	6.5	74.9	—	—	11.9	42	85	2.5	—	0.17	0.16	3.3	—	1
28	วุ้นเส้น	Wheat noodle		11.3	349	0.1	72.9	—	—	12.2	55	74	5.4	—	0.24	0.03	3.2	—	8
29	วุ้นเส้น, คัม	Wheat noodle, boiled		75.0	99	0.1	20.6	—	—	3.5	45	30	1.4	—	0.07	0.01	0.8	—	8
30	แป้งมันสำปะหลัง	Cassava flour	Manihot esculenta	9.1	363	0.5	88.2	2.2	—	1.1	84	37	1.0	—	0.04	0.01	0.6	—	1
31	แป้งข้าวเจ้า	Rice flour	Oryza sativa	12.0	363	0.5	79.5	0.4	—	7.4	6	140	0.8	0	0.12	0.03	1.5	0	3

No.	Name of Foods			Mois- ture. gm.	Cal. Unit.	Fat. gm.	CHO. gm.	Fibre. gm.	Protein		Ca. mg.	P. mg.	Fe. mg.	Vitamins					Ref. No.
	Thai	English	Scientific						A gm.	V gm.				A I.U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.	C mg.	
32	แป้งข้าวโพด	Corn flour	Triticum vulgare Phaseolus aureus	12.0	368	2.6	76.8	0.7	—	7.8	6	164	1.8	340	0.20	0.06	1.4	0	4
33	แป้งสาลี	Wheat flour		13.3	349	0.9	74.1	0.3	—	11.0	20	90	1.0	—	0.12	—	0.9	—	2
34	แป้งถั่วเขียว	Mung bean starch		14.4	350	0.2	85.5	—	—	0.2	30	10	1.2	—	0.01	0.01	0.1	—	8
35	มันเส้น (เสริมคุณค่า)	Macaroni, enriched, dry form		10.4	369	1.2	75.2	0.3	—	12.5	27	162	2.9	0	0.88	0.37	6.0	0	4
36	มันเส้น (เสริมคุณค่า) ต้ม (8-10 นาที)	Macaroni, enriched, cooked, firm stage (8-10 min)		63.6	148	0.5	30.1	0.1	—	5.0	11	65	1.1	0	0.18	0.10	1.4	0	4
37	มันเส้นสุก (เสริมคุณค่า) ต้ม (14-20 นาที)	Macaroni, enriched, cooked, tender stage (14-20 min)		72.0	111	0.4	23.0	0.1	—	3.4	8	50	0.9	0	0.14	0.08	1.1	0	4
38	มันเส้น (ไม่เสริมคุณค่า)	Macaroni, unenriched, dry form		10.4	369	1.2	75.2	0.3	—	12.5	27	162	1.3	0	0.09	0.06	1.7	0	4
39	มันเส้นสุก (ไม่เสริมคุณค่า) ต้ม (8-10 นาที)	Macaroni, unenriched, (8-10 min) cooked, tender stage		63.6	148	0.5	30.1	0.1	—	5.0	11	65	0.5	0	0.02	0.02	0.4	0	4
40	มันเส้นสุก (ไม่เสริมคุณค่า) ต้ม (14-20 นาที)	Macaroni, unenriched, (14-20 min)	Oryza sativa	72.0	111	0.4	23.0	0.1	—	3.4	8	50	0.4	0	0.01	0.01	0.3	0	4
41	รำข้าว	Rice bran		9.6	397	15.4	55.3	6.1	—	10.3	69	1,223	12.6	—	1.85	0.26	32.6	—	1
42	ลูกเดือย	Job's tears, whole meal	Coix lachrymajobi	12.0	363	4.0	68	0.7	—	14.0	20	—	4.0	Tr.	0.3	0.2	3.0	0	6
43	สปาเกตตี้ เมารี่ (เสริมคุณค่า)	Spaghetti, dry (enriched)		10.4	369	1.2	75.2	0.3	—	12.5	27	162	2.9	0	0.88	0.37	6.0	0	4
44	สปาเกตตี้ สุก (เสริมคุณค่า)	Spaghetti, cooked (enriched)		72.0	111	0.4	23.0	0.1	—	3.4	8	50	0.9	0	0.14	0.08	1.1	0	4
45	สปาเกตตี้ เมารี่	Spaghetti, dry (unenriched)		10.4	369	1.2	75.2	0.3	—	12.5	27	162	1.3	0	0.09	0.06	1.7	0	4
46	สปาเกตตี้ สุก	Spaghetti, cooked (unenriched)		72.0	111	0.4	23.0	0.1	—	3.4	8	50	0.4	0	0.01	0.01	0.3	0	4

PULSES, NUTS AND SEEDS AND THEIR PRODUCTS :—

No.	Name of Foods			Mois- ture, gm.	Cal. Unit.	Fat. gm.	CHO. gm.	Fibre. gm.	Protein		Ca. mg.	P. mg.	Fe. mg.	Vitamins					Ref. No.
	Thai	English	Scientific						A gm.	V gm.				A I U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.	C mg.	
1	เกาลัด	Chestnut	Castanea vulgaris	35.8	259	1.2	57.9	1.5	—	3.8	30	91	1.8	0	0.21	0.19	1.4	—	1
2	งาคั่ว	Sesame seeds, black		7.1	588	49.3	19.0	3.2	—	17.1	1,100	570	16.0	35	0.50	0.10	4.5	0	5
3	งาขาว	Sesame seeds, white		7.0	594	50.9	14.2	2.9	—	19.7	630	650	16.0	0	0.50	0.10	—	0	5
4	ซอส	Soy sauce	Glycine max	59.6	47	0.7	18.4	—	—	2.9	57	54	6.7	—	—	0.30	0.4	—	1
5	เค็มขาว	Geerlig's cheese	Do	84.8	68	4.6	1.6	—	—	7.8	124	63	0.8	—	0.06	0.04	0.2	Tr.	1
6	เค็มเหลือง	Soybean curd	Do	59.9	105	6.7	3.5	—	—	12.3	86	93	9.2	—	0.03	0.13	0.4	—	1
7	เค็มเขียว	Soybean paste	Do	68.8	91	2.9	13.7	—	—	12.5	122	126	2.6	15	0.09	0.07	0.4	Tr.	1
8	เค็มเขียวแห้ง	Fermented soybean	Do	57.1	117	6.7	12.6	2.1	—	11.4	128	131	3.9	50	0.02	0.29	1.7	4	1
9	เค็มเขียว (ขาว)	Soybean paste	Do	56.7	114	3.7	9.1	2.2	—	13.1	180	178	15.2	24	0.23	0.08	0.4	—	7
10	ถั่วดำ (เมล็ด)	Cowpea bean	Vigna sinensis	7.9	357	1.5	70.0	6.7	—	17.3	59	347	6.5	10	0.65	0.31	2.1	1	1
11	ถั่วเขียว	Mungbean	Phaseolus aureus	6.1	356	1.0	64.6	4.3	—	24.4	125	340	5.7	130	0.66	0.22	2.4	10	8
12	ถั่วเขียวต้ม	Mungbean, boiled	Do	60.0	150	0.3	27.1	1.3	—	11.0	—	209	2.6	40	0.14	0.06	0.6	2	8
13	ถั่วแขก, เมล็ด	Snapbean, black dried seeds	Phaseolus vulgaris	3.1	376	2.0	70.2	3.2	—	21.3	42	303	4.2	Tr.	0.62	0.23	2.4	—	8
14	ถั่วแขก	Mungbean, sprout	Phaseolus aureus	88.8	35	0.2	6.6	0.7	—	3.8	19	64	1.3	20	0.13	0.13	0.8	19	4
15	ถั่วแขกสุก	Mungbean, sprout, boiled	Do	91.0	28	0.2	5.2	0.7	—	3.2	17	48	0.9	20	0.09	0.10	0.7	6	4
16	ถั่วแขกหัวโต, คับ	Soybean, sprouted seeds, raw	Glycine max	86.3	46	1.4	5.3	0.8	—	6.2	48	67	1.0	80	0.23	0.20	0.8	13	4
17	ถั่วแขกหัวโต, ลวกสุก	Soybean, sprouted seeds, cooked, boiled, drained	Do	89.0	38	1.4	3.7	0.8	—	5.3	43	50	0.7	80	0.16	0.15	0.7	4	4
18	ถั่วแปบ, เมล็ด	Hyacinth bean, mature seed, dry	Dolichos lablab	11.8	338	1.5	61.0	6.9	—	22.2	73	418	5.1	—	0.62	0.18	2.1	—	4
19	ถั่วแระ, เมล็ดสด	Pigeon pea, fresh seed	Cajanus cajan	62.6	119	0.7	26.0	5.0	—	8.2	77	198	1.7	0	0.42	0.16	1.4	28	8
20	ถั่วแระ, เมล็ดแห้ง	Pigeon pea, dried seed	Do	10.6	286	1.0	62.8	4.4	—	21.8	128	287	4.5	20	0.59	0.16	2.3	—	8
21	ถั่วลิสง, ทั้งเปลือก	Peanuts, raw, with skin	Arachis hypogaea	5.6	564	47.5	18.6	2.4	—	26.0	69	401	2.1	—	1.14	0.13	17.2	—	4
22	ถั่วลิสง, ปอกเปลือก	Peanuts, raw, without skin	Do	5.4	568	48.4	17.6	1.9	—	26.3	59	409	2.0	0	0.99	0.13	15.8	0	4
23	ถั่วลิสง, สุก	Peanuts, boiled	Do	36.4	376	31.5	14.5	1.8	—	15.5	43	181	1.3	—	0.48	0.08	10.0	0	4

No	Name of Foods			Mois- ture. gm.	Cal. Unit.	Fat. gm.	CHO. gm.	Fibre. gm.	Protein		Ca. mg.	P. mg.	Fe. mg.	Vitamins					Ref. No.
	Thai	English	Scientific						A gm.	V gm.				A I.U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.	C mg.	
24	ถั่วลิสงคั่ว, ทั้งเปลือก	Peanuts; roasted with skins	Arachis hypogaea	1.8	582	48.7	20.6	2.7	—	26.2	72	407	2.2	—	0.32	0.13	17.1	0	4
25	ถั่วลิสงคั่วใส่เกลือ	Peanuts; roasted and salted	Do	1.6	585	49.8	18.8	2.4	—	26.0	74	401	2.1	—	0.32	0.13	17.2	0	4
26	ถั่วลิสงคั่ว	Peanut brittle	Do	2.0	421	10.4	81.0	0.5	—	5.7	35	95	2.3	0	0.16	0.03	3.4	0	4
27	ถั่วเหลือง	Soybean, mature seeds, dry	Glycine max	10.0	403	17.7	33.5	4.9	—	34.1	226	554	8.4	80	1.10	0.31	2.2	—	4
28	ถั่วเหลือง, สุก	Soybean, mature seeds, cooked	Do	71.0	130	5.7	10.8	1.6	—	11.0	73	179	2.7	30	0.21	0.09	0.6	0	4
29	แปะก๊วย	Ginkgo seed	Ginkgo biloba	12.4	349	2.7	69.9	0.7	—	12.2	20	269	1.6	—	—	—	—	—	3
30	มะพร้าวอ่อน, เนื้อ	Coconut, very young	Cocos nucifera	90.5	41	1.3	6.8	0.2	—	0.8	5	32	0.6	—	0.04	0.05	0.6	5	8
31	มะพร้าวคั่ว	Coconut, young	Do	80.6	99	5.5	11.9	0.9	—	1.4	10	54	0.7	—	0.07	0.04	0.9	4	8
32	มะพร้าว, จาว	Coconut cotyledon	Do	84.3	66	1.8	11.1	1.4	—	1.7	33	77	1.3	—	0.02	0.03	1.1	10	8
33	มะพร้าวแก่, เนื้อ	Coconut meat	Do	50.3	46	35.3	9.4	4.0	—	3.5	13	95	1.7	0	0.05	0.02	0.5	3	4
34	มะพร้าว, หัวกะทิ (คั้นไม่ใส่น้ำ)	Coconut cream	Cocos nucifera	54.1	334	32.2	8.3	—	—	4.4	15	126	1.8	0	0.02	0.01	0.5	1	4
35	มะพร้าว, น้ำกะทิ (คั้นใส่น้ำเล็กน้อย)	Coconut milk	Do	65.7	252	24.9	5.2	—	—	3.2	16	100	1.6	0	0.03	Tr.	0.8	2	4
36	มะพร้าว, น้ำ	Coconut water	Do	94.2	22	0.2	4.7	Tr.	—	0.3	20	13	0.3	0	Tr.	Tr.	0.1	2	4
37	เมล็ดขนุน	Jackfruit seed	Artocarpus heterophyllus	57.6	143	0.6	34.9	1.4	—	5.6	23	80	0.8	—	0.22	0.06	0.6	10	8
38	เมล็ดขนุน คั่วสุก	Salted watermelon seeds	Do	58.8	137	0.2	34.8	1.2	—	5.0	37	73	0.7	—	0.08	0.05	0.4	8	8
39	เมล็ดแตงโมแห้ง	Citrus seeds	Citrus vulgaris	9.9	515	42.1	13.8	3.8	—	30.6	54	312	6.2	—	0.02	0.06	1.2	—	1
40	เมล็ดทานตะวัน	Sunflower, seed, kernels, dry	Helianthus annuus	4.8	560	47.3	19.9	3.8	—	24.0	120	837	7.1	50	1.96	0.23	5.4	—	4
41	เมล็ดมะม่วงหิมพานต์	Cashew nuts	Anacardium occidentale	8.9	551	46.4	25.5	2.6	—	16.9	32	425	4.5	100	0.49	0.21	1.7	—	1
42	มันย้อย	Walnut	Juglans regia	4.5	687	64.5	11.0	2.6	—	15.6	100	380	4.8	10	0.45	—	1.6	0	2
43	ลูกชิด	Sugar palm	Arenga pinnata	94.7	19	0.2	4.9	0.5	—	0.1	21	3	0.5	—	Tr.	0.01	0.1	—	8
44	ลูกตาลคะโหนด, อ่อน	Palmyra fruit tender or sugar palm	Borassus flabellifer	88.5	47	1.0	9.1	0.5	—	0.5	6	20	1.7	0	0.03	0.01	0.5	—	7
45	เส้น, สุก	Mungbean noodle, boiled	Phaseolus aureus	80.6	80	0.2	19.2	—	—	Tr.	20	3	1.3	—	Tr.	Tr.	Tr.	—	8

No.	Name of Foods			Mois- ture. gm.	Cal. Unit.	Fat. gm.	CHO. gm.	Fibre. gm.	Protein		Ca. mg.	P, mg.	Fe. mg.	Vitamins					Ref. No.
	Thai	English	Scientific						A gm.	V gm.				A I.U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.	C mg.	
46	แห้วจีน	Water chesnut, Chinese	Eleocharis dulcis	75.2	88	0.9	21.4	0.8	—	1.6	13	59	0.6	—	0.03	0.01	1.0	7	8
47	แห้วจีน, คั้นสุก	Water chesnut, chinese, boiled	Do	47.5	25	0.1	49.0	0.8	—	2.6	30	87	1.7	—	0.10	0.01	—	9	8
48	แห้วทรงกระเทียม	Water chestnut local	Eleocharis dulcis	72.1	106	1.3	22.8	1.9	—	2.6	21	115	2.1	—	0.03	0.01	1.3	7	1

VEGETABLES

No.	Name of Foods			Mois- ture. gm.	Cal. Unit.	Fat. gm.	CHO. gm.	Fibre. gm.	Protein		Ca. mg.	P, mg.	Fe. mg.	Vitamins					Ref. No.
	Thai	English	Scientific						A gm.	V gm.				A I.U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.	C mg.	
1	กะหล่ำดอก, คั้น	Cauliflower, raw	Brassica oleracea var. botrytis	91.0	27	0.2	5.2	1.0	—	2.7	25	56	1.1	60	0.11	0.10	0.7	78	4
2	กะหล่ำดอก, คั้นสุก	Cauliflower, cooked	Do	92.8	22	0.2	4.1	1.0	—	2.3	21	42	0.7	60	0.09	0.08	0.6	55	4
3	กะหล่ำปลี, คั้น	Cabbage, raw	B. oleracea, var. capitata	92.4	24	0.2	5.4	0.8	—	1.3	49	29	0.4	130	0.05	0.05	0.3	47	4
4	กะหล่ำปลี (หั่นฝอย, คั้นสุก น้ำน้อย)	Cabbage, shredded, cooked in small amount of water	Do	93.9	20	0.2	4.3	0.8	—	1.1	44	20	0.3	130	0.04	0.04	0.3	33	4
5	กะหล่ำปลี (หั่นใหญ่, คั้นสุก น้ำมาก)	Cabbage, wedges, cooked in large amount of water	Do	94.3	18	0.2	4.0	0.8	—	1.0	42	17	0.3	120	0.02	0.02	0.1	24	4
6	กะหล่ำปลม	Kohl-rabi	Brassica oleracea var. gongylodes	90.3	29	0.1	6.6	1.0	—	2.0	41	51	0.5	20	0.06	0.04	0.3	66	4
7	กะหล่ำปลม, คั้นสุก	Kohl-rabi, cooked boiled, drained	Do	92.2	24	0.1	5.3	1.0	—	1.7	33	41	0.3	20	0.06	0.03	0.2	43	4
8	กระเจี๊ยบ	Water chesnut	Trapa bispinosa	70.0	117	0.3	23.9	—	—	4.7	20	150	0.8	20	—	0.01	0.6	—	2

No.	Name of Foods			Mois- ture gm.	Cal. Unit.	Fat. gm.	CHO. gm.	Fibre. gm.	Protein		Ca. mg.	P. mg.	Fe. mg.	Vitamins					Ref. No.
	Thai	English	Scientific						A gm.	V gm.				A I.U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.	C mg.	
9	กระเจียบ	Okra	Hibiscus esculentus	89.1	34	0.1	8.2	0.7	—	1.8	120	49	0.8	240	0.08	0.09	0.8	17	8
10	กระเจียบ, ต้ม	Okra, boiled	Do	90.8	29	Tr.	7.4	0.6	—	1.2	117	28	0.5	175	0.05	0.07	0.8	13	8
11	กระเจียบเปรี้ยว	Roselle, Red sorrel	Hibiscus subdariffa	86.6	46	0.3	9.4	1.3	—	1.4	151	59	1.0	10,833	0.01	0.24	1.8	18	7
12	กระเทียม, ใบ	Garlic leaves	Allium sativum	87.3	12	0.5	9.0	1.5	—	2.1	116	56	0.4	1,140	0.08	0.16	0.7	38	8
13	กระเทียม, ทั้งต้น (ใบและหัว)	Garlic leaves and bulbs	Do	80.3	68	0.6	15.8	2.0	—	2.6	94	53	2.2	1,430	0.09	0.10	0.8	33	8
14	กระเทียมจีน, ใบ	Leek	Allium porrum	91.4	29	0.7	5.1	1.4	—	2.0	70	53	7.5	3,045	0.07	0.11	0.8	25	8
15	กลอย	Yam	Dioscorea hispida	75.8	94	0.3	21.1	0.7	—	2.2	22	30	1.2	140	0.04	0.02	0.6	22	8
16	กลอยแห้ง	Yam dried	Do	12.6	343	0.4	80.3	2.2	—	5.7	140	31	10.5	—	0.01	0.03	0.1	—	8
17	กุยช่าย	Kui-chai	A. odorum	91.0	28	0.4	5.4	0.6	—	2.2	80	44	1.0	520	0.06	0.11	0.9	20	3
18	ขิง	Ginger	Zingiber officinale	90.3	37	0.9	6.9	1.0	—	1.1	32	29	3.0	0	0.04	0.05	0.6	4	1
19	ขนุนดิบ	Jackfruit, unripe	Artocarpus heterophyllus	85.2	51	0.6	11.5	2.6	—	2.0	53	20	0.4	30	0.12	0.05	0.5	12	8
20	ขมิ้น	Turmeric	Curcuma longa	84.9	63	2.7	9.1	1.0	—	2.0	24	78	3.3	0	0.03	0.03	0.5	1	1
21	คื่นฉ่าย	Celery, Chinese	Apium graveolens	90.9	27	0.6	4.6	1.4	—	2.2	326	51	15.3	2,685	0.08	0.12	0.6	49	8
22	คื่นฉ่าย, ต้ม	Colery, Chinese, boiled	Do	95.0	12	0.2	2.3	1.2	—	1.0	69	53	17.0	2,165	0.04	0.05	0.6	27	8
23	แครอท	Carrot	Daucus carota	85.1	55	0.4	12.4	0.9	—	1.3	60	28	1.7	18,520	0.04	0.04	0.6	9	8
24	แครอท, ตุ๋น	Carrot, boiled	Do	85.2	56	0.5	12.8	0.8	—	0.8	70	25	2.5	19,455	0.03	0.03	0.4	6	8
25	ดอกขจร	Cowslip creeper	Telosma minor	80.5	72	1.1	10.6	1.6	—	5.0	70	90	1.0	3,150	0.10	0.12	1.5	45	7
26	ดอกแค	Sesban cassiaflower	Sesbania grandiflora	87.4	44	0.6	9.6	1.0	—	1.8	23	29	0.9	105	0.13	0.08	2.8	41	1
27	ดอกแคฝรั่ง		Gliricidia sepium	85.1	52	1.0	10.0	1.3	—	3.1	17	34	0.8	—	0.14	0.08	1.0	12	8
28	ดอกโสน		Sesbania roxburghii	86.0	40	0.4	5.6	3.9	—	3.6	51	56	8.2	3,338	0.26	0.40	2.8	24	7
29	ต้นหอม, ทั้งต้น	Onion, young green bulb and entire top	Allium spp.	89.4	36	0.2	8.2	1.2	—	1.5	51	39	1.0	2,000	0.05	0.05	0.4	32	4
30	ต้นหอม, ส่วนหัว	Onion, young green, bulb and white portion	Do	87.6	45	0.2	10.5	1.0	—	1.1	40	39	0.6	Tr.	0.05	0.04	0.4	25	4
31	ต้นหอม, ส่วนยอดเขียว	Onion, young green, tops only (green portion)	Do	91.8	27	1.4	5.5	1.3	—	1.6	56	39	2.2	4,000	0.07	0.10	0.6	51	4
32	แตงกวา ไม่ปอกเปลือก	Cucumbers, raw not pared	Cucumis sativus	95.1	15	0.1	3.4	0.6	—	0.9	25	27	1.1	250	0.03	0.04	0.2	11	4
33	แตงกวา, ปอกเปลือก	Cucumbers, raw pared	Do	95.7	14	0.1	3.2	0.3	—	0.6	17	18	0.3	Tr.	0.03	0.04	0.2	11	4
34	แตงกวา, คองเปรี้ยว	Cucumber pickles, sour	Do	94.8	10	0.2	2.0	0.5	—	0.5	17	15	3.2	100	Tr.	0.02	Tr.	7	4
35	แตงกวา, คองหวาน	Cucumber pickles, sweet	Do	60.7	146	0.4	36.5	—	—	0.7	12	16	1.2	90	Tr.	0.02	Tr.	6	4
36	ถั่วงอก	Snapbean, green pod	Phaseolus vulgaris	90.5	34	0.1	6.8	1.0	—	2.0	72	38	0.8	525	0.07	0.10	0.7	15	8

No.	Name of Foods			Moisture gm.	Cal. Unit.	Fat. gm.	CHO. gm.	Fibre. gm.	Protein		Ca. mg.	P. mg.	Fe. mg.	Vitamins					Ref. No.
	Thai	English	Scientific						A gm.	V gm.				A I.U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.	C mg.	
37	ถั่วดำ, ผัก	Cowpeas	Vigna sinensis	86.7	50	0.3	8.5	2.8	-	3.7	114	65	1.1	1,035	0.17	0.18	1.1	36	8
38	ถั่วดำ, ผัก, สุก	Cowpeas, boiled	Do	86.8	52	0.5	9.1	2.9	-	3.0	124	54	1.4	900	0.16	0.12	1.0	28	8
39	ถั่วเตย	Hyacinth bean	Dolichos lablab	87.8	47	0.5	7.9	1.7	-	3.0	50	47	1.0	460	0.08	0.09	1.1	13	8
40	ถั่วพู	Goa or winged bean or four angled bean	Psophocarpus tetragonolobus	90.7	29	0.3	5.6	1.3	-	2.7	64	36	0.1	545	0.24	0.09	1.2	15	8
41	ถั่วฝักยาว, เขียว	Yard-long bean, green	Vigna sinensis var. sesquipedalis	88.1	38	0.2	8.2	1.5	-	2.8	42	46	0.9	570	0.12	0.13	1.2	22	8
42	ถั่วฝักยาว, สุก	Yard-long bean, boiled	Do	88.4	37	0.1	8.1	0.8	-	2.9	55	37	0.7	455	0.10	0.11	0.9	19	8
43	ถั่วฝักยาว, แดง	Yard-long bean, red	Do	88.4	36	0.2	7.5	2.0	-	3.3	60	52	0.4	375	0.13	0.10	1.1	20	8
44	ถั่วเขียว	Chick pea	Cicer arietinum	10.8	366	6.4	59.7	2.6	-	20.0	106	340	3.8	15	0.13	0.16	1.2	Tr.	8
45	ถั่วเขียว, สุก	Chick pea, boiled	Do	50.6	207	3.9	34.9	1.2	-	9.3	65	175	2.1	-	0.13	0.11	0.6	-	8
46	ถั่วแดง	Rice bean	Phaseolus calcaratus	10.1	352	3.1	64.5	7.3	-	18.4	397	285	4.0	55	0.54	0.17	2.2	-	8
47	ถั่วถั่วงอก	Sweet pea or garden	Pisum sativum	81.9	57	0.3	13.0	1.2	-	3.3	76	45	1.4	305	0.14	0.09	0.9	77	8
48	แตงกวา	Bottle gourd	Lagenaria leucantha	94.8	17	0.1	4.0	0.4	-	0.6	19	16	0.4	20	0.04	0.03	0.4	10	1
49	แตงกวา	Snake gourd	Trichosanthes anguina	95.2	16	Tr.	4.0	0.5	-	0.6	23	15	0.3	235	0.02	0.03	0.3	12	1
50	แตงกวา	Ridge gourd	Luffa acutangula	95.4	18	0.1	3.7	-	-	0.5	40	40	1.6	56	0.07	-	-	-	2
51	แตงกวา	Sponge gourd	Luffa cylindrica	93.9	21	0.2	4.9	0.5	-	0.6	16	24	0.6	45	0.04	0.02	0.3	7	8
52	ใบชะพลู	Cassia	Cassia siamea	57.8	157	1.9	27.3	3.7	-	7.7	156	190	5.8	7,625	0.04	0.69	1.3	11	7
53	ใบชะพลู	Piper sarmentosum	Piper sarmentosum	69.5	101	2.5	14.2	4.6	-	5.4	601	30	7.6	8,824	0.13	0.11	16.2	10	7
54	ใบชะพลู	Crown daisy	Cyanthemum coronarium	93.5	18	0.4	2.6	0.7	-	2.3	78	30	9.4	4,850	0.08	0.18	0.6	17	8
55	ใบชะพลู	Coral leaves	Erythrina fusca	81.5	56	0.8	7.5	4.1	-	4.6	57	40	1.8	3,835	0.24	0.17	4.7	3	7
56	ใบชะพลู	Indian pennywort leaves	Centella asiatica	44.0	86	0.9	7.1	2.6	-	1.8	146	30	3.9	10,962	0.24	0.09	0.8	4	7
57	ใบชะพลู	Taro leaves	Colocasia esculentum	79.6	69	1.8	12.2	3.4	-	4.4	268	78	4.3	20,385	0.10	0.33	2.0	142	8
58	ใบชะพลู, สุก	Taro leaves, boiled	Do	85.8	48	0.6	9.8	0.9	-	3.3	123	62	0.5	20,705	0.06	0.21	1.1	39	8
59	ใบชะพลู, สุก	Chili pepper leaves	Capsicum frutescens	83.2	50	0.9	7.8	1.3	-	6.0	242	59	2.3	12,395	0.47	0.28	1.5	24	8
60	ใบชะพลู	Sweet pepper leaves	Capsicum annum var. grossum	93.3	23	0.2	5.4	1.5	-	0.7	12	18	0.4	260	0.05	0.03	0.5	84	8
61	ใบชะพลู	Cassava, young leaves	Manihot esculenta	81.3	60	1.4	8.7	2.2	-	7.2	100	106	3.5	18,155	0.25	0.43	2.0	127	8
62	ใบชะพลู	Sweet potato leaves	Ipomoea batatas	84.8	53	0.5	10.3	2.2	-	2.8	107	65	6.0	5,565	0.12	0.20	0.9	32	8
63	ใบชะพลู	Tamarind young leaves	Tamarindus indica	81.3	64	1.0	13.4	2.0	-	3.4	39	71	1.1	2,715	0.18	0.15	1.7	9	8
64	ใบชะพลู	Bitter melon leaves	Momordica charantia	83.9	45	0.4	8.4	1.4	-	4.8	384	73	3.8	9,530	0.12	0.40	1.6	169	8

No.	Name of Foods			Mois- ture. gm.	Cal. Unit.	Fat. gm.	CHO. gm.	Fibre. gm.	Protein		Ca. mg.	P. mg.	Fe. mg.	Vitamins					Ref. No.
	Thai	English	Scientific						A gm.	V gm.				A I.U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.	C mg.	
65	ใบมะงลัก	Sweet basil	Ocimum basilicum	89.9	30	1.0	2.3	2.6	—	2.9	140	40	17.2	26,000	0.12	0.28	0.6	3	7
66	ใบยอ	Indian mulberry	Morinda citrifolia	77.3	105	7.8	3.8	4.0	—	5.0	469	Tr	1.4	43,333	0.30	0.14	7.2	3	7
67	ใบสะระแหน่	Mint	Mentha viridis	83.0	57	0.6	8.0	2.0	—	4.8	200	80	15.6	2,700	—	—	0.4	—	2
68	ใบโหระพา	Sweet basil	Ocimum basilicum	85.4	44	1.0	5.5	2.5	—	3.3	336	Tr.	22.0	20,712	0.15	0.22	0.8	3	7
69	บุก	White spot arum	Amorphophallus campanulatus	75.0	95	0.2	21.1	0.7	—	3.1	15	36	0.6	—	0.05	0.02	1.6	6	8
70	บีท, หรือหัวผักกาดแดง	Beets, common, red	Beta vulgaris	87.3	43	0.1	9.9	0.8	—	1.6	16	33	0.7	20	0.03	0.05	0.4	10	4
71	บีท, ถูก	Beets, boiled, drained	Do	90.9	32	0.1	7.2	0.8	—	1.1	14	23	0.5	20	0.03	0.04	0.3	6	4
72	ปลอกกระเจี๊ยบ	Jute	Corchorus oliterius	81.6	52	0.3	9.7	1.8	—	5.9	538	124	19.8	12,510	0.13	0.21	1.4	81	8
73	ผักกระเฉด	Water mimosa	Neptunia oleracea	89.4	32	0.4	0.8	1.8	—	6.4	387	7	5.3	5,155	0.12	0.14	3.2	34	7
74	ผักกระโดน	Lead tree, Acacia	Leucaena glauca	80.7	62	0.9	5.0	3.8	—	8.4	137	11	9.2	7,883	0.33	0.09	5.4	8	7
75	ผักกาดขาว	Chinese cabbage	Brassica chinensis	93.1	21	0.3	3.9	0.7	—	1.8	147	33	4.4	3,600	0.07	0.13	1.0	74	8
76	ผักกาดขาว, ถูก	Chinese cabbage, boiled	Do	93.2	21	0.3	4.1	0.6	—	1.6	139	33	3.6	3,440	0.06	0.13	0.8	66	8
77	ผักกาดเขียวปลี	Mustard greens	Brassica juncea	92.2	22	0.3	4.0	0.8	—	2.3	220	38	2.9	6,460	0.09	0.20	0.8	102	3
78	ผักกาดหอม	Lettuce	Lactuca sativa	93.0	23	0.4	4.6	0.5	—	1.2	83	34	5.4	2,855	0.06	0.12	0.4	21	1
79	ผักขมหนาม	Amaranth, thorny	Amaranthus spinosum	82.1	50	0.7	8.2	1.5	—	6.0	535	75	2.2	11,090	0.01	0.32	1.5	55	1
80	ผักขมสวน	Amaranth, tender	Amaranthus gangeticus	85.8	47	0.5	5.7	—	—	4.9	500	100	21.4	6,750	0.03	0.10	0.9	173	2
81	ผักขม	Spineless amaranth	A. viridis	84.5	46	1.1	7.2	1.4	—	4.7	320	81	31.3	12,860	0.01	0.37	1.9	120	1
82	ผักคะน้า, ใบ	Collards, raw, leaves without stems	Brassica oleracea .var. acephala	85.3	45	0.8	7.5	1.2	—	4.8	250	82	1.5	9,300	0.16	0.31	1.7	152	4
83	ผักคะน้า, ใบและก้าน	Collards, raw, leaves including stems	Do	86.9	40	0.7	7.2	0.9	—	3.6	203	63	1.0	6,500	0.20	0.31	1.7	92	4
84	ผักคะน้า, ใบคั้นน้ำน้อย	Collards, boiled, drained leaves without stem cooked in small amount of water	Do	89.6	33	0.7	5.1	1.0	—	3.6	188	52	0.8	7,800	0.11	0.20	1.2	76	4
85	ผักคะน้า, ใบคั้นน้ำมาก	Collards, boiled, drained cooked in large amount of water	Do	90.2	31	0.7	4.8	1.0	—	3.4	177	48	0.8	7,800	0.07	0.14	1.1	51	4
86	ผักคะน้า, ใบและก้าน, คั้น น้ำน้อย	Collards, boiled and drained, leaves including stems, cooked in small amount of water	Do	90.8	29	0.6	4.9	0.8	—	2.7	152	39	0.6	5,400	0.14	0.20	1.2	46	4

No.	Name of Foods			Moisture gm.	Cal. Unit.	Fat gm.	CHO. gm.	Fibre. gm.	Protein		Ca. mg.	P. mg.	Fe. mg.	Vitamins					Ref. No.
	Thai	English	Scientific						A gm.	V gm.				A I.U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin gu.	C mg.	
87	ผักขอม		Acacia insuavis	79.7	57	0.6	3.5	5.7	—	9.5	58	80	4.1	10,066	0.35	0.24	8.5	58	7
88	ผักชี	Coriander	Coriandrum sativum	86.8	40	0.6	8.0	1.1	—	2.7	167	122	3.2	6,800	0.12	0.32	1.6	193	1
89	ผักตบชวา	Water hyacinth stems	Eichornia crassipes	95.4	16	0.6	2.2	0.7	—	1.3	33	50	6.7	355	0.03	0.02	0.3	3	1
90	ผักตำลึง	Gord gourd	Coccinia indica	90.7	35	0.4	4.5	1.0	—	3.3	126	30	4.6	18,608	0.17	0.13	3.8	34	7
91	ผักบุ้ง,ดิบ	Swamp cabbage, raw	Ipomoea aquatica	90.0	29	0.5	4.2	1.1	—	3.9	60	66	5.6	4,475	0.09	0.25	1.2	59	1
92	ผักบุ้งจีน,ดิบ	Swamp cabbage, raw	I. reptans	89.7	29	0.3	5.4	1.1	—	3.0	73	51	2.5	6,300	0.07	0.12	0.7	32	4
93	ผักบุ้งจีน,ต้ม	Swamp cabbage, boiled, drained	Do	92.7	21	0.2	3.9	0.9	—	2.2	55	32	1.5	5,200	0.05	0.08	0.5	16	4
94	ผักใบเขียวแก่	Leaves, highcarotene, dark green		85.0	48	0.7	5.0	1.5	—	5.0	250	—	4.0	3,000	0.10	0.30	1.5	100	6
95	ผักใบเขียวปานกลาง	Leaves, medium-carotene		91.0	28	0.3	4.0	0.8	—	2.0	80	—	2.5	1,000	0.08	0.20	0.5	50	6
96	ผักใบเขียวอ่อน	Leaves, low-carotene, pale green		93.0	23	0.2	4.0	0.8	—	1.5	40	—	0.5	30	0.05	0.05	0.3	40	6
97	ผักเบี้ย	Purslane or Rose moss	Portulaca oleracea	90.7	25	0.4	4.6	0.9	—	2.3	135	36	4.9	6,660	0.06	0.16	1.0	51	8
98	ผักปราง	Malabar-night-shade leaves	Basella rubra	92.4	22	0.3	4.1	0.8	—	2.0	117	32	3.1	6,390	0.05	0.15	0.5	88	8
99	ผักแว่น	Water fern	Martilea crenata	94.0	18	1.2	0.7	3.3	—	1.0	48	Tr.	25.2	12,166	0.10	0.07	3.4	3	7
100	ผักแพงพวย	Sunrose willow	Jussieuia repens	87.0	36	0.4	4.8	3.3	—	3.3	57	300	12.7	9,875	0	0.01	2.8	3	7
101	ผักสะเดา	Neem, mature	Azadirachta indica	59.4	129	1.0	22.9	6.2	—	7.1	510	80	17.1	—	—	—	1.4	—	2
102	เผือก	Taro	Colocasia esculentum	77.5	85	0.2	19.1	0.4	—	2.4	32	64	0.8	Tr.	0.18	0.04	0.9	10	8
103	พริกขี้หนู, พริกขี้หนู	Chilli pepper	Capsicum frutescens	72.2	62	2.2	9.0	1.4	—	4.8	65	89	2.3	7,010	0.31	0.25	1.8	69	8
104	พริกขี้หนู, เขียว	Sweet pepper, green	C. annuum var. grossum	93.3	23	0.2	5.4	1.5	—	0.7	12	18	0.4	260	0.05	0.03	0.5	84	8
105	พริกขี้หนู, แดง	Sweet pepper, red	Do	90.9	32	0.3	7.8	1.6	—	0.5	29	45	0.5	470	0.05	0.06	0.9	18	8
106	พริกหยวก, เขียว	Sweet pepper, green, long var.	Do	89.6	35	0.5	7.5	2.3	—	1.8	15	42	1.6	895	0.08	0.08	0.9	122	8
107	พริกหยวก, แดง	Sweet pepper, red long var.	Do	81.5	65	0.9	14.4	5.7	—	2.4	26	65	1.7	1,785	0.14	0.19	2.7	195	8
108	ผักเขี้ยว	Wax gourd	Benincasa hispida	95.6	15	0.2	3.5	0.7	—	0.4	18	17	0.2	0	0.05	0.06	0.3	22	8
109	ผักทอง	Squash fruit	Cucurbita maxima	89.6	34	0.4	7.3	0.7	—	1.9	19	35	0.5	1,065	0.08	0.07	0.9	18	8
110	ผักทอง, ดอก	Squash flowers	Do	89.8	29	0.5	5.6	0.7	—	2.0	74	38	3.1	910	0.05	0.11	0.9	24	8
111	มะเขือขีน, มะเขือเปราะ	Egg plant	Solanum xanthocarpum	87.9	39	0.8	6.2	2.5	—	1.8	38	70	1.2	292	0.07	0.16	2.4	3	7
112	มะเขือพวง	Egg plant	Solanum torvum	81.9	47	0.6	7.5	6.1	—	2.8	158	110	7.1	554	0.17	0.09	2.6	4	7
113	มะเขือยาว	Egg plant	Solanum melongena	92.5	24	0.2	5.7	0.8	—	1.0	30	27	0.6	130	0.10	0.05	0.6	5	8

No.	Name of Foods			Mois- ture, gm.	Cal. Unit.	Fat. gm.	CHO. gm.	Fibre, gm.	Protein		Ca. mg.	P. mg.	Fe. mg.	Vitamins					Ref. No.
	Thai	English	Scientific						A gm.	V gm.				A I.U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.	C mg.	
114	มะเขือยาว, คั้นสุก	Eggplant, boiled	Solanum melongena	93.6	21	0.1	4.9	0.6	—	1.0	30	28	0.5	130	0.07	0.04	0.5	Tr.	8
115	มะเขือเทศดิบ	Tomato, green	Lycopersicon esculentum	93.0	24	0.2	5.1	0.5	—	1.2	13	27	0.5	270	0.06	0.04	0.5	20	4
116	มะเขือเทศสุก	Tomato, ripe, raw	Do	93.5	22	0.2	4.7	0.5	—	1.1	13	27	0.5	900	0.06	0.04	0.7	23	4
117	มะเขือเทศสุก, คั้นสุก	Tomato, ripe, boiled	Do	92.4	26	0.2	5.5	0.6	—	1.3	15	32	0.6	1,000	0.07	0.05	0.8	24	4
118	มะระจีน	Bitter melon	Momordica charantia	93.4	22	0.4	4.6	0.9	—	0.9	32	32	0.9	335	0.06	0.03	0.3	55	8
119	มะระจีน, คั้นสุก	Bitter melon boiled	Do	93.0	25	0.6	5.1	0.7	—	0.8	45	30	1.0	430	0.02	0.01	0.2	43	8
120	มะระขี้นก	Bitter gourd	Momordica charantia.	83.2	60	1.0	9.8	1.7	—	2.9	50	140	9.4	210	0.07	—	—	—	2
121	มะรุม	Horse-radish, pod	Moringa cleifera	73.8	89	0.4	22.2	0.9	—	2.6	32	43	0.8	95	0.05	0.09	0.8	223	8
122	มะละกอดิบ	Papaya, unripe	Carica papaya	93.2	24	0.1	5.2	0.8	—	1.0	59	26	0.3	0	0.03	0.02	0.2	22	8
123	มะเขือ	Solanum indicum	Solanum indicum	82.3	59	1.0	9.9	3.3	—	2.6	50	68	1.0	1,383	0.04	0.10	8.4	6	7
124	มะถัก	Solanum feroxmajus	Solanum feroxmajus	83.4	53	0.8	9.5	3.6	—	1.9	26	41	0.8	1,809	0.07	0.05	4.9	3	7
125	มันแกว	Yam bean	Pachyrhizuserosus	89.5	39	0.2	8.9	0.5	—	1.1	14	15	0.4	Tr.	0.05	0.02	0.2	14	8
126	มันแกว, ผัก	Yam bean, pods	Do	86.4	45	0.3	10.0	2.9	—	2.6	121	39	1.3	575	0.11	0.09	0.8	1,056	8
127	มันเทศขาว	Sweet potato, white	Ipomoea batatas	71.2	113	0.4	26.8	0.6	—	0.6	64	42	1.0	60	0.09	0.04	0.5	53	8
128	มันเทศขาว, คั้นสุก	Sweet potato, white, boiled,	Do	62.2	149	0.4	35.8	0.6	—	0.6	72	51	0.7	10	0.06	0.03	0.5	47	8
129	มันเทศเหลือง	Sweet potato, yellow	Do	65.0	136	0.4	32.3	0.7	—	1.1	57	52	0.7	900	0.10	0.04	0.6	35	8
130	มันเทศเหลือง, คั้นสุก	Sweet potato, yellow, boiled	Do	68.1	126	0.6	29.4	0.6	—	1.0	66	58	0.8	1,025	0.09	0.04	0.6	31	8
131	มันฝรั่ง	Potato	Solanum tuberosum	79.8	76	0.1	17.1	0.5	—	2.1	7	53	0.6	Tr.	0.10	0.04	1.5	20	4
132	มันฝรั่ง, เผาทั้งเปลือก	Potato, baked	Do	75.1	93	0.1	21.1	0.6	—	2.6	9	65	0.7	Tr.	0.10	0.04	1.7	20	4
133	มันฝรั่ง, คั้นทั้งเปลือก	Potato, boiled	Do	79.8	76	0.1	17.1	0.5	—	2.1	7	53	0.6	Tr.	0.09	0.04	1.5	16	4
134	มันฝรั่ง, คั้น, เปลือกออกก่อน	Potato, boiled, pared before cooking	Do	82.8	65	0.1	14.5	0.5	—	1.9	6	42	0.5	Tr.	0.09	0.03	1.2	16	4
135	มันสำปะหลัง	Cassava tuber	Manihot esculenta	64.0	141	0.1	34.3	1.0	—	0.7	24	37	1.5	—	0.04	0.01	0.6	41	8
136	มันสำปะหลัง	Yam	Dioscorea alata	71.8	103	0.1	25.2	0.7	—	1.9	18	54	0.8	0	0.07	0.02	0.5	4	8
137	มันมือเสือ	Yam	Dioscorea esculenta	70.5	112	0.1	26.4	0.8	—	1.9	19	42	1.7	0	0.07	0.03	0.6	14	1
138	ยอดทุเรียน (คอ)	Cork wood tree	Crataeva roxburghii	73.4	88	1.3	15.6	4.9	—	3.4	124	20	5.3	6,083	0.08	0.25	1.5	5	7
139	ยอดทุเรียน	Sesbania grandiflora	Sesbania grandiflora	74.4	97	2.6	10.1	2.7	—	8.3	395	40	41.0	12,466	0.28	0.33	2.0	19	7
140	ยอดบวบหอม	Sponge gourd tops	Luffa cylindrica	87.5	33	0.9	4.1	1.9	—	4.6	78	111	4.2	2,275	0.39	0.19	0.8	19	8
141	ยอดผักทอง	Squash young leaves	Cucurbita maxima	89.2	33	0.7	4.9	1.3	—	3.8	159	99	1.6	2,435	0.12	0.18	1.1	19	8
142	ยอดผักทอง, คั้นสุก	Squash young leaves boiled	Do	92.9	24	0.9	2.6	—	—	3.0	218	64	0.7	2,865	0.11	0.15	0.9	9	8
143	ยอดมะม่วง	Mango tops	Mangifera indica	78.2	70	0.4	16.5	1.6	—	3.0	29	72	6.2	1,490	0.04	0.06	2.2	53	1

No.	Name of Foods			Mois- ture, gm.	Cal. Unit.	Fat. gm.	CHO. gm.	Fibre gm.	Protein		Ca. mg.	P. mg.	Fe. mg.	Vitamins					Ref. No.
	Thai	English	Scientific						A gm.	V gm.				A I.U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.	C mg.	
144	ยอดมะม่วงหิมพานต์	Cashew nut young leaves	Anacardium occidentale	69.9	—	0.6	—	1.2	—	5.2	—	—	—	1,025	0.01	0.01	1.4	89	8
145	ยอดมะขาก	Papaya, leaves young	Carica papaya	75.4	79	2.0	11.9	1.8	—	8.0	353	63	0.8	18,250	0.15	0.88	2.2	140	8
146	ถั่วเขียว (จะเข้)	Djerol bean	Pithecolobium jiringa	59.6	156	0.4	29.4	1.3	—	8.8	25	52	0.7	1,084	0.19	0.01	0.4	3	7
147	สตอ	—	Parkia speciosa	70.7	150	8.1	11.4	0.5	—	8.0	76	83	0.7	734	0.11	0.01	1.0	6	7
148	สมอไทย	Myrobalan	Terminalia chebula	85.9	53	1.7	8.2	2.5	—	1.2	18	18	Tr.	500	0.02	0.01	2.0	116	7
149	หน่อไม้	Bamboo shoot	Bambusa spinosa	92.2	27	0.7	4.5	0.7	—	2.0	19	26	0.2	0	0.03	0.05	0.2	3	8
150	หน่อไม้, ต้ม	Bamboo shoot, boiled	Do	93.4	—	—	—	—	—	1.4	12	17	0.2	—	0.02	0.03	0.1	Tr.	8
151	หน่อไม้, แห้ง	Bamboo shoot, dried	Do	11.1	300	1.4	69.0	14.6	—	17.1	91	88	4.0	—	0.04	0.05	1.0	—	8
152	หน่อไม้ฝรั่งกระป๋อง	Asparagus, canned	Asparagus officinalis	93.1	20	0.3	3.8	1.0	—	1.8	13	40	0.9	—	0.06	0.06	0.6	9	1
153	หัวผักกาด	Chinese radish	Raphanus sativus	93.5	21	0.1	5.3	0.6	—	0.6	32	21	0.6	Tr.	0.02	0.03	0.3	25	8
154	กล้วย	Plantain, flower	Musa paradisiaca	90.2	28	0.2	5.0	1.9	—	1.5	30	50	0.1	—	—	—	0.6	—	2
155	เห็ด	Common mushroom	Agaricus campestris	91.1	16	0.3	4.0	0.9	—	2.4	9	115	1.0	0	0.10	0.44	4.9	5	3
156	เห็ดสด	Mushroom, fresh	—	87.7	39	0.1	6.9	1.2	—	3.8	3	94	1.7	—	0.11	0.17	8.3	5	8
157	เห็ดแห้ง	Mushroom, dried	—	14.9	227	0.9	64.6	4.0	—	16.0	51	223	6.7	—	0.09	0.06	19.7	—	8
158	เห็ดบัว	Straw mushroom	Volvariia esculenta	88.9	44	1.8	3.9	1.4	—	3.0	8	20	1.1	0	0.16	0.25	13.7	2	7
159	เห็ดหูหนู	Jew's ear	Auricularia polytricha	87.1	42	0.1	9.0	1.8	—	1.4	60	Tr.	6.1	0	0.04	0.71	2.8	—	7

FRUITS

No.	Name of Foods			Mois- ture, gm.	Cal. Unit.	Fat. gm.	CHO. gm.	Fibre gm.	Protein		Ca. mg.	P. mg.	Fe. mg.	Vitamins					Ref. No.
	Thai	English	Scientific						A gm.	V gm.				A I.U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.	C mg.	
1	กล้วยน้ำว้า	Banana	Musa sapientum	66.5	119	0.4	31.2	0.6	—	1.0	11	24	0.7	540	0.02	0.23	0.1	12	1
2	กล้วย	Banana, raw	M. paradisiaca	75.7	85	0.2	22.2	0.5	—	1.1	8	26	0.7	190	0.05	0.06	0.7	10	4
3	ขนุน	Jackfruit	Artocarpus heterophyllus	72.0	100	0.4	25.7	0.8	—	1.2	22	20	1.0	175	0.09	0.05	0.9	4	1
4	ขนมลำป้อ	Breadfruit	Artocarpus altilis	83.6	56	0.5	12.8	1.4	—	2.4	40	36	1.3	55	0.09	0.05	1.5	45	8
5	แตงโม,ดิบ	Cantaloups, raw	Cucumis melo var. cantalupensis	91.2	30	0.1	7.5	0.3	—	0.7	14	16	0.4	3,400	0.04	0.03	0.6	33	4
6	ชมพู่มะเหมี่ยว	Rose apple	Eugenia jambos	85.0	56	Tr.	13.0	0.7	—	0.6	10	—	0.5	Tr.	0.03	0.03	0.3	15	6
7	ชมพูเตาเหล็ก	Rose apple	F. malaccensis	84.5	56	0.3	14.2	1.1	—	0.6	29	16	1.2	130	0.02	0.03	0.8	22	3

No.	Name of Foods			Mois- ture. gm.	Cal. Unit.	Fat. gm.	CHO. gm.	Fibre. gm.	Protein		Ca. mg.	P. mg.	Fe. mg.	Vitamins					Ref. No.
	Thai	English	Scientific						A gm.	V gm.				A I.U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.	C mg.	
8	เชอร์รี่	West Indian cherry	Malpighia spp.	92	31	0.3	7.0	0.4	—	0.4	12	—	0.5	20	0.03	0.05	0.4	2,000	6
9	แตงไทย	Native melon	Cucumis melo	94.3	21	0.4	4.5	0.9	—	0.3	30	18	0.4	370	0.02	0.02	0.3	21	1
10	แตงโม	Water melon	Citrullus vulgaris	92.2	28	0.2	6.9	0.5	—	0.5	10	10	0.5	360	0.03	0.03	0.2	6	1
11	แตงหอม	Honey dew melon	Cucumis melo	69.6	46	0.3	9.5	0.4	—	0.3	18	12	0.4	20	0.02	0.01	0.4	8	1
12	อะลิ้งปาล์ม	Bilimbi	Averrhoa bilimbi	93.9	22	0.4	4.6	0.6	—	0.7	7	13	0.8	170	0.01	0.03	0.3	10	1
13	ทับทิม	Pomegranate	Punica granatum	83.5	58	0.4	14.3	0.2	—	0.9	11	54	0.8	0	0.09	0.01	0.3	7	1
14	ทุเรียน	Durian	Durio zibethinus	55.1	161	0.7	41.4	1.8	—	1.8	11	43	1.0	10	0.36	0.18	1.0	41	1
15	ทุเรียนเทศ	Soursop	Anona muricata	82.0	63	0.1	16.2	0.6	—	1.1	16	23	0.6	—	0.09	0.07	0.9	29	8
16	แอปเปิ้ล	Sugar apple	Anona squamosa	69.5	109	0.5	28.1	1.4	—	1.2	31	41	0.8	40	0.11	0.06	0.9	47	1
17	แอปเปิ้ลเขียว	Anonas	Anona reticulata	66.1	118	0.2	31.0	4.1	—	1.4	50	27	0.5	0	0.10	0.08	0.7	10	1
18	น้ำส้มมะนาว	Lime juice	Citrus aurantifolia	90.3	40	2.4	6.3	0.3	—	0.8	17	11	0.1	30	0.02	0.02	0.2	52	8
19	น้ำมะนาวฝรั้ว	Lemon juice	Citrus limonia	91.4	32	1.6	6.3	0.1	—	0.5	8	7	0.2	Tr.	0.04	0.02	0.2	45	8
20	น้ำส้มจันทน์	Tangerine juice	Citrus reticulata	89.2	39	0.3	9.2	—	—	0.9	19	16	0.2	420	0.07	0.03	0.2	31	3
21	เปลือกส้มมะนาว	Lime rind	Citrus aurantifolia	68.2	85	0.2	26.5	2.6	—	3.4	240	52	1.4	180	0.07	0.06	1.0	68	8
22	เปลือกมะนาวฝรั้ว	Lemon rind	Citrus limonia	79.4	56	0.3	18.6	2.0	—	1.1	128	16	0.9	20	0.07	0.09	0.3	256	8
23	ฝรั่งเนื้อแดง	Guava, red flesh	Psidium guajava	65.4	124	0.4	32.5	5.7	—	1.0	33	28	0.6	105	0.06	0.04	2.1	126	8
24	ฝรั่งเนื้อขาว	Guava, white flesh	Do	72.3	99	4.4	25.4	5.0	—	1.2	22	34	0.8	65	0.07	0.04	1.6	104	8
25	พุทรา	Jujube	Zizyphus jujuba	81.7	66	0.4	16.4	0.4	—	1.0	44	96	1.0	110	0.01	0.02	0.7	25	8
26	มะขาม	Rough skin lime	Citrus hystrix	93.5	28	1.4	4.2	0.8	—	0.6	27	8	0.5	—	0.04	0.02	0.1	42	1
27	มะกอกน้ำ, มะกอกฝรั้ว	Hog plum or Spanish plum	Spodias spp.	75.0	95	Tr.	23.0	0.6	—	1.0	20	—	1.2	50	0.10	0.04	1.0	40	6
28	มะขามดิบ	Tamarind green	Tamarindus indica	81.2	66	0.1	17.6	0.8	—	0.4	54	18	0.6	15	0.15	0.05	0.4	25	8
29	มะขามสุก	Tamarind ripe	Tamarindus indica	33.4	233	0.6	61.4	2.9	—	2.0	94	78	0.9	0	0.33	0.10	1.0	4	8
30	มะขามเทศ	Aztec kwamochili	Psittacolum dulce	72.8	79	0.4	18.2	1.2	—	3.0	13	42	0.5	25	0.24	0.10	0.6	133	8
31	มะขามป้อม	Indian gooseberry	Phyllanthus emblica	73.3	59	0.1	14.1	3.4	—	0.5	50	20	1.2	—	—	—	0.2	600	2
32	มะม่วงดิบ	Mango, green	Mangifera indica	85.1	53	0.2	13.8	0.4	—	0.5	16	15	0.3	135	0.08	0.04	0.2	73	8
33	มะม่วงพ้อม	Mango, medium ripe	Do	82.1	64	0.2	16.9	0.3	—	0.4	8	16	0.9	220	0.10	0.02	0.4	46	8
34	มะม่วงสุก	Mango, ripe	Do	83.9	57	0.2	15.0	0.4	—	0.5	8	17	0.5	2,580	0.09	0.05	0.7	47	8
35	มะม่วงกวนอบแห้ง	Cashew	Anacardium occidentale	84.6	57	0.6	13.8	0.3	—	0.7	4	13	0.5	25	0.02	0.01	0.4	197	8
36	มะขวิด	Cicca acida	Cicca acida	90.6	36	0.8	7.4	0.8	—	0.7	34	22	0.9	55	0.02	0.01	0.6	4	1
37	มะละกอ	Papaya, ripe	Carica papaya	86.4	48	0.2	12.2	0.6	—	0.6	23	10	0.7	425	0.03	0.03	0.4	89	8
38	มะเฟือง	Carambola	Averrhoa carambola	90.0	38	0.7	8.6	0.9	—	0.4	7	16	1.0	45	0.03	0.02	0.3	35	1
39	มังคุด	Mangosteen	Garcinia mangostana	79.2	79	1.0	18.8	1.6	—	0.8	10	15	0.8	0	0.03	0.01	0.5	3	1

No.	Name of Foods			Mois- ture. gm.	Cal. Unit.	Fat. gm.	CHO gm.	Fibre. gm.	Protein		Ca. mg.	P. mg.	Fe. mg.	Vitamins					Ref. No.
	Thai	English	Scientific						A gm.	V gm.				A I.U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.	C mg.	
40	ละมุดฝรั่ง	Sapodilla	Achras zapota	75.3	91	1.0	21.5	2.6	—	1.7	29.	9	1.3	70	0.01	0.01	0.3	29	1
41	ลำยาค	Lanzon	Lansium domesticum	84.1	56	0.2	14.3	1.0	—	0.9	17	24	1.1	0	0.07	0.04	1.0	3	1
42	ลำยอ	Longans, raw	Euphoria longan	82.4	61	0.1	15.8	0.4	—	1.0	10	42	1.2	—	—	—	—	6	4
43	ลำยอ, แห้ง	Longans, dried	Do	17.6	286	0.4	74.0	2.0	—	4.9	45	196	5.4	—	0.04	—	—	28	4
44	ลิ้นจี่สด	Lychee	Litchi chinensis	81.9	64	0.3	16.4	0.3	—	0.9	8	42	0.4	—	—	0.05	—	42	3
45	ลิ้นจี่แห้ง	Lychee, dried	Do	22.3	277	1.2	70.7	1.4	—	3.8	33	181	1.7	—	—	—	—	—	3
46	ลูกเกด	Raisins, natural	Vitis species																
		unbleached, uncooked		18.0	289	0.2	77.4	0.9	—	2.5	62	101	3.0	25	0.11	0.08	0.5	1	4
47	ลูกตะขบไทย	Governor plum	Flacourtia ramontchi	70.6	106	0.6	27.6	1.5	—	0.6	44	22	1.2	100	0.01	0.02	0.3	5	8
48	ลูกตะขบฝรั่ง		Muntingia calabura	75.0	90	0.6	21.6	2.4	—	2.0	104	52	0.3	Tr.	0.03	0.04	0.5	155	8
49	ลูกท้อ	Peach, raw	Prunus persica	89.1	38	0.1	9.7	0.6	—	0.6	9	19	0.5	1,330	0.02	0.05	1.0	7	4
50	ลูกพลับจีน	Persimmon	Diospyros kaki	79.6	81	0.2	19.0	—	—	0.8	10	10	0.3	1,710	—	—	—	—	2
51	ลูกหวาย	Rattan fruit	Calamus ornatus, var. philippinensis	79.1	78	1.2	18.4	0.5	—	0.6	19	10	1.8	—	0.06	0.01	0.9	5	1
52	สาเก	Breadfruit	Artocarpus communis	80.2	68	0.5	16.4	1.3	—	2.2	29	27	1.3	45	0.09	0.06	1.4	52	1
53	สาลี่	Pear	Pyrus communis	85.8	53	0.7	12.6	2.0	—	0.6	9	8	0.4	—	0.01	0.01	0.2	2	1
54	สับปะรด	Pineapple	Ananas comosus	84.9	54	0.3	14.0	0.5	—	0.4	22	8	0.4	15	0.09	0.04	0.2	17	1
55	ส้มเกลี้ยง	Orange, sweet	Citrus sinensis	87.2	45	0.2	11.2	0.6	—	0.9	33	23	0.4	190	0.08	0.03	0.2	49	3
56	ส้มเขียวหวาน	Tangerine	Citrus nobilis	91.2	24	0.1	8.0	0.2	—	0.4	33	17	0.2	50	0.11	0.02	0.2	20	8
57	ส้มจีน	Tangerine	Citrus reticulata	87.3	44	0.3	10.9	1.0	—	0.8	33	23	0.4	420	0.07	0.03	0.2	31	3
58	ส้มโอบ	Pomelo	Citrus grandis	81.0	67	0.2	17.8	0.6	—	0.5	21	18	0.5	10	0.02	0.01	0.2	58	1
59	สตรอเบอรี่	Strawberry	Fragaria vesca	91.3	30	0.2	7.2	1.6	—	0.8	34	21	1.2	15	0.33	0.03	0.3	107	8
60	แอปเปิ้ลเขียว	Apple, green	Pyrus malus	84.3	56	0.1	14.8	0.7	—	0.6	10	4	0.1	35	0.01	0.02	0.1	2	1
61	แอปเปิ้ลแดง	Apple, red	Pyrus malus	83.5	59	0.2	15.2	0.7	—	0.8	8	8	0.2	55	0.02	0.02	0.1	2	1
62	องุ่น	Grapes	Vitis vinifera	78.9	76	0.4	19.9	2.3	—	0.4	5	19	0.5	—	0.06	0.02	0.2	3	1
63	อินทผาลัมแห้ง	Dates, dried	Phoenix dactylifera	20.0	303	Tr.	74.0	2.4	—	2.0	70	—	2.0	50	0.07	0.05	2.0	Tr.	6

MEAT AND POULTRY :—

No.	Name of Foods			Mois- ture, gm.	Cal. Unit.	Fat. gm.	CHO. gm.	Fibre. gm.	Protein		Ca. mg.	P. mg.	Fe. mg.	Vitamins					Ref. No.
	Thai	English	Scientific						A gm.	V gm.				A I.U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.	C mg.	
1	ไก่, เนื้อไก่อ่อน	Chicken, young	Gallus domesticus	66.0	200	12.6	0	0	20.2	—	14	200	1.5	410	0.08	0.16	8.0	0	3
2	ไก่, เนื้อไก่แก่	Chicken, mature	Do	55.9	302	25.0	0	0	18.0	—	14	200	1.5	810	0.08	0.16	8.0	C	3
3	ไก่, เนื้อขา	Chicken, leg	Do	76.3	97	0.1	0	—	22.6	—	4	86	1.0	—	0.11	0.07	5.2	—	8
4	ไก่, เนื้อขาไก่อ่อน	Chicken, leg, pullet	Do	76.7	108	2.7	0	—	19.6	—	10	157	1.6	—	0.12	0.12	6.0	—	8
5	ไก่, เนื้ออก	Chicken, white meat	Do	75.5	100	0.1	0	—	23.3	—	4	171	0.7	—	0.04	0.02	11.7	—	8
6	ไก่, เนื้ออก, ไก่สาว	Chicken, white meat, pullet	Do	76.7	108	2.7	0	—	19.6	—	10	157	1.6	—	0.12	0.12	6.1	—	8
7	ไก่, ก้น	Chicken, gizzard	Do	73.8	111	1.0	2.5	—	21.8	—	18	72	0.6	—	0.06	0.25	4.8	4	1
8	ไก่, ตับ	Chicken, liver	Do	72.7	128	3.9	4.0	—	18.1	—	14	152	3.5	32,200	0.31	4.49	11.2	35	1
9	ไก่, หัวใจ	Chicken, heart	Do	74.3	134	6.0	0.1	0	18.6	—	4	158	3.3	30	0.06	0.80	4.6	4	4
10	ไก่วาง, เนื้อขา	Turkey, leg meat	Meleagrio gallopardo	76.6	106	2.1	0	—	20.3	—	8	141	1.0	—	0.09	0.28	4.7	—	8
11	ไก่วาง, เนื้ออก	Turkey, white meat	Do	74.5	106	0.4	0	—	24.1	—	7	185	1.2	—	0.03	0.11	10.7	—	8
12	ไก่วาง, ก้น	Turkey, gizzard	Do	—	—	—	—	—	21.0	—	6	117	1.3	—	0.07	0.24	5.9	—	8
13	ไก่วาง, ตับ	Turkey, liver	Do	—	—	—	—	—	17.3	—	9	185	2.3	—	0.24	2.46	15.6	—	8
14	กระต่าย, เนื้อ	Rabbit, flesh	Oryctolagus cuniculus	70.0	162	8.0	0	0	21.0	—	20	352	1.3	—	0.08	0.06	12.8	—	3
15	(ลูก) แกะ, คอ	Lamb, neck	Ovis aries	72.8	146	7.3	0	—	18.9	—	10	132	1.0	—	0.08	0.13	4.2	—	8
16	(ลูก) แกะ, เนื้อขาหน้าติดคอ	Lamb, fore shank	Do	73.0	140	6.1	0	—	19.9	—	16	131	0.5	—	0.10	0.16	5.0	—	8
17	(ลูก) แกะ, เนื้อขาหลังติดคอ	Lamb, hind-shank	Do	73.7	129	4.6	0	—	20.6	—	7	108	1.5	—	0.13	0.21	6.5	—	8
18	(ลูก) แกะ, เนื้อซี่โครง	Lamb, flank	Do	73.3	154	9.2	0	—	16.6	—	11	124	1.0	—	0.09	0.13	4.3	—	8
19	(ลูก) แกะ, เนื้อสันนอก	Lamb, loin	Do	74.1	129	4.7	0	—	20.2	—	8	141	1.4	—	0.14	0.22	6.8	—	8
20	(ลูก) แกะ, เนื้อขาหน้าติดสันนอก	Lamb, shoulder	Do	75.2	138	7.7	0	—	16.1	—	16	146	1.3	—	0.13	0.20	5.3	—	8
21	(ลูก) แกะ, หัวใจ	Lamb, riblets	Do	72.2	161	9.9	0	—	16.9	—	13	156	1.5	—	0.09	0.13	5.5	—	8
22	(ลูก) แกะ, หัวใจย่าง	Lamb, riblets, roast	Do	73.9	134	5.8	0	—	19.2	—	18	131	1.8	—	0.10	0.15	5.9	—	8
23	(ลูก) แกะ, ตับ	Lamb, liver	Do	69.8	142	4.0	3.1	—	21.8	—	21	270	4.5	—	0.39	9.11	16.1	—	8
24	(ลูก) แกะ, ไต	Lamb, kidney	Do	—	—	—	—	—	16.2	—	18	212	4.2	—	0.59	5.67	9.2	—	8
25	(ลูก) แกะ, ปอด	Lamb, lungs	Do	77.4	99	1.7	2.5	—	17.3	—	19	172	1.8	—	0.10	0.43	4.2	—	8
26	(ลูก) แกะ, ม้าม	Lamb, spleen	Do	—	—	—	—	—	21.1	—	—	—	—	—	0.11	0.18	4.6	—	8
27	(ลูก) แกะ, สมอง	Lamb, brain	Do	—	—	—	—	—	10.9	—	11	188	—	—	0.19	0.31	3.3	—	8
28	(ลูก) แกะ, หัวใจ	Lamb, heart	Do	—	—	—	—	—	18.1	—	10	151	2.6	—	0.70	0.77	5.2	—	8
29	แกะ, เนื้อ	Mutton, thin	Do	66.3	206	14.8	0	0	17.1	—	10	191	2.6	—	0.15	0.21	4.9	0	3
30	แกะ, เนื้อติดมัน	Mutton, medium fat	Do	55.8	317	27.7	0	0	15.7	—	9	157	2.4	—	0.14	0.20	4.5	0	3
31	กวาง, เนื้อขา	Deer, leg meat	Cervus philippinus	76.7	95	0.2	0	—	21.9	—	12	170	1.3	Tr.	0.15	0.13	8.5	—	8
32	กวาง, เนื้อซี่โครง	Deer, rib meat	Do	76.8	94	0.1	0	—	21.9	—	19	158	3.7	Tr.	0.09	0.11	7.1	—	8

No.	Name of Foods			Mois- ture. gm.	Cal. Unit.	Fat. gm.	CHO. gm.	Fibre. gm.	Protein		Ca. mg.	P. mg.	Fe. mg.	Vitamins					Ref. No.
	Thai	English	Scientific						A gm.	V gm.				A I.U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.	C mg.	
33	กบ, เนื้อ	Frog, meat	Rana vittigera	77.5	95	0.6	0	—	20.9	—	46	168	1.8	—	0.06	0.12	5.0	—	8
34	กบ, ขา	Frog, legs, raw	Rana spp.	81.9	73	0.3	0	0	16.4	—	18	147	1.5	0	0.14	0.25	1.2	—	4
35	ควาย, เนื้อ	Buffalo, meat	—	75.6	106	1.6	2.0	0	19.6	—	11	187	2.9	—	0.08	0.17	4.7	0	3
36	เตา	Turtle	Trionyx chinensis	80.0	79	1.0	2.0	—	16.0	—	100	—	1.0	—	0.20	0.50	3.0	—	6
37	นก, เนื้อ	Fowl, meat	Gallus bankivamurghi	72.2	109	0.6	—	—	25.9	—	30	250	—	—	—	—	—	—	2
38	นกป่าเข้	Snipe	—	74.7	118	3.2	0	—	21.0	—	29	219	3.7	—	0.29	1.03	8.7	—	8
49	นกพิราบ, แก่	Pigeon, mature	Columba liviaintermedia	70.4	138	4.9	—	—	23.3	—	10	290	—	—	—	—	—	—	2
40	นกพิราบ, อ่อน	Pigeon, squab	Columbidae sp.	72.4	158	9.5	0	—	17.0	—	12	180	3.0	—	0.25	1.77	8.0	—	8
41	นกพิราบ, เนื้ออก	Pigeon, breast	Do	66.5	212	15.4	0	—	17.1	—	18	284	0.4	—	0.22	1.82	5.7	—	8
42	นกพิราบ, เนื้อขา	Pigeon, leg	Do	64.6	244	20.1	0	—	14.6	—	10	218	0.6	—	0.15	0.41	2.9	—	8
43	นกกระจอกเทศกระดูก	Sparrow with bone	Do	72.5	119	4.6	—	—	19.4	—	470	590	—	30	—	—	6.8	0	5
44	เป็ด, เนื้ออก	Duck, white meat	Anas domesticus	73.7	115	1.7	0	—	23.3	—	7	203	2.8	—	0.15	0.39	11.7	—	8
45	เป็ด, เนื้อขา	Duck, leg	Do	73.1	139	6.0	0	—	19.8	—	11	164	2.8	—	0.18	0.38	4.1	—	8
46	เป็ด, ก้น	Duck, gizzard	Do	—	—	—	—	—	25.0	—	11	119	2.9	—	—	—	5.4	—	8
47	เป็ด, ตับ	Duck, liver	Do	—	—	—	—	—	16.5	—	15	167	5.6	—	—	—	9.0	—	8
48	เป็ดป่า, เนื้ออก	Wild duck, breast meat	Dendrocygna argusta.	78.7	90	0.6	0	—	19.9	—	10	91	1.0	—	0.16	1.45	9.9	—	8
59	เป็ดป่า, เนื้อขา	Wild duck, leg meat	Do	78.5	90	0.8	0	—	19.5	—	—	180	1.8	—	0.08	0.89	4.3	—	8
50	แพะ, คอ	Goat, neck	Ovis aries	72.6	127	3.1	0	—	23.3	—	14	115	0.9	—	0.10	0.59	3.0	—	8
51	แพะ, ขา	Goat, leg	Do	81.6	76	0.4	0	—	17.0	—	10	159	1.7	—	0.11	0.56	3.2	—	8
52	แพะ, เนื้อขาหน้าคอดบน	Goat, shoulder	Do	79.3	95	2.3	0	—	17.4	—	11	139	1.2	—	0.10	0.55	3.1	—	8
53	แพะ, เนื้อขาตอนล่าง	Goat, shank	Do	78.0	94	1.1	0	—	19.8	—	7	164	1.8	—	0.11	0.57	3.5	—	8
54	แพะ, อก	Goat, breast	Do	80.1	86	1.2	0	—	17.7	—	10	149	1.2	—	0.16	0.51	3.4	—	8
55	แพะ, เนื้อไหล่	Goat, chuck	Do	77.0	102	1.6	0	—	20.4	—	12	127	0.9	—	0.10	0.56	3.6	—	8
56	แพะ, เนื้อสันนอก	Goat, loin	Do	76.0	101	0.6	0	—	22.3	—	6	150	0.4	—	0.09	0.48	5.2	—	8
57	แพะ, ขั้วโครง	Goat, rib	Do	77.9	96	1.2	0	—	19.9	—	7	154	1.4	—	0.10	0.46	3.7	—	8
58	แพะ, สันข้าง	Goat, flank	Do	73.3	154	9.2	0	—	16.6	—	11	124	1.0	—	0.09	0.13	4.3	—	8
59	แพะ, กระเพาะ	Goat, stomach	Do	86.7	60	1.1	1.9	—	9.8	—	48	84	0.6	—	0.06	0.35	0.7	—	8
60	แพะ, ตับ	Goat, liver	Do	70.6	136	3.4	2.6	—	22.1	—	17	172	1.0	—	0.51	2.79	10.6	—	8
61	แพะ, ปอด	Goat, lung	Do	78.2	98	2.1	1.6	—	17.0	—	15	142	2.5	—	0.10	1.16	2.9	—	8
62	แพะ, ไต	Goat, kidney	Do	79.0	101	3.5	0.4	—	15.9	—	15	189	1.9	—	0.65	5.70	4.8	—	8
63	แพะ, ลำไส้ใหญ่	Goat, large intestine	Do	86.9	—	2.0	—	—	11.0	—	—	—	—	—	0.04	0.14	0.5	—	8
64	แพะ, ลำไส้เล็ก	Goat, small intestine	Do	85.9	74	3.4	0	—	10.2	—	20	86	0.6	—	0.04	0.19	0.7	—	8
65	แพะ, หัวใจ	Goat, heart	Do	75.2	130	5.9	0.8	—	17.1	—	8	154	2.3	—	0.61	3.82	5.4	—	8

No.	Name of Foods			Mois- ture, gm.	Cal. Unit	Fat, gm.	CHO gm.	Fibre, gm.	Protein		Ca, mg.	P, mg.	Fe, mg.	Vitamins					Ref. No.
	Thai	English	Scientific						A gm.	V mg.				A I.U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.	C mg.	
66	วัว, เนื้อไม่มัน	Beef, lean	Bos taurus	70.5	149	6.1	0	—	22.2	—	—	245	3.4	—	0.22	0.29	6.4	—	8
67	วัว, เนื้อไม่มัน อ่าง	Beef, lean, broiled	Do	56.8	190	2.9	0	—	38.5	—	—	281	4.9	—	0.25	0.34	8.6	—	8
68	วัว, เนื้อไม่มัน คัม	Beef, lean, boiled	Do	61.5	187	5.7	0	—	31.7	—	—	237	2.7	—	0.16	0.24	4.9	—	8
69	วัว, เนื้อไม่มัน ทอด	Beef, lean, fried	Do	49.3	250	8.6	0	—	40.4	—	—	210	7.0	—	0.17	0.35	7.9	—	8
70	วัว, เนื้อคัมนั้น	Beef, medium fat	Do	60.0	273	22.0	0	0	17.5	—	10	150	2.6	40	0.08	0.16	4.2	0	3
71	วัว, เนื้อสันนอกย่างนึ่ง	Beef, tenderloin	Do	72.0	134	4.1	0	—	22.8	—	7	210	2.4	—	0.04	0.06	7.8	—	8
72	วัว, หาง	Beef, tail	Do	50.7	365	33.3	0	—	15.8	—	13	70	1.5	—	0.04	0.28	1.3	—	8
73	วัว, หัวโครงอย่าง	Beef, rib roast	Do	55.9	319	28.2	0	—	15.1	—	7	104	0.5	—	0.02	0.09	5.4	—	8
74	วัว, เนื้อขาตอนล่าง	Beef, shank	Do	73.9	123	3.4	0	—	21.7	—	6	138	1.8	—	0.03	0.11	7.3	—	8
75	วัว, เนื้อโคนขา	Beef, round	Do	71.0	151	6.8	0	—	21.1	—	9	174	3.3	—	0.04	0.06	6.6	—	8
76	วัว, เนื้อสะโพก	Cow's rump	Do	75.9	110	2.4	0	—	20.7	—	7	150	1.5	—	0.07	0.10	7.3	—	8
77	วัว, สมอง	Cow's brain	Do	78.6	130	9.4	0.3	—	10.3	—	11	208	2.4	—	0.13	0.16	3.8	—	8
78	วัว, สมอง, คัม	Cow's brain, boiled	Do	73.9	159	11.3	1.2	—	12.2	—	—	231	4.3	—	0.08	—	3.0	—	8
79	วัว, เลือด	Beef, blood	Do	75.6	103	1.1	0	—	21.9	—	7	24	1.3	—	Tr.	0.03	1.2	—	8
80	วัว, กระเพาะ	Beef, stomach	Do	78.5	116	5.6	0.2	—	15.1	—	53	51	0.4	55	0.04	0.17	1.6	—	8
81	วัว, คับ	Beef, liver	Do	71.3	127	2.3	2.9	—	22.2	—	—	312	9.2	24,940	0.17	0.76	6.4	—	8
82	วัว, คับ, คัม	Beef, liver, boiled	Do	65.2	160	4.0	4.0	—	25.5	—	15	279	4.6	—	0.16	0.36	4.4	—	8
83	วัว, ไต	Beef, kidney	Do	80.5	86	1.7	1.4	—	15.3	—	24	158	2.1	660	0.23	3.30	6.2	—	8
84	วัว, ปอด	Beef, lung	Do	77.9	99	1.9	2.1	—	17.1	—	22	138	1.6	40	0.10	0.27	3.5	—	8
85	วัว, ลิ้น	Beef, tongue	Do	64.8	218	15.2	4.4	—	14.8	—	42	154	1.5	—	0.09	0.18	3.6	—	8
86	วัว, ลิ้นคัมนั้น	Beef, tongue, boiled	Do	57.8	267	19.2	4.0	—	18.2	—	96	123	2.2	—	0.03	0.06	1.8	—	8
87	วัว, ลำไส้เล็ก	Beef, small intestine	Do	76.7	130	7.2	1.5	—	14.0	—	14	115	4.0	—	0.08	0.19	2.6	—	1
88	วัว, ลำไส้ใหญ่	Beef, large intestine	Do	78.2	128	8.0	1.1	—	12.2	—	15	59	Tr.	—	0.05	0.32	1.7	—	1
89	วัว, หัวใจ	Beef, heart	Do	75.0	133	5.9	—	—	18.8	—	11	170	4.1	30	0.48	0.87	6.8	14	1
90	วัว, ม้าม	Beef, spleen	Do	78.0	96	1.7	1.8	—	17.2	—	11	201	9.7	195	0.15	0.44	4.7	29	8
91	วัว, แห้ง	Beef, dried chipped	Do	47.7	203	6.3	0	0	34.3	—	20	404	5.1	—	0.07	0.32	3.8	0	4
92	ห่าน, เนื้ออก	Goose, breast	Anser domesticus	72.3	129	3.2	0	—	23.4	—	10	100	1.3	—	0.13	0.49	12.2	—	8
93	ห่าน, เนื้อขา	Goose, leg meat	Do	72.1	133	3.9	0	—	23.0	—	8	188	2.8	—	0.09	0.26	6.9	—	8
94	ห่าน, ก้น	Goose, gizzard	Do	—	—	—	—	—	21.9	—	2	113	0.8	—	0.08	0.90	5.8	—	8
95	ห่าน, คับ	Goose, liver	Do	—	—	—	—	—	23.3	—	7	164	6.4	—	0.39	2.87	11.5	—	8
96	หมู, เนื้อ	Pork, thin	Sus scrofa	50.0	376	35.0	0	0	14.1	—	8	151	2.1	0	0.69	0.16	3.7	0	3
97	หมู, เนื้อคัมนั้น	Pork, medium fat	Do	42.0	457	45.0	0	0	11.9	—	7	117	1.8	0	0.58	0.14	3.1	0	3
98	หมู, เนื้อสันนอกย่างนึ่ง	Pork, tender loin	Do	63.4	242	18.9	0	—	16.7	—	14	157	1.5	—	0.69	0.29	5.3	—	8

No.	Name of Foods			Mois- ture gm.	Cal. Unit.	Fat. gm.	CHO. gm.	Fibre. gm.	Protein		Ca. mg.	P. mg.	Fe. mg.	Vitamins					Ref. No.
	Thai	English	Scientific						A gm.	V gm.				A I.U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.	C mg.	
99	หมู, ขา	Pig's feet	<i>Sus scrofa</i>	68.6	179	10.2	0	—	20.3	—	16	139	0.5	—	0.36	0.41	4.9	—	8
100	หมู, ขั้วโครง, เนื้อ	Pig, spare ribs, thin	Do	57.0	302	26.0	0	0	15.8	—	9	177	2.4	0	0.77	0.18	4.1	0	3
101	หมู, ขั้วโครง, ตัวมัน	Pig, spare ribs, medium fat.	Do	53.0	351	32.0	0	0	14.6	—	8	158	2.2	0	0.71	0.17	3.8	0	3
102	หมู, กระเพาะ	Hog, stomach	Do	77.2	125	6.5	2.6	—	13.1	—	11	106	1.0	—	0.09	0.29	2.4	2	8
103	หมู, ตับ	Hog, liver	Do	71.6	131	3.7	2.6	0	20.6	—	10	356	19.2	10,900	0.30	3.03	16.4	23	4
104	หมู, ตับทอด	Hog, liver, fried	Do	54.0	241	11.5	2.5	0	9.9	—	15	539	29.1	14,900	0.34	4.36	22.3	22	4
105	หมู, ไต	Hog, kidney	Do	76.8	114	4.3	2.4	—	15.4	—	13	198	5.1	121	0.38	1.71	9.7	—	8
106	หมู, ไต, ต้ม	Hog, kidney, boiled	Do	64.4	—	—	—	—	17.0	—	—	245	5.3	—	0.17	0.58	4.2	—	8
107	หมู, ปอด	Hog, lung	Do	83.2	76	1.8	2.0	—	12.2	—	14	159	3.1	71	0.11	0.41	3.1	10	8
108	หมู, มดลูก	Hog, uterus	Do	84.1	69	0.8	1.0	—	13.6	—	12	93	4.1	—	0.05	0.12	1.6	—	8
109	หมู, ลำไส้ใหญ่	Hog, large intestine	Do	81.8	83	2.2	5.6	—	9.6	—	12	89	1.1	—	0.08	0.24	1.7	—	8
110	หมู, ลำไส้เล็ก	Hog, small intestine	Do	84.2	74	2.3	0	—	12.6	—	9	150	2.4	—	0.17	0.33	2.9	14	8
111	หมู, ม้าม	Hog, spleen	Do	80.2	91	2.5	0	—	16.1	—	13	206	6.9	—	0.21	0.41	4.4	—	8
112	หมู, ม้าม, ต้ม	Hog, spleen, boiled	Do	80.2	98	3.7	0	—	15.2	—	12	178	5.4	—	0.13	0.26	2.9	—	8
113	หมู, ลิ้น	Hog, tongue	Do	61.5	274	23.8	0	—	13.9	—	17	116	1.1	—	0.17	0.21	3.4	—	8
114	หมู, เลือด	Pig, blood	Do	85.5	57	0.1	1.5	—	11.7	—	8	30	1.1	—	0.01	0.01	0.3	—	1
115	หมู, หัวใจ	Hog, heart	Do	76.6	120	5.3	0.6	—	16.4	—	6	139	1.5	35	0.22	1.56	5.2	4	8
116	หมู, หาง	Hog, tail	Do	37.9	482	46.1	0	—	15.4	—	46	74	0.7	—	0.19	0.16	1.8	—	8
117	หมู, แฮม	Pork, ham	Do	60.2	281	24.2	0	—	14.8	—	12	114	1.1	—	0.32	0.26	5.9	—	8
118	หมู, เบคอน,ดิบ	Bacon, raw	Do	19.3	665	69.3	1.0	0	8.4	—	13	108	1.2	0	0.36	0.11	1.8	—	4
119	หมู, เบคอนทอด เอาไขมันออก	Bacon, drained	Do	8.1	611	52.0	3.2	0	30.4	—	14	224	3.3	0	0.51	0.34	5.2	—	4
120	หมู, ไส้กรอก	Pork, sausage	Do	24.9	590	60.0	3.5	—	8.3	—	25	61	1.2	—	0.33	0.14	2.2	—	1
121	(ลูก) หมู, ขา	Suckling pig, feet	Do	73.7	134	5.4	0	—	19.9	—	9	163	0.6	—	0.30	0.50	5.5	—	8
122	(ลูก) หมู, ขั้วโครง, เนื้อ	Suckling pig, spare ribs	Do	70.9	173	11.1	0	—	17.0	—	8	162	0.8	—	0.29	0.46	5.1	—	8
123	(ลูก) หมู, สมอง	Suckling pig, brain	Do	77.8	—	—	—	—	9.8	—	12	229	0.8	—	0.21	0.35	2.3	—	8

FISH, SHELLFISH, AND OTHER MARINE PRODUCTS :—

No.	Name of Foods			Mois- ture. gm.	Cal. Unit.	Fat. gm.	CHO gm.	Fibre. gm.	Protein		Ca. mg.	P. mg.	Fe. mg.	Vitamins					Ref. No.
	Thai	English	Scientific						A gm.	V gm.				A I.U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.	C mg.	
1	กุ้งเคย (น้ำเค็ม)	Small shrimp	Acetes indicus	84.0	57	1.0	0	1.1	12.0	—	1	205	3.4	36	0.05	0.14	3.1	—	7
2	กุ้งแช่ (น้ำเค็ม)	Shrimp white or School prawn	Meta penacus	75.6	101	0.8	2.5	—	19.6	—	146	215	1.1	250	0.07	0.04	3.6	—	8
3	กุ้งน้ำจืด	Fresh water prawn	Palaenonidae	72.4	120	1.7	5.4	—	19.4	—	50	239	1.0	15	0.01	0.05	4.2	—	8
4	กุ้งทะเล	Shrimp	Penaeus sp.	78.2	91	0.8	1.5	—	18.1	—	63	166	1.6	—	0.02	0.03	3.2	—	4
5	กุ้งแห้ง	Small shrimp, dried	Atyidae	21.6	299	3.6	3.2	—	59.4	—	2,306	625	21.4	—	0.06	0.19	5.5	—	1
6	กุ้งเฒ่า	Small shrimp fermented	Do	64.1	60	0.8	0.4	—	12.0	—	689	397	8.9	—	0.01	0.05	9.8	—	1
7	ปลากะพงขาว	White sea-bass, Giant perch	Lates calcarifer	78.4	92	1.9	0	0.1	18.7	—	98	168	4.2	122	0.17	—	1.3	—	7
8	ปลากะพงขาว	White sea-bass, Giant perch	Lates calcarifer	80.7	80	0.4	0	—	17.8	—	46	150	0.3	Tr.	0.05	0.06	3.1	—	8
9	ปลากะพงแดง	Malabar red snapper	Lutjanus malabaricus	83.2	68	0.2	0	—	15.6	—	37	134	0.6	Tr.	0.05	0.08	3.7	—	8
10	ปลากะพงขาว (กรีนขาว)	Long finned mullet	Mugil vaiensis	77.8	94	1.0	0	—	20.0	—	43	190	0.5	105	0.01	0.10	5.7	—	8
11	ปลากะพงขาว	Black finned mullet	Mugil melinopterus	75.5	118	0.4	0	—	19.3	—	94	186	0.4	—	0.05	0.26	4.6	—	8
12	ปลากะพงขาว	Common garfish	Tylosurus gigantesu	70.8	122	0.9	0	—	26.6	—	98	260	4.0	—	Tr.	0.04	0.9	—	8
13	ปลากะพงขาว	Feather back	Notopterus chitala	79.9	84	1.6	0	0.1	17.5	—	45	172	1.2	204	0.04	0.07	8.5	—	7
14	ปลากะพงขาว	Thread fin	Polynemus heptadactylus	79.7	86	0.8	0	—	18.4	—	40	152	0.3	—	0.03	0.05	2.5	—	8
15	ปลากะพงขาว	Small mouthed thread fin	Polynemus microstoma	79.0	86	0.2	0	—	19.7	—	35	183	0.6	—	0.02	0.11	4.6	—	8
16	ปลากะพงขาว	Three lined theraponid	Therapon theraps	76.3	94	0.6	0	—	20.8	—	92	199	0.9	—	0.02	0.10	5.0	—	8
17	ปลากะพงขาว	Shark sharpnosed	Scoliodon palasorrah	74.6	103	0.1	0	—	23.9	—	14	204	1.1	Tr.	0.02	0.03	6.6	—	8
18	ปลากะพงขาว	Serpent-headed fish	Chana striatus	73.1	116	3.8	0	0.1	20.5	—	31	218	5.8	138	0.09	0.12	1.1	—	7
19	ปลากะพงขาว (น้ำจืด)	Fresh water catfish	Clarias batrachus	79.6	85	0.6	0	—	18.7	—	46	166	0.3	635	0.01	0.05	2.5	—	8
20	ปลากะพงขาว	Silver-bar fish Dorab	Chirocentrus dorab	77.1	93	0.3	0	—	21.1	—	80	241	1.0	—	0.04	0.06	5.3	—	8
21	ปลากะพงขาว	Puntius	Puntius bramoides	74.7	110	3.2	0	0.2	20.4	—	117	236	5.6	360	0.03	0.01	2.7	—	7
22	ปลากะพงขาว (สด)	Striped mackere	Rastrelliger chrysozonus	72.0	140	6.7	0	—	20.0	—	170	60	11.9	138	0.03	0.62	9.2	—	7
23	ปลากะพงขาว, นาน้อย	Fish, sea, lean, fillet		81.0	73	0.5	0	—	17.0	—	20	—	0.7	—	0.05	0.10	2.5	—	6
24	ปลากะพงขาว, นานมาก	Fish, sea, fat fillet		70.0	166	10.0	0	—	19.0	—	30	—	1.5	100	0.05	0.20	3.0	—	6
25	ปลากะพงขาว	Fish, flesh, water fillet		78.0	95	2.5	Tr.	—	18.0	—	50	—	1.0	Tr.	0.03	0.05	1.5	Tr.	6
26	ปลากะพงขาว	Milkfish	Chanos chanos	75.7	126	5.7	0	—	17.6	—	51	161	1.0	675	0.01	0.04	6.9	—	8
27	ปลากะพงขาว, รมควัน	Milkfish, smoked	Do	62.0	200	8.3	0	—	29.3	—	76	181	1.0	—	0.02	0.03	8.0	—	1
28	ปลากะพงขาว	Sheat-fishes	Kryptopterus apogon	80.6	79	1.1	0	0.1	17.3	—	49	152	1.0	330	0.01	0.04	1.4	—	7
29	ปลากะพงขาว	Rough scaled brill	Pseudorhombus oligodon	78.0	89	0.2	0	—	20.5	—	39	220	0.6	—	0.02	0.08	5.3	—	8
30	ปลากะพงขาว (น้ำเค็ม)	Slimy, Pony fish	Leiognathus sp.	74.4	119	4.3	—	0.1	20.2	—	4	175	2.0	195	0.12	0.05	3.0	—	7
31	ปลากะพงขาว	Smooth scaled brill	Pseudorhombus arsius	78.9	86	0.2	—	—	19.7	—	58	164	0.4	—	0.04	0.04	5.4	—	8

No.	Name of Foods			Mois- ture. gm.	Cal. Unit.	Fat. gm.	CHO. gm.	Fibre. gm.	Protein		Ca. mg.	P. mg.	Fe. mg.	Vitamins					Ref. No.
	Thai	English	Scientific						A gm.	V gm.				A I.U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.	C mg.	
32	ปลาสด, ปลาโม่	Sipat siam	Trichogaster pectoralis	80.9	76	0.8	0	0.1	17.2	—	70	177	2.3	1,092	1.00	0.19	2.0	—	7
33	ปลาสวาย	Cat-fish	Pangasius sutchi	62.1	256	21.5	0	0.1	15.5	—	30	132	2.5	1,245	0.03	0.08	0.8	—	7
34	ปลาใต้ดิน	Indian anchovy	Stolephorus indicus	80.5	75	0.3	0	0.1	18.0	—	218	211	1.7	137	0.02	0.04	0.6	—	7
35	ปลาหางแข็ง	Hard Tail	Megalaspis cordyla	72.7	96	1.2	0	—	20.0	—	45	140	0.6	—	0.04	0.16	7.3	—	8
36	ปลาหมอไทย, ปลาสลิด	Climbing perch	Anabas testudineus	81.2	76	0.2	0	—	17.4	—	130	156	0.6	—	0.02	0.31	3.7	—	8
37	ปลาหมอเทศ	Java Tilapia	Tilapia mossambica	77.3	112	4.1	0	—	17.5	—	77	189	0.1	100	0.03	0.10	4.2	—	8
38	ปลาหมึกกล้วย	Squid	Loligo sp.	83.0	67	0.7	0	0.2	15.2	—	5	128	2.9	177	0.02	0.03	2.0	—	7
39	ปลาหมึกสาย	Octopus	Octopus sp.	84.9	62	0.6	0	—	13.3	—	42	103	1.6	—	0.01	0.09	2.0	—	8
40	ปลาไหล (น้ำจืด)	Swamp eel	Fluta alba	78.7	86	1.2	0	0.2	18.9	—	50	158	2.2	267	0.13	0.05	2.5	—	7
41	ปลาอินทรี	Spanish mackerel	Scomberomorus commerson	79.7	85	1.1	0	—	17.6	—	23	236	1.0	—	0.03	0.08	5.7	—	8
42	ปลาเจ้า			66.9	116	5.6	4.3	0.2	12.2	—	326	171	7.0	261	0.01	0.85	3.4	—	7
43	ปลาร้า			52.5	147	8.0	3.5	0.5	15.3	—	22	20	3.4	195	0.02	0.16	0.8	—	7
44	ปลาขี้ดกระป๋อง	Sardine, can in tomato sauce		63.1	216	14.8	1.7	0.2	17.8	—	381	168	4.1	30	0.01	0.27	5.3	—	3
45	ปลาแห้ง	Fish, dried		20.0	309	6.3	—	—	63.0	—	3,000	—	8.5	—	0.10	0.20	6.0	—	6
46	ปลิงทะเล	Sea cucumber or Trepang	Family holothuridae	68.5	130	0.3	14.2	—	16.6	—	82	57	1.0	Tr.	Tr.	0.31	Tr.	—	8
47	ปูทะเล, มัน	Crab fat	Scylla serrata	58.1	196	5.6	8.5	—	26.0	—	60	402	4.4	14,155	0.79	0.92	1.3	—	8
48	ปูทะเล, เนื้อ	Crab meat	Do	74.6	121	4.0	0	—	19.8	—	93	152	1.0	300	0.07	0.18	2.1	—	8
49	ปูทะเล, เนื้อ, คั้น	Crab, meat, boiled	Do	78.6	87	1.4	0	—	17.5	—	284	183	1.5	170	0.02	0.42	1.7	—	8
50	ปูม้า, มัน	Crab fat	Neptunus pelagicus	76.8	108	4.4	4.7	—	11.5	—	283	202	1.0	730	0.09	0.49	1.1	—	8
51	ปูม้า, เนื้อ	Crab meat	Do	75.5	98	0.5	2.2	—	19.9	—	134	180	Tr.	Tr.	0.04	0.07	3.9	—	8
52	ปูม้า, เนื้อ, คั้น	Crab meat, boiled	Do	74.6	111	0.9	4.9	0.2	19.4	—	281	265	2.0	60	0.05	0.24	2.4	—	8
53	หอยกะพง	Horse mussel	Modiolus senhauseni	90.3	42	1.4	0	0.1	7.2	—	79	136	9.8	2,700	0.02	0.07	2.2	—	7
54	หอยขม	Vicisara doliaris	Vivipara bengalensis	79.3	73	0.7	4.5	0.4	12.1	—	1	114	25.2	1,350	0.01	0.49	0.6	—	7
55	หอยไข่ทะเล	Abalone	Halotis sp.	68.6	125	0.9	7.4	0.9	20.5	—	38	123	1.5	31	0.02	0.08	0.9	—	8
56	หอยแครง	Ark shell	Anadara granosa	79.8	80	1.3	4.1	0.2	12.9	—	124	128	6.4	183	0.12	0.28	1.7	—	7
57	หอยนางรม	Salt water mussel	Mytilus samaragdinus	85.5	52	0.9	3.0	0.1	8.1	—	26	184	15.6	162	0.02	0.18	1.9	—	7

EGGS :-

No.	Name of Foods			Mois- ture, gm.	Cal. Unit.	Fat. gm.	CHO. gm.	Fibre. gm.	Protein		Ca. mg.	P. mg.	Fe. mg.	Vitamins					Ref. No.
	Thai	English	Scientific						A gm.	V gm.				A I.U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.	C mg.	
1	ไข่ไก่ทั้งฟองดิบ	Hen, whole egg, raw	Gallus domesticus	72.7	169	11.9	1.7	—	12.7	—	76	186	3.5	1,140	0.08	0.48	0.1	—	1
2	ไข่ไก่ทั้งฟองต้ม	Hen, whole egg, hard boiled.	Do	71.9	175	12.5	1.5	—	13.1	—	73	180	3.5	1,140	0.09	0.37	0.1	—	1
3	ไข่ไก่, ไข่แดง	Hen, egg yolk	Do	52.9	327	27.7	0.6	—	17.3	—	154	319	5.3	3,210	0.21	0.59	Tr.	—	1
4	ไข่ไก่, ไข่ขาว	Hen, egg white	Do	86.3	57	0.2	2.0	—	11.0	—	10	12	0.6	0	0.01	0.27	0.1	—	1
5	ไข่เต่า, ไข่ฟอง	Tortoise, egg, whole	Chelonia mydas	76.6	144	10.2	0	—	12.0	—	84	193	1.3	—	0.11	0.46	Tr.	—	8
6	ไข่เต่า, ไข่แดง	Tortoise, egg, yolk	Do	61.6	252	19.7	0	—	17.0	—	170	261	3.2	—	0.14	0.60	Tr.	—	8
7	ไข่เต่า, ไข่ขาว	Tortoise egg, white	Do	95.9	22	1.3	0.8	—	1.6	—	17	8	0.3	—	0.01	0.01	Tr.	—	8
8	ไข่นกกระทา	Quail's egg	Do	74.6	153	11.2	—	0	13.1	—	59	220	3.8	300	0.12	0.85	—	0	5
9	ไข่เป็ด, ไข่ฟอง	Duck, egg, whole	Anas domesticus	70.6	180	12.6	4.1	—	11.7	—	71	174	2.8	2,845	0.27	0.56	0.1	Tr.	8
10	ไข่เป็ด, ไข่แดง	Duck, egg, yolk	Do	48.0	362	31.0	3.1	—	16.4	—	159	251	1.8	7,675	0.56	0.72	0.2	—	8
11	ไข่เป็ด, ไข่ขาว	Duck, egg, white	Do	85.5	61	0.1	0	—	13.8	—	15	7	0.1	—	0.01	0.02	0.1	—	8
12	ไข่นก	Ant's eggs	—	71.0	129	3.8	5.0	—	17.4	—	73	217	2.0	—	0.43	0.74	—	—	1

MILK AND MILK PRODUCTS :-

No.	Name of Foods			Mois- ture, gm.	Cal. Unit.	Fat. gm.	CHO. gm.	Fibre. gm.	Protein		Ca. mg.	P. mg.	Fe. mg.	Vitamins					Ref. No.
	Thai	English	Scientific						A gm.	V gm.				A I.U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.	C mg.	
1	นมข้นหวาน	Sweetened condensed milk.	—	25.0	336	10.0	55.0	0	8.2	—	275	229	0.2	510	0.05	0.39	0.2	1	3
2	นมคน	Milk, human	—	88.0	67	3.9	7.0	—	1.0	—	20	10	0.2	2.8	—	0.03	—	—	2
3	นมควาย	Milk, buffalo	—	82.2	106	7.9	4.4	—	4.7	—	164	99	0.2	130	0.04	—	0.1	1	3
4	นมถั่วเหลือง	Soybean milk, fluid	Glycine max	92.4	33	1.5	2.2	0	—	3.4	21	48	0.8	40	0.08	0.03	0.2	0	4
5	นมถั่วเหลือง, ผง	Soybean milk, powder	Do	4.2	429	20.3	28.0	0.2	—	41.8	275	—	—	—	—	—	—	—	4
6	นมผง	Powdered whole milk	—	5.5	486	26.7	36.2	—	26.0	—	727	480	Tr.	1,400	0.28	1.70	0.3	—	1
7	นมแพะ	Milk-goat	Ovis aries	85.4	76	4.3	5.6	—	3.9	—	98	78	2.7	110	0.05	0.27	0.1	—	8
8	นมวัว	Milk, cow	Bos taurus	87.4	65	3.6	5.0	—	3.3	—	137	74	0.6	130	0.04	0.18	0.1	2	8
9	นมสดระเหย	Evaporated milk	—	73.7	138	7.9	9.9	0	7.0	—	243	195	0.2	400	0.05	0.36	0.2	1	3

No.	Name of Foods			Mois- ture gm.	Cal. Unit.	Fat. gm.	CHO. gm.	Fibre. gm.	Protein		Ca. mg.	P. mg.	Fe. mg.	Vitamins					Ref. No.
	Thai	English	Scientific						A gm.	V gm.				A I.U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.	C mg.	
10	เนย	Butter	—	16.5	725	81.6	1.4	—	0.5	—	15	16	1.1	3,300	Tr.	0.02	Tr.	—	1
11	เคส	Cheese	—	38.5	326	20.3	13.1	—	22.8	—	777	338	1.5	—	0.01	0.26	0.1	—	1
12	นมผง	Skimmed milk	—	92.1	29	0.1	4.6	—	2.5	—	120	90	0.2	—	—	—	0.1	1	2
13	นมผงผง	Powdered skimmed milk	—	4.1	357	0.1	51.0	—	38.0	—	1,370	1,000	1.4	0	0.06	—	1.1	—	2
14	ไอศกรีม	Ice cream	—	62.1	207	12.5	20.6	0	4.0	—	123	99	0.1	520	0.04	0.19	0.1	1	3

FATS AND OILS :—

No.	Name of Foods			Mois- ture gm.	Cal. Unit.	Fat. gm.	CHO. gm.	Fibre. gm.	Protein		Ca. mg.	P. mg.	Fe. mg.	Vitamins					Ref. No.
	Thai	English	Scientific						A gm.	V gm.				A I.U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.	C mg.	
1	น้ำมันมะพร้าว	Coconut oil	—	0.1	881	99.5	0.3	—	—	—	3	3	—	—	Tr.	Tr.	Tr.	—	1
2	น้ำมันถั่ว	Salad oil	—	0	884	100.0	0	0	0	—	0	0	0	0	0	0	0	0	3
3	น้ำมันหมู	Lard	—	—	901	99.9	—	—	—	0.1	—	—	—	—	Tr.	Tr.	0.1	—	1
4	มาการีน	Magarine	—	6.5	816	91.9	1.0	—	0	—	13	Tr.	Tr.	1,980	5.57	0.46	0	—	1

SUGAR AND SYRUPS :—

No.	Name of Foods			Mois- ture gm.	Cal. Unit.	Fat. gm.	CHO. gm.	Fibre. gm.	Protein		Ca. mg.	P. mg.	Fe. mg.	Vitamins					Ref. No.
	Thai	English	Scientific						A gm.	V gm.				A I.U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.	C mg.	
1	น้ำตาลขาว	Sugar, white	Saccharum officinarum.	0.5	385	0	99.5	—	—	0	—	—	—	0	0	0	0	0	3
2	น้ำตาลสีน้ำตาล	Sugar, brown	Do	3.0	370	0	95.5	—	—	0	76	37	2.6	0	0	0	0	0	3
3	น้ำตาลมะพร้าว	Jaggery	—	3.9	383	0.1	95.0	—	—	0.4	80	40	11.4	280	—	—	1.0	0	2
4	น้ำผึ้ง	Honey	—	20.0	294	0	79.5	—	—	0.3	5	16	0.9	0	Tr.	0.04	0.2	4	3
5	น้ำอ้อย	Cane sugar, juice	Saccharum officinarum	85.6	55	0.2	13.6	—	—	0.2	12	9	0.6	0	0.01	0.01	0.1	Tr.	1
6	อ้อย	Sugar cane	Do	74.4	48	—	24.4	12.1	—	—	15	10	1.0	20	0.04	0.02	0.2	0	3

CONDIMENTS ;—

No.	Name of Foods			Mois- ture. gm.	Cal. Unit.	Fat. gm.	CHO. gm.	Fibre. gm.	Protein		Ca. mg.	P. mg.	Fe. mg.	Vitamins					Ref. No.
	Thai	English	Scientific						A gm.	V gm.				A I.U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin µg.	C mg.	
1	กะปิ	Small shrimp, salted, fermented.	Atyidae	40.7	103	1.8	2.3	1.1	19.5	—	926	661	39.1	513	0	0.08	0.8	—	7
2	กระเทียม	Garlic	Allium sativum	64.8	126	1.3	25.2	1.1	—	7.0	14	125	1.3	0	0.25	0.10	0.4	9	1
3	กระวาน	Cardamom	Electaria cardamomum	20.0	229	2.2	42.1	20.1	—	10.2	130	160	5.0	—	—	—	—	0	2
4	กานพลู	Clove, dried	Eugenia caryophyllata.	23.0	293	8.9	47.9	9.5	—	5.2	740	100	4.9	—	—	—	—	0	2
5	เกลือ	Salt, table	—	0.2	0	0	0	0	—	0	253	—	0.1	0	0	0	0	0	4
6	เกลือหยาบ	Coarse salt	—	10.3	—	0	—	—	—	0	267	27	5.5	—	Tr.	Tr.	Tr.	—	8
7	ข่า	Galanga	Alpinia galanga	75.7	83	0.3	19.0	3.1	—	1.0	18	Tr.	2.2	58	0.02	0.02	1.0	1	7
8	แคทชัป	Tomato catsup	—	68.6	106	0.4	25.4	0.5	—	2.0	22	50	0.8	1,400	0.09	0.07	1.6	15	4
9	ซอสมะเขือเทศพริก	Tomato chili sauce	—	68.0	104	0.3	24.8	0.7	—	2.5	20	52	0.8	1,400	0.09	0.07	1.6	16	4
10	ซอสมะเขือเทศกระป๋อง	Tomato paste, canned	—	75.0	82	0.4	18.6	0.9	—	3.4	27	70	3.5	3,300	0.20	0.12	3.1	49	4
11	ดอกจันทร์	Nutmeg rind	Myristica fragrans	86.8	52	0.4	11.2	—	—	1.0	40	10	2.0	8	—	—	—	—	2
12	ตะไคร้	Lemon grass	Cymbopogon citratus	65.6	126	2.1	25.6	4.2	—	1.2	35	30	2.6	427	0.05	0.02	2.2	1	7
13	น้ำปลา	Fish sauce	—	63.6	59	0.1	3.8	—	9.9	—	37	36	2.8	—	Tr.	0.08	4.4	—	1
14	น้ำพริกแกงเผ็ด	Chilli paste	—	56.2	95	2.5	13.8	6.5	—	4.2	97	121	17.1	1,084	0.02	0.62	10.2	22	7
16	น้ำพริกแกงมัสมั่น	—	—	52.6	267	24.3	7.8	3.7	—	4.3	60	153	12.5	929	0.02	0.60	8.6	21	7
16	น้ำส้ม	Vinegar, distilled	—	95.0	12	—	5.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	4
17	น้ำสลัดมายองเนส	Salad dressing (mayonnaise type)	—	40.6	435	42.3	14.4	—	—	1.0	14	26	0.2	220	0.01	0.02	Tr.	—	4
18	ใบมะกรูด	Rough skin lime, leaf	Citrus hystrix	57.1	138	3.1	20.8	8.2	—	6.8	1672	20	3.8	10,083	0.20	0.36	1.0	20	7
19	พริกไทยสด	Pepper, raw	Piper nigrum	63.4	153	2.7	27.3	—	—	4.8	270	70	2.4	680	—	—	0.2	—	2
20	พริกไทยแห้ง	Pepper, dried	Piper nigrum	12.9	305	6.8	49.5	14.9	—	11.5	460	200	16.8	—	—	—	1.4	—	2
21	มัสตาร์ด	Mustard	Brassica juncea	8.5	541	39.7	23.8	1.8	—	22.0	490	700	17.9	270	—	—	4.0	Tr.	2
22	อหฺร	Cumin	Cuminum cyminum	11.9	356	15.0	36.6	12.0	—	18.7	1,080	490	31.0	870	—	—	2.6	3	2
23	ลูกจันทร์	Nutmeg	Myristica fragrans	14.3	472	36.4	28.5	11.6	—	7.5	120	240	4.6	Tr.	—	—	—	0	2
24	หอมเล็ก	Shallot	Allium ascalonicum	81.8	67	0.3	15.4	0.7	—	1.9	36	45	0.8	5	0.04	0.02	0.3	2	8
25	หอมใหญ่	Onion, mature, dry	Allium cepa.	86.6	48	0.2	10.8	0.7	—	1.8	34	63	0.7	0	0.03	0.02	0.4	5	8

MISCELLANEOUS:—

No.	Name of Foods			Mois- ture. gm.	Cal. Unit.	Fat. gm.	CHO. gm.	Fibre. gm.	Protein		Ca. mg.	P. mg.	Fe. mg.	Vitamins					Ref. No.
	Thai	English	Scientific						A gm.	V gm.				A I.U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.	C mg.	
1	กาแฟ (ละลายหมด)	Soluble coffee	Coffea sp.	2.7	352	1.3	69.0	—	—	17.4	296	368	4.1	—	—	0.22	41.6	—	1
2	กาแฟ, สกัดจากกาแฟ 100 กรัม ใช้น้ำเดือดสกัด 5 นาที	Coffee, ground, hot water soluble material from 100 gm. extracted in boiling water 5 minutes	Do	—	56	—	6.0	—	—	8.0	30	—	1.0	—	—	0.01	27.0	—	6
3	ชา	Tea	Camellia sinensis	7.6	132	0.7	67.8	—	—	19.5	717	265	11.8	2,095	0.01	0.08	6.8	—	1
4	ชา, สกัดจากใบชา 100 กรัม ใช้น้ำร้อนสกัด 5-10 นาที	Tea leaves, hot water soluble material from 100 gm. extracted in hot water 5-10 minutes	Thea sinensis	—	40	—	—	—	—	10.0	30	—	—	—	—	0.90	6.0	—	6
5	ช็อกโกแลต ไม่หวาน	Chocolate, unsweetened	Theobroma cocoa	2.4	331	28.1	53.4	2.2	—	13.6	92	455	2.7	60	Tr.	0.39	2.3	0	1
6	ช็อกโกแลต หวาน	Chocolate, sweetened	Do	4.6	287	22.2	56.0	1.9	—	14.8	80	400	2.2	30	—	—	—	—	1
7	ช็อกโกแลตคั้นนม	Chocolate, sweetened milk	—	0.9	520	32.3	56.9	0.4	—	7.7	228	231	1.1	270	0.06	0.34	0.3	Tr.	4
8	ช็อกโกแลตคั้นนมใส่อัลมอนด์	Chocolate c̄ almonds	—	1.5	532	35.6	51.3	0.7	—	9.3	229	272	1.6	230	0.08	0.41	0.8	Tr.	4
9	ซีเรียลถ้วยกระป๋อง (ครานท์)	—	—	80.8	50	0.2	10.2	1.0	—	1.8	131	26	7.4	100	0.01	0.06	0.8	—	7
10	ซุปก้อน	Bouillon cubes	—	4.0	120	3.0	5.0	—	20.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	4
11	น้ำอัดลม	Beverage, cola type	—	90.0	39	0	10.0	0	—	0	—	—	—	0	0	0	0	0	4
12	น้ำมันตับปลา	Cod liver oil	—	—	900	100.0	—	—	—	—	—	—	—	130,000	—	—	—	0	2
13	ใบพลู	Betal leaves	Piper betle	85.4	44	0.8	6.1	2.3	—	3.1	230	40	5.7	9,600	—	0.03	0.7	5	2
14	เบียร์	Beer	—	92.1	42	0	3.8	—	—	0.3	5	30	Tr.	—	Tr.	0.03	0.6	—	4
15	ผงโกโก้	Cocoa, powder	Theobroma cocoa	3.1	281	21.2	51.7	—	—	19.2	90	558	7.4	30	0.02	0.02	2.3	—	1
16	พริกแกง	Wax gourd, candied	—	13.5	334	0.1	85.8	1.3	—	0.3	65	13	0.7	—	Tr.	Tr.	0.1	—	1
17	ยีสต์แห้ง	Yeast, dried	—	13.6	320	0.6	39.1	0.2	—	39.5	440	1,490	43.7	110	6.00	4.00	40.0	—	2
18	แยมส้ม	Marmalade, citrus	—	29.0	257	0.1	70.1	0.4	—	0.5	35	9	0.6	—	0.02	0.02	0.1	6	4
19	รังนก	Bird's nest	Callocalia brevirestris	24.8	281	0.3	32.1	—	37.5	—	485	18	3.3	—	Tr.	0.02	0.2	—	1
20	ลูกกวาด	Citron, candied	—	18.0	314	0.3	80.2	1.4	—	0.2	83	24	0.8	—	—	—	—	—	4
21	หมาก	Betel nut	Areca cathecu	14.4	363	13.4	68.7	12.5	—	2.2	94	131	8.2	—	0.02	0.02	0.6	—	8
22	หุปลาฉลามแห้ง	Shark's fin, dried	Scotiodon palasorrah	14.4	359	0.1	2.1	—	81.9	—	251	134	4.5	—	0	0.06	—	—	1