

**ตารางที่ 20. ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทยในส่วนที่กินได้
100 กรัม**

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 S. Ranganathan.
- No. 3:- Composition of Foods used in Far Eastern Countries. Agricultura 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:- ผลวิเคราะห์ของคณะกรรมการสาขาวิเคราะห์พืช 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		Moisture, gm.	Cat. Unit.	Fat, gm.	CHO, gm.	Fibre, gm.	Protein			Ca, mg.	P, mg.	Fe, mg.	Vitamins				Ref. No.
	Thai	English						A, gm.	V, gm.	B ₁ , mg.				B ₂ , mg.	Niacin, mg.	A, I.U.	B ₁ , mg.	
1	ข้าวต้ม (ต้ม)	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	ข้าวต้ม (สุก)	Rice noodle, cooked	76.0	99	0	22.6	0	—	1.3	4	10	0.6	—	0	0	0	—	1
3	ข้าวต้ม	Rice, highly milled	10.7	368	0.5	80.8	0.4	—	7.4	8	108	1.2	—	0.10	0.05	2.4	—	8
4	ข้าวต้ม, ส้ม	Rice, highly milled, boiled	66.8	136	0.2	30.3	0.1	—	2.2	11	29	0.6	—	0.02	0.02	0.5	—	8
5	ข้าว, นึ่งสุก	Rice, parboiled	13.3	346	0.4	79.1	—	—	6.4	10	150	2.2	—	0.21	—	3.8	—	2
6	ข้าวต้ม/ข้าวเหนียว	Rice, enriched	14.0	354	0.6	77.4	0.4	—	7.1	7	103	2.7	—	0.60	0.04	5.6	—	8
7	ข้าวต้ม/ข้าวเหนียว, ส้ม	Rice, enriched, boiled	66.4	138	Tr.	31.3	—	—	2.1	5	95	1.1	—	0.14	0.02	1.3	—	8
8	ข้าวเหนียว	Glutinous rice	11.9	366	1.0	79.7	0.2	—	6.9	16	95	1.1	—	0.13	0.04	2.6	—	1
9	ข้าวเหนียวสุก	Corn, yellow	53.0	188	1.9	39.3	1.0	—	4.9	4	116	0.4	—	0.26	0.15	1.5	—	10
10	ข้าวเหนียว	Corn, white	67.1	128	0.8	27.0	2.2	—	4.4	9	119	0.7	—	0.22	0.10	1.8	—	8
11	ข้าวเหนียว, ส้ม	Corn, white, boiled	66.5	135	2.3	25.4	2.1	—	5.0	13	126	0.8	—	0.16	0.09	1.4	—	8
12	ข้าวเหนียว (ไม่ต้ม)	Popcorn, unpopped	9.8	362	4.7	72.1	2.1	—	11.9	10	264	2.5	—	0.39	0.11	2.1	—	4
13	ข้าวเหนียว (ต้ม)	Popcorn, popped, plain	4.0	386	5.0	76.7	2.2	—	12.7	11	281	2.7	—	—	0.12	2.2	—	4
14	ข้าวเหนียว (ต้ม) ใส่น้ำมัน	Popcorn, popped, oil and salt added	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	4
15	ข้าวเหนียว (ต้ม) ใส่น้ำมัน	Popcorn, popped, sugar-coated	3.1	456	2.8	59.1	1.7	—	9.8	8	216	2.1	—	—	0.09	1.7	—	4
16	ข้าวสาลี	Wheat	4.0	383	3.5	85.4	1.1	—	6.1	5	135	1.3	—	—	0.06	1.1	—	4
17	ข้าวสาลี	Oat	12.8	348	1.5	71.2	1.2	—	11.8	50	320	5.3	—	0.54	0.12	5.0	—	2
18	ข้าวสาลี	Rice, home-pounded.	8.3	390	7.4	68.2	1.2	—	14.2	53	405	4.5	—	0.60	0.14	1.0	—	2
19	ขนมปัง	Doughnut	12.2	351	0.6	78.0	—	—	8.5	10	170	2.8	—	0.18	0.12	2.4	—	2
20	ขนมปัง/ขนมปังกรอบ	Cracker	22.1	381	15.2	55.6	—	—	6.1	47	61	1.6	—	0.21	0.11	1.9	—	1
21	ขนมปัง/ขนมปังกรอบ	Biscuit	3.6	446	13.1	72.3	—	—	9.5	35	78	1.8	—	0.16	0.17	3.6	—	1
22	ขนมปัง/ขนมปังกรอบ	Wafer	2.2	458	14.4	75.1	—	—	6.9	62	87	2.7	—	0.09	0.06	2.5	—	1
23	ขนมปัง/ขนมปังกรอบ	Plain cake	1.9	512	25.9	68.3	—	—	3.4	45	64	1.5	—	0.02	0.11	1.6	—	1
24	ขนมปัง/ขนมปังกรอบ	Fruit cake	18.7	381	12.1	62.6	—	—	5.5	95	92	0.9	—	0.06	0.11	0.9	—	1
25	ขนมปัง/ขนมปังกรอบ	Chocolate cake	31.0	328	11.4	52.3	—	—	4.3	59	100	3.5	—	0.14	0.06	1.0	—	1
26	ขนมปัง	Bread	19.8	386	14.2	59.3	—	—	5.6	63	104	2.7	—	0.07	0.07	1.1	—	1
27	ขนมปัง	Bread, toasted	25.5	324	4.9	59.8	—	—	9.1	24	82	3.5	—	0.16	0.09	3.2	—	1
28	ขนมปัง	Wheat noodle	5.4	441	6.5	74.9	—	—	11.9	42	85	2.5	—	0.17	0.16	3.3	—	1
29	ขนมปัง, ส้ม	Wheat noodle, boiled	11.3	349	0.1	72.9	—	—	12.2	55	74	5.4	—	0.24	0.03	3.2	—	8
30	แป้งสาลี/แป้งสาลี	Cassava flour	75.0	99	0.1	20.6	—	—	3.5	45	30	1.4	—	0.07	0.01	0.8	—	8
31	แป้งสาลี	Rice flour	9.1	363	0.5	88.2	2.2	—	1.1	84	37	1.0	—	0.04	0.01	0.6	—	1
			12.0	363	0.5	79.5	0.4	—	7.4	6	140	0.8	—	0.12	0.03	1.5	—	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						A, gm.	V, gm.				A, I.U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.	
32	แป้งข้าวโพด	Corn flour	12.0	368	2.6	76.8	0.7	-	7.3	6	164	1.8	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 (แห้ง)	Macaroni, enriched, dry form	10.4	369	1.2	75.2	0.3	-	12.5	27	162	2.9	0.88	0.37	6.0	0	4
36	มันเส้น (แห้ง) นึ่ง (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	0.18	0.10	1.4	0	4
37	มันเส้น (แห้ง) นึ่ง (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	0.14	0.08	1.1	0	4
38	มันเส้น (แห้ง) นึ่ง	Macaroni, unenriched, dry form	10.4	369	1.2	75.2	0.3	-	12.5	27	162	1.3	0.09	0.06	1.7	0	4
39	มันเส้น (แห้ง) นึ่ง (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	0.02	0.02	0.4	0	4
40	มันเส้น (แห้ง) นึ่ง (14-20 นาที)	Macaroni, unenriched, (14-20 min) cooked, tender stage	72.0	111	0.4	23.0	0.1	-	3.4	8	50	0.4	0.01	0.01	0.3	0	4
41	รำข้าว	Rice bran	9.6	397	15.4	55.3	6.1	-	10.3	69	1223	12.6	1.85	0.26	32.6	-	1
42	รำข้าว	Job's tears, whole meal	12.0	363	4.0	68	0.7	-	14.0	20	-	4.0	0.3	0.2	3.0	0	6
43	สปาเก็ตตี้แห้ง (แห้ง)	Spaghetti, dry (enriched)	10.4	369	1.2	75.2	0.3	-	12.5	27	162	2.9	0.88	0.37	6.0	0	4
44	สปาเก็ตตี้ นึ่ง (แห้ง)	Spaghetti, cooked (enriched)	72.0	111	0.4	23.0	0.1	-	3.4	8	50	0.9	0.14	0.08	1.1	0	4
45	สปาเก็ตตี้แห้ง	Spaghetti, dry (unenriched)	10.4	369	1.2	75.2	0.3	-	12.5	27	162	1.3	0.09	0.06	1.7	0	4
46	สปาเก็ตตี้ นึ่ง	Spaghetti, cooked (unenriched)	72.0	111	0.4	23.0	0.1	-	3.4	8	50	0.4	0.01	0.01	0.3	0	4

PULSES, NUTS AND SEEDS AND THEIR PRODUCTS : —

No.	Name of Foods		Moisture gm.	Cal. Unit.	Fat. gm.	CHO. gm.	Fibre. gm.	Protein gm.		Ca. mg.	P. mg.	Fe. mg.	Vitamins				Ref. No.	
	Thai	English						A gm.	V gm.				A I.U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.		C mg.
1	ถั่วดำ	Chestnut	55.8	259	1.2	57.9	1.5	—	3.8	30	91	1.8	0	0.21	0.19	1.4	—	1
2	ถั่วขาว	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	ถั่วเขียว	Sesame seeds, white	7.0	594	50.9	14.2	2.9	—	19.7	630	650	16.0	—	0.50	0.10	—	0	5
4	ถั่วลิสง	Soy sauce	59.6	47	0.7	18.4	—	—	2.9	57	54	6.7	—	—	0.30	0.4	—	1
5	เต้าหู้ขาว	Georgig's cheese	84.8	68	4.6	1.6	—	—	7.8	124	63	0.8	—	0.06	0.04	0.2	Tr.	1
6	เต้าหู้เหลือง	Soybean curd	59.9	105	6.7	3.5	—	—	12.3	86	93	9.2	—	0.03	0.13	0.4	—	1
7	เต้าหู้ยี้	Soybean paste	68.8	91	2.9	13.7	—	—	12.5	122	126	2.6	15	0.09	0.07	0.4	Tr.	1
8	ถั่วเขียวผัด	Fermented soybean	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	ถั่วลิสง (งา)	Soybean paste	56.7	114	3.7	9.1	2.2	—	13.1	180	178	15.2	24	0.23	0.08	0.4	—	7
10	ถั่วลิสง (งา)	Cowpea bean	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	ถั่วลิสง (งา)	Mungbean, boiled	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	ถั่วลิสง (งา)	Mungbean, black	60.0	150	0.3	27.1	1.3	—	11.0	—	209	2.6	40	0.14	0.06	0.6	2	8
13	ถั่วลิสง, เมล็ด	Snapbean, black	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
14	ถั่วลิสง	dried seeds	3.1	376	2.0	70.2	3.2	—	21.3	42	303	4.2	Tr.	0.62	0.23	2.4	—	8
15	ถั่วลิสงสุก	Mungbean, sprout	88.8	35	0.2	6.6	0.7	—	3.8	19	64	1.3	20	0.13	0.13	0.8	19	4
16	ถั่วลิสงคั่วโต, ต้ม	Mungbean, sprout, boiled	91.0	28	0.2	5.2	0.7	—	3.2	17	48	0.9	20	0.09	0.10	0.7	6	4
17	ถั่วลิสงคั่วโต, ลวกสุก	Soybean, sprouted seeds, cooked, boiled, drained	86.3	46	1.4	5.3	0.8	—	6.2	48	67	1.0	80	0.23	0.20	0.8	13	4
18	ถั่วลิสง, เมล็ดสด	Soybean, sprouted seeds, cooked, boiled, drained	89.0	38	1.4	3.7	0.8	—	5.3	43	50	0.7	50	0.16	0.15	0.7	4	4
19	ถั่วลิสง, เมล็ดสด	Hyacinth bean, mature seed, dry	11.8	338	1.5	61.0	6.9	—	22.2	73	418	5.1	—	0.62	0.18	2.1	—	4
20	ถั่วลิสง, เมล็ดแห้ง	Pigeon pea, fresh seed	62.6	119	0.7	26.0	5.0	—	8.2	77	198	1.7	0	0.42	0.16	1.4	28	8
21	ถั่วลิสง, เมล็ดแห้ง	Pigeon pea, dried seed	10.6	286	1.0	62.8	4.4	—	21.8	128	287	4.5	20	0.59	0.16	2.3	—	8
22	ถั่วลิสง, เมล็ดแห้ง	Peanuts, raw, with skin	5.6	564	47.5	18.6	2.4	—	26.0	69	401	2.1	—	1.14	0.13	17.2	—	4
23	ถั่วลิสง, เมล็ดแห้ง	Peanuts, raw, without skin	54	568	48.4	17.6	1.9	—	26.3	59	409	2.0	0	0.99	0.13	15.8	0	4
		Peanuts, boiled	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. Unif.	Fat, gm.	CHO. gm.	Fibre, gm.	Protein		Ca. mg.	P. mg.	Fe. mg.	Vitamins			Ref No.		
	Thai	English						A, gm.	V, gm.				A, mg.	B ₁ , mg.	B ₂ , mg.		Nicoti- nic, mg.	C, mg.
24	ถั่วคั่ว, ถั่วคั่ว	Peanuts: roasted with skins	1.8	582	48.7	20.6	2.7	-	26.2	72	407	2.2	0.32	0.13	17.1	0	4	
25	ถั่วคั่ว, ถั่วคั่ว	Peanuts: roasted and salted	1.6	585	49.8	18.8	2.4	-	26.0	74	401	2.1	0.32	0.13	17.2	0	4	
26	ถั่วคั่ว, ถั่วคั่ว	Peanut brittle	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	ถั่วคั่ว, ถั่วคั่ว	Soybean, mature seeds, dry	10.0	403	17.7	33.5	4.9	-	34.1	22.6	55.4	8.4	1.10	0.31	2.2	-	4	
28	ถั่วคั่ว, ถั่วคั่ว	Soybean, mature seeds, cooked	71.0	130	5.7	10.8	1.6	-	11.0	33	179	2.7	0.21	0.09	0.6	0	4	
29	เมล็ดงา	Ginkgo seed	12.4	349	2.7	69.9	0.7	-	12.2	20	269	1.6	-	-	-	-	3	
30	มะพร้าวอ่อน, เมล็ด	Coconut, very young	90.5	41	1.3	6.8	0.2	-	0.8	5	32	0.6	0.04	0.05	0.6	5	8	
31	มะพร้าวอ่อน	Coconut, young	80.6	99	5.5	11.9	0.9	-	1.4	10	54	0.7	0.07	0.05	0.9	4	8	
32	มะพร้าว, เมล็ด	Coconut cotyledon	84.3	66	1.8	11.1	1.4	-	1.7	33	77	1.3	0.02	0.03	1.1	10	8	
33	มะพร้าว, เมล็ด	Coconut meat	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, เมล็ด (คั่ว)	Coconut cream	54.1	33.4	32.2	8.3	-	-	4.4	15	126	1.8	0	0.02	0.01	0.5	1	4
35	มะพร้าว, เมล็ด (คั่ว)	Coconut milk	65.7	252	24.9	5.2	-	-	3.2	16	100	1.6	0	0.03	Tr.	0.8	2	4
36	มะพร้าว, เมล็ด	Coconut water	34.2	22	0.2	4.7	Tr.	-	0.3	20	13	0.3	0	Tr.	Tr.	0.1	2	4
37	เมล็ดงา	Jackfruit seed	57.6	143	0.6	34.9	1.4	-	5.6	23	89	0.8	0.22	0.06	0.6	10	8	
38	เมล็ดงา คั่ว	Jackfruit seed, boiled	58.8	137	0.2	34.8	1.2	-	5.0	37	73	0.7	0.08	0.05	0.4	8	8	
39	เมล็ดงา	Salted watermelon seeds	9.9	515	42.1	13.8	3.8	-	30.6	54	312	6.2	-	0.02	0.06	1.2	-	1
40	เมล็ดงา	Sunflower, seed, kernels, dry	4.8	560	47.3	19.9	3.8	-	24.0	120	837	7.1	1.96	0.23	3.4	-	4	
41	เมล็ดงา	Cashew nuts	8.9	551	46.4	25.5	2.6	-	16.9	32	425	4.5	0.49	0.21	1.7	-	1	
42	เมล็ดงา	Walnut	4.5	687	64.5	11.0	2.6	-	15.6	100	380	4.8	10	0.45	1.6	0	2	
43	เมล็ดงา	Sugar palm	94.7	19	0.2	4.9	0.5	-	0.1	21	3	0.5	-	Tr.	0.01	0.1	-	8
44	เมล็ดงา	Palmyra fruit tender or sugar palm	88.5	47	1.0	9.1	0.5	-	0.5	6	20	1.7	0	0.03	0.01	0.5	-	7
45	เมล็ดงา	Mungbean noodle, boiled	80.6	80	0.2	19.2	-	-	Tr.	20	3	1.3	-	Tr.	Tr.	Tr.	-	8

5

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							A gm.	V gm.	A gm.				B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.	C mg.	
		Scientific																	
46	น้ำเต้าหู้	Water chestnut, 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	น้ำเต้าหู้, ฝักสุก	Water chestnut, 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	น้ำเต้าหู้สุก	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							A gm.	V gm.	A gm.				B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.	C mg.	
		Scientific																	
1	กะหล่ำดอก, ฝักดิบ	Cauliflower, raw	Brassica oleracea var. botrytis	91.0	27	0.2	5.2	1.0	-	2.7	25	56	1.1	-	0.11	0.10	0.7	78	4
2	กะหล่ำดอก, ฝักสุก	Cauliflower, cooked	Do	92.8	22	0.2	4.1	1.0	-	2.3	21	42	0.7	-	0.09	0.08	0.6	55	4
3	กะหล่ำปลี, ฝักดิบ	Cabbage, raw	B. oleracea, var. capitata	92.4	24	0.2	5.4	0.8	-	1.3	49	29	0.4	-	0.05	0.05	0.3	47	4
4	กะหล่ำปลี (หั่นฝอย), ฝักสุก	Cabbage, shredded, cooked in small amount of water	Do	93.9	20	0.2	4.3	0.8	-	1.1	44	20	0.3	-	0.04	0.04	0.3	33	4
5	กะหล่ำปลี (หั่นฝอย), ฝักสุก	Cabbage, wedges, cooked in large amount of water	Do	94.3	18	0.2	4.0	0.8	-	1.0	42	17	0.3	-	0.02	0.02	0.1	24	4
6	กะหล่ำปลี	Kohl-rabi	Brassica oleracea var. gongyoloides	90.3	29	0.1	6.6	1.0	-	2.0	41	51	0.5	-	0.06	0.04	0.3	66	4
7	กะหล่ำปลี, ฝักสุก	Kohl-rabi, cooked boiled, drained	Do	92.2	24	0.1	5.3	1.0	-	1.7	33	41	0.3	-	0.06	0.03	0.2	43	4
8	ถั่วฝักยาว	Water chestnut	Trapa bispinosa	70.0	117	0.3	23.9	-	-	4.7	20	150	0.8	-	-	0.01	0.6	-	2

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						A, gm.	V, gm.				A, I.U.	B ₁ , mg.	B ₂ , mg.	Niacin, mg.	
9	กะหล่ำปลี	Okra	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	กะหล่ำปลี, ต้ม	Okra, boiled	90.8	29	Tr.	7.4	0.6	1.2	117	28	0.5	175	0.05	0.07	0.8	13	8
11	กะหล่ำปลีดิบ	Roselle, Red sorrel	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	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, หัว (หัวกระเทียม)	Garlic leaves and bulbs	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	กระเทียม, ใบ	Leek	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	ถั่วฝักยาว	Yam	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	ถั่วฝักยาว, ต้ม	Yam dried	12.6	343	0.4	80.3	2.2	5.7	140	31	10.5	--	0.01	0.03	0.1	--	8
17	ขมิ้น	Kui-chai	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	ขมิ้น, หัว	Ginger	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	ขมิ้น, หัว	Jackfruit, unripe	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	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	ขมิ้น, หัว	Celery, Chinese	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	ขมิ้น, หัว	Celery, Chinese, boiled	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	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, ต้ม	Carrot, boiled	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	ถั่วฝักยาว	Cowslip, erectae	80.5	72	1.1	10.6	1.6	5.0	20	90	1.0	3,150	0.10	0.12	1.5	45	7
26	ถั่วฝักยาว	Sesban cassia-flower	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	ถั่วฝักยาว	Onion, young green	85.1	52	1.0	10.0	1.3	3.1	17	34	0.8	--	0.14	0.08	1.0	12	8
28	ถั่วฝักยาว	Onion, young green	86.0	40	0.4	5.6	3.9	3.6	51	56	8.2	3,328	0.26	0.40	2.8	24	7
29	ถั่วฝักยาว, หัว	Onion, young green bulb and entire top	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	ถั่วฝักยาว, หัว	Onion, young green bulb and white portion	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	ถั่วฝักยาว, หัว	Onion, young green, tops only (green portion)	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	ถั่วฝักยาว, หัว	Cucumbers, raw not pared	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	ถั่วฝักยาว, หัว	Cucumbers, raw pared	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	ถั่วฝักยาว, หัว	Cucumber pickles, sour	94.8	10	0.2	2.0	0.5	0.5	17	15	3.2	100	Tr.	0.02	Tr.	7	4
35	ถั่วฝักยาว, หัว	Cucumber pickles, sweet	60.7	146	0.4	36.5	--	0.7	12	16	1.2	90	Tr.	0.02	Tr.	6	4
36	ถั่วฝักยาว, หัว	Snapbean, green pod	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						A, gm.	V, gm.				A, I.U.	Thy, mg.	B ₂ , mg.	Niacin, mg.		C, mg.
37	ถั่วเขียว, ถั่วเขียวต้ม	Cowpeas	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	ถั่วเขียว, ถั่วเขียวต้ม	Cowpeas, boiled	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	ถั่วเขียว, ถั่วเขียวต้ม	Hyacinth bean	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	ถั่วเขียว, ถั่วเขียวต้ม	Gou or winged bean or four angled bean																
41	ถั่วเขียว, ถั่วเขียวต้ม	Yard-long bean, green	90.7	29	0.3	5.6	1.3	-	2.7	64	36	0.1	545	0.24	0.09	1.2	15	8
42	ถั่วเขียว, ถั่วเขียวต้ม	Yard-long bean, boiled	88.1	38	0.2	8.2	1.5	-	2.8	42	46	0.9	570	0.12	0.13	1.2	22	8
43	ถั่วเขียว, ถั่วเขียวต้ม	Yard-long bean, red	88.4	37	0.1	8.1	0.8	-	2.9	55	37	0.7	455	0.10	0.11	0.9	19	8
44	ถั่วเขียว, ถั่วเขียวต้ม	Chick pea	88.4	36	0.2	7.5	2.0	-	3.3	60	52	0.4	375	0.13	0.10	1.1	20	8
45	ถั่วเขียว, ถั่วเขียวต้ม	Chick pea, boiled	10.8	366	6.4	59.7	2.6	-	20.0	106	340	3.8	15	0.13	0.16	1.2	Tr.	8
46	ถั่วเขียว, ถั่วเขียวต้ม	Rice bean	50.6	207	3.9	34.9	1.2	-	9.3	65	175	2.1	-	0.13	0.11	0.6	-	8
47	ถั่วเขียว, ถั่วเขียวต้ม	Sweet pea or garden	10.1	352	3.1	64.5	7.3	-	18.4	397	285	4.0	55	0.54	0.17	2.2	-	8
48	ถั่วเขียว, ถั่วเขียวต้ม	Bottle gourd	81.9	57	0.3	13.0	1.2	-	3.3	76	45	1.4	305	0.14	0.09	0.9	77	8
49	ถั่วเขียว, ถั่วเขียวต้ม	Snake gourd	94.8	17	0.1	4.0	0.4	-	0.6	19	16	0.4	30	0.04	0.03	0.4	10	1
50	ถั่วเขียว, ถั่วเขียวต้ม	Ridge gourd	95.2	16	Tr.	4.0	0.5	-	0.6	23	15	0.3	235	0.02	0.03	0.3	12	1
51	ถั่วเขียว, ถั่วเขียวต้ม	Sponge gourd	93.9	18	0.1	3.7	-	-	0.5	40	40	1.6	56	0.07	-	-	-	2
52	ถั่วเขียว, ถั่วเขียวต้ม	Cassia	93.9	21	0.2	4.9	0.5	-	0.6	16	24	0.6	45	0.04	0.02	0.3	7	8
53	ถั่วเขียว, ถั่วเขียวต้ม	Crown daisy	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
54	ถั่วเขียว, ถั่วเขียวต้ม	Coral leaves	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
55	ถั่วเขียว, ถั่วเขียวต้ม	Indian pennywort leaves	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
56	ถั่วเขียว, ถั่วเขียวต้ม	Taro leaves, boiled	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
57	ถั่วเขียว, ถั่วเขียวต้ม	Taro leaves	44.0	86	0.9	7.1	2.6	-	1.8	146	30	3.9	10,902	0.24	0.09	0.8	4	7
58	ถั่วเขียว, ถั่วเขียวต้ม	Taro leaves, boiled	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
59	ถั่วเขียว, ถั่วเขียวต้ม	Chili pepper leaves	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
60	ถั่วเขียว, ถั่วเขียวต้ม	Sweet pepper leaves	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
61	ถั่วเขียว, ถั่วเขียวต้ม	Cassava, young leaves	93.3	23	0.2	5.4	1.5	-	0.7	12	18	0.4	260	0.05	0.03	0.5	84	8
62	ถั่วเขียว, ถั่วเขียวต้ม	Sweet potato leaves	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
63	ถั่วเขียว, ถั่วเขียวต้ม	Tamarind young leaves	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
64	ถั่วเขียว, ถั่วเขียวต้ม	Bitter melon leaves	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
			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.				I.U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.		C mg.
65	ใบ basil	Sweet basil	<i>Ocimum basilicum</i>	89.9	36	1.0	2.3	2.6	-	2.9	140	40	17.2	26,000	0.12	0.28	0.6	3	7
66	ใบมะขาม	Indian mulberry	<i>Morinda citrifolia</i>	77.3	105	7.8	3.8	4.0	-	5.0	469	17	1.4	43,333	0.30	0.14	7.2	- 3	7
67	ใบสะระแหน่	Mint	<i>Mentha viridis</i>	83.0	57	0.6	8.0	2.0	-	4.8	200	80	15.6	2,700	-	-	0.4	-	2
68	ใบโหระพา	Sweet basil	<i>Ocimum basilicum</i>	85.4	44	1.0	5.5	2.5	-	3.3	336	77	22.0	20,712	0.15	0.22	0.8	3	7
69	ใบขมิ้น	White spot arum	<i>Amorphophallus campanulatus</i>	75.0	95	0.2	21.1	0.7	-	3.1	15	36	0.6	-	0.05	0.02	1.6	6	8
70	บีต, บีตสีแดง	Beets, common, red	<i>Beta vulgaris</i>	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	บีต, บีตต้ม	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	ยี่หร่า	Jute	<i>Corchorus olitorius</i>	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	ต้นมะขาม	Water mimosa	<i>Neptunia cibracea</i>	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	ผักกาดขาว	Leaf tree, Acacia	<i>Leucaena glauca</i>	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	ผักกาดเขียว	Chinese cabbage	<i>Brassica chinensis</i>	93.1	21	0.3	3.9	0.7	-	1.8	147	33	4.4	3,608	0.07	0.13	1.0	74	8
76	ผักกาดขาว, ปรุงสุก	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	ผักกาดเขียว, ปรุงสุก	Mustard greens	<i>Brassica juncea</i>	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	ผักกาดขาว	Lettuce	<i>Lactuca sativa</i>	93.0	23	0.4	4.6	0.5	-	1.2	83	34	5.4	2,855	0.06	0.12	0.4	21	3
79	ผักกาดขาว	Amaranth, thorny	<i>Amaranthus spinosus</i>	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	ผักกาดขาว	Amaranth, tender	<i>Amaranthus gangeticus</i>	85.8	47	0.5	5.7	-	-	4.9	500	100	21.4	6,750	0.03	0.10	0.9	173	2
81	ผักกาดขาว	Spineless amaranth	<i>A. viridis</i>	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	ผักกาดขาว, ปรุงสุก	Collards, raw, leaves without stems	<i>Brassica oleracea</i> 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	ผักกาดขาว, ปรุงสุก	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	ผักกาดขาว, ปรุงสุก	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	0.5	7,800	0.11	0.20	1.2	76	4
85	ผักกาดขาว, ปรุงสุก	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	ผักกาดขาว, ปรุงสุก	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	132	39	0.6	5,400	0.14	0.20	1.2	46	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 µg.		C mg.
87	ผักชีฝรั่ง	Coriander	<i>Acacia insuavis</i>	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	Water hyacinth stems	<i>Cortandrum sativum</i>	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	ผักกาดขาว	Gord gourd	<i>Eichornia crassipes</i>	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	ผักกาด	Swamp cabbage, raw	<i>Coccolinia indica</i>	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	ผักกาด, ผัด	Swamp cabbage, raw	<i>Ipomoea aquatica</i>	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	ผักกาด, ผัด	Swamp cabbage, boiled,	<i>I. reptans</i>	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	ผักกาด, ผัด	drained	Do																
94	ผักบุ้งจีน	Leaves, high-carotene, dark green	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
95	ผักบุ้งจีน	Leaves, medium-carotene	Do	85.0	48	0.7	5.0	1.5	-	5.0	250	-	4.0	3,000	0.10	0.30	1.5	100	6
96	ผักบุ้งจีน	Leaves, low-carotene, pale green	Do	91.0	28	0.3	4.0	0.8	-	2.0	80	-	2.5	1,000	0.08	0.20	0.5	50	6
97	ผักแว่น	Purshane or Rose moss	<i>Portulaca oleracea</i>	93.0	23	0.2	4.0	0.8	-	1.5	40	-	0.5	30	0.05	0.05	0.3	40	6
98	ผักแว่น	Malabar-night-shade leaves	<i>Basella rubra</i>	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
99	ผักแว่น	Water fern	<i>Marsilea crenata</i>	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
100	ผักแว่น	Sunrose willow	<i>Jussiaea repens</i>	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
101	ผักแว่น	Neem, mature	<i>Azadirachta indica</i>	87.0	36	0.4	4.8	3.3	-	3.3	57	300	12.7	9,875	0	0.01	2.8	3	7
102	ผักแว่น	Taro	<i>Colocasia esculentum</i>	59.4	129	1.0	22.9	6.2	-	7.1	510	89	17.1	-	-	-	1.4	-	2
103	พริกขี้หนู, พริกขี้หนู	Chilli pepper	<i>Capsicum frutescens</i>	77.5	85	0.2	19.1	0.4	-	2.4	32	64	0.8	Tr.	0.18	0.04	0.9	10	8
104	พริกขี้หนู, เขียว	Sweet pepper, green	<i>C. annuum var. grossum</i>	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
105	พริกขี้หนู, แดง	Sweet pepper, red	Do	93.3	23	0.2	5.4	1.5	-	0.7	12	18	0.4	260	0.05	0.03	0.5	84	8
106	พริกขี้หนู, เขียว	Sweet pepper, green, long var.	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
107	พริกขี้หนู, แดง	Sweet pepper, red 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
108	พริกขี้หนู	Wax gourd	<i>Benincasa hispida</i>	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
109	พริกขี้หนู	Squash fruit	<i>Cucurbita maxima</i>	95.6	15	0.2	3.5	0.7	-	0.4	18	17	0.2	0	0.05	0.06	0.3	22	8
110	พริกขี้หนู, ดอก	Squash flowers	Do	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
111	มะเขือเทศ, มะเขือเทศ	Egg plant	<i>Solanum xanthocarpum</i>	89.8	29	0.5	5.6	0.7	-	2.0	74	38	3.1	910	0.05	0.11	0.9	24	8
112	มะเขือเทศ	Egg plant	<i>Solanum torvum</i>	87.9	39	0.8	6.2	2.5	-	1.8	38	70	1.2	292	0.07	0.16	2.4	3	7
113	มะเขือเทศ	Egg plant	<i>Solanum melongena</i>	81.9	47	0.6	7.5	6.1	-	2.8	158	110	7.1	554	0.17	0.09	2.6	4	7
				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		Moisture, gm.	Cal. Unit.	Fat, gm.	CHO, gm.	Fibre, gm.	Protein, gm.		Ca, mg.	P, mg.	Fe, mg.	Vitamins				Ref. No.	
	Thai	English						A	V				A	B ₁	B ₂	Niacin		C
114	มะเขือเทศ, ส้มสุก	Eggplant, boiled	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	มะเขือเทศสุก	Tomato, green	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	93.5	22	0.2	4.7	0.5	-	1.1	13	27	0.5	500	0.06	0.04	0.7	23	4
117	มะเขือเทศสุก, ส้มสุก	Tomato, ripe, boiled	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	มะเขือเทศสุก	Bitter melon	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	มะเขือเทศสุก, ส้มสุก	Bitter melon boiled	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	มะเขือเทศสุก	Bitter gourd	83.2	60	1.0	9.8	1.7	-	2.9	50	140	9.4	210	0.07	-	-	-	2
121	มะเขือเทศสุก	Horse-radish, pod	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	มะเขือเทศสุก	Papaya, unripe	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	มะเขือเทศสุก	Yam bean	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	มะเขือเทศสุก	Yam bean, pods	83.4	53	0.8	9.5	3.6	-	1.9	25	41	0.8	1,809	0.07	0.05	4.9	3	7
125	มะเขือเทศสุก	Sweet potato, white	89.5	39	0.2	8.9	0.5	-	1.1	14	13	0.4	Tr.	0.05	0.02	0.2	14	8
126	มะเขือเทศสุก	Sweet potato, white, boiled	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	มะเขือเทศสุก	Sweet potato, yellow, boiled	71.2	113	0.4	26.8	0.6	-	0.6	54	42	1.0	60	0.09	0.04	0.5	53	8
128	มะเขือเทศสุก	Sweet potato, yellow, boiled	62.2	149	0.4	35.8	0.6	-	0.6	71	51	0.7	10	0.06	0.03	0.5	47	8
129	มะเขือเทศสุก	Sweet potato, yellow, boiled	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	มะเขือเทศสุก	Potato	68.1	126	0.6	20.4	0.6	-	1.0	65	58	0.8	1,025	0.09	0.04	0.6	31	8
131	มะเขือเทศสุก	Potato, baked	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	มะเขือเทศสุก	Potato, boiled	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	มะเขือเทศสุก	Potato, boiled, pared before cooking	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	มะเขือเทศสุก	Cassava tuber	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	มะเขือเทศสุก	Yam	64.0	141	0.1	34.3	1.0	-	0.7	24	37	1.5	-	0.04	0.01	0.6	41	8
136	มะเขือเทศสุก	Yam	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	มะเขือเทศสุก	Yam	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	มะเขือเทศสุก (สด)	Cork wood tree	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	มะเขือเทศสุก	Sponge gourd tops	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	มะเขือเทศสุก	Squash young leaves	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	มะเขือเทศสุก	Squash young leaves boiled	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	มะเขือเทศสุก, ส้มสุก	Mango tops	92.9	24	0.9	2.6	-	-	3.0	218	64	0.7	2,865	0.11	0.15	0.9	9	8
143	มะเขือเทศสุก	Mangifera indica	78.2	70	0.4	16.5	1.6	-	3.0	29	72	6.2	1,490	0.04	0.66	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						A- gm.	V gm.				A mg.	B ₁ mg.	B ₂ mg.		Niacin mg.
144	ถั่วลิสงอ่อน	Cashew nut young leaves	69.9	-	0.6	-	1.2	-	-	-	-	-	1.025	0.01	0.01	1.4	89
145	มะขาม	Papaya, leaves young	75.4	79	2.0	11.9	1.8	-	8.0	353	63	0.8	18,250	0.15	0.88	2.2	140
146	ถั่วเขียว (เมล็ด)	Djenkol bean	59.6	156	0.4	29.4	1.3	-	8.8	25	52	0.7	1,084	0.19	0.01	0.4	3
147	ถั่ว	-	70.7	150	8.1	11.4	0.5	-	8.0	76	83	0.7	734	0.11	0.01	1.0	6
148	ถั่วเขียว	Myrobalan	85.9	53	1.7	8.2	2.5	-	1.2	18	18	Tr.	500	0.02	0.01	2.0	116
149	ถั่วเขียว	Bamboo shoot	92.2	27	0.7	4.5	0.7	-	2.0	19	26	0.2	0	0.03	0.05	0.2	3
150	ถั่วเขียว, ต้ม	Bamboo shoot, boiled	93.4	-	-	-	-	-	1.4	12	17	0.2	-	0.02	0.03	0.1	Tr.
151	ถั่วเขียว, ต้ม	Bamboo shoot, dried	11.1	300	1.4	69.0	14.6	-	17.1	91	88	4.0	-	0.04	0.05	1.0	8
152	ถั่วเขียว, ต้ม	Asparagus, canned	93.1	20	0.3	3.8	1.0	-	1.8	13	40	0.9	-	0.06	0.06	0.6	9
153	ถั่วเขียว	Chinese radish	93.5	21	0.1	5.3	0.6	-	0.6	32	21	0.6	Tr.	0.02	0.03	0.3	25
154	ถั่วเขียว	Plantain, flower	90.2	28	0.2	5.0	1.9	-	1.5	30	50	0.1	-	-	-	0.6	2
155	ถั่วเขียว	Common mushroom	91.1	16	0.3	4.0	0.9	-	2.4	9	115	1.0	0	0.10	0.44	4.9	5
156	ถั่วเขียว	Mushroom, fresh	87.7	39	0.1	6.9	1.2	-	3.8	3	94	1.7	-	0.11	0.17	8.3	5
157	ถั่วเขียว	Mushroom, dried	14.9	277	0.9	64.6	4.0	-	16.0	51	223	6.7	-	0.09	0.06	19.7	8
158	ถั่วเขียว	Straw mushroom	88.9	44	1.8	3.9	1.4	-	3.0	8	20	1.1	0	0.16	0.25	13.7	2
159	ถั่วเขียว	Jew's ear	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						A gm.	V gm.				A mg.	B ₁ mg.	B ₂ mg.		Niacin mg.
1	กล้วยน้ำว้า	Banana	66.5	119	0.4	31.2	0.6	-	1.0	11	24	0.7	540	0.02	0.23	0.1	12
2	กล้วย	Banana, raw	75.7	85	0.2	22.2	0.5	-	1.1	8	26	0.7	190	0.05	0.06	0.7	10
3	ทุเรียน	Jackfruit	72.0	100	0.4	25.7	0.8	-	1.2	22	20	1.0	475	0.09	0.05	0.9	4
4	ทุเรียน	Breadfruit	83.6	56	0.5	12.8	1.4	-	2.4	40	36	1.3	55	0.09	0.05	1.5	45
5	ทุเรียน, ดิบ	Cantaloups, raw	91.2	30	0.1	7.5	0.3	-	0.7	14	16	0.4	3,400	0.04	0.03	0.6	33
6	ทุเรียน	Rose apple	85.0	56	Tr.	13.0	0.7	-	0.6	10	-	0.5	Tr.	0.03	0.03	0.3	15
7	ทุเรียน	Rose apple	84.5	56	0.3	14.2	1.1	-	0.6	29	16	1.2	130	0.02	0.03	0.8	22

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.	B1 mg.	B2 mg.	Niacin mg.		C mg.
8	เทศ	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	แตงโม	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	แตงกวา	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	แตงกวา	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	0	0.36	0.18	1.0	41	1
15	ทุเรียน	Soursop	Annona 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	ทุเรียน	Sugar apple	Annona 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	ทุเรียน	Anonias	Annona 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	ทุเรียน	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	ทุเรียน	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	ทุเรียน	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	ทุเรียน	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	ทุเรียน	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	ทุเรียน	Guava, red flesh	Citrus limonia	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	ทุเรียน	Guava, white flesh	Psidium guajava	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	ทุเรียน	Jujube	Do	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	ทุเรียน	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	ทุเรียน	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	ทุเรียน	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	ทุเรียน	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	ทุเรียน	Aztec kwamochill	Pithecolobium 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	ทุเรียน	Indian gooseberry	Phyllanthus emblica	73.3	59	0.1	14.1	3.4	-	0.5	50	20	1.2	-	-	-	-	600	2
32	ทุเรียน	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	ทุเรียน	Mango, medium rise	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	ทุเรียน	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	ทุเรียน	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	ทุเรียน	Papaya, ripe	Cicca acidia	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	ทุเรียน	Carambola	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	ทุเรียน	Mangosteen	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	ทุเรียน	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						A gm.	V gm.				A I.U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.		C mg.
40	อะพอดิลลา	Sapodilla	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	ลำโพง	Lanzon	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	ลำโพง, แห้ง	Longans, raw	82.4	61	0.1	15.8	0.4	-	1.0	40	42	1.2	-	-	-	-	6	4
43	ลำโพง, แห้ง	Longans, dried	17.6	286	0.4	74.0	2.0	-	4.9	45	196	5.4	-	0.04	-	-	28	4
44	ลิชชี	Lychee	81.9	64	0.3	16.4	0.3	-	0.9	8	42	0.4	-	-	0.05	-	42	3
45	ลิชชี, แห้ง	Lychee, dried	22.3	277	1.2	70.7	1.4	-	3.8	33	181	1.7	-	-	-	-	-	3
46	ลูกเกด	Raisins, natural	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	ลูกสมอไทย	Govemnor plum	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	ลูกสมออินเดีย	Govemnor plum	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	พลับ	Peach, raw	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	พลับ, แห้ง	Persimmon	79.6	81	0.2	19.0	-	-	0.8	10	10	0.3	1,710	-	-	-	-	2
51	ทุเรียน	Rattan fruit	79.1	78	1.2	18.4	0.5	-	0.6	19	10	1.8	-	0.06	0.01	0.9	5	1
52	แอปเปิลเขียว	Breadfruit	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	แอปเปิลแดง	Pear	85.8	53	0.7	12.6	2.0	-	0.6	9	8	0.4	-	0.01	0.01	0.2	2	1
54	ส้มเขียวหวาน	Pineapple	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	ส้มเขียวหวาน	Orange, sweet	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	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	ส้มเขียวหวาน	Tangerine	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	ส้มเขียวหวาน	Pomelo	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	สตรอว์เบอร์รี่	Straaw berry	91.3	30	0.2	7.2	1.6	-	0.8	34	21	1.2	15	0.03	0.03	0.3	107	8
60	แอปเปิลเขียว	Apple, green	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	แอปเปิลแดง	Apple, red	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	78.9	76	0.4	19.9	2.3	-	0.4	5	19	0.5	-	0.06	0.02	0.2	3	1
63	อินทผลัมแห้ง	Dates, dried	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		Moisture gm.	Cal. Unit.	Fat. gm.	CHO. gm.	Fibrc. gm.	Protein		Ca. mg.	P. mg.	Fe. mg.	Vitamins			Ref. No.			
	Thai	English						A gm.	V gm.				A I.U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.		Niacin mg.	C mg.	
1	ไก่, ไก่สด	Chicken, young	66.0	203	12.6	0	0	20.2	-	14	260	1.5	410	0.03	0.16	8.0	0	3	
2	ไก่, ไก่ต้ม	Chicken, mature	55.9	302	25.0	0	0	18.0	-	14	260	1.5	810	0.03	0.16	8.0	0	3	
3	ไข่, ไข่สด	Chicken, egg	76.3	97	0.1	0	0	22.6	-	4	36	1.0	-	0.11	0.07	5.2	-	8	
4	ไข่, ไข่ต้ม	Chicken, egg, pulsed	76.7	108	2.7	0	0	19.6	-	10	157	1.6	-	0.12	0.12	6.0	-	8	
5	ไก่, ไก่ต้ม	Chicken, white meat	75.5	193	0.1	0	0	23.3	-	4	171	0.7	-	0.04	0.02	11.7	-	8	
6	ไก่, ไก่ต้ม	Chicken, white meat, pulled	76.7	168	2.7	0	0	19.6	-	10	157	1.6	-	0.12	0.12	6.1	-	8	
7	ไก่, ไก่	Chicken, gizzard	73.8	111	1.0	2.5	-	21.8	-	18	72	0.6	-	0.06	0.25	4.8	4	1	
8	ไก่, ไก่	Chicken, liver	72.7	128	3.9	4.0	-	18.1	-	14	152	3.5	32,700	0.31	4.49	11.2	35	1	
9	ไก่, ไก่	Chicken, heart	74.5	134	6.0	0.1	0	18.6	-	4	153	3.3	30	0.05	0.80	4.6	4	4	
10	ไก่, ไก่	Turkey, leg meat	76.6	106	2.1	0	0	20.3	-	8	141	1.9	-	0.09	0.28	4.7	-	8	
11	ไก่, ไก่	Turkey, white meat	74.5	196	0.4	0	0	24.1	-	7	185	1.2	-	0.63	0.11	19.7	-	8	
12	ไก่, ไก่	Turkey, gizzard	-	-	-	-	-	21.0	-	6	117	1.3	-	0.07	0.24	5.9	-	8	
13	ไก่, ไก่	Turkey, liver	-	-	-	-	-	17.3	-	9	185	2.3	-	0.24	2.45	15.6	-	8	
14	ไก่, ไก่	Rabbit, flesh	70.9	162	8.9	0	0	21.0	-	29	352	1.3	-	0.08	0.06	12.8	-	3	
15	ไก่, ไก่	Lamb, neck	73.8	145	7.3	0	0	18.9	-	10	132	1.0	-	0.06	0.13	4.2	-	8	
16	ไก่, ไก่	Lamb, fore shank	73.0	140	6.1	0	0	19.9	-	16	131	0.5	-	0.10	0.16	5.0	-	8	
17	ไก่, ไก่	Lamb, hind-shank	73.7	129	4.6	0	0	20.6	-	7	198	1.5	-	0.13	0.21	6.5	-	8	
18	ไก่, ไก่	Lamb, flank	73.3	154	9.2	0	0	16.6	-	11	134	1.0	-	0.09	0.13	4.3	-	8	
19	ไก่, ไก่	Lamb, loin	74.1	129	4.7	0	0	20.2	-	8	141	1.4	-	0.14	0.22	6.8	-	8	
20	ไก่, ไก่	Lamb, shoulder	75.2	138	7.7	0	0	16.1	-	16	146	1.3	-	0.13	0.20	5.3	-	8	
21	ไก่, ไก่	Lamb, ribs	72.2	161	9.9	0	0	16.9	-	13	156	1.5	-	0.09	0.13	5.5	-	8	
22	ไก่, ไก่	Lamb, ribslets, roast	73.9	134	5.8	0	0	19.2	-	18	131	1.8	-	0.10	0.15	5.9	-	8	
23	ไก่, ไก่	Lamb, liver	69.8	142	4.0	3.1	-	21.8	-	21	270	4.5	-	0.39	9.11	16.1	-	8	
24	ไก่, ไก่	Lamb, kidney	-	-	-	-	-	16.2	-	18	212	4.2	-	0.59	5.67	9.2	-	8	
25	ไก่, ไก่	Lamb, lungs	77.4	99	1.7	2.5	-	17.3	-	19	172	1.8	-	0.10	0.43	4.2	-	8	
26	ไก่, ไก่	Lamb, spleen	-	-	-	-	-	21.1	-	11	188	-	-	0.11	0.18	4.6	-	8	
27	ไก่, ไก่	Lamb, brain	-	-	-	-	-	10.9	-	10	151	2.6	-	0.19	0.31	3.3	-	8	
28	ไก่, ไก่	Lamb, heart	-	-	-	-	-	18.1	-	10	191	2.6	-	0.70	0.77	5.2	-	8	
29	ไก่, ไก่	Mutton, thin	66.3	206	14.8	0	0	17.1	-	10	191	2.6	-	0.15	0.21	4.9	0	3	
30	ไก่, ไก่	Mutton, medium fat	55.8	317	27.7	0	0	15.7	-	9	157	2.4	-	0.14	0.20	4.5	0	3	
31	ไก่, ไก่	Deer, leg meat	76.7	95	0.2	0	0	21.9	-	12	170	1.3	-	Tr.	0.15	0.13	8.5	-	8
32	ไก่, ไก่	Deer, rib meat	76.8	94	0.1	0	0	21.9	-	19	158	3.7	-	Tr.	0.09	0.11	7.1	-	8

No.	Name of Foods		Mois- ture, gm.	Cut, Unk.	Fat, gm.	CHO, gm.	Fibre, gm.	Protein		Ca, mg.	P, mg.	Fe, mg.	Vitamins				Ref. No.	
	Thai	English						A, gm.	V, gm.				A, I.U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.		C mg.
33	กบ, เนื้อ	Frog, meat	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	81.9	73	0.3	0	0	16.4	—	18	147	1.5	—	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	เต่า	Turtle	80.0	79	1.0	2.0	—	16.0	—	100	—	1.0	—	0.20	0.50	3.0	—	6
37	ไก่, เนื้อ	Fowl, meat	72.2	109	0.6	—	—	25.9	—	30	250	—	—	—	—	—	—	2
38	นกเป็ดน้ำ	Snipe	74.7	118	3.2	0	—	21.0	—	29	219	3.7	—	0.29	1.03	8.7	—	8
39	นกพิราบ, เนื้อ	Pigeon, mature	70.4	138	4.9	—	—	23.3	—	10	290	—	—	—	—	—	—	2
40	นกพิราบ, อก	Pigeon, squab	72.4	158	9.5	0	—	17.0	—	12	180	3.0	—	0.25	1.77	8.0	—	8
41	นกพิราบ, เนื้อ	Pigeon, breast	66.5	212	15.4	0	—	17.1	—	18	284	0.4	—	0.22	1.82	5.7	—	8
42	นกพิราบ, เนื้อ	Pigeon, leg	64.6	244	20.1	0	—	14.6	—	10	218	0.6	—	0.15	0.41	2.9	—	8
43	นกกระทา, เนื้อ	Sparrow with bone	72.5	119	4.6	—	—	19.4	—	470	590	—	—	—	—	—	—	5
44	เป็ด, เนื้อ	Duck, white meat	73.7	115	1.7	0	—	23.3	—	7	203	2.8	—	0.15	0.39	11.7	—	8
45	เป็ด, เนื้อ	Duck, leg	73.1	139	6.0	0	—	19.8	—	11	164	2.8	—	0.18	0.38	4.1	—	8
46	เป็ด, เนื้อ	Duck, gizzard	—	—	—	—	—	25.0	—	15	119	2.9	—	—	—	5.4	—	8
47	เป็ด, เนื้อ	Duck, liver	—	—	—	—	—	16.5	—	15	167	5.6	—	—	—	9.0	—	8
48	เป็ด, เนื้อ	Wild duck, breast meat	78.7	90	0.6	0	—	19.9	—	10	91	1.0	—	0.16	1.45	9.9	—	8
49	เป็ด, เนื้อ	Wild duck, leg meat	78.5	90	0.8	0	—	19.5	—	—	180	1.8	—	0.08	0.89	4.3	—	8
50	แกะ, เนื้อ	Goat, neck	72.6	127	3.1	0	—	23.3	—	14	115	0.9	—	0.10	0.59	3.0	—	8
51	แกะ, เนื้อ	Goat, leg	81.6	76	0.4	0	—	17.0	—	10	159	1.7	—	0.11	0.56	3.2	—	8
52	แกะ, เนื้อ	Goat, shoulder	79.3	95	2.3	0	—	17.4	—	11	139	1.2	—	0.10	0.55	3.1	—	8
53	แกะ, เนื้อ	Goat, shank	78.0	94	1.1	0	—	19.8	—	7	164	1.8	—	0.11	0.57	3.5	—	8
54	แกะ, เนื้อ	Goat, breast	80.1	86	1.2	0	—	17.7	—	10	149	1.2	—	0.16	0.51	3.4	—	8
55	แกะ, เนื้อ	Goat, chuck	77.0	102	1.6	0	—	20.4	—	12	127	0.9	—	0.10	0.56	3.6	—	8
56	แกะ, เนื้อ	Goat, loin	76.0	101	0.6	0	—	22.3	—	6	150	0.4	—	0.09	0.48	5.2	—	8
57	แกะ, เนื้อ	Goat, rib	77.9	96	1.2	0	—	19.9	—	7	154	1.4	—	0.10	0.46	3.7	—	8
58	แกะ, เนื้อ	Goat, flank	73.3	154	9.2	0	—	16.6	—	11	124	1.0	—	0.09	0.13	4.3	—	8
59	แกะ, เนื้อ	Goat, stomach	86.7	60	1.1	1.9	—	9.8	—	48	84	0.6	—	0.06	0.35	0.7	—	8
60	แกะ, เนื้อ	Goat, liver	70.6	136	3.4	2.6	—	22.1	—	17	172	1.0	—	0.51	2.79	10.6	—	8
61	แกะ, เนื้อ	Goat, lung	78.2	98	2.1	1.6	—	17.0	—	15	142	2.5	—	0.10	1.16	2.9	—	8
62	แกะ, เนื้อ	Goat, kidney	79.0	101	3.5	0.4	—	15.9	—	15	189	1.9	—	0.65	5.70	4.8	—	8
63	แกะ, เนื้อ	Goat, large intestine	86.9	—	—	—	—	11.0	—	—	—	—	—	0.04	0.14	0.5	—	8
64	แกะ, เนื้อ	Goat, small intestine	85.9	74	3.4	9	—	10.2	—	20	86	0.6	—	0.04	0.19	0.7	—	8
65	แกะ, เนื้อ	Goat, heart	75.2	130	5.9	0.3	—	17.1	—	8	154	2.3	—	0.61	3.82	5.4	—	8

No.	Name of Foods		Scientific	Mois. ture. gm.	Cal. Unit	Fat. gm.	CHO gm.	Fibre. gm.	Protein		Ca. mg.	P. mg.	Fe. mg.	Vitamins				Ref. No.		
	Thai	English							A gm.	V mg.				A I.U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin mg.		C mg.	
66	วัว, เนื้อวัวต้ม	Beef, lean	Bos taurus	70.5	149	6.1	0	—	22.2	—	—	245	3.4	—	0.22	0.29	6.4	—	8	
67	วัว, เนื้อวัวต้ม ผัด	Beef, lean, broiled	Do	56.8	190	2.9	0	—	38.5	—	—	281	4.9	—	0.25	0.34	8.6	—	8	
68	วัว, เนื้อวัวต้ม ผัด	Beef, lean, boiled	Do	61.5	187	5.7	0	—	31.7	—	—	237	2.7	—	0.16	0.24	4.9	—	8	
69	วัว, เนื้อวัวต้ม ผัด	Beef, lean, fried	Do	49.3	230	8.6	0	—	40.4	—	—	210	7.0	—	0.17	0.35	7.9	—	8	
70	วัว, เนื้อวัวต้ม	Beef, medium fat	Do	60.0	273	22.0	0	0	17.5	—	10	150	2.6	—	0.08	0.16	4.2	0	3	
71	วัว, เนื้อวัวต้ม	Beef, tenderloin	Do	72.0	134	4.1	0	—	22.8	—	7	210	2.4	—	0.04	0.06	7.8	—	8	
72	วัว, เนื้อ	Beef, tail	Do	50.7	365	33.3	0	—	15.8	—	13	70	1.5	—	0.04	0.28	1.3	—	8	
73	วัว, เนื้อย่าง	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, เนื้อต้มผัด	Beef, shank	Do	73.9	123	3.4	0	—	21.7	—	6	138	1.8	—	0.03	0.11	7.3	—	8	
75	วัว, เนื้อทอด	Beef, round	Do	71.0	151	6.8	0	—	21.1	—	9	174	3.3	—	0.04	0.06	6.6	—	8	
76	วัว, เนื้อต้ม	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, เนื้อต้ม	Cow's brain, boiled	Do	78.6	130	9.4	0.3	—	10.3	—	11	208	2.4	—	0.13	0.16	3.3	—	8	
78	วัว, เนื้อต้ม, ผัด	Cow's brain, boiled	Do	73.9	159	11.3	1.2	—	12.2	—	—	231	4.3	—	0.08	—	3.0	—	8	
79	วัว, เนื้อ	Beef, blood	Do	75.6	103	1.1	0	—	21.9	—	7	24	1.3	—	Tr.	0.03	1.2	—	8	
80	วัว, เนื้อต้ม	Beef, stomach	Do	78.5	116	5.6	0.2	—	15.1	—	53	51	0.4	—	0.04	0.17	1.6	—	8	
81	วัว, เนื้อต้ม	Beef, liver	Do	71.3	127	2.3	9	—	22.2	—	—	312	9.2	—	0.17	0.76	6.4	—	8	
82	วัว, เนื้อต้ม	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, เนื้อต้ม	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, เนื้อต้ม	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, เนื้อต้ม	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, เนื้อต้ม	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, เนื้อต้ม	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, เนื้อต้ม	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, เนื้อต้ม	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, เนื้อต้ม	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, เนื้อต้ม	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, เนื้อต้ม	Goose, breast	Anser domesticus	72.3	129	3.2	0	—	23.0	—	10	100	1.3	—	—	0.13	0.49	12.2	—	8
93	ห่าน, เนื้อต้ม	Goose, leg meat	Do	72.1	133	3.9	0	—	21.9	—	8	188	2.8	—	0.09	0.26	6.9	—	8	
94	ห่าน, เนื้อต้ม	Goose, gizzard	Do	—	—	—	—	—	23.3	—	2	113	0.8	—	0.08	0.90	5.8	—	8	
95	ห่าน, เนื้อต้ม	Goose, liver	Do	—	—	—	—	—	21.9	—	7	164	6.4	—	0.39	2.87	11.5	—	8	
96	หมู, เนื้อต้ม	Pork, thin	Sus scrofa	50.0	376	35.0	0	0	14.1	—	8	151	2.1	—	0.69	0.16	3.7	0	3	
97	หมู, เนื้อต้ม	Pork, medium fat	Do	42.0	457	45.0	0	0	11.9	—	7	117	4.8	—	0.58	0.14	3.1	0	3	
98	หมู, เนื้อต้ม	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	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	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, ไขมัน	Pig, spare ribs, medium fat.	53.0	351	32.0	0	0	14.6	-	8	158	2.2	0	0.71	0.17	3.8	0	3	
102	หมู, มะพား	Hog, stomach	77.2	125	6.5	2.6	-	13.1	-	11	106	1.0	-	0.09	0.29	2.4	2	8	
103	หมู, สับ	Hog, liver	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, สับทอด	Hog, liver, fried	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	76.8	114	4.3	2.4	-	15.4	-	13	198	5.1	121	0.38	1.71	9.7	-	8	
106	หมู, ไต, สับ	Hog, kidney, boiled	64.4	-	-	-	-	17.0	-	-	245	5.3	-	0.17	0.58	4.2	-	8	
107	หมู, เนื้อ	Hog, lung	83.2	76	1.8	2.0	-	12.2	-	14	159	3.1	71	0.11	0.41	3.1	10	8	
108	หมู, เนื้อ	Hog, uterus	84.1	69	0.8	1.0	-	13.6	-	12	93	4.1	-	0.05	0.12	1.6	-	8	
109	หมู, ตับหมู	Hog, large intestine	81.8	83	2.2	5.6	-	9.6	-	12	89	1.1	-	0.08	0.24	1.7	-	8	
110	หมู, ตับหมู	Hog, small intestine	84.2	74	2.3	0	-	12.6	-	9	150	2.4	-	0.21	0.41	4.4	-	8	
111	หมู, ม้าม	Hog, spleen	80.2	91	2.5	0	-	16.1	-	13	206	6.9	-	0.13	0.26	2.9	-	8	
112	หมู, สับ, ส้ม	Hog, spleen, boiled	80.2	98	3.7	0	-	15.2	-	12	178	5.4	-	0.17	0.33	2.9	14	8	
113	หมู, สับ	Hog, tongue	61.5	274	23.8	0	-	13.9	-	17	116	1.1	-	0.17	0.21	3.4	-	8	
114	หมู, เนื้อ	Pig, blood	35.5	57	0.1	1.5	-	11.7	-	8	30	1.1	-	0.01	0.01	0.3	-	1	
115	หมู, หัว	Hog, heart	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	37.9	482	46.1	0	-	15.4	-	46	74	0.7	-	0.19	0.16	1.8	-	8	
117	หมู, แขน	Pork, ham	60.2	281	24.2	0	-	14.8	-	12	114	1.1	-	0.32	0.26	5.9	-	8	
118	หมู, แขน, สับ	Bacon, raw	19.3	665	69.3	1.0	0	8.4	-	13	108	1.2	0	0.36	0.11	1.8	-	4	
119	หมู, แขนทอด, เนื้อหมูทอด	Bacon, drained	8.1	611	52.0	3.2	0	30.4	-	14	224	3.3	0	0.51	0.34	5.2	-	4	
120	หมู, ไก่ทอด	Pork, sausage	24.9	590	60.0	3.5	-	8.3	-	25	61	1.2	-	0.33	0.14	2.2	-	4	
121	(หมู) หมู, ขั้วโครง	Suckling pig, feet	73.7	134	5.4	0	-	19.9	-	9	163	0.6	-	0.30	0.50	5.5	-	8	
122	(หมู) หมู, ขั้วโครง, เนื้อ	Suckling pig, spare ribs	70.9	173	11.1	0	-	17.0	-	8	162	0.8	-	0.29	0.46	5.1	-	8	
123	(หมู) หมู, สมอง	Suckling pig, brain	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						A, gm.	V, gm.				A, I.U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Nicoti- nic mg.		C mg.
1	กุ้งขาว (กุ้งกุลาดำ)	Small shrimp	84.0	57	1.0	0	1.1	12.0	-	1	205	3.4	36	0.05	0.14	3.1	-	7
2	กุ้งขาว (กุ้งกุลาดำ)	Shrimp white or School prawn	75.6	101	0.8	2.5	-	19.6	-	146	215	1.1	250	0.07	0.04	3.6	-	8
3	กุ้งแช่ สด	Fresh water prawn	72.4	120	1.7	5.4	-	19.4	-	50	239	1.0	15	0.01	0.05	4.2	-	8
4	กุ้งแช่ สด	Shrimp	78.2	91	0.8	1.5	-	18.1	-	63	166	1.6	-	0.02	0.03	3.2	-	4
5	กุ้งแช่ สด	Small shrimp, dried	21.6	299	3.6	3.2	-	59.4	-	2,306	625	21.4	-	0.06	0.19	5.5	-	1
6	กุ้งแช่ สด	Small shrimp fermented	64.1	60	0.8	0.4	-	12.0	-	689	397	8.9	-	0.01	0.05	9.8	-	1
7	ปลาหมอ ขาว	White sea-bass, Giant perch	78.4	92	1.9	0	0.1	18.7	-	98	168	4.2	122	0.17	-	1.3	-	7
8	ปลาหมอ ขาว	perch	80.7	80	0.4	0	-	17.8	-	46	150	0.3	Tr.	0.05	0.06	3.1	-	8
9	ปลาหมอ ขาว	Malabar red snapper	83.2	68	0.2	0	-	15.6	-	37	134	0.6	Tr.	0.05	0.08	3.7	-	8
10	ปลาหมอ ขาว	Long finned mullet	77.8	94	1.0	0	-	20.0	-	43	190	0.5	105	0.01	0.10	5.7	-	8
11	ปลาหมอ ขาว	Black finned mullet	75.5	118	0.4	0	-	19.3	-	94	186	0.4	-	0.05	0.26	4.6	-	8
12	ปลาหมอ ขาว	Common garfish	70.8	122	0.9	0	-	26.6	-	98	260	4.0	-	Tr.	0.04	0.9	-	8
13	ปลาหมอ ขาว	Feather back	79.9	84	1.6	0	0.1	17.5	-	45	172	1.2	204	0.04	0.07	8.5	-	7
14	ปลาหมอ ขาว	Thread fin	79.7	86	0.8	0	-	18.4	-	40	152	0.3	-	0.03	0.05	2.5	-	8
15	ปลาหมอ ขาว	Small mouthed thread fin	79.0	86	0.2	0	-	19.7	-	35	183	0.6	-	0.02	0.11	4.6	-	8
16	ปลาหมอ ขาว	Three lined theraponid	76.3	94	0.6	0	-	20.8	-	92	199	0.9	-	0.02	0.10	5.0	-	8
17	ปลาหมอ ขาว	Shark sharpnose	74.6	103	0.1	0	-	23.9	-	14	204	1.1	Tr.	0.02	0.03	6.6	-	8
18	ปลาหมอ ขาว	Serpent-headed fish	73.1	116	3.8	0	0.1	20.5	-	31	218	5.8	138	0.09	0.12	1.1	-	7
19	ปลาหมอ ขาว	Fresh water cutfish	79.6	85	0.6	0	-	18.7	-	46	166	0.3	635	0.01	0.05	2.5	-	8
20	ปลาหมอ ขาว	Silver-bar fish Dorab	77.1	93	0.3	0	-	21.1	-	80	241	1.0	-	0.04	0.06	5.3	-	8
21	ปลาหมอ ขาว	Puntius	74.7	110	3.2	0	0.2	20.4	-	117	256	5.6	360	0.03	0.01	2.7	-	7
22	ปลาหมอ ขาว	Striped mackerel	72.0	140	6.7	0	-	20.0	-	170	60	11.9	138	0.03	0.02	9.2	-	7
23	ปลาหมอ ขาว	Fish, sea, lean, fillet	81.0	73	0.5	0	-	17.0	-	20	-	0.7	-	0.05	0.10	2.5	-	6
24	ปลาหมอ ขาว	Fish, sea, fat fillet	70.0	166	10.0	0	-	19.0	-	30	-	1.5	100	0.05	0.20	3.0	-	6
25	ปลาหมอ ขาว	Fish, fresh, water fillet	78.0	95	2.5	0	-	18.0	-	50	-	1.0	Tr.	0.03	0.05	1.5	-	6
26	ปลาหมอ ขาว	Milkfish	75.7	126	5.7	0	-	17.6	-	51	161	1.0	675	0.01	0.04	6.9	-	8
27	ปลาหมอ ขาว	Milkfish, smoked	62.0	200	8.3	0	-	29.3	-	76	181	1.0	-	0.02	0.03	8.0	-	1
28	ปลาหมอ ขาว	Sheat-fishes	80.6	79	1.1	0	0.1	17.3	-	49	152	1.0	330	0.01	0.04	1.4	-	7
29	ปลาหมอ ขาว	Rough scaled brill	78.0	89	0.2	0	-	20.5	-	39	220	0.6	-	0.01	0.08	5.3	-	8
30	ปลาหมอ ขาว	Stumpy, Pony fish	74.4	119	4.3	0	-	20.2	-	4	175	2.0	195	0.12	0.03	3.0	-	7
31	ปลาหมอ ขาว	Smooth scaled brill	78.9	86	0.2	0	-	19.7	-	58	164	0.4	-	0.04	0.04	5.4	-	8

No.	Name of Foods			Moisture, gm.	Cal. Ustil.	Fat, gm.	CHO, gm.	Fibre, gm.	Protein, gm.		Ca, mg.	P, mg.	Fe, mg.	Vitamins			Ref. No.	
	Thai	English	Scientific						A	V				A	B ₁ , mg.	B ₂ , mg.		Niacin, mg.
32	ปลาสด, ปลาสด	Sipat siam	<i>Trichogaster pectoralis</i>	80.9	76	0.8	0	0.1	17.2	-	70	177	2.3	1.092	1.00	0.19	2.0	7
33	ปลาสด	Cat-fish	<i>Pangasius sutchi</i>	62.1	256	21.5	0	0.1	15.5	-	30	132	2.5	1,245	0.03	0.08	0.8	7
34	ปลาสด	Indian anchovy	<i>Stolephorus indicus</i>	80.5	75	0.3	0	0.1	18.0	-	218	211	1.7	137	0.02	0.04	0.6	7
35	ปลาสด	Hard Tail	<i>Megalaspis cordyla</i>	72.7	96	1.2	0	-	20.0	-	45	140	0.6	-	0.04	0.16	7.3	8
36	ปลาสด, ปลาสด	Climbing perch	<i>Anabas testudineus</i>	81.2	76	0.2	0	-	17.4	-	130	156	0.6	-	0.02	0.31	3.7	8
37	ปลาสด	Java Tilapia	<i>Tilapia mossambica</i>	77.3	112	4.1	0	-	17.5	-	77	189	0.1	100	0.03	0.10	4.2	8
38	ปลาสด	Squid	<i>Loligo sp.</i>	83.0	67	0.7	0	0.2	15.2	-	5	128	2.9	177	0.02	0.03	2.0	7
39	ปลาสด	Octopus	<i>Octopus sp.</i>	84.9	62	0.6	0	-	13.3	-	42	103	1.6	-	0.01	0.09	2.0	8
40	ปลาสด (สด)	Swamp eel	<i>Fluta alba</i>	78.7	86	1.2	0	0.2	18.9	-	50	158	2.2	267	0.13	0.05	2.5	7
41	ปลาสด	Spanish mackerel	<i>Scomberomorus commerson</i>	79.7	85	1.1	0	-	17.6	-	23	236	1.0	-	0.03	0.08	5.7	8
42	ปลาสด	Sardine, can in tomato sauce		66.9	116	5.6	4.3	0.2	12.2	-	326	171	7.0	261	0.01	0.85	3.4	7
43	ปลาสด			52.5	147	8.0	3.5	0.5	15.3	-	22	20	3.4	195	0.0	0.16	0.8	7
44	ปลาสด			3.1	16	14.8	1.7	0.2	17.8	-	381	168	4.1	30	0.01	0.27	5.3	3
45	ปลาสด	Fish, dried		20.0	309	6.3	-	-	63.0	-	3,000	-	8.5	-	0.10	0.20	6.0	6
46	ปลาสด	Sea cucumber or Trepang	Family holothuridae	68.5	130	0.3	14.2	-	16.6	-	82	57	1.0	Tr.	Tr.	0.21	Tr.	8
47	ปลาสด	Crab fat	<i>Scylla serrata</i>	58.1	196	5.6	8.5	-	26.0	-	60	402	4.4	14,155	0.79	0.92	1.3	8
48	ปลาสด, ปลาสด	Crab meat	Do	74.6	121	4.0	0	-	19.8	-	93	152	1.0	300	0.07	0.18	2.1	8
49	ปลาสด, ปลาสด	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	ปลาสด, ปลาสด	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	ปลาสด, ปลาสด	Crab meat	Do	75.5	98	0.5	2.2	-	19.9	-	134	180	Tr.	Tr.	0.04	0.07	3.9	8
52	ปลาสด, ปลาสด	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	ปลาสด	Horse mussel	<i>Modiolus senhouseni</i>	90.3	42	1.4	0	0.1	7.2	-	79	136	9.8	2,700	0.02	0.07	2.2	7
54	ปลาสด	Viscous doliaris	<i>Viviparus bengalensis</i>	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	ปลาสด	Abalone	<i>Halotis sp.</i>	68.6	125	0.9	7.4	0.9	20.5	-	38	123	1.5	31	0.02	0.08	0.9	8
56	ปลาสด	Atk shell	<i>Anadara granosa</i>	79.8	80	1.3	4.1	0.2	12.9	-	124	128	6.4	183	0.12	0.28	1.7	7
57	ปลาสด	Salt water mussel	<i>Mytilus samaraginus</i>	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		Moisture, gm.	Cal. Unit.	Fat, gm.	CHO, gm.	Fibre, gm.	Protein		Ca, mg.	P, mg.	Fe, mg.	Vitamins				Ref. No.	
	Thai	English						A, gm.	V, gm.				A, I.U.	B ₁ , mg.	B ₂ , mg.	Niacin, mg.		C, mg.
1	ไข่ไก่สด	Hen, whole egg, raw	72.7	169	11.9	1.7	-	12.7	-	76	186	3.5	1,140	0.08	0.48	0.1	-	1
2	ไข่ไก่สุก	Hen, whole egg, hard boiled.	71.9	175	12.5	1.5	-	13.1	-	73	180	3.5	1,140	0.09	0.37	0.1	-	1
3	ไข่แดง	Hen, egg yolk	52.9	327	27.7	0.6	-	17.3	-	154	319	5.3	3,210	0.21	0.59	Tr.	-	1
4	ไข่ขาว	Hen, egg white	86.3	57	0.2	2.0	-	11.0	-	10	12	0.6	0	0.01	0.27	0.1	-	1
5	ไข่เต่า	Tortoise, egg, whole	76.6	144	10.2	0	-	12.0	-	84	193	1.3	-	0.11	0.46	Tr.	-	8
6	ไข่เต่า	Tortoise, egg, yolk	61.6	232	19.7	0	-	17.0	-	170	261	3.2	-	0.14	0.60	Tr.	-	8
7	ไข่เต่า	Tortoise, egg, white	95.9	22	1.3	0.8	-	1.6	-	17	8	0.3	-	0.01	0.01	Tr.	-	8
8	ไข่เป็ด	Quail's egg	74.6	153	11.2	-	0	13.1	-	59	220	3.8	300	0.12	0.85	-	0	5
9	ไข่เป็ด	Duck, egg, whole	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	Duck, egg, yolk	48.0	362	31.0	3.1	-	16.4	-	159	251	1.8	7,675	0.56	0.72	0.2	-	8
11	ไข่เป็ด	Duck, egg, white	85.5	61	0.1	0	-	13.8	-	15	7	0.1	-	0.01	0.02	0.1	-	8
12	ไข่ไก่	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		Moisture, gm.	Cal. Unit.	Fat, gm.	CHO, gm.	Fibre, gm.	Protein		Ca, mg.	P, mg.	Fe, mg.	Vitamins				Ref. No.	
	Thai	English						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	นม	Milk, human	88.0	67	3.9	7.0	-	1.0	-	20	10	0.2	2.8	-	0.03	-	-	2
3	นมวัว	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	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, นมผง	Soybean milk, powder	4.2	429	20.3	28.0	0.2	-	41.8	275	-	-	-	-	-	-	-	4
6	นม	Powdered whole milk	5.5	486	26.7	36.2	-	26.0	-	727	480	Tr.	1,409	0.28	1.70	0.3	-	1
7	นมแกะ	Milk, goat	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	87.4	65	3.6	5.0	-	3.3	-	137	74	0.6	130	0.04	0.18	0.1	2	8
9	นมถั่วเหลือง	Evaporated milk	73.7	138	7.9	9.9	0	7.0	-	243	195	0.2	400	0.05	0.33	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.
10	เนย	Butter	16.5	725	81.6	1.4	-	0.5	15	16	1.1	-	3,300	Tr.	0.02	Tr.	-	1
11	ชีส	Cheese	38.5	326	20.3	13.1	-	22.8	777	338	1.5	-	-	0.01	0.26	0.1	-	1
12	นมสด	Skimmed milk	92.1	29	0.1	4.6	-	2.5	120	90	0.2	-	-	-	-	0.1	1	2
13	นมผง	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.
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	0	3
3	น้ำมันหมู	Lard	-	901	99.9	-	-	-	0.1	-	-	-	-	Tr.	Tr.	0.1	-	1
4	มาจาร์เนอ	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.
1	น้ำตาลขาว	Sugar, white	0.5	385	0	99.5	-	-	-	-	-	-	0	0	0	0	0	3
2	น้ำตาลดำ	Sugar, brown	3.0	370	0	95.5	-	0	76	2.6	0	-	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	น้ำตาลอ้อย	Cane sugar, juice	85.6	55	0.2	13.6	-	-	12	9	0.6	-	0	0.01	0.01	0.1	Tr.	1
6	น้ำตาลอ้อย	Sugar cane	74.4	48	-	24.4	12.1	-	15	10	1.0	-	20	0.04	0.02	0.2	0	3

CONDIMENTS ;—

No.	Names of Foods		Mois- ture gm.	Cal. Unit.	Fat. gm.	CHO. gm.	Fibrc. gm.	Protein		Ca. mg.	P. mg.	Fe. mg.	Vitamins				Ref. No.	
	Thai	English						A gm.	V gm.				A I.U.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	Niacin Sur. mg.		C mg.
1	กะปิ	Small shrimp, salted, fermented.	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	64.8	126	1.3	25.2	1.1	—	7.0	14	125	1.3	0	0.25	0.10	0.4	9	
3	ขมิ้น	Cadamom	20.0	229	2.2	42.1	20.1	—	10.2	130	160	5.0	—	—	—	—	0	2
4	พริกไทย	Clove, dried	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	267	27	5.5	—	Tr.	Tr.	—	—	8
7	ขมิ้น	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	พริกไทย	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	พริกไทย	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	พริกไทย	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	พริกไทย	Nutmeg rind	86.8	52	0.4	11.2	—	—	1.0	40	10	2.0	8	—	—	—	—	2
12	พริกไทย	Lemon grass	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	พริกไทย	Fish sauce	63.6	59	0.1	3.8	—	9.9	—	37	36	2.8	—	Tr.	0.08	4.4	—	1
14	พริกไทย	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
15	พริกไทย	—	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	พริกไทย	Vinegar, distilled	95.0	12	—	5.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	4
17	พริกไทย	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	พริกไทย	Rough skin lime, leaf	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	พริกไทย	Pepper, raw	63.4	153	2.7	27.3	—	—	4.8	270	70	2.4	680	—	—	0.2	—	2
20	พริกไทย	Pepper, dried	12.9	305	6.8	49.5	14.9	—	11.5	460	200	16.8	—	—	—	1.4	—	2
21	พริกไทย	Mustard	8.5	541	39.7	23.8	1.8	—	22.0	490	700	17.9	270	—	—	4.0	Tr.	2
22	พริกไทย	Cumin	11.9	356	15.0	36.6	12.0	—	18.7	1,080	490	31.0	870	—	—	2.6	3	2
23	พริกไทย	Nutmeg	14.3	472	36.4	28.5	11.6	—	7.5	120	240	4.6	Tr.	—	—	—	0	2
24	พริกไทย	Shallot	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	พริกไทย	Onion, mature, dry	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		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.
1	กาแฟ (กาแฟ)	Soluble coffee	2.7	352	1.3	69.0	—	—	17.4	296	368	4.1	—	—	0.22	41.6	—	1
2	กาแฟ, สกัดจากกาแฟ 100 กรัม, ใส่น้ำเดือด 5 นาที	Coffee, ground, hot water soluble material from 100 gm. extracted in boiling water 5 minutes	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
3	ชา	Tea	7.6	56	—	6.0	—	—	8.0	30	—	1.0	—	—	0.01	27.0	—	6
4	ชา, สกัดจากใบชา 100 กรัม, ใส่น้ำเดือด 5-10 นาที	Tea leaves, hot water soluble material from 100 gm. extracted in hot water 5-10 minutes	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1
5	ช็อคโกแลต ไม่น้ำนม	Chocolate, unsweetened	2.4	331	28.1	53.4	2.2	—	10.0	30	—	—	—	—	0.90	6.0	—	6
6	ช็อคโกแลต นม	Chocolate, sweetened	4.6	287	22.2	56.0	1.9	—	13.6	92	455	2.7	—	Tr.	0.39	2.3	0	1
7	ช็อคโกแลตนม	Chocolate, sweetened milk	—	—	—	—	—	—	14.8	80	400	2.2	—	—	—	—	—	1
8	ช็อคโกแลตนมใส่นม	Chocolate c almonds	0.9	520	32.3	56.9	0.4	—	7.7	228	231	1.1	—	—	0.06	0.34	0.3	4
9	ช็อคโกแลตนมรสขม (กาแฟ)	—	1.5	532	35.6	51.3	0.7	—	9.3	229	272	1.6	—	—	0.08	0.41	0.8	4
10	บ๊วย	Bouillon cubes	80.8	50	0.2	10.2	1.0	—	1.8	131	26	7.4	—	—	0.01	0.06	0.8	7
11	เบียร์	Beverage, cola type	4.0	120	3.0	5.0	—	20.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	4
12	น้ำมันตับปลา	Cod liver oil	90.0	39	0	10.0	0	—	0	—	—	—	—	—	0	0	0	4
13	ใบชา	Betal leaves	—	960	100.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	130,000	—	—	4
14	เบียร์	Beer	85.4	44	0.8	6.1	2.3	—	3.1	230	40	5.7	—	—	0.03	0.7	5	2
15	เมล็ดถั่ว	Cocoa, powder	92.1	42	0	3.8	—	—	0.3	5	30	Tr.	—	—	Tr.	0.03	0.6	2
16	ผักกาด, ผง	Wax gourd, candied	3.1	281	21.2	51.7	—	—	19.2	90	558	7.4	—	—	Tr.	0.02	0.2	4
17	ผักกาด, ฝักรับแห้ง	Yeast, dried	13.5	334	0.1	85.8	1.3	—	0.3	65	13	0.7	—	—	Tr.	Tr.	0.1	1
18	แมลมาเดอ, ฝักรับแห้ง	Marmalade, citrus	13.6	320	0.6	39.1	0.2	—	39.5	440	1,490	43.7	—	—	Tr.	Tr.	0.1	2
19	รังนก	Bird's nest	29.0	257	0.1	70.1	0.4	—	0.5	35	9	0.6	—	—	0.02	0.02	0.1	4
20	ผลไม้แห้ง	Citron, candied	24.8	281	0.3	32.1	—	37.5	—	485	18	3.3	—	—	Tr.	0.02	0.2	1
21	ถั่ว	Betal nut	18.0	314	0.3	80.2	1.4	—	0.2	83	24	0.8	—	—	—	—	—	4
22	ปลาฉลามแห้ง	Shark's fin, dried	14.4	363	13.4	68.7	12.5	—	2.2	94	131	8.2	—	—	0.02	0.02	0.6	8
		Scorcion palasorrah.	14.4	359	0.1	2.1	—	81.9	—	251	134	4.5	—	—	0	0.06	—	1