

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ			หน่วย
	พืชฟาน	พญายอ	ตุนขาว	
คาร์โบไฮเดรต (โดยการคำนวณ)	18.7	8.30	4.66	กรัม/100 กรัม
พลังงานทั้งหมด (โดยการคำนวณ)	122.2	62.1	23.0	กิโลแคลอรี/100 กรัม
ความชื้น	69.6	82.2	94.0	กรัม/100 กรัม
ไขมันทั้งหมด	1.88	0.37	0.15	กรัม/100 กรัม
โปรตีน (N×6.25)	4.62	4.03	0.18	กรัม/100 กรัม
กาก	3.01	2.36	0.56	กรัม/100 กรัม
เถ้า	2.21	2.74	0.45	กรัม/100 กรัม
แคลเซียม	338.9	373.5	56.8	มิลลิกรัม/100 กรัม
โซเดียม	4.04	7.76	1.68	มิลลิกรัม/100 กรัม
โพแทสเซียม	627.7	655.8	172.0	มิลลิกรัม/100 กรัม
ฟอสฟอรัส	95.0	106.9	12.2	มิลลิกรัม/100 กรัม
แมกนีเซียม	66.1	125.0	17.5	มิลลิกรัม/100 กรัม
สังกะสี	0.85	1.32	0.10	มิลลิกรัม/100 กรัม
เบตา-คาโรทีน	15 807.0	9 685.1	873.1	ไมโครกรัม/100 กรัม
วิตามินบี ₁	866.5	80.1	92.2	ไมโครกรัม/100 กรัม
วิตามินบี ₂	121.5	110.8	52.4	ไมโครกรัม/100 กรัม
วิตามินซี	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	มิลลิกรัม/100 กรัม
เหล็ก	2.13	3.14	0.42	มิลลิกรัม/100 กรัม
ทองแดง	0.39	0.40	0.10	มิลลิกรัม/100 กรัม

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ			หน่วย
	ตุนดำ	พลูควา	ผักหวานบ้าน	
คาร์โบไฮเดรต (โดยการคำนวณ)	4.66	7.67	5.35	กรัม/100 กรัม
พลังงานทั้งหมด (โดยการคำนวณ)	21.2	56.7	50.2	กิโลแคลอรี/100 กรัม
ความชื้น	94.3	84.0	86.5	กรัม/100 กรัม
ไขมันทั้งหมด	0.11	0.51	0.57	กรัม/100 กรัม
โปรตีน (Nx6.25)	0.18	2.62	4.11	กรัม/100 กรัม
กาก	0.60	2.74	1.80	กรัม/100 กรัม
เถ้า	0.55	2.46	1.67	กรัม/100 กรัม
แคลเซียม	56.7	187.9	119.8	มิลลิกรัม/100 กรัม
โซเดียม	23.5	8.03	0.79	มิลลิกรัม/100 กรัม
โพแทสเซียม	183.5	697.2	545.4	มิลลิกรัม/100 กรัม
ฟอสฟอรัส	27.6	67.9	151.8	มิลลิกรัม/100 กรัม
แมกนีเซียม	12.1	69.1	79.6	มิลลิกรัม/100 กรัม
สังกะสี	0.17	0.58	0.56	มิลลิกรัม/100 กรัม
เบตา-คาโรทีน	1 166.5	11 890.1	21 513.2	ไมโครกรัม/100 กรัม
วิตามินบี ₁	85.5	1 038.3	918.2	ไมโครกรัม/100 กรัม
วิตามินบี ₂	61.7	161.9	250.2	ไมโครกรัม/100 กรัม
วิตามินซี	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	มิลลิกรัม/100 กรัม
เหล็ก	0.84	4.23	1.81	มิลลิกรัม/100 กรัม
ทองแดง	0.13	0.11	0.20	มิลลิกรัม/100 กรัม

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ			หน่วย
	โปร่งฟ้า	ผักรน้ำ	ทุเสื่อ	
คาร์โบไฮเดรต (โดยการคำนวณ)	12.9	3.87	4.46	กรัม/100 กรัม
พลังงานทั้งหมด (โดยการคำนวณ)	90.0	28.9	23.1	กิโลแคลอรี/100 กรัม
ความชื้น	75.4	91.6	93.7	กรัม/100 กรัม
ไขมันทั้งหมด	0.76	0.23	0.17	กรัม/100 กรัม
โปรตีน (N×6.25)	4.70	1.75	0.44	กรัม/100 กรัม
กาก	3.23	1.09	0.49	กรัม/100 กรัม
เถ้า	3.05	1.46	0.74	กรัม/100 กรัม
แคลเซียม	537.3	146.9	100.4	มิลลิกรัม/100 กรัม
โซเดียม	4.43	15.0	4.1	มิลลิกรัม/100 กรัม
โพแทสเซียม	793.2	328.4	266.9	มิลลิกรัม/100 กรัม
ฟอสฟอรัส	67.5	54.9	30.1	มิลลิกรัม/100 กรัม
แมกนีเซียม	96.3	42.4	21.7	มิลลิกรัม/100 กรัม
สังกะสี	0.55	0.63	0.11	มิลลิกรัม/100 กรัม
เบตา-คาโรทีน	11 048.2	6 526.4	1 538.7	ไมโครกรัม/100 กรัม
วิตามินบี ₁	1 412.5	ไม่พบ	101.0	ไมโครกรัม/100 กรัม
วิตามินบี ₂	293.7	31.3	13.1	ไมโครกรัม/100 กรัม
วิตามินซี	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	มิลลิกรัม/100 กรัม
เหล็ก	6.08	6.94	1.88	มิลลิกรัม/100 กรัม
ทองแดง	0.20	0.26	0.03	มิลลิกรัม/100 กรัม

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ			หน่วย
	ต่ำลิ้งหวาน	เกี้ยงพา	ผักจี๊ดหูด	
คาร์โบไฮเดรต (โดยการคำนวณ)	8.12	9.51	3.50	กรัม/100 กรัม
พลังงานทั้งหมด (โดยการคำนวณ)	74.9	63.1	28.5	กิโลแคลอรี/100 กรัม
ความชื้น	80.0	82.3	92.5	กรัม/100 กรัม
ไขมันทั้งหมด	0.77	0.72	0.28	กรัม/100 กรัม
โปรตีน (N×6.25)	3.51	2.57	1.44	กรัม/100 กรัม
กาก	5.36	2.07	1.55	กรัม/100 กรัม
เถ้า	2.24	2.83	0.73	กรัม/100 กรัม
แคลเซียม	239.3	340.1	87.6	มิลลิกรัม/100 กรัม
โซเดียม	42.9	4.30	8.34	มิลลิกรัม/100 กรัม
โพแทสเซียม	622.3	513.7	212.7	มิลลิกรัม/100 กรัม
ฟอสฟอรัส	127.0	76.9	43.3	มิลลิกรัม/100 กรัม
แมกนีเซียม	164.5	141.5	14.0	มิลลิกรัม/100 กรัม
สังกะสี	1.51	1.03	0.22	มิลลิกรัม/100 กรัม
เบตา-คาโรทีน	15 453.0	8 212.7	559.4	ไมโครกรัม/100 กรัม
วิตามินบี ₁	857.7	2 464.5	9.60	ไมโครกรัม/100 กรัม
วิตามินบี ₂	192.4	109.0	59.5	ไมโครกรัม/100 กรัม
วิตามินซี	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	มิลลิกรัม/100 กรัม
เหล็ก	3.11	1.92	0.56	มิลลิกรัม/100 กรัม
ทองแดง	0.30	0.08	0.02	มิลลิกรัม/100 กรัม

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ			หน่วย
	แปะดำปิ้ง	กระเจี๊ยบแดง	ตีปลากั้ง	
คาร์โบไฮเดรต (โดยการคำนวณ)	2.87	6.73	18.1	กรัม/100 กรัม
พลังงานทั้งหมด (โดยการคำนวณ)	22.2	41.3	84.7	กิโลแคลอรี/100 กรัม
ความชื้น	93.3	89.2	76.0	กรัม/100 กรัม
ไขมันทั้งหมด	0.22	0.25	0.18	กรัม/100 กรัม
โปรตีน (N×6.25)	1.35	1.65	0.02	กรัม/100 กรัม
กาก	0.84	1.37	2.61	กรัม/100 กรัม
เถ้า	1.42	0.80	3.05	กรัม/100 กรัม
แคลเซียม	137.4	114.6	336.5	มิลลิกรัม/100 กรัม
โซเดียม	9.14	1.33	2.62	มิลลิกรัม/100 กรัม
โพแทสเซียม	470.6	263.8	910.9	มิลลิกรัม/100 กรัม
ฟอสฟอรัส	58.7	56.3	84.8	มิลลิกรัม/100 กรัม
แมกนีเซียม	31.9	68.5	239.4	มิลลิกรัม/100 กรัม
สังกะสี	0.14	0.37	1.73	มิลลิกรัม/100 กรัม
เบตา-คาโรทีน	4 360.5	115.8	20 062.3	ไมโครกรัม/100 กรัม
วิตามินบี ₁	199.2	ไม่พบ	896.5	ไมโครกรัม/100 กรัม
วิตามินบี ₂	44.0	9.30	245.3	ไมโครกรัม/100 กรัม
วิตามินซี	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	มิลลิกรัม/100 กรัม
เหล็ก	1.28	0.75	2.63	มิลลิกรัม/100 กรัม
ทองแดง	0.11	0.07	0.16	มิลลิกรัม/100 กรัม

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ			หน่วย
	แบล็คมินต์	ผักชีฝรั่ง	มะขามป้อมอบแห้ง	
คาร์โบไฮเดรต (โดยการคำนวณ)	8.65	7.69	57.2	กรัม/100 กรัม
พลังงานทั้งหมด (โดยการคำนวณ)	71.8	69.6	246.1	กิโลแคลอรี/100 กรัม
ความชื้น	80.4	80.0	36.2	กรัม/100 กรัม
ไขมันทั้งหมด	0.56	0.50	0.30	กรัม/100 กรัม
โปรตีน (N×6.25)	5.78	4.63	0.50	กรัม/100 กรัม
กาก	2.25	3.96	3.12	กรัม/100 กรัม
เถ้า	2.36	3.22	2.66	กรัม/100 กรัม
แคลเซียม	501.2	852.1	35.8	มิลลิกรัม/100 กรัม
โซเดียม	1.94	16.7	756.1	มิลลิกรัม/100 กรัม
โพแทสเซียม	408.0	216.9	131.4	มิลลิกรัม/100 กรัม
ฟอสฟอรัส	96.4	74.0	9.3	มิลลิกรัม/100 กรัม
แมกนีเซียม	125.7	146.9	12.2	มิลลิกรัม/100 กรัม
สังกะสี	0.96	0.57	0.64	มิลลิกรัม/100 กรัม
เบตา-คาโรทีน	18 632.4	14 934.1	51.9	ไมโครกรัม/100 กรัม
วิตามินบี ₁	876.4	ไม่พบ	314.4	ไมโครกรัม/100 กรัม
วิตามินบี ₂	332.8	305.6	1 290.4	ไมโครกรัม/100 กรัม
วิตามินซี	ไม่พบ	ไม่พบ	85.7	มิลลิกรัม/100 กรัม
เหล็ก	4.57	3.97	0.64	มิลลิกรัม/100 กรัม
ทองแดง	0.25	0.38	0.03	มิลลิกรัม/100 กรัม

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ			หน่วย
	ผักปิ้ง	ผักเคียงดา	ผักกูด	
คาร์โบไฮเดรต (โดยการคำนวณ)	3.59	6.76	3.07	กรัม/100 กรัม
พลังงานทั้งหมด (โดยการคำนวณ)	33.7	65.2	38.9	กิโลแคลอรี/100 กรัม
ความชื้น	91.1	82.5	89.0	กรัม/100 กรัม
ไขมันทั้งหมด	0.42	0.28	0.25	กรัม/100 กรัม
โปรตีน (N×6.25)	2.12	6.85	4.99	กรัม/100 กรัม
กาก	1.77	2.05	1.10	กรัม/100 กรัม
เถ้า	1.00	1.56	1.59	กรัม/100 กรัม
แคลเซียม	63.9	53.6	22.0	มิลลิกรัม/100 กรัม
โซเดียม	6.65	4.37	2.74	มิลลิกรัม/100 กรัม
โพแทสเซียม	378.4	646.3	663.6	มิลลิกรัม/100 กรัม
ฟอสฟอรัส	47.5	128.7	110.0	มิลลิกรัม/100 กรัม
แมกนีเซียม	96.8	39.8	37.9	มิลลิกรัม/100 กรัม
สังกะสี	0.34	0.56	0.81	มิลลิกรัม/100 กรัม
เบตา-คาโรทีน	3 578.0	19 160.2	4 436.2	ไมโครกรัม/100 กรัม
วิตามินบี ₁	162.5	671.7	9.50	ไมโครกรัม/100 กรัม
วิตามินบี ₂	51.2	58.7	70.5	ไมโครกรัม/100 กรัม
วิตามินซี	ไม่พบ	30.4	ไม่พบ	มิลลิกรัม/100 กรัม
เหล็ก	1.03	1.62	2.04	มิลลิกรัม/100 กรัม
ทองแดง	0.07	0.13	0.32	มิลลิกรัม/100 กรัม