

ตารางที่ 11.1 ปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

(จำนวนตัวอย่าง= 7267 คน จำนวนประชากร= 64194012 คน)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย	SD	SE	ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่					
						5	10	50	95	97.5	99
1	ธัญพืช และผลิตภัณฑ์										
1.1	ข้าว แป้ง และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)										
1	ข้าวเจ้าขัดขาว	สุก	255.66	203.06	7.40	0.00	15.98	240.00	720.00	720.00	720.00
2	ข้าวเจ้ากลั่น	สุก	12.46	57.12	1.16	0.00	0.00	0.00	90.00	180.00	360.00
3	ข้าวเหนียว	สุก	75.22	142.67	5.99	0.00	0.00	10.57	444.00	444.00	592.00
4	ข้าวต้ม	สุก	17.92	47.07	0.96	0.00	0.00	0.00	74.31	148.56	222.87
5	โจ๊ก	สุก	9.13	35.61	0.76	0.00	0.00	0.00	37.15	111.42	185.72
6	ขนมจีน	สุก	19.89	42.90	1.15	0.00	0.00	8.52	73.16	109.75	182.86
7	วุ้นเส้น	สุก	3.04	7.54	0.18	0.00	0.00	0.00	15.43	23.14	38.57
8	ก๋วยเตี๋ยวเส้น	สุก	2.41	7.98	0.16	0.00	0.00	0.00	19.14	19.15	38.28
9	ก๋วยเตี๋ยวเส้น	สุก	7.40	14.76	0.34	0.00	0.00	0.00	38.57	46.29	77.14
10	ก๋วยเตี๋ยวเส้น	สุก	3.36	10.32	0.23	0.00	0.00	0.00	18.01	36.00	45.00
11	เกี๊ยม	สุก	0.08	1.34	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
12	บะหมี่เหลือง	สุก	3.38	9.73	0.22	0.00	0.00	0.00	24.00	32.00	48.00
13	หมี่ขาว หมี่เตี	สุก	0.17	1.66	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	4.29
14	มะกะโรนี	สุก	0.18	2.51	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.74
15	สปาเก็ตตี้	สุก	0.36	4.04	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	3.73	11.20
16	ขนมปังขาว	พร้อมบริโภค	4.40	9.45	0.19	0.00	0.00	0.00	22.00	37.71	44.00
17	ขนมปังโฮล	พร้อมบริโภค	1.11	5.69	0.11	0.00	0.00	0.00	7.43	14.86	26.00
18	โจ๊ก/ข้าวต้ม	สำเร็จรูป	0.49	3.65	0.06	0.00	0.00	0.00	2.33	5.00	11.79
19	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	สำเร็จรูป	7.10	12.29	0.21	0.00	0.00	1.83	31.43	39.29	55.00
20	ก๋วยเตี๋ยว กึ่งสำเร็จรูป เส้นหมี่ เส้นใหญ่ เส้นเล็ก เช่น มาม่า เส้นเล็ก ต้มยำ ไว ไวเส้นหมี่	สำเร็จรูป	0.61	4.74	0.07	0.00	0.00	0.00	1.83	7.34	15.71
21	อาหารเข้าป	สำเร็จรูป	0.25	1.97	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	2.14	7.14
22	ข้าวโพด	พร้อมบริโภค	9.12	15.54	0.40	0.00	0.00	4.00	34.29	45.71	68.57
1.2	เบเกอรี่ และอาหารว่าง (กรัม/คน/วัน)										
1	ขนมปังไส้เค	พร้อมบริโภค	1.30	4.84	0.10	0.00	0.00	0.00	8.57	17.14	25.72
2	ขนมปังไส้ห	พร้อมบริโภค	2.16	6.91	0.14	0.00	0.00	0.00	15.00	20.00	30.00

1	เนื้อไก่	สุก	10.17	13.93	0.28	0.00	0.00	5.14	34.28	45.43	63.43
2	เลือดไก่ เลือด	สุก	0.80	3.26	0.07	0.00	0.00	0.00	3.72	7.43	14.86
3	ตับไก่	สุก	2.40	5.62	0.14	0.00	0.00	0.00	13.72	18.28	27.43
4	กึ๋นไก่	สุก	1.03	5.41	0.14	0.00	0.00	0.00	5.72	11.43	22.86
5	หนังไก่ทอด	พร้อมบริโภ	1.00	3.75	0.07	0.00	0.00	0.00	7.14	7.15	14.29
6	ไส้กรอกไก่	พร้อมบริโภ	2.61	9.02	0.16	0.00	0.00	0.00	14.57	25.15	44.00
7	ลูกชิ้นไก่	พร้อมบริโภ	3.26	10.72	0.28	0.00	0.00	0.00	25.14	37.72	50.28
8	เนื้อเป็ด เนื้อ	สุก	0.38	1.93	0.04	0.00	0.00	0.00	2.00	4.29	8.57
2.2	เนื้อหมู และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)										
1	เนื้อหมู	สุก	14.12	15.40	0.38	0.00	0.53	10.00	42.86	58.28	70.00
2	เลือดหมู	สุก	1.74	5.94	0.12	0.00	0.00	0.00	8.00	16.00	24.00
3	ตับหมู	สุก	1.09	2.98	0.08	0.00	0.00	0.00	6.29	9.43	12.57
4	ไตหมู	สุก	0.17	1.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.73	1.57	4.71
5	ปอดหมู	สุก	0.17	1.08	0.03	0.00	0.00	0.00	0.73	1.57	3.14
6	ลำไส้หมู กร	สุก	1.56	6.37	0.14	0.00	0.00	0.00	9.29	18.57	27.86
7	หมูเค็ม หมู	พร้อมบริโภ	0.37	1.63	0.03	0.00	0.00	0.00	2.80	4.20	6.00
8	หมูแผ่น	พร้อมบริโภ	0.06	0.44	0.01	0.00	0.00	0.00	0.15	0.64	1.29
9	หมูπίง	พร้อมบริโภ	5.63	10.44	0.22	0.00	0.00	2.13	27.43	36.57	45.72
10	หมูสะเต๊ะ	พร้อมบริโภ	0.51	2.53	0.05	0.00	0.00	0.00	2.70	5.40	11.57
11	แหนม	พร้อมบริโภ	1.24	4.09	0.09	0.00	0.00	0.00	7.15	14.29	20.57
12	หมูยอ	พร้อมบริโภ	3.31	8.86	0.18	0.00	0.00	0.00	17.14	25.72	42.86
13	กุนเชียง	พร้อมบริโภ	1.43	4.42	0.09	0.00	0.00	0.00	8.86	8.86	17.71
14	หมูหย็อง	พร้อมบริโภ	0.13	0.55	0.01	0.00	0.00	0.00	0.69	1.37	2.74
15	แคบหมู ชน	พร้อมบริโภ	1.36	3.83	0.09	0.00	0.00	0.00	7.71	12.86	20.57
16	แฮม	พร้อมบริโภ	0.14	1.30	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.87	3.72
17	เบคอน	สุก	0.14	1.45	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.93	4.00
18	ไส้กรอกหมู	พร้อมบริโภ	4.73	12.04	0.26	0.00	0.00	0.00	25.14	40.00	62.86
19	ไส้กรอกอี	พร้อมบริโภ	1.13	4.15	0.08	0.00	0.00	0.00	7.00	10.29	20.57
20	ไส้จั่ว	พร้อมบริโภ	0.67	4.51	0.11	0.00	0.00	0.00	2.50	7.50	21.43
21	ลูกชิ้นหมู	พร้อมบริโภ	9.33	17.63	0.44	0.00	0.00	2.93	37.72	50.28	75.42
2.3	เนื้อวัว และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)										
1	เนื้อวัว เนื้อ	สุก	1.53	5.07	0.12	0.00	0.00	0.00	8.57	12.86	25.72
2	เครื่องในวัว	สุก	0.67	3.38	0.09	0.00	0.00	0.00	4.33	9.29	18.57
3	เนื้อเค็ม เนื้อ	พร้อมบริโภ	0.27	2.33	0.05	0.00	0.00	0.00	1.40	3.00	6.00
4	ลูกชิ้นเนื้อ	พร้อมบริโภ	4.66	12.53	0.33	0.00	0.00	0.00	25.14	37.72	62.86
2.4	ปลาน้ำจืด และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)										
1	ปลาน้ำจืดล	สุก	7.03	17.41	0.59	0.00	0.00	0.00	34.30	51.43	68.57
2	ปลาน้ำจืดล	สุก	4.83	9.77	0.27	0.00	0.00	0.00	24.00	36.00	48.00
3	ปลาน้ำจืดล	สุก	11.35	36.11	0.51	0.00	0.00	5.00	42.86	57.14	85.71
4	ปลาน้ำจืดด	สุก	1.88	6.32	0.15	0.00	0.00	0.00	10.00	17.50	25.00
5	ปลาร้า	ดิบ	0.61	3.07	0.07	0.00	0.00	0.00	3.14	9.43	15.71
6	ปลากรอบ เ	สุก	0.04	0.37	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.28	1.13

7	กุ้งน้ำจืด เช่น	สุก	1.64	6.66	0.14	0.00	0.00	0.00	8.00	11.43	25.72
8	กุ้งฝอย	สุก	0.24	1.64	0.05	0.00	0.00	0.00	0.93	2.00	6.00
9	กบ อึ่งอ่าง	สุก	1.31	7.15	0.16	0.00	0.00	0.00	6.40	12.80	36.57
10	เขียด	สุก	0.35	2.10	0.06	0.00	0.00	0.00	0.90	3.86	7.72
11	หอยขม	สุก	0.92	2.95	0.10	0.00	0.00	0.00	4.86	9.71	14.57
12	หอยโข่ง (เนื้อ)	สุก	0.15	1.80	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.67	4.00
13	หอยกาบ	สุก	0.07	0.83	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.86
2.5	สัตว์ทะเล และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)										
1	ปลาทะเล เช่น	สุก	1.32	6.08	0.13	0.00	0.00	0.00	6.86	14.29	28.57
2	ปลาทู ปลาดู	สุก	8.44	13.17	0.29	0.00	0.00	4.20	30.00	39.43	60.00
3	ปลาทะเล แห้งเค็ม ตัวใหญ่ แดดเดียว เช่น ปลาช่อน ทะเลแห้ง ปลาข้าง เหลือง ปลาหัวขาด	สุก	0.40	1.97	0.04	0.00	0.00	0.00	2.86	5.71	8.57
4	ปลากุเลา ปลา	สุก	0.16	1.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.67	1.43	4.29
5	ปลาน้ำ จืดปรุง รส ปลา กรอบทิพย์ ปลาไส้ตัน ปลา เกล็ดขาว (ปลาแห้ง ตัวเล็ก)	พร้อมบริโภค	0.14	1.08	0.02	0.00	0.00	0.00	0.33	1.43	2.86
6	หมึก (ปลาหมึก)	สุก	3.43	7.47	0.13	0.00	0.00	0.80	13.72	22.86	34.29
7	ปลาหมึกอบ	พร้อมบริโภค	0.13	0.80	0.01	0.00	0.00	0.00	0.61	1.43	2.86
8	ปลาหมึกแห้ง	สุก	0.14	0.63	0.02	0.00	0.00	0.00	0.80	1.71	3.43
9	กุ้งทะเล เช่น	สุก	3.48	8.69	0.17	0.00	0.00	0.00	15.43	27.43	41.15
10	กุ้งแห้ง	สุก	0.16	0.77	0.02	0.00	0.00	0.00	0.91	1.83	2.74
11	ปูม้า ปูทะเล	สุก	0.87	4.76	0.12	0.00	0.00	0.00	4.40	6.29	12.58

12	หอยแมลงภู่	สุก	0.92	4.07	0.11	0.00	0.00	0.00	4.00	8.00	16.00
13	หอยนางรม	ดิบ	0.31	2.21	0.04	0.00	0.00	0.00	1.10	4.40	8.80
14	หอยลาย	สุก	0.59	2.78	0.06	0.00	0.00	0.00	2.73	5.86	11.72
15	หอยแครง	สุก	1.34	4.57	0.10	0.00	0.00	0.00	5.14	10.29	20.57
16	หอยหวาน	สุก	0.02	0.35	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
17	ปลากระป๋อง	สำเร็จรูป	3.01	5.87	0.10	0.00	0.00	0.68	11.72	23.43	29.29
18	ปลากระป๋อง	สำเร็จรูป	0.09	0.79	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.87	3.71
19	ปลาทูน่ากระป๋อง	สำเร็จรูป	0.09	0.88	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.43	3.47
20	ปูอัด	พร้อมบริโภค	2.48	7.32	0.16	0.00	0.00	0.00	14.57	21.86	38.86
21	ลูกชิ้นกุ้ง	พร้อมบริโภค	0.56	3.89	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	6.29	18.86
22	ลูกชิ้นปลา	พร้อมบริโภค	3.01	8.21	0.18	0.00	0.00	0.00	18.00	30.00	45.71
3	ไข่ และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)										
1	ไข่ไก่	สุก	24.85	24.22	0.52	0.00	3.20	20.57	68.57	96.00	96.00
2	ไข่เป็ด	สุก	5.40	13.92	0.35	0.00	0.00	0.00	33.14	41.43	66.28
3	ไข่นกกระทา	สุก	0.74	3.58	0.07	0.00	0.00	0.00	4.57	9.14	15.43
4	ไข่ปลา	สุก	0.14	0.84	0.01	0.00	0.00	0.00	0.73	1.57	3.14
5	ไข่ปลาหมึก	สุก	0.34	2.47	0.06	0.00	0.00	0.00	0.87	3.47	7.43
6	ไข่เค็ม	พร้อมบริโภค	1.27	3.87	0.07	0.00	0.00	0.00	7.72	11.57	15.43
7	ไข่เยี่ยวม้า	พร้อมบริโภค	0.52	2.89	0.06	0.00	0.00	0.00	1.87	5.60	8.00
8	เต้าหู้ไข่ไก่	สุก	5.82	13.45	0.28	0.00	0.00	0.00	25.72	34.28	51.43
4	ถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดพืช และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)										
1	ถั่วลิสงต้ม	พร้อมบริโภค	4.11	10.55	0.23	0.00	0.00	0.00	17.15	34.28	51.43
2	ถั่วลิสง คั่ว	พร้อมบริโภค	1.11	6.76	0.13	0.00	0.00	0.00	5.00	12.86	28.57
3	ถั่วลิสง อบ	พร้อมบริโภค	0.75	3.60	0.07	0.00	0.00	0.00	3.14	6.79	18.43
4	ถั่วลิสง ทอด	พร้อมบริโภค	0.45	2.50	0.05	0.00	0.00	0.00	2.20	4.72	10.29
5	ถั่วปากอ้า	พร้อมบริโภค	0.27	3.03	0.06	0.00	0.00	0.00	0.45	2.70	7.71
6	ถั่วเหลือง	พร้อมบริโภค	0.04	0.57	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
7	ถั่วทอง	พร้อมบริโภค	0.20	1.78	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	1.65	4.72
8	ถั่วลันเตา	พร้อมบริโภค	0.38	5.32	0.10	0.00	0.00	0.00	0.58	2.50	6.29
9	เมล็ดมะม่วง	พร้อมบริโภค	0.41	2.63	0.05	0.00	0.00	0.00	1.43	4.00	8.57
10	เมล็ดพื้กทอด	พร้อมบริโภค	0.80	6.26	0.18	0.00	0.00	0.00	3.43	7.86	15.71
11	ถั่วแดง	สุก	1.12	4.23	0.08	0.00	0.00	0.00	7.10	10.15	20.28
12	ถั่วดำ	สุก	1.12	4.55	0.10	0.00	0.00	0.00	7.10	10.15	20.28
13	ถั่วเขียว	สุก	1.49	5.43	0.11	0.00	0.00	0.00	9.43	18.86	28.29
14	ถั่วแระ	พร้อมบริโภค	0.65	3.80	0.09	0.00	0.00	0.00	2.18	8.72	17.43
15	เม็ดแมงลัก	ดิบคั้นรูป	0.48	3.73	0.05	0.00	0.00	0.00	2.00	4.00	12.00
16	ลูกเดือย	สุก	0.56	3.27	0.06	0.00	0.00	0.00	2.36	4.72	14.14
17	แปะก๊วย	สุก	0.22	1.27	0.03	0.00	0.00	0.00	1.13	2.27	4.86
18	เกาลัด	สุก	0.48	3.23	0.06	0.00	0.00	0.00	2.13	4.57	9.15
19	เมล็ดขนุน	สุก	0.22	2.13	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	2.33	5.00
20	งาดำ	งาขาว	สุก	0.10	0.94	0.02	0.00	0.00	0.15	0.64	1.93
21	เต้าหู้ขาว	หส	สุก	0.63	4.97	0.09	0.00	0.00	0.00	7.34	15.72

22	เต้าหู้เหลือง	สุก	1.01	8.64	0.24	0.00	0.00	0.00	5.00	10.00	14.29
23	เต้าหู้ขาว ซัก	สุก	0.84	6.21	0.13	0.00	0.00	0.00	3.66	7.34	15.72
24	ฟองเต้าหู้ แฝง	ดิบคืนรูป	0.03	0.39	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.23	0.93
25	เต้าหู้ยี้	สำเร็จรูป	0.02	0.30	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30
26	โปรตีนเกษตร	สุก	0.06	1.40	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
5	นม และผลิตภัณฑ์ (มิลลิลิตร/คน/วัน)										
1	นมสด รสจืด (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์/สเตอริไลส์) เช่น โพรโมสต์ ไทย-เดนมาร์ค หนองโพ	พร้อมดื่ม	45.72	103.91	2.02	0.00	0.00	0.00	225.00	250.00	495.00
2	นมสด รสหวาน รสอื่น ๆ (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์/สเตอริไลส์) เช่น โพรโมสต์ ไทย-เดนมาร์ค หนองโพ	พร้อมดื่ม	15.19	53.78	0.92	0.00	0.00	0.00	100.00	171.42	225.00
3	นมข้นจืด	สำเร็จรูป	0.58	2.95	0.06	0.00	0.00	0.00	4.29	8.57	12.86

1	แขนงกะหล่ำปลี	สุก	0.54	2.49	0.06	0.00	0.00	0.00	3.74	8.00	16.00
2	กะหล่ำปลี	สุก	4.37	7.48	0.17	0.00	0.00	1.93	17.14	23.14	34.28
3	กะหล่ำดอก	สุก	3.22	7.18	0.17	0.00	0.00	0.00	20.57	20.57	27.43
4	บรอกโคลี	สุก	1.77	5.82	0.13	0.00	0.00	0.00	13.71	20.57	27.43
6.1.3	ผักผล (กรัม/คน/วัน)										
1	กระเจี๊ยบมอ	สุก	0.53	2.22	0.05	0.00	0.00	0.00	3.60	5.14	10.29
2	ขุ่นอ่อน	สุก	0.61	2.87	0.06	0.00	0.00	0.00	4.00	5.72	11.43
3	ข้าวโพดอ่อน	สุก	1.97	4.78	0.10	0.00	0.00	0.00	9.64	13.72	25.72
4	ถั่วแขก	สด	0.19	1.65	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.93	5.29
5	ถั่วงอก	สด	3.58	5.46	0.11	0.00	0.00	1.21	14.57	19.43	24.29
6	ถั่วฝักยาว	สด	8.24	11.51	0.29	0.00	0.00	5.29	31.71	42.28	52.86
7	ถั่วพุ่ม (ถั่วปี)	สด	0.39	3.24	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	3.70	10.57
8	ถั่วพู	สด	0.74	2.61	0.05	0.00	0.00	0.00	4.86	7.29	12.14
9	ถั่วลันเตา ฝัก	สุก	0.68	2.82	0.06	0.00	0.00	0.00	4.72	9.43	14.14
10	พริกขี้หนู	สด	1.30	2.40	0.06	0.00	0.00	0.46	5.20	7.80	15.60
11	พริกขี้ฟ้า	สด	0.44	1.82	0.05	0.00	0.00	0.00	2.57	4.29	6.86
12	พริกไทยอ่อน	สด	0.11	0.53	0.01	0.00	0.00	0.00	0.60	0.86	1.71
13	พริกหยวก	สุก	1.24	4.17	0.10	0.00	0.00	0.00	8.00	12.00	20.00
14	พริกหวาน	สด	0.19	1.38	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	1.60	6.86
15	มะเขือเทศ	สด	6.05	11.11	0.28	0.00	0.00	1.17	27.43	35.00	50.00
16	มะเขือเปราะ	สุก	11.17	20.59	0.53	0.00	0.00	3.34	42.86	71.43	89.29
17	มะเขือพวง	สุก	0.87	2.62	0.06	0.00	0.00	0.00	5.14	6.86	13.71
18	มะเขือยาว	สุก	3.09	7.76	0.17	0.00	0.00	0.00	14.29	21.43	28.57
19	มะรุม	สุก	1.89	6.88	0.14	0.00	0.00	0.00	10.40	14.86	29.71
20	มะละกอดิบ	สุก	0.81	3.21	0.07	0.00	0.00	0.00	4.43	8.86	17.71
21	มะละกอดิบ	สด	10.32	17.07	0.47	0.00	0.00	2.53	43.43	65.14	76.00
22	สะตอ	สด	0.55	3.91	0.07	0.00	0.00	0.00	2.29	4.57	11.43
23	ลูกเนียง	สด	0.21	2.86	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	5.14
24	เมล็ดกระถิน	สด	0.27	1.29	0.03	0.00	0.00	0.00	1.29	3.60	6.43
6.1.4	แตง/ฟัก (กรัม/คน/วัน)										
1	ฟักทอง	สุก	4.21	7.41	0.16	0.00	0.00	1.30	22.28	22.28	33.43
2	ฟักเขียว	สุก	2.69	7.00	0.15	0.00	0.00	0.00	15.43	23.14	30.86
3	แตงกวา แตง	สด	22.73	35.40	0.95	0.00	0.00	9.43	90.00	113.14	189.00
4	มะระ	สุก	2.07	6.60	0.14	0.00	0.00	0.00	12.86	19.29	38.57
5	น้ำเต้าอ่อน	สุก	1.21	8.19	0.16	0.00	0.00	0.00	4.00	12.86	30.28
6	บวบเหลี่ยม	สุก	2.69	7.39	0.17	0.00	0.00	0.00	14.86	22.29	29.71
6.1.5	เห็ด (กรัม/คน/วัน)										
1	เห็ดฟาง	สุก	3.07	6.05	0.14	0.00	0.00	0.55	14.14	18.86	28.29
2	เห็ดโคน	สุก	0.45	3.77	0.07	0.00	0.00	0.00	1.17	5.00	10.00
3	เห็ดนางฟ้า	สุก	2.74	5.77	0.13	0.00	0.00	0.00	12.86	17.14	25.72
4	เห็ดเผาะ เห็ด	สุก	0.51	2.76	0.06	0.00	0.00	0.00	3.00	6.00	12.86
5	เห็ดหอม	สุก	0.76	2.70	0.05	0.00	0.00	0.00	4.43	8.86	13.29

6	เห็ดหูหนู	สด	0.93	3.00	0.06	0.00	0.00	0.00	7.43	7.43	14.86
7	เห็ดหูหนูขาว	สด	0.21	1.17	0.02	0.00	0.00	0.00	0.93	1.86	5.57
6.1.6	ยอดผัก (กรัม/คน/วัน)										
1	ขึ้นฉ่าย	สด	1.36	3.20	0.07	0.00	0.00	0.00	7.43	11.14	14.86
2	ชะอม	สด	1.58	3.22	0.07	0.00	0.00	0.23	8.00	12.00	16.00
3	ตำลึง	สด	2.99	6.17	0.15	0.00	0.00	0.37	12.57	18.86	31.43
4	ยอดผักแว่น	สด	0.58	3.10	0.09	0.00	0.00	0.00	2.43	6.80	14.57
5	ผักกูด	สด	0.48	2.26	0.05	0.00	0.00	0.00	2.53	5.43	10.86
6	ผักชีล้อม	สด	0.08	0.70	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.43	1.86
7	ผักปลัง	สด	0.55	2.75	0.07	0.00	0.00	0.00	3.00	8.57	17.14
8	ผักหนาม	สด	0.21	1.81	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80	5.79
9	ผักหวาน	สด	0.56	2.09	0.04	0.00	0.00	0.00	3.00	5.36	8.57
10	ยอดกระถิน	สด	0.75	2.85	0.06	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	12.00
11	ยอดแค	สด	0.52	2.38	0.06	0.00	0.00	0.00	3.43	5.14	10.29
12	ซีเหล็ก	สด	1.34	4.20	0.10	0.00	0.00	0.00	7.93	10.57	21.14
13	สะเดา	สด	0.59	2.70	0.05	0.00	0.00	0.00	3.21	6.43	12.86
14	ใบชะมวง	สด	0.05	0.33	0.01	0.00	0.00	0.00	0.15	0.60	1.29
15	ผักบุ้งจีน	สด	5.08	10.12	0.25	0.00	0.00	1.00	21.43	30.00	42.86
16	ผักบุ้งไทยดำ	สด	2.54	7.39	0.20	0.00	0.00	0.00	16.29	21.71	38.00
17	ผักบุ้งไทยเขียว	สด	2.26	6.62	0.16	0.00	0.00	0.00	10.29	15.43	25.71
18	ผักกระเฉด	สด	0.72	2.83	0.07	0.00	0.00	0.00	3.43	6.86	13.71
19	ผักแว่น	สด	0.12	1.09	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	2.86
6.1.7	ผักใบ (กรัม/คน/วัน)										
1	ผักชี	สด	1.10	1.60	0.03	0.00	0.00	0.57	4.00	5.71	8.00
2	ผักชีฝรั่ง	สด	0.15	0.46	0.01	0.00	0.00	0.00	0.86	1.71	2.29
3	ใบกะเพรา	สด	1.77	2.43	0.06	0.00	0.00	1.00	6.00	8.00	10.00
4	ใบโหระพา	สด	1.43	2.49	0.05	0.00	0.00	0.47	6.00	8.00	10.00
5	ใบแมงลัก	สด	0.75	2.23	0.06	0.00	0.00	0.00	4.00	6.00	10.00
6	ผักกาดขาว	สด	7.75	11.86	0.27	0.00	0.00	3.80	27.14	32.57	54.29
7	ผักกาดหอม	สด	1.11	3.50	0.08	0.00	0.00	0.00	6.86	11.43	18.28
8	ผักกาดแก้ว	สด	0.59	2.52	0.06	0.00	0.00	0.00	3.43	6.86	11.43
9	ผักคะน้า	สด	4.64	7.46	0.18	0.00	0.00	1.87	20.00	24.00	32.00
10	ผักกวางตุ้ง	สด	1.96	4.93	0.11	0.00	0.00	0.00	10.72	14.29	25.00
11	ตั้งโอ๋	สด	0.24	1.89	0.04	0.00	0.00	0.00	0.83	2.50	7.14
12	ปวยเล้ง	สด	0.09	1.04	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.67
13	ใบชะพลู	สด	0.15	0.67	0.02	0.00	0.00	0.00	0.91	1.83	2.74
14	ใบบัวบก	สด	0.20	1.29	0.02	0.00	0.00	0.00	1.00	2.00	4.00
17	ใบยอ	สด	0.18	1.09	0.03	0.00	0.00	0.00	1.13	2.27	4.86
6.1.8	ผักลึกลงหัว (กรัม/คน/วัน)										
1	เซเลอรี่	สด	0.08	0.88	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.43	1.86
2	ข่าอ่อน ขิงอ่อน	สด	1.49	4.16	0.11	0.00	0.00	0.00	9.14	13.72	18.28
3	ยอดมะพร้าว	สด	0.26	1.48	0.03	0.00	0.00	0.00	1.07	3.20	6.40

4	ไส้ตันกล้วย	สูก	0.37	1.99	0.04	0.00	0.00	0.00	2.20	4.40	9.43
5	หน่อไม้	สูก	2.32	6.87	0.15	0.00	0.00	0.00	13.72	18.28	27.43
6	หน่อไม้ฝรั่ง	สูก	0.53	3.23	0.08	0.00	0.00	0.00	2.40	5.14	10.29
7	แครอท	สูก	1.86	4.05	0.08	0.00	0.00	0.00	8.57	11.43	17.14
8	หัวไชเท้า	สูก	1.79	5.02	0.11	0.00	0.00	0.00	10.57	15.86	26.43
6.1.9	ผักดอก (กรัม/คน/วัน)										
1	ดอกขจร (ดอก)	สูก	0.29	1.80	0.04	0.00	0.00	0.00	1.00	3.00	8.57
2	ดอกแค	สูก	3.67	11.14	0.24	0.00	0.00	0.00	22.86	28.57	45.71
3	ปลีกล้วย	สูก	2.15	6.83	0.15	0.00	0.00	0.00	9.43	18.86	28.29
6.2	ผักแปรรูป										
6.2.1	ผักดอง (กรัม/คน/วัน)										
1	ผักกาดดอง	รวมบริโภ	1.26	3.96	0.09	0.00	0.00	0.00	8.00	12.00	24.00
2	ผักเสี้ยนดอง	รวมบริโภ	0.20	1.44	0.03	0.00	0.00	0.00	0.63	2.53	5.43
3	ผักส้ม	รวมบริโภ	0.14	0.89	0.02	0.00	0.00	0.00	0.32	2.53	3.80
4	ผักดองกระป๋องสำเร็จรูป		0.13	0.87	0.02	0.00	0.00	0.00	0.47	1.40	4.00
6.2.2	ผักแห้ง (กรัม/คน/วัน)										
1	พริกขี้หนูแห้ง	สูก	0.17	0.58	0.01	0.00	0.00	0.00	1.00	1.71	2.00
2	พริกขี้ฟ้าแห้ง	สูก	0.12	0.57	0.01	0.00	0.00	0.00	0.86	1.71	3.43
3	ดอกไม้จีน	สูก	0.02	0.29	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.53
4	หน่อไม้จีน	สูก	0.11	1.18	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.67	2.86
5	สาหร่ายทะเล	สูก	0.42	2.02	0.04	0.00	0.00	0.00	2.40	5.14	10.29
7	ผลไม้ และผลไม้แปรรูป										
7.1	ผลไม้										
7.1.1	ผลไม้: ตลอดับ (กรัม/คน/วัน)										
1	กล้วยน้ำว้า	สด	25.87	44.49	0.97	0.00	0.00	8.15	97.72	130.28	228.00
2	กล้วยหอม	สด	6.56	22.62	0.46	0.00	0.00	0.00	38.57	77.14	102.85
3	กล้วยเล็บมือนาง	สด	1.60	8.64	0.18	0.00	0.00	0.00	7.74	16.58	49.71
4	แอปเปิ้ล	สด	16.13	35.44	0.69	0.00	0.00	0.00	85.29	113.71	142.15
5	สาลี่	สด	3.51	15.82	0.30	0.00	0.00	0.00	16.29	32.58	65.14
6	ลูกแพร์	สด	0.29	3.90	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80
7	ส้มเขียวหวาน	สด	17.72	40.69	0.98	0.00	0.00	0.90	92.57	123.42	185.16
8	ฝรั่ง	สด	20.28	42.26	0.91	0.00	0.00	0.00	80.31	120.44	200.72
9	พุทรา	สด	2.25	14.71	0.26	0.00	0.00	0.00	9.60	25.88	54.85
10	มะละกอสุก	สด	19.66	39.68	0.83	0.00	0.00	3.20	82.29	137.15	164.58
11	สับปะรด	สด	16.71	38.81	0.90	0.00	0.00	0.00	91.72	122.28	183.42
12	แคนตาลูป	สด	2.92	18.60	0.36	0.00	0.00	0.00	16.94	36.28	72.57
13	มะพร้าวอ่อน	สด	25.52	58.90	1.32	0.00	0.00	0.00	119.71	204.56	299.29
14	อ้อย (นำอ้อย)	สด	1.92	12.83	0.18	0.00	0.00	0.00	7.66	23.00	46.00
7.1.2	ผลไม้ดอง: เดือน ม.ค.-เม.ย. (กรัม/คน/วัน)										
1	แตงโม	สด	37.44	74.28	1.48	0.00	0.00	10.72	150.00	214.29	300.00
2	มะม่วง สุก	สด	35.86	81.91	2.01	0.00	0.00	1.06	182.15	255.00	510.00
3	มะม่วงดิบ	สด	18.37	42.82	1.11	0.00	0.00	0.00	81.14	121.71	152.15

1	ผลไม้หทัย เช	พร้อมบริโ	0.18	1.87	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.83	3.57
2	มะขามคลก	พร้อมบริโ	0.52	3.46	0.06	0.00	0.00	0.00	2.33	5.00	10.00
7.2.3	ผลไม้ดอง/แช่อิ่ม (กรัม/คน/วัน)										
1	ฝรั่งแช่บ๊วย	พร้อมบริโ	4.52	20.01	0.41	0.00	0.00	0.00	22.86	45.73	91.42
2	มะม่วงแช่อิ่ม	พร้อมบริโ	1.51	6.78	0.13	0.00	0.00	0.00	9.72	19.43	29.14
3	มะดันแช่อิ่ม	พร้อมบริโ	0.18	2.47	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30
4	มะกอกนำ ด	พร้อมบริโ	0.11	1.48	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00
7.2.4	ผลไม้กวน (กรัม/คน/วัน)										
1	ทุเรียนกวน	พร้อมบริโ	0.08	0.95	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.50
2	กล้วยกวน	พร้อมบริโ	0.12	1.17	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.47	3.74
3	มะม่วงกวน	พร้อมบริโ	0.40	3.21	0.08	0.00	0.00	0.00	1.00	3.00	12.01
4	ลูกหยีกวน	พร้อมบริโ	0.03	0.46	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.55
7.2.5	ผลไม้กระป๋อง (กรัม/คน/วัน)										
1	เงาะ ลำไย	สำเร็จรูป	1.34	7.41	0.14	0.00	0.00	0.00	7.66	15.34	32.86
2	วุ้นมะพร้าวใ	พร้อมบริโ	0.25	1.83	0.03	0.00	0.00	0.00	0.87	2.60	7.43
7.2.6	ผลไม้ ทอด/อบกรอบ/ฉาบ (กรัม/คน/วัน)										
1	กล้วย ทอด/อบ กรอบ/ฉาบ รสต่าง ๆ เช่น กล้วยฉาบ เค็ม/หวาน/ รสบาร์บีคิว	พร้อมบริโ	0.61	2.38	0.05	0.00	0.00	0.00	3.72	7.43	11.14
2	เผือก ทอด	พร้อมบริโ	0.24	1.49	0.03	0.00	0.00	0.00	0.87	2.60	7.43
3	ทุเรียน ทอด	พร้อมบริโ	0.20	2.21	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	1.07	3.72
4	มัน ทอด/อบ	พร้อมบริโ	0.06	0.65	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.73
5	ขนุน อบกรอบ	พร้อมบริโ	0.03	0.47	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
8	เครื่องดื่มประเภท แอลกอฮอล์ (มิลลิลิตร/คน/วัน)										
1	เบียร์	พร้อมดื่ม	32.45	173.44	3.52	0.00	0.00	0.00	182.85	365.70	640.00
2	ไวน์	พร้อมดื่ม	0.07	1.44	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
3	เครื่องดื่มแ	พร้อมดื่ม	1.36	16.57	0.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.34
9	เครื่องดื่ม (มิลลิลิตร/คน/วัน)										
1	ไมโล โอวัล	พร้อมดื่ม	6.39	33.26	0.57	0.00	0.00	0.00	34.28	77.15	180.00
2	ไมโล โอวัล	สำเร็จรูป	0.24	1.28	0.03	0.00	0.00	0.00	1.00	3.50	7.00
3	ไมโล โอวัล	สำเร็จรูป	2.71	8.22	0.18	0.00	0.00	0.00	20.00	35.00	35.00

4	โกโก้ 3 in 1 ใช้สารให้ ความ หวาน แทน น้ำตาล (กรัม) เช่น เนสท์ เล่ เนเจอร์ กิฟ	สำเร็จรูป	0.05	0.98	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
5	นมถั่วเหลือง	พร้อมดื่ม	40.96	75.88	1.57	0.00	0.00	0.00	200.00	250.00	321.45
6	น้ำตาลหัว 3 in 1	สำเร็จรูป	0.23	2.19	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.14
7	เครื่องดื่ม รสผลไม้	พร้อมดื่ม	0.70	7.87	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.68
8	เครื่องดื่มชงสำเร็จรูป	สำเร็จรูป	0.20	1.82	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.43
9	น้ำผลไม้คั้น	พร้อมดื่ม	6.47	28.91	0.67	0.00	0.00	0.00	32.87	85.72	131.42
10	น้ำผลไม้พร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	5.39	26.10	0.52	0.00	0.00	0.00	28.58	62.85	142.86
11	เครื่องดื่ม ประเภท น้ำหวาน เครื่องดื่ม รสผลไม้ (น้ำผลไม้ 10-25%) เช่น สแปลช ดีโต้	พร้อมดื่ม	12.83	41.52	0.89	0.00	0.00	0.00	71.43	128.57	200.00
12	เครื่องดื่ม ประเภท	พร้อมดื่ม	10.58	49.98	1.02	0.00	0.00	0.00	77.15	137.14	180.00
13	น้ำอัดลมประเภท	พร้อมดื่ม	16.58	62.43	1.42	0.00	0.00	0.00	107.15	214.30	357.15
14	น้ำอัดลมประเภท	พร้อมดื่ม	5.78	39.00	0.80	0.00	0.00	0.00	34.30	68.57	137.14
15	น้ำอัดลมประเภท	พร้อมดื่ม	68.98	151.36	3.28	0.00	0.00	8.33	325.00	500.00	500.00
16	น้ำอัดลมประเภท	พร้อมดื่ม	2.39	24.79	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70.00
17	น้ำอัดลมประเภท	พร้อมดื่ม	6.80	43.56	1.00	0.00	0.00	0.00	34.28	77.15	171.43
18	เครื่องดื่มชา	พร้อมดื่ม	41.23	87.13	1.73	0.00	0.00	0.00	214.30	300.01	420.00

19	ขาขง ต่าง ๆ พร้อมดื่ม (น้ำชา+ ส่วนผสม อย่างอื่น ไม่รวม น้ำแข็ง) เช่น ชา เย็น ชา เขียวเย็น ชาดำเย็น	พร้อมดื่ม	10.68	35.46	0.86	0.00	0.00	0.00	68.57	102.86	188.56
20	ชาจีน/ชา ผงชนิด ซอง (น้ำ ชาไม่มี ส่วนผสม อย่างอื่น ไม่รวม น้ำแข็ง) เช่น ใบชา ตราสามม้า ลิปตัน เร นองที่	พร้อมดื่ม	3.14	30.23	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	14.29	100.00
21	ชา 3 in 1 (กรัม)	สำเร็จรูป	0.08	0.89	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.36
22	ชา 3 in 1 (ซอง)	สำเร็จรูป	0.02	0.23	0.004	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.93
23	เครื่องดื่มกา	พร้อมดื่ม	5.79	32.14	0.67	0.00	0.00	0.00	18.00	77.15	180.00
24	เครื่องดื่มกา	พร้อมดื่ม	0.14	3.29	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
25	เครื่องดื่มกา	พร้อมดื่ม	7.74	35.34	0.77	0.00	0.00	0.00	47.14	128.57	235.72
26	ผงกาแฟสำเร็จรูป	สำเร็จรูป	0.21	0.88	0.02	0.00	0.00	0.00	2.00	2.29	4.00
27	กาแฟ 3 in 1 (ซอง)	สำเร็จรูป	3.90	9.58	0.20	0.00	0.00	0.00	18.00	36.00	36.00
28	กาแฟ 3 in 1 (ซอง)	สำเร็จรูป	0.14	1.39	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.86
29	เครื่องดื่มเก๋	พร้อมดื่ม	15.50	50.86	1.10	0.00	0.00	0.00	107.15	142.85	250.00
30	เครื่องดื่มชูกี้	พร้อมดื่ม	12.07	35.40	0.78	0.00	0.00	0.00	85.71	150.00	150.00
10	ขนมขบเคี้ยว (กรัม/คน/วัน)										
1	ขนมขบเคี้ยวสำเร็จรูป	สำเร็จรูป	0.46	2.31	0.04	0.00	0.00	0.00	3.20	4.80	9.60

2	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งสาลี เช่น ฮานามิ คาลบี้	สำเร็จรูป	0.76	2.93	0.05	0.00	0.00	0.00	4.29	8.57	13.29
3	ขนมขบเคี้ยวสำเร็จรูป	สำเร็จรูป	0.64	2.87	0.05	0.00	0.00	0.00	4.34	8.57	14.57
4	ขนมขบเคี้ยวสำเร็จรูป	สำเร็จรูป	0.71	3.84	0.09	0.00	0.00	0.00	3.57	7.14	17.14
5	ขนมขบเคี้ยวสำเร็จรูป	สำเร็จรูป	0.51	2.95	0.06	0.00	0.00	0.00	2.00	6.57	14.00
6	ขนมขบเคี้ยวสำเร็จรูป	สำเร็จรูป	0.58	2.94	0.05	0.00	0.00	0.00	2.72	8.36	16.29
7	ขนมขบเคี้ยวสำเร็จรูป	สำเร็จรูป	3.40	8.00	0.16	0.00	0.00	0.00	15.71	24.00	39.29
8	ขนมขบเคี้ยวสำเร็จรูป	สำเร็จรูป	0.96	3.65	0.06	0.00	0.00	0.00	6.43	12.86	17.71
9	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันสำปะหลัง เช่น ข้าวเกรียบปลาชนิดแผ่นมโนราห์	สำเร็จรูป	0.21	1.62	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	5.00
10	ขนมขบเคี้ยวสำเร็จรูป	สำเร็จรูป	1.39	5.65	0.14	0.00	0.00	0.00	10.00	16.29	30.00
11	ผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป	สำเร็จรูป	0.81	2.55	0.05	0.00	0.00	0.00	4.57	9.14	13.71
12	สาหร่ายทะเลสำเร็จรูป	สำเร็จรูป	0.53	1.84	0.03	0.00	0.00	0.00	3.43	4.57	8.00
11	ขนมไทย										
11.1	ขนมกวน (กรัม/คน/วัน)										
1	ถั่วกวน	พร้อมบริโภค	0.11	1.29	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.86
2	เผือกกวน	พร้อมบริโภค	0.16	1.87	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.73
3	ถั่วตัด ถั่วกร	พร้อมบริโภค	0.28	1.89	0.03	0.00	0.00	0.00	0.67	2.86	6.86
4	กระยาสารท	พร้อมบริโภค	0.12	1.08	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	3.00
11.2	ขนมทอด (กรัม/คน/วัน)										
1	กล้วยทอด (พร้อมบริโภค)	พร้อมบริโภค	3.67	8.46	0.20	0.00	0.00	0.00	21.71	32.57	32.57
2	ข้าวเม่าทอด	พร้อมบริโภค	0.38	3.58	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	3.87	8.29
3	เผือกทอด	พร้อมบริโภค	0.56	3.08	0.06	0.00	0.00	0.00	2.53	5.43	16.29
4	มันทอด	พร้อมบริโภค	1.23	4.18	0.09	0.00	0.00	0.00	8.00	12.00	20.00
11.3	ขนมเชื่อม (กรัม/คน/วัน)										
1	กล้วยเชื่อม (พร้อมบริโภค)	พร้อมบริโภค	0.64	3.31	0.07	0.00	0.00	0.00	3.07	6.57	13.15
2	จาวตาลเชื่อม	พร้อมบริโภค	0.10	1.33	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80
3	ฟักทองเชื่อม	พร้อมบริโภค	0.76	5.46	0.11	0.00	0.00	0.00	2.40	9.60	20.57

1	ซีอิ้วขาว	สำเร็จรูป	1.58	2.83	0.06	0.00	0.00	0.31	7.54	8.80	13.20
2	น้ำปลา	สำเร็จรูป	3.65	5.28	0.16	0.00	0.00	1.89	13.20	17.60	26.40
3	ขอสปรงรส	สำเร็จรูป	1.72	3.25	0.09	0.00	0.00	0.31	7.54	13.20	13.20
4	น้ำส้มสายชู	สำเร็จรูป	0.84	2.26	0.05	0.00	0.00	0.00	4.50	6.86	12.00
5	ขอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	0.99	3.05	0.06	0.00	0.00	0.00	6.86	9.14	13.72
6	ขอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	1.05	2.98	0.07	0.00	0.00	0.00	6.86	9.14	13.72
7	น้ำจิ้มไก่	สำเร็จรูป	0.70	2.45	0.05	0.00	0.00	0.00	5.71	5.72	11.43
8	น้ำจิ้มสุกี้	สำเร็จรูป	0.91	3.00	0.06	0.00	0.00	0.00	5.60	8.00	16.00
9	น้ำปลาร้า	พร้อมบริโภค	2.34	5.19	0.17	0.00	0.00	0.00	10.29	18.00	27.00
10	กะปิ	พร้อมบริโภค	1.33	2.86	0.06	0.00	0.00	0.23	6.00	8.00	12.00
11	เกลือ	พร้อมบริโภค	0.87	1.45	0.04	0.00	0.00	0.26	3.60	5.14	7.20
12	พริกไทยป่น	พร้อมบริโภค	0.03	0.11	0.002	0.00	0.00	0.00	0.16	0.19	0.38
13	พริกขี้หนูป่น	พร้อมบริโภค	0.56	1.14	0.03	0.00	0.00	0.10	2.40	2.80	5.60
14	ถั่วลิสงป่น	พร้อมบริโภค	0.38	1.06	0.03	0.00	0.00	0.00	2.51	3.77	5.03
3	ถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดพืช และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)										
1	ถั่วลิสงต้ม	พร้อมบริโภค	3.14	6.76	0.26	0.00	0.00	0.00	17.14	25.72	34.28
2	ถั่วลิสง คั่ว/อบ	พร้อมบริโภค	0.84	4.00	0.13	0.00	0.00	0.00	5.71	9.00	25.71
3	ถั่วลิสง อบกรอบ	พร้อมบริโภค	1.18	3.47	0.17	0.00	0.00	0.00	9.43	12.57	21.50
4	ถั่วลิสง ทอด	พร้อมบริโภค	0.17	1.93	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	1.65	2.36
5	ถั่วปากอ้า ทอด	พร้อมบริโภค	0.07	0.45	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.90	1.80
6	ถั่วเหลือง อบ	พร้อมบริโภค	0.02	0.43	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
7	ถั่วทอง ทอด	พร้อมบริโภค	0.12	1.21	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.55	2.36
8	ถั่วลันเตา ทอด	พร้อมบริโภค	0.15	1.15	0.03	0.00	0.00	0.00	0.58	1.33	5.00
9	เมล็ดมะม่วงหาว	พร้อมบริโภค	0.21	1.09	0.05	0.00	0.00	0.00	1.43	2.86	4.00
10	เมล็ดพื้กทอด	พร้อมบริโภค	0.56	2.86	0.13	0.00	0.00	0.00	1.96	7.86	11.79
11	ถั่วแดง	สุก	0.59	3.12	0.10	0.00	0.00	0.00	2.54	5.07	20.28
12	ถั่วดำ	สุก	0.67	3.63	0.12	0.00	0.00	0.00	3.55	7.10	10.15
13	ถั่วเขียว	สุก	0.64	2.28	0.09	0.00	0.00	0.00	4.72	9.43	9.43
14	ถั่วแระ (ถั่วแระ)	พร้อมบริโภค	0.33	2.23	0.08	0.00	0.00	0.00	2.03	4.07	6.10
15	เม็ดแมงลัก	ดิบคั้นรูป	0.23	1.39	0.06	0.00	0.00	0.00	1.40	2.00	7.00
16	ลูกเดือย	สุก	0.18	1.17	0.04	0.00	0.00	0.00	1.18	2.36	4.72
17	แปะก๊วย	สุก	0.04	0.31	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.70
18	เกาลัด	สุก	0.38	2.50	0.09	0.00	0.00	0.00	1.60	4.57	9.15
19	เมล็ดขนุน	สุก	0.09	1.15	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.33
20	งาดำ งามขาว	สุก	0.03	0.35	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.07	0.64
21	เต้าหู้ขาว หส	สุก	0.31	3.28	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	1.83	7.86
22	เต้าหู้เหลือง	สุก	0.33	2.36	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	3.34	10.00
23	เต้าหู้ขาว ซึ	สุก	0.30	3.39	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	1.83	7.86
24	ฟองเต้าหู้ แด	ดิบคั้นรูป	0.03	0.30	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.47
25	เต้าหู้ยี้	สำเร็จรูป	0.001	0.02	0.0004	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
26	โปรตีนเกษตร	สุก	0.003	0.06	0.002	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00