รายละเอียดหุ่นจำลองอาหาร FOOD MODEL ชุดกลาง ๒๕ ชิ้น

ลำดับ	รายการ	น้ำหนักสุก (กรัม)	ลำดับ	รายการ	น้ำหนักสุก (กรัม)
๑	หมูเนื้อแดง	๓๐	๑๔	ถั่วฝักยาว	๗๐
๒	เนื้อไก่	๓๐	๑๕	ผักกาดขาว	๗๐
๓	กุ้งขนาดกลาง (๕ ตัว)	๓๐	๑๖	มะเขือเทศ	๗๐
๔	ปลาทู	๓๐	๑๗	แครอท	๗๐
๕	เต้าหู้อ่อน ๓/๔ หลอด	๑๐๐	๑๘	แตงโม	๒๘๕
๖	ไข่ไก่ ๑ ฟอง	๕๐	๑๙	สับปะรด	๑๒๐
๗	ข้าวสวย	๕๕	๒๐	มะละกอ	๑๑๕
๘	ขนมปัง ๑ แผ่น	๒๕	๒๑	ส้มเขียวหวาน	๑๕๐
๙	ขนมจีน	๙๐	๒๒	กล้วยน้ำว้า(กลาง) 2 ผล	๔๕
๑๐	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	๙๐	๒๓	น้ำมันพืช ๑ ชช.	๕
๑๑	วุ้นเส้น (แช่น้ำ) ๒/๓ ถต.	๔๓	๒๔	กะทิ	๑ ช้อนโต๊ะ
๑๒	กะหล่ำปลี	๗๐	๒๕	ถั่วลิสง ๓ ฝัก	๑๐ เม็ด
๑๓	ผักคะน้า	๗๐			

รายละเอียดหุ่นจำลองอาหาร FOOD MODEL ชุดกลาง ๕๐ ชิ้น

ลำดับ	รายการ	น้ำหนักสุก (กรัม)	ลำดับ	รายการ	น้ำหนักสุก (กรัม)
๑	หมูเนื้อแดง	๓๐	๒๖	แก้วมังกร	๙๐
๒	เนื้อไก่	๓๐	๒๗	ชมพู่ (๓ – ๔ ผล)	๒๕๐
๓	กุ้งขนาดกลาง (๕ ตัว)	๓๐	๒๘	แอบเปิล (เล็ก) ๑ ผล	๑๐๐
๔	ปลาทู	๓๐	๒๙	ส้มโอ ๒ กลีบ	๑๓๐
๕	เนื้อปลาหมึก	๓๐	๓๐	ฝรั่ง	๑๒๐
๖	ลูกชิ้นปลา เส้นผ่าศูนย์กลาง ๒.๕ ซม. ๕ ลูก	๓๐	๓๑	มังคุด	๔ ผล
๗	ไส้กรอก	๓๐	๓๒	ทุเรียน	๔๐
๘	เต้าหู้อ่อน ¾ หลอด	๑๐๐	๓๓	กะหล่ำปลี	๗๐
๙	นมสด (ใส่แก้ว)	๒๔๐ ซีซี.	๓๔	ผักคะน้า	๗๐
๑๐	ไข่ไก่ ๑ ฟอง	๕๐	๓๕	ถั่วฝักยาว	๗๐
๑๑	ข้าวสวย	๕๕	๓๖	ผักกาดขาว	๗๐
๑๒	ข้าวกล้อง	๕๕	๓๗	มะเขือเทศ	๗๐
๑๓	ข้าวเหนียว	๓๕	๓๘	แครอท	๗๐
๑๔	ขนมจีน	๙๐	๓๙	ผักบุ้งจีน	๗๐
๑๕	บะหมี่ (ลวก) ๒/๓ ถ้วยตวง	๗๕	๔๐	ดอกแค	๗๐
๑๖	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	๙๐	๔๑	แตงกวา	๗๐
๑๗	วุ้นเส้น (แช่น้ำ) ๒/๓ ถ้วยตวง	๔๓	๔๒	ฟักทอง	๗๐
๑๘	ขนมปัง ๑ แผ่น	๒๕	๔๓	ถั่วลันเตา	๗๐
๑๙	ถั่วเขียวต้ม ½ ถ้วยตวง	๖๕	๔๔	ดอกกะหล่ำ	๗๐
๒๐	มันเทศต้ม ½ ถ้วยตวง	๖๕	๔๕	ข้าวโพดอ่อน	๗๐
๒๑	แตงโม	๒๘๕	๔๖	น้ำมันพืช ๑ ช้อนชา	๕
๒๒	สับปะรด	๑๒๐	๔๗	เนย ๑ ช้อนชา	๕
๒๓	มะละกอสุก	๑๑๕	๔๘	กะทิ	๑ ช้อนโต๊ะ
๒๔	ส้มเขียวหวาน	๑๕๐	๔๙	น้ำสลัดข้น	๑ ช้อนโต๊ะ
๒๕	กล้วยน้ำว้า(กลาง) ๑ ผล	๔๕	๕๐	ถั่วลิสง ๓ ฝัก	๑๐ เม็ด

รายละเอียดหุ่นจำลองอาหาร [FOOD MODEL] ชุดใหญ่ ๗๕ ชิ้น

ลำดับ	รายการ	น้ำหนักสุก (กรัม)	ลำดับ	รายการ	น้ำหนักสุก (กรัม)	ลำดับ	รายการ	น้ำหนักสุก (กรัม)
๑	หมูเนื้อแดง	๓๐	๒๖	มักโรนี (ต้ม) ๒/๓ ถ้วยตวง	๗๕	๕๑	แตงกวา	๗๐
๒	เนื้อไก่	๓๐	๒๗	ขนมปัง ๑ แผ่น	๒๕	๕๒	ผักคะน้า	๗๐
๓	เนื้อปลา	๓๐	๒๘	ขนมปังแครกเกอร์	๕๐	๕๓	ผักกวางตุ้ง	๗๐
๔	กุ้งขนาดกลาง (๕ ตัว)	๓๐	๒๙	ถั่วเขียวต้ม ๑/๒ ถ้วยตวง	๖๕	๕๔	กะหล่ำปลี	๗๐
๕	ปลาทู	๓๐	๓๐	มันเทศต้ม ๑/๒ ถ้วยตวง	๖๕	๕๕	พริกหยวก	๗๐
๖	เนื้อปลาหมึก	๓๐	๓๑	เผือกต้ม ๑/๒ ถ้วยตวง	๖๕	๕๖	ผักบุ้งจีน	๗๐
๗	หมูสับปั้นก้อน	๓๐	๓๒	ข้าวโพดต้ม	๑/๒ ฝัก	๕๗	ผักกาดขาว	๗๐
๘	หมูปิ้ง	๓๐	๓๓	สาคูลวก	๗๐	๕๘	ผักตำลึง	๗๐
๙	ลูกชิ้นปลา เส้นผ่าศูนย์กลาง ๒.๕ซม.๕ลูก	๓๐	๓๔	น้ำมันพืช ๑ ชช.	๕	๕๙	กล้วยน้ำว้า(กลาง) ๑ ผล	๔๕
๑๐	ไข่ไก่ ๑ ฟอง	๕๐	๓๕	เนย ๑ ชช.	๕	๖๐	กล้วยหอม(กลาง) ๑/๒ ผล	๕๐
๑๑	ไข่ขาวสุก(จากไข่ไก่ต้ม)	๒ ฟอง	๓๖	กะทิ	๑ ช้อนโต๊ะ	๖๑	ส้มเขียวหวาน	๑๕๐
๑๒	เต้าหู้อ่อน ๓/๔ หลอด	๑๐๐	๓๗	น้ำสลัดข้น	๑ ช้อนโต๊ะ	๖๒	แอบเปิล (เล็ก) ๑ ผล	๑๐๐
๑๓	เต้าหู้แข็ง	๑/๒ แผ่น	๓๘	เบคอน	๑ ชิ้น	๖๓	มังคุด	๔ ผล
๑๔	ไส้กรอก	๓๐	๓๙	ถั่วลิสง ๓ ฝัก	๑๐ เม็ด	๖๔	ชมพู่ (๓-๔ ผล)	๒๕๐
๑๕	แฮม	๓๐	๔๐	เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ๖ เม็ด	๓	๖๕	แตงโม	๒๘๕
๑๖	นมสด (ใส่แก้ว)	๒๔๐ ซีซี.	๔๑	มะเขือเทศ	๗๐	๖๖	สับปะรด	๑๒๐
๑๗	ข้าวสวย	๕๕	๔๒	แครอท	๗๐	๖๗	มะละกอสุก	๑๑๕
๑๘	ข้าวต้ม(ต้มจากข้าวสวย)	๕๕	๔๓	ฟักทอง	๗๐	๖๘	แก้วมังกร	๙๐
๑๙	ข้าวกล้อง	๕๕	๔๔	ถั่วฝักยาว	๗๐	๖๙	ส้มโอ ๒ กลีบ	๑๓๐
๒๐	ข้าวเหนียว	๓๕	๔๕	ถั่วลันเตา	๗๐	๗๐	ฝรั่ง	๑๒๐
๒๑	ขนมจีน	๙๐	๔๖	ข้าวโพดอ่อน	๗๐	๗๑	มะม่วงสุก	๘๐
๒๒	ก๋วยเตี๋ยว	๙๐	๔๗	บร็อคเคอรี่	๗๐	๗๒	ทุเรียน	๔๐
๒๓	ก๋วยเตี๋ยวเซี่ยงไฮ้(แช่น้ำ) ๒/๓ ถ้วยตวง	๔๓	๔๘	ดอกกะหล่ำ	๗๐	๗๓	ลางสาด	๘-๑๐ ผล
๒๔	บะหมี่ (ลวก) ๒/๓ ถ้วยตวง	๗๕	๔๙	ดอกแค	๗๐	๗๔	องุ่น (๑๕-๒๐ ผล)	๑๐๐
๒๕	วุ้นเส้น (แช่น้ำ) ๒/๓ ถ้วยตวง	๔๓	๕๐	เห็ดฟาง	๗๐	๗๕	ขนุน	๒ ยวง