

ภาคผนวก ง

ปริมาณและน้ำหนักของข้าว

ข้าวเหนียว	½ จาน	ประมาณ 200 กรัม
------------	-------	-----------------

ข้าวเหนียว	1 จาน	ประมาณ 400 กรัม
------------	-------	-----------------

ข้าวเจ้า	1 จาน	ประมาณ 300 กรัม
----------	-------	-----------------



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved