





ตารางสารอาหาร

Item	รายการอาหาร	ปริมาณ	น้ำหนักต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	พลังงาน	ไขมันสุทธิ	ไขมันอิ่มตัว	โคเลสเตอรอล	โซเดียม	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	น้ำตาล	โปรตีน	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	แคลเซียม	เหล็ก
			(กรัม)	(แคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(มก)	(มก)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(µg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
	พิซซ่าแป้งหนาแบบ 																
1	หน้าซีฟู้ดเอ็กซ์ตรีม ขนาดเล็ก	1 ชิ้น	65	140	4	2	30	290	17	<1	2	8	5.29	0.06	0.06	48.40	0.31
2	หน้าซีฟู้ดเอ็กซ์ตรีม ขนาดกลาง	1 ชิ้น	80	170	5	3	40	330	22	<1	2	10	6.70	0.08	0.08	60.88	0.39
3	หน้าซีฟู้ดเอ็กซ์ตรีม ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	110	230	6	4	50	460	30	1	3	13	9.25	0.11	0.11	83.20	0.55
4	หน้าซีฟู้ดพาราไดซ์ ขนาดเล็ก	1 ชิ้น	65	150	6	2	30	250	18	<1	2	7	5.21	0.06	0.06	49.50	0.33
5	หน้าซีฟู้ดพาราไดซ์ ขนาดกลาง	1 ชิ้น	83	190	7	3	30	310	23	1	3	9	6.60	0.08	0.08	62.57	0.42
6	หน้าซีฟู้ดพาราไดซ์ ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	111	260	10	4	40	400	31	1	4	12	9.13	0.11	0.11	85.51	0.58
7	หน้าซูเปอร์สพริม ขนาดเล็ก	1 ชิ้น	60	150	6	3	15	210	17	<1	2	7	5.93	0.08	0.07	51.89	0.37
8	หน้าซูเปอร์สพริม ขนาดกลาง	1 ชิ้น	83	200	8	4	20	320	22	1	2	10	7.63	0.10	0.09	66.70	0.49
9	หน้าซูเปอร์สพริม ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	116	270	10	5	30	450	30	2	3	13	10.72	0.15	0.13	91.63	0.69
10	หน้ามีทสพริม ขนาดเล็ก	1 ชิ้น	57	160	7	3	20	240	17	<1	1	8	5.38	0.09	0.08	52.59	0.38
11	หน้ามีทสพริม ขนาดกลาง	1 ชิ้น	75	210	9	4	25	340	21	1	1	10	6.85	0.11	0.10	66.79	0.50
12	หน้ามีทสพริม ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	104	290	12	6	30	480	29	2	2	14	9.55	0.16	0.14	91.75	0.70
13	หน้าซีกเกินสพริม ขนาดเล็ก	1 ชิ้น	56	140	5	3	15	180	16	<1	1	7	6.05	0.06	0.07	50.59	0.38
14	หน้าซีกเกินสพริม ขนาดกลาง	1 ชิ้น	76	180	6	3	25	250	21	1	2	10	7.76	0.08	0.09	64.48	0.51
15	หน้าซีกเกินสพริม ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	109	260	9	5	35	390	29	2	3	14	10.96	0.11	0.13	89.17	0.72
16	หน้าทรีโอซีกเกินบาร์บีคิว ขนาดเล็ก	1 ชิ้น	58	150	5	3	20	190	18	<1	3	7	7.53	0.06	0.07	50.04	0.36
17	หน้าทรีโอซีกเกินบาร์บีคิว ขนาดกลาง	1 ชิ้น	76	190	6	3	25	250	23	1	4	9	9.37	0.08	0.09	63.42	0.47
18	หน้าทรีโอซีกเกินบาร์บีคิว ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	109	270	9	5	35	370	32	1	6	13	13.39	0.11	0.12	87.38	0.66
19	หน้าฮาวาเอี้ยน ขนาดเล็ก	1 ชิ้น	53	130	4	2	10	160	17	<1	2	6	5.54	0.07	0.07	50.30	0.35
20	หน้าฮาวาเอี้ยน ขนาดกลาง	1 ชิ้น	77	180	5	3	20	310	22	1	3	9	7.20	0.12	0.09	65.40	0.48
21	หน้าฮาวาเอี้ยน ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	110	250	8	4	30	460	31	2	4	13	10.08	0.16	0.13	90.48	0.68
22	หน้าไอส์แลนด์ดีไลท์ ขนาดเล็ก	1 ชิ้น	58	150	6	2	15	220	18	<1	2	6	5.21	0.06	0.06	49.29	0.32
23	หน้าไอส์แลนด์ดีไลท์ ขนาดกลาง	1 ชิ้น	77	190	7	3	20	290	23	<1	3	8	6.60	0.08	0.08	62.51	0.42
24	หน้าไอส์แลนด์ดีไลท์ ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	106	260	10	4	30	390	31	1	4	11	9.13	0.11	0.11	85.45	0.58
25	หน้าซอสเซเลฟเวอร์ ขนาดเล็ก	1 ชิ้น	60	160	7	3	15	270	17	<1	2	7	5.70	0.07	0.07	49.08	0.34
26	หน้าซอสเซเลฟเวอร์ ขนาดกลาง	1 ชิ้น	77	200	8	4	20	320	21	<1	2	9	7.24	0.09	0.09	61.99	0.43
27	หน้าซอสเซเลฟเวอร์ ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	111	290	12	6	35	500	30	1	4	13	10.13	0.12	0.12	85.25	0.60
28	หน้าเวจจี ขนาดเล็ก	1 ชิ้น	55	120	3	2	10	110	16	<1	2	5	6.37	0.06	0.06	50.01	0.35
29	หน้าเวจจี ขนาดกลาง	1 ชิ้น	72	150	4	3	15	140	21	1	2	7	8.21	0.08	0.08	63.40	0.45
30	หน้าเวจจี ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	103	210	6	4	15	210	30	2	3	10	11.59	0.11	0.11	87.48	0.63
31	หน้าเปปเปอร์โรนี ขนาดเล็ก	1 ชิ้น	47	130	4	2	10	120	17	<1	1	6	5.26	0.06	0.06	53.48	0.36
32	หน้าเปปเปอร์โรนี ขนาดกลาง	1 ชิ้น	61	160	5	3	15	160	21	1	1	7	6.69	0.08	0.08	67.89	0.47
33	หน้าเปปเปอร์โรนี ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	86	230	7	4	15	240	30	1	2	10	9.31	0.11	0.12	94.21	0.66
34	หน้าชีส ขนาดเล็ก	1 ชิ้น	47	130	4	3	15	110	16	<1	<1	6	6.87	0.06	0.06	63.51	0.34
35	หน้าชีส ขนาดกลาง	1 ชิ้น	61	170	6	4	20	150	20	1	1	8	9.19	0.08	0.09	84.59	0.44
36	หน้าชีส ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	88	240	9	6	25	240	28	1	2	12	13.85	0.11	0.12	126.64	0.62
37	หน้ามิกซ์เซเลฟเวอร์ ขนาดเล็ก	1 ชิ้น	57	140	4	2	20	170	17	<1	2	7	6.07	0.07	0.07	52.31	0.39
38	หน้ามิกซ์เซเลฟเวอร์ ขนาดกลาง	1 ชิ้น	73	180	6	3	25	210	22	1	2	9	7.69	0.09	0.09	66.42	0.55


39	หน้ามิกซ์เลิฟเวอร์ ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	103	250	10	4	35	320	30	2	4	12	10.84	0.12	0.13	91.51	0.71
40	หน้านิวอลส์เลิฟเวอร์ ขนาดเล็ก	1 ชิ้น	59	140	5	3	25	160	17	<1	2	7	5.94	0.07	0.07	51.82	0.41
41	หน้านิวอลส์เลิฟเวอร์ ขนาดกลาง	1 ชิ้น	74	180	6	3	30	200	21	1	3	9	7.49	0.08	0.09	65.23	0.52
42	หน้านิวอลส์เลิฟเวอร์ ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	108	260	8	4	40	310	30	2	5	13	10.60	0.12	0.13	90.64	0.75
43	หน้าซิกเกินต้มยำ ขนาดเล็ก	1 ชิ้น	59	170	7	3	25	260	17	<1	3	7	5.44	0.06	0.07	49.62	0.37
44	หน้าซิกเกินต้มยำ ขนาดกลาง	1 ชิ้น	73	200	8	4	25	310	22	<1	4	10	6.80	0.08	0.08	62.37	0.46
45	หน้าซิกเกินต้มยำ ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	106	290	13	5	40	480	31	1	6	13	9.49	0.11	0.12	85.98	0.65
46	หน้าซีฟู้ดมิกซ์ต้มยำ ขนาดเล็ก	1 ชิ้น	64	160	6	3	30	320	18	<1	3	7	4.98	0.06	0.06	48.57	0.33
47	หน้าซีฟู้ดมิกซ์ต้มยำ ขนาดกลาง	1 ชิ้น	77	200	7	3	35	370	22	<1	3	10	6.25	0.08	0.08	61.03	0.41
48	หน้าซีฟู้ดมิกซ์ต้มยำ ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	105	280	10	5	45	510	31	1	5	13	8.55	0.11	0.11	83.40	0.57

Item	รายการอาหาร	ปริมาณ	น้ำหนักต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (กรัม)	พลังงาน (แคลอรี)	ไขมันสุทธิ (กรัม)	ไขมันอิ่มตัว (กรัม)	โคเลสเตอรอล (มก)	โซเดียม (มก)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	น้ำตาล (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	วิตามิน A (µg)	วิตามิน B1 (mg)	วิตามิน B2 (mg)	แคลเซียม (mg)	เหล็ก (mg)
------	-------------	--------	-----------------------------------	------------------	-------------------	---------------------	------------------	--------------	---------------------	----------------	---------------	---------------	----------------	-----------------	-----------------	---------------	------------

พิซซ่าแป้งหนานุ่ม ขอบซัฟเฟอริท 																	
1	หน้าซีฟู้ดเอ็กซ์ตรีม ขนาดเล็ก	1 ชิ้น	64	140	4	2	30	290	17	<1	2	8	6.45	0.06	0.06	51.41	0.32
2	หน้าซีฟู้ดเอ็กซ์ตรีม ขนาดกลาง	1 ชิ้น	81	180	6	3	40	340	22	<1	2	10	8.23	0.08	0.08	64.91	0.41
3	หน้าซีฟู้ดเอ็กซ์ตรีม ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	111	240	8	4	55	470	30	1	3	13	11.46	0.11	0.11	88.86	0.57
4	หน้าซีฟู้ดพาราไดซ์ ขนาดเล็ก	1 ชิ้น	66	160	6	2	30	250	18	<1	2	7	6.37	0.06	0.06	52.51	0.34
5	หน้าซีฟู้ดพาราไดซ์ ขนาดกลาง	1 ชิ้น	84	200	8	3	30	310	23	1	3	9	8.13	0.08	0.08	66.59	0.44
6	หน้าซีฟู้ดพาราไดซ์ ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	113	270	11	4	35	410	31	1	4	12	11.35	0.11	0.11	91.17	0.60
7	หน้าซูเปอร์สัฟริม ขนาดเล็ก	1 ชิ้น	61	150	7	3	15	210	17	<1	2	7	9.23	0.08	0.07	54.91	0.39
8	หน้าซูเปอร์สัฟริม ขนาดกลาง	1 ชิ้น	84	210	9	4	25	320	22	1	2	10	12.16	0.10	0.10	70.73	0.51
9	หน้าซูเปอร์สัฟริม ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	117	280	12	5	30	460	31	2	3	13	17.80	0.15	0.13	97.28	0.71
10	หน้ามีทสัฟริม ขนาดเล็ก	1 ชิ้น	58	170	8	3	15	260	17	<1	1	8	8.68	0.08	0.08	54.62	0.39
11	หน้ามีทสัฟริม ขนาดกลาง	1 ชิ้น	76	220	10	4	20	360	21	1	2	10	11.38	0.11	0.10	70.16	0.51
12	หน้ามีทสัฟริม ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	106	300	14	6	30	510	30	2	2	14	16.63	0.16	0.14	96.43	0.72
13	หน้าซิกเกินสัฟริม ขนาดเล็ก	1 ชิ้น	57	140	6	3	20	180	17	<1	1	7	9.35	0.06	0.07	53.61	0.39
14	หน้าซิกเกินสัฟริม ขนาดกลาง	1 ชิ้น	77	190	7	3	25	260	21	1	2	10	12.30	0.08	0.09	68.50	0.52
15	หน้าซิกเกินสัฟริม ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	111	260	10	5	40	400	30	2	3	14	18.04	0.11	0.13	94.83	0.74
16	หน้าทรีโอซิกเกินบาร์บีคิว ขนาดเล็ก	1 ชิ้น	59	150	6	3	20	200	18	<1	3	7	8.69	0.06	0.07	53.05	0.37
17	หน้าทรีโอซิกเกินบาร์บีคิว ขนาดกลาง	1 ชิ้น	77	190	7	3	25	250	23	1	4	9	10.90	0.08	0.09	67.44	0.48
18	หน้าทรีโอซิกเกินบาร์บีคิว ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	110	280	10	5	40	380	32	1	6	14	15.60	0.11	0.13	93.04	0.68
19	หน้าฮาวาเอี้ยน ขนาดเล็ก	1 ชิ้น	53	130	5	2	10	160	17	<1	2	6	8.84	0.07	0.07	53.31	0.36
20	หน้าฮาวาเอี้ยน ขนาดกลาง	1 ชิ้น	78	180	6	3	20	320	22	1	3	9	11.73	0.12	0.09	69.43	0.49
21	หน้าฮาวาเอี้ยน ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	112	260	9	4	30	470	31	2	4	13	17.16	0.16	0.13	96.14	0.70
22	หน้าไอส์แลนด์ดีไลท์ ขนาดเล็ก	1 ชิ้น	59	150	6	2	15	220	18	<1	2	6	6.37	0.06	0.07	52.31	0.34
23	หน้าไอส์แลนด์ดีไลท์ ขนาดกลาง	1 ชิ้น	78	190	8	3	20	290	23	<1	3	8	8.13	0.08	0.08	66.54	0.43
24	หน้าไอส์แลนด์ดีไลท์ ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	107	270	11	4	25	400	31	1	4	11	11.35	0.11	0.11	91.11	0.60
25	หน้าซอสเซเวเลิฟเวอร์ ขนาดเล็ก	1 ชิ้น	63	160	8	3	20	270	17	<1	2	7	6.86	0.07	0.07	52.09	0.35
26	หน้าซอสเซเวเลิฟเวอร์ ขนาดกลาง	1 ชิ้น	80	210	9	4	25	320	21	<1	2	9	8.77	0.09	0.09	66.02	0.44
27	หน้าซอสเซเวเลิฟเวอร์ ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	115	300	14	6	30	500	30	1	4	13	12.34	0.12	0.12	90.91	0.62
28	หน้าเวจจี ขนาดเล็ก	1 ชิ้น	56	120	4	2	10	110	17	<1	2	6	9.67	0.06	0.06	53.02	0.36
29	หน้าเวจจี ขนาดกลาง	1 ชิ้น	73	160	5	3	10	150	21	1	2	7	12.74	0.08	0.08	67.43	0.46
30	หน้าเวจจี ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	104	220	7	4	20	220	30	2	3	10	18.67	0.11	0.11	93.14	0.65
31	หน้าเปปเปอร์โรนี ขนาดเล็ก	1 ชิ้น	48	130	5	2	10	120	17	<1	1	6	8.56	0.06	0.07	56.46	0.37

32	หน้าเปปเปอร์โรนี ขนาดกลาง	1 ชิ้น	62	170	6	3	15	160	22	1	2	7	11.22	0.08	0.09	71.91	0.48
33	หน้าเปปเปอร์โรนี ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	87	240	8	4	20	240	30	2	2	10	16.39	0.11	0.12	99.87	0.68
34	หน้าชีส ขนาดเล็ก	1 ชิ้น	48	130	5	3	15	120	16	<1	1	6	10.17	0.06	0.07	66.52	0.35
35	หน้าชีส ขนาดกลาง	1 ชิ้น	62	170	7	4	15	160	20	<1	1	8	13.72	0.08	0.09	88.61	0.45
36	หน้าชีส ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	90	250	10	6	25	240	28	1	2	12	20.93	0.11	0.12	132.30	0.64
37	หน้ามิกซ์เลิฟเวอร์ ขนาดเล็ก	1 ชิ้น	58	140	5	3	20	170	17	<1	2	7	7.23	0.07	0.07	55.33	0.40
38	หน้ามิกซ์เลิฟเวอร์ ขนาดกลาง	1 ชิ้น	74	180	7	3	25	220	22	1	2	9	9.22	0.09	0.09	70.45	0.51
39	หน้ามิกซ์เลิฟเวอร์ ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	105	250	9	4	35	320	30	2	4	12	13.05	0.12	0.13	97.17	0.73
40	หน้านิวออลีนส์เลิฟเวอร์ ขนาดเล็ก	1 ชิ้น	59	150	5	3	25	160	17	<1	3	8	7.09	0.07	0.08	54.83	0.42
41	หน้านิวออลีนส์เลิฟเวอร์ ขนาดกลาง	1 ชิ้น	75	180	7	3	30	210	22	1	3	9	9.02	0.08	0.09	69.26	0.54
42	หน้านิวออลีนส์เลิฟเวอร์ ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	109	260	10	5	45	320	31	2	5	13	12.82	0.12	0.13	96.30	0.77
43	หน้าซิกเคนต์มยา ขนาดเล็ก	1 ชิ้น	59	170	8	3	25	260	18	<1	3	7	6.59	0.06	0.07	52.64	0.38
44	หน้าซิกเคนต์มยา ขนาดกลาง	1 ชิ้น	74	210	9	4	30	310	22	<1	4	9	8.33	0.08	0.09	66.39	0.47
45	หน้าซิกเคนต์มยา ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	107	300	14	5	40	490	31	1	6	13	11.71	0.11	0.12	91.64	0.67
46	หน้าชีฟูดมิกซ์มยา ขนาดเล็ก	1 ชิ้น	65	170	7	3	35	330	18	<1	3	8	6.13	0.06	0.06	51.58	0.34
47	หน้าชีฟูดมิกซ์มยา ขนาดกลาง	1 ชิ้น	78	200	8	3	35	370	22	<1	3	10	7.78	0.08	0.08	65.05	0.43
48	หน้าชีฟูดมิกซ์มยา ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	107	280	12	5	50	520	31	1	5	13	10.76	0.11	0.11	89.06	0.59

Item	รายการอาหาร	ปริมาณ	น้ำหนักต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	พลังงาน	ไขมันสุทธิ	ไขมันอิ่มตัว	โคเลสเตอรอล	โซเดียม	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	น้ำตาล	โปรตีน	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	แคลเซียม	เหล็ก
			(กรัม)	(แคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(มก)	(มก)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(µg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)



พิซซ่าแบ่งบางกรอบ 																	
1	หน้าชีฟูดเอ็กซ์ตรีม ขนาดกลาง	1 ชิ้น	53	120	5	3	35	360	12	2	2	7	4.92	0.00	0.02	40.55	0.02
2	หน้าชีฟูดเอ็กซ์ตรีม ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	70	160	7	4	50	500	15	2	3	9	7.38	0.00	0.02	60.55	0.03
3	หน้าชีฟูดพาราไดซ์ ขนาดกลาง	1 ชิ้น	55	140	7	3	25	340	13	2	3	6	4.82	0.01	0.02	42.23	0.05
4	หน้าชีฟูดพาราไดซ์ ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	71	240	12	5	30	480	24	3	4	9	7.26	0.01	0.03	62.85	0.07
5	หน้าซูเปอร์สพริม ขนาดกลาง	1 ชิ้น	55	150	9	4	20	350	12	2	2	7	8.85	0.03	0.03	46.37	0.12
6	หน้าซูเปอร์สพริม ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	75	200	11	6	25	490	15	2	3	10	13.71	0.04	0.05	68.97	0.17
7	หน้ามิทสพริม ขนาดกลาง	1 ชิ้น	48	160	10	5	19	380	11	2	1	8	8.07	0.04	0.04	45.79	0.12
8	หน้ามิทสพริม ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	65	220	13	6	25	530	14	2	2	11	12.54	0.06	0.05	68.11	0.18
9	หน้าซิกเคนต์สพริม ขนาดกลาง	1 ชิ้น	49	160	8	4	20	310	16	2	2	8	8.98	0.01	0.03	44.14	0.13
10	หน้าซิกเคนต์สพริม ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	69	180	10	5	35	420	14	2	3	10	13.95	0.01	0.04	66.51	0.21
11	หน้าทรีโอซิกเคนต์บาร์บีคิว ขนาดกลาง	1 ชิ้น	49	140	7	4	20	270	13	2	4	7	7.59	0.01	0.03	43.08	0.09
12	หน้าทรีโอซิกเคนต์บาร์บีคิว ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	69	190	10	5	35	410	16	2	6	10	11.52	0.01	0.04	64.73	0.14
13	หน้าฮาวาเอี้ยน ขนาดกลาง	1 ชิ้น	50	130	6	3	15	340	12	2	3	7	8.42	0.04	0.03	45.07	0.10
14	หน้าฮาวาเอี้ยน ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	71	170	8	5	25	500	15	2	4	9	13.07	0.06	0.05	67.82	0.16
15	หน้าไอส์แลนด์ดีไลท์ ขนาดกลาง	1 ชิ้น	50	140	8	3	15	320	13	2	3	6	4.82	0.01	0.02	42.17	0.05
16	หน้าไอส์แลนด์ดีไลท์ ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	66	190	11	4	20	420	16	2	4	7	7.26	0.01	0.03	62.79	0.06
17	หน้าซอสเซจเลิฟเวอร์ ขนาดกลาง	1 ชิ้น	50	150	9	4	15	350	11	2	2	6	5.45	0.01	0.03	41.65	0.05
18	หน้าซอสเซจเลิฟเวอร์ ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	71	210	13	6	25	530	14	2	4	9	8.26	0.02	0.04	62.59	0.08
19	หน้าเวจจี ขนาดกลาง	1 ชิ้น	45	110	5	3	10	170	12	2	2	4	9.43	0.01	0.02	43.06	0.07
20	หน้าเวจจี ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	63	140	7	4	15	240	14	2	3	6	14.59	0.01	0.03	64.82	0.12
21	หน้าเปปเปอร์โรนี ขนาดกลาง	1 ชิ้น	55	120	6	3	10	190	12	2	1	5	7.91	0.01	0.02	47.55	0.09
22	หน้าเปปเปอร์โรนี ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	78	150	8	5	15	270	15	2	2	7	12.31	0.01	0.04	71.55	0.14
23	หน้าชีส ขนาดกลาง	1 ชิ้น	39	140	8	5	20	200	10	2	1	7	12.19	0.00	0.03	80.66	0.07
24	หน้าชีส ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	53	180	11	7	25	290	12	2	2	10	18.72	0.01	0.05	121.22	0.11

25	หน้ามิกซ์เลิฟเวอร์ ขนาดกลาง	1 ชิ้น	48	130	6	3	20	240	12	2	2	6	5.91	0.02	0.03	46.08	0.12
26	หน้ามิกซ์เลิฟเวอร์ ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	68	170	9	5	30	350	15	2	4	9	8.97	0.02	0.04	68.85	0.19
27	หน้านิวอลส์เลิฟเวอร์ ขนาดกลาง	1 ชิ้น	50	130	6	3	25	230	12	2	3	7	5.70	0.01	0.03	44.90	0.15
28	หน้านิวอลส์เลิฟเวอร์ ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	72	180	9	5	40	340	15	2	5	10	8.73	0.01	0.05	67.98	0.24
29	หน้าซิกเกินตัมยา ขนาดกลาง	1 ชิ้น	48	160	9	4	25	330	12	1	4	6	5.01	0.01	0.02	42.03	0.08
30	หน้าซิกเกินตัมยา ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	70	220	13	6	35	520	16	2	6	9	7.62	0.01	0.04	63.33	0.14
31	หน้าซีฟูดมิกซ์ตัมยา ขนาดกลาง	1 ชิ้น	53	150	8	4	35	390	13	1	3	7	4.46	0.00	0.02	40.69	0.04
32	หน้าซีฟูดมิกซ์ตัมยา ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	70	200	11	5	45	550	16	2	4	9	6.68	0.01	0.03	60.74	0.05

Item	รายการอาหาร	ปริมาณ	น้ำหนักต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	พลังงาน	ไขมันสุทธิ	ไขมันอิ่มตัว	โคเลสเตอรอล	โซเดียม	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	น้ำตาล	โปรตีน	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	แคลเซียม	เหล็ก
			(กรัม)	(แคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(มก)	(มก)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(µg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)

	พิซซ่าขอบชีส 																
--	------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1	หน้าซีฟูดเอ็กซ์ตรีม ขนาดกลาง	1 ชิ้น	101	240	9	5	55	510	24	1	2	13	43.61	0.08	0.08	193.07	0.46
2	หน้าซีฟูดเอ็กซ์ตรีม ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	129	310	11	6	65	640	32	1	3	17	45.86	0.11	0.11	217.73	0.59
3	หน้าซีฟูดพาราไดซ์ ขนาดกลาง	1 ชิ้น	104	260	11	5	45	490	25	1	3	13	43.48	0.09	0.09	195.22	0.48
4	หน้าซีฟูดพาราไดซ์ ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	131	330	14	6	50	580	33	1	4	15	45.71	0.12	0.11	220.66	0.63
5	หน้าซูเปอร์สฟริม ขนาดกลาง	1 ชิ้น	103	270	12	6	35	500	24	1	2	13	48.76	0.11	0.10	200.48	0.55
6	หน้าซูเปอร์สฟริม ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	135	340	15	8	40	630	32	2	3	17	54.15	0.15	0.13	228.45	0.74
7	หน้ามีทสฟริม ขนาดกลาง	1 ชิ้น	96	280	13	7	40	530	24	1	2	14	47.74	0.12	0.10	199.75	0.56
8	หน้ามีทสฟริม ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	124	360	16	8	45	670	31	2	2	18	52.61	0.16	0.14	226.23	0.74
9	หน้าซิกเกินสฟริม ขนาดกลาง	1 ชิ้น	97	250	11	6	40	430	23	1	2	13	48.94	0.09	0.09	197.64	0.57
10	หน้าซิกเกินสฟริม ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	129	330	13	7	50	560	31	2	3	17	54.46	0.12	0.13	225.32	0.77
11	หน้าทรีโฮซิกเกินบาร์บีคิว ขนาดกลาง	1 ชิ้น	97	260	11	6	40	430	25	1	4	13	47.12	0.09	0.09	196.29	0.53
12	หน้าทรีโฮซิกเกินบาร์บีคิว ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	129	340	13	7	50	550	34	1	6	17	51.28	0.12	0.13	223.05	0.71
13	หน้าฮาวาเอี้ยน ขนาดกลาง	1 ชิ้น	98	250	10	6	35	490	24	1	3	13	48.20	0.12	0.10	198.82	0.54
14	หน้าฮาวาเอี้ยน ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	130	320	12	7	45	640	33	2	4	16	53.31	0.17	0.13	226.99	0.72
15	หน้าไอส์แลนด์ดีไลท์ ขนาดกลาง	1 ชิ้น	98	260	11	5	35	470	25	1	3	12	43.48	0.09	0.09	195.14	0.48
16	หน้าไอส์แลนด์ดีไลท์ ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	126	340	14	6	40	570	33	1	4	15	45.71	0.12	0.12	220.59	0.63
17	หน้าซอสเซเวเลิฟเวอร์ ขนาดกลาง	1 ชิ้น	98	270	13	7	40	500	24	1	2	13	44.32	0.09	0.09	194.48	0.49
18	หน้าซอสเซเวเลิฟเวอร์ ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	130	360	17	8	45	670	31	1	4	16	47.01	0.13	0.13	220.33	0.65
19	หน้าเวจจี ขนาดกลาง	1 ชิ้น	93	230	9	5	25	320	24	1	2	11	49.52	0.09	0.08	196.28	0.51
20	หน้าเวจจี ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	122	290	10	6	30	390	32	2	3	13	55.29	0.12	0.11	223.17	0.68
21	หน้าเปปเปอร์โรนี ขนาดกลาง	1 ชิ้น	82	240	9	6	30	340	24	1	2	11	47.53	0.09	0.09	201.99	0.53
22	หน้าเปปเปอร์โรนี ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	106	300	11	7	30	410	32	2	2	14	52.31	0.12	0.12	231.73	0.71
23	หน้าชีส ขนาดกลาง	1 ชิ้น	83	240	10	6	35	330	22	1	1	12	50.80	0.08	0.09	223.23	0.50
24	หน้าชีส ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	108	310	13	8	40	410	30	1	2	16	58.25	0.11	0.13	272.99	0.66
25	หน้ามิกซ์เลิฟเวอร์ ขนาดกลาง	1 ชิ้น	96	250	10	6	40	400	24	1	3	13	34.32	0.10	0.10	157.29	0.56
26	หน้ามิกซ์เลิฟเวอร์ ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	126	320	12	7	45	500	32	2	4	16	36.63	0.13	0.13	179.43	0.75
27	หน้านิวอลส์เลิฟเวอร์ ขนาดกลาง	1 ชิ้น	97	250	10	6	45	380	24	1	3	13	34.11	0.09	0.10	156.10	0.58
28	หน้านิวอลส์เลิฟเวอร์ ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	130	330	13	7	55	490	32	2	5	17	36.40	0.12	0.14	178.56	0.80
29	หน้าซิกเกินตัมยา ขนาดกลาง	1 ชิ้น	96	280	13	6	40	490	25	1	4	13	33.42	0.09	0.09	153.24	0.52
30	หน้าซิกเกินตัมยา ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	128	370	17	8	55	660	33	1	6	17	35.29	0.12	0.12	173.91	0.70
31	หน้าซีฟูดมิกซ์ตัมยา ขนาดกลาง	1 ชิ้น	101	270	12	6	50	550	25	<1	3	13	32.88	0.08	0.08	151.89	0.47
32	หน้าซีฟูดมิกซ์ตัมยา ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	128	350	15	7	60	690	33	1	5	16	34.34	0.11	0.11	171.33	0.62

Item	รายการอาหาร	ปริมาณ	น้ำหนักต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	พลังงาน	ไขมันสุทธิ	ไขมันอิ่มตัว	โคเลสเตอรอล	โซเดียม	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	น้ำตาล	โปรตีน	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	แคลเซียม	เหล็ก
			(กรัม)	(แคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(มก)	(มก)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(µg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
	พิซซ่าขอบไส้กรอกชีส 																
1	หน้าซีฟู้ดเอ็กซ์ตรีม ขนาดกลาง	1 ชิ้น	103	260	11	5	55	520	24	1	2	13	8.77	0.11	0.10	90.65	0.48
2	หน้าซีฟู้ดเอ็กซ์ตรีม ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	132	320	12	6	65	650	32	1	3	16	12.10	0.13	0.13	118.91	0.62
3	หน้าซีฟู้ดพาราไดซ์ ขนาดกลาง	1 ชิ้น	106	270	13	5	45	500	25	1	3	12	8.64	0.11	0.10	92.80	0.51
4	หน้าซีฟู้ดพาราไดซ์ ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	133	350	16	6	50	590	33	1	4	15	11.95	0.14	0.13	121.84	0.65
5	หน้าซูเปอร์สัฟริม ขนาดกลาง	1 ชิ้น	106	280	14	6	35	510	24	1	2	13	13.91	0.13	0.12	98.06	0.57
6	หน้าซูเปอร์สัฟริม ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	138	360	17	7	45	640	32	2	3	16	20.39	0.17	0.15	129.63	0.76
7	หน้ามีทสัฟริม ขนาดกลาง	1 ชิ้น	98	300	15	6	35	540	23	1	2	13	12.89	0.14	0.12	97.33	0.58
8	หน้ามีทสัฟริม ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	126	370	18	8	45	690	31	2	2	17	18.85	0.18	0.16	127.41	0.76
9	หน้าซีกเกินสัฟริม ขนาดกลาง	1 ชิ้น	99	270	12	5	40	440	23	1	2	13	14.09	0.11	0.11	95.22	0.59
10	หน้าซีกเกินสัฟริม ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	132	340	15	7	50	580	31	2	3	17	20.70	0.14	0.15	126.50	0.79
11	หน้าทริโอะซีกเกินบาร์บีคิว ขนาดกลาง	1 ชิ้น	99	270	12	5	40	440	25	1	4	12	12.27	0.11	0.11	93.88	0.55
12	หน้าทริโอะซีกเกินบาร์บีคิว ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	131	360	15	7	50	570	34	1	6	16	17.52	0.14	0.14	124.23	0.73
13	หน้าฮาวาเอี้ยน ขนาดกลาง	1 ชิ้น	101	260	11	5	35	500	24	1	3	12	13.35	0.14	0.11	96.41	0.56
14	หน้าฮาวาเอี้ยน ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	133	330	14	6	40	650	32	2	4	16	19.55	0.19	0.15	128.17	0.75
15	หน้าไอส์แลนด์ดีไลท์ ขนาดกลาง	1 ชิ้น	101	270	13	5	35	480	25	1	3	11	8.64	0.11	0.10	92.73	0.50
16	หน้าไอส์แลนด์ดีไลท์ ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	128	350	16	6	40	580	33	1	4	14	11.95	0.14	0.13	121.77	0.65
17	หน้าซอสเซเวเลิฟเวอร์ ขนาดกลาง	1 ชิ้น	100	280	14	6	35	510	23	1	2	12	9.47	0.12	0.11	92.06	0.51
18	หน้าซอสเซเวเลิฟเวอร์ ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	133	370	19	8	45	690	31	1	4	16	13.25	0.15	0.14	121.51	0.67
19	หน้าเวจจี ขนาดกลาง	1 ชิ้น	95	240	10	5	25	330	24	1	2	10	14.68	0.11	0.10	93.86	0.53
20	หน้าเวจจี ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	125	300	12	6	30	400	32	2	3	13	21.54	0.14	0.13	124.35	0.70
21	หน้าเปปเปอร์โรนี ขนาดกลาง	1 ชิ้น	85	250	11	5	30	350	24	1	1	10	12.69	0.11	0.11	99.57	0.55
22	หน้าเปปเปอร์โรนี ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	109	320	13	6	30	430	32	2	2	13	18.55	0.14	0.14	132.91	0.73
23	หน้าชีส ขนาดกลาง	1 ชิ้น	85	250	12	6	30	340	22	1	1	11	15.95	0.11	0.11	120.81	0.52
24	หน้าชีส ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	111	330	15	8	40	430	29	1	2	15	24.49	0.13	0.14	174.17	0.69
25	หน้ามิกซ์เลิฟเวอร์ ขนาดกลาง	1 ชิ้น	98	260	12	5	40	410	24	1	2	12	7.69	0.12	0.11	76.79	0.58
26	หน้ามิกซ์เลิฟเวอร์ ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	129	330	14	6	45	510	32	2	4	15	10.84	0.15	0.15	101.76	0.78
27	หน้านิวออลีนส์เลิฟเวอร์ ขนาดกลาง	1 ชิ้น	100	260	12	5	40	390	24	1	3	12	7.49	0.11	0.12	75.60	0.60
28	หน้านิวออลีนส์เลิฟเวอร์ ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	133	340	14	7	55	500	32	2	5	16	10.60	0.14	0.15	100.89	0.82
29	หน้าซีกเกินต้มยำ ขนาดกลาง	1 ชิ้น	99	290	14	6	40	500	24	1	4	12	6.80	0.11	0.11	72.74	0.54
30	หน้าซีกเกินต้มยำ ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	131	380	19	7	55	670	33	1	6	16	9.49	0.14	0.14	96.24	0.72
31	หน้าซีฟู้ดมิกซ์ต้มยำ ขนาดกลาง	1 ชิ้น	103	280	13	5	50	560	24	<1	3	13	6.25	0.11	0.10	71.40	0.50
32	หน้าซีฟู้ดมิกซ์ต้มยำ ขนาดใหญ่	1 ชิ้น	131	360	17	7	60	700	33	1	5	16	8.55	0.13	0.13	93.66	0.64
Item	รายการอาหาร	ปริมาณ	น้ำหนักต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	พลังงาน	ไขมันสุทธิ	ไขมันอิ่มตัว	โคเลสเตอรอล	โซเดียม	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	น้ำตาล	โปรตีน	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	แคลเซียม	เหล็ก
			(กรัม)	(แคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(มก)	(มก)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(µg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
	พาสต้า 																
1	สปาเก็ตตี้สไปซี่ซีฟู้ด(ผัดฉ่า)	1 ออเดอร์	247	340	8	1	60	1140	56	3	8	15	11.16	-	0.01	11.93	0.06
2	สปาเก็ตตี้เบคอน	1 ออเดอร์	206	470	12	2	5	560	54	4	8	12	6.81	0.53	0.07	8.31	0.24
3	สปาเก็ตตี้อิตาเลียนซอส	1 ออเดอร์	271	360	3	<5	65	1550	70	3	20	15	-	-	-	0.03	-

4	สปาเก็ตตี้ผัดจ๋าใส่กรอกไก่	1 ออเดอร์	249	430	17	<5	30	1340	56	3	8	17	13.45	0.01	0.03	15.37	0.18
5	สปาเก็ตตี้วอเคริมซอส	1 ออเดอร์	305	940	16	11	15	1080	56	3	6	14	-	0.07	0.02	5.54	0.10
6	สปาเก็ตตี้อบซีสแฮมเห็ดในวอเคริมซอส	1 ออเดอร์	357	1140	32	22	65	1360	56	3	6	30	25.64	0.07	0.10	241.88	0.17
7	สปาเก็ตตี้กุ้งอบซีส	1 ออเดอร์	310	560	19	11	95	1750	70	4	20	28	25.64	0.01	0.08	236.37	0.08

Item	รายการอาหาร	ปริมาณ	น้ำหนักต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	พลังงาน	ไขมันสุทธิ	ไขมันอิ่มตัว	โคเลสเตอรอล	โซเดียม	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	น้ำตาล	โปรตีน	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	แคลเซียม	เหล็ก
			(กรัม)	(แคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(มก)	(มก)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(µg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)

อาหารทานเล่น



1	โกจิวอลสันส์ (6 ชิ้น)	1 ออเดอร์	213	520	35	11	170	1790	13	<5	11	40	-	0.05	0.13	19.18	0.43
2	โกบาร์มีคัสไปซี่ (6 ชิ้น)	1 ออเดอร์	290	560	34	11	190	2210	18	<5	15	45	-	0.06	0.15	22.46	0.50
3	โกโคเรียนการลัด (6 ชิ้น)	1 ออเดอร์	290	640	35	11	190	2790	36	<1	31	45	-	0.06	0.15	22.46	0.50
4	ซีสซี่ป๊อป (8 ชิ้น)	1 ออเดอร์	134	370	10	5	30	470	50	3	2	14	51.53	0.15	0.11	183.52	0.81
5	ขนมปังประกะเทียม (5 ชิ้น)	1 ออเดอร์	114	390	20	11	45	490	45	2	2	8	-	0.17	0.12	36.00	0.98
6	ขนมปังประกะเทียมอบซีส (5 ชิ้น)	1 ออเดอร์	138	470	26	15	65	600	45	2	2	14	10.68	0.17	0.16	134.48	1.01
7	เบรดสติกส์และดิปปังซอส																
	- เบรดสติกส์ (5 ชิ้น)	1 ออเดอร์	147	390	<5	<5	-	5.64	75	2	1	12	0.00	0.30	0.22	15.75	1.48
	- ดิปปังซอส (เทาซันไอส์แลนด์)	1 ถ้วย	40	150	14	-	20	410	7	<1	7	<1	10.07	0.01	0.02	3.65	0.07
8	ผักโขมอบซีส	1 ออเดอร์	270	850	30	18	30	990	14	4	4	17	123.07	0.04	0.14	270.93	0.59
9	ฟิชโตนัทและดิปปังซอส																
	- ฟิชโตนัท (6 ชิ้น)	1 ออเดอร์	121	350	19	8	37	670	32	2	5	14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	- ดิปปังซอส (บาร์บีคิว)	1 ถ้วย	40	70	<5	<5	0	360	15	<1	14	<1	56.80	0.01	0.02	4.40	0.16
10	นั๊กเก็ตและดิปปังซอส																
	- นั๊กเก็ต (6 ชิ้น)	1 ออเดอร์	103	320	23	0	0	580	14	<1	<1	14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	- ดิปปังซอส (บาร์บีคิว)	1 ถ้วย	40	70	<5	<5	0	360	15	<1	14	<1	56.80	0.01	0.02	4.40	0.16
11	ซีสซี่ การ์ลัด โนท์	1 ออเดอร์	179	830	10	5	<5	70	85	3	3	17	0.00	0.30	0.22	15.75	1.48

Item	รายการอาหาร	ปริมาณ	น้ำหนักต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	พลังงาน	ไขมันสุทธิ	ไขมันอิ่มตัว	โคเลสเตอรอล	โซเดียม	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	น้ำตาล	โปรตีน	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	แคลเซียม	เหล็ก
			(กรัม)	(แคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(มก)	(มก)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(µg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)

สลัด



1	ชิกเก้นซีซาร์สลัด	1 ออเดอร์	160	330	25	5	10	750	19	3	7	10	56.46	0.05	0.03	32.17	0.35
---	-------------------	-----------	-----	-----	----	---	----	-----	----	---	---	----	-------	------	------	-------	------

Item	รายการอาหาร	ปริมาณ	น้ำหนักต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	พลังงาน	ไขมันสุทธิ	ไขมันอิ่มตัว	โคเลสเตอรอล	โซเดียม	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	น้ำตาล	โปรตีน	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	แคลเซียม	เหล็ก
			(กรัม)	(แคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(มก)	(มก)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(µg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)

เครื่องดื่ม

1	เป๊ปซี่	355 มล		150	0	-	0	30	41	0	41	-	-	-	-	-	-
---	---------	--------	--	-----	---	---	---	----	----	---	----	---	---	---	---	---	---