

一般食物熱量表

熟食、速食	單位	熱量	飲料、酒精	單位	熱量(卡)
牛肉麵	1碗	470	茶(無糖及奶精)	1杯	1
排骨麵	1碗	480	黑咖啡	1杯	1
餛飩麵	1碗	560	可樂	1罐	150
雞腿麵	1碗	500	巧克力飲料	28g	100
肉絲麵	1碗	400	蕃茄汁	243g	45
水餃	10個	535	蘋果汁	248g	120
小籠包	5個	600	蔓越橘汁	253g	165
水煎包	2個	255	葡萄柚汁	482g	100
叉燒包	1個	140	葡萄原汁	216g	395
鹹豆漿	1碗	100	檸檬原汁	244g	60
火腿蛋三明治	1份	420	柳橙原汁	248g	110
玉米濃湯	1杯	95	鳳梨原汁	250g	140
披薩(8吋切8片)	1片	210	甘蔗汁	170cc	100
春捲	4個	580	健怡可樂	1罐	4
炸銀絲捲	1條	294	無糖烏龍茶	1罐	0
燒餅油條	1套	294	微糖烏龍茶	1罐	70
甜豆漿	1杯	133	伯朗曼特寧咖啡	1罐	120
豬血糕	1片	70	伯朗藍山咖啡	1罐	100
油豆腐	4個	70	麥香紅茶	1罐 375cc	140
蘿蔔糕	1片	280	芬達	1罐	115
米粉	1包	291	雪碧	1罐	150
拉麵	1人份	259	左岸咖啡館	1罐(250g)	115
玉米濃湯	1包	240	左岸昂列奶茶	1罐	88
漢堡	1個	248	輕鬆小品	樂利包	134
薯條(中)	1份	479	運動飲料	1罐	82
麥當勞巧克力聖代	1個	300	礦泉水	.	0
雞塊	6塊	286	黑松沙士	1罐	140
肉鬆御飯糰	1個	185	金門高粱	31cc	100
鮪魚御飯糰	1個	191	XO	40cc	100
傳統御飯糰	1個	193	白蘭地威士忌	43cc	100
和風燒肉御飯糰	1個	233	米酒	81cc	100
鮭魚御飯糰	1個	261	紹興酒	108cc	100
日式涼麵	1個	265	白葡萄酒	133cc	100
茶葉蛋	1個	173	啤酒	310cc	100
茶碗蒸	1個	98	大麴酒	27cc	100

本資料僅供醫藥專業人士參考,不得做為廣告宣導用途,未經授權,請勿複製使用。

本文由台灣赫而司有限公司負責彙集提供, TEL: (02)26333810 <http://www.healthwomen.com.tw>