

美診所市售食品熱量參考表

一般市售飲品

名稱	規格/重量	熱量 (大卡)	名稱	規格/重量	熱量 (大卡)
泡沫紅茶	一杯	60	蛋蜜汁	一杯	140
珍珠奶茶	一杯	160	活菌發酵乳	100 cc	100
香豆奶	250 cc	150	原味優酪乳	230 cc	180
仙草蜜	300 cc	80	30% 柳橙汁	900 cc	510
蘆筍汁	250 cc	90	可樂	355 cc	150
健怡可樂	355 cc	1	白汽水	355 cc	135
運動飲料	355 cc	110	罐裝咖啡	250 cc	100
八寶粥	380 cc	330	柳丁汁	一杯	160
三合一咖啡	一包	50	脫脂奶	一盒	80
奶昔	一杯	330	果汁奶	一盒	170
奶茶	一杯	80	鮮奶	一盒	160
燒仙草	一杯	150	巧克力奶	一盒	185

西式點心類

名稱	規格/重量	熱量 (大卡)	名稱	規格/重量	熱量 (大卡)
鹹麵包	60g	230	椰子麵包	一個	270
甜甜圈	一個	150	肉鬆麵包	一個 100g	360
花生厚片土司	一個	275	銅鑼燒	一個 80g	260
白土司	二片 50g	140	肉鬆三明治	一個 112g	330
起士蛋糕	一個 100g	375	火腿蛋三明治	一份	420
傳統蛋塔	一個 95g	255	蘋果麵包	一包 96g	280
清蛋糕	一片	150	菠蘿麵包	一個	405
巧克力鮮 奶油蛋糕	一片	320	奶酥麵包	一個	450
老婆餅	一個 60g	250	脆皮膿湯	一碗	450
薯條	大	340	蘋果派	一個	430
薯餅	一個 70g	250	麥香雞	一個	560
蘇打餅乾	四片 40g	140	炸雞排	一個	400
布丁	一杯	140	大亨堡	一個 160g	450
冰淇淋	一杯	280	海鮮 Pizza	80g	220
果凍	一杯	100	冰棒	一枝	65

中式小吃

熱量 (大卡)

名稱	規格/重量	熱量	名稱	規格/重量	熱量
蚵仔煎	一份	380	肉羹米粉	一碗	350
咖哩飯	一個	245	炒米粉	一碗	275
豆沙包	一個	215	炸醬麵	一碗	385
豬肉水餃	一個	40	榨菜肉絲麵	一碗	400
水煎包	二個	255	牛肉麵	小一碗	540
中型麵包	一個	280	陽春麵	一碗	250
鮮肉包	一個	225	排骨麵	一碗	510
叉燒包	一個	160	米粉麵	一碗	185
刈包	一個	340	蚵仔麵線	一碗	220
筒仔米糕	一份	330	速食麵	一包	345
綠豆凸	一個	320	速食米粉	一包	330
白飯	一碗	270	雞腿飯	一盤	700
稀飯	一碗	140	炸雞腿	一支	520
甜豆漿	一碗	110	臭豆腐	一份	370
鹹豆漿	一碗	100	荷包蛋	一個	120
燒餅油條	一付	508	花生豆花	一碗	180
蛋餅	一份	255	碗粿	一碗	140

酒 類

名 稱	規格/重量	熱量 (大卡)	名 稱	規格/重量	熱量 (大卡)
台灣啤酒	100 cc	35	白葡萄酒	100 cc	75
高粱酒	100 cc	325	紅葡萄酒	100 cc	100
陳年紹興酒	100 cc	105	白蘭地	100 cc	230
米酒	100 cc	125	威士忌	100 cc	230
大麴酒	100 cc	365	花雕酒	100 cc	100
茅台酒	100 cc	305	紅露酒	100 cc	90
烏梅酒	100 cc	190	玫瑰紅	100 cc	95

零 食 類

名 稱	規格/重量	熱量 (大卡)	名 稱	規格/重量	熱量 (大卡)
金沙巧克力	二粒 30g	160	牛奶糖	五塊	100
新貴派	一包 20g	100	旺旺仙貝	一包	35
魷魚絲	100g	380	鱈魚香絲	30g	90
芒果乾	50g	80	小羊羹	二個 40g	65
蝦味先	一包 102g	460	乖乖	一包 31g	130
洋芋片	130g	700	可樂果	一包 50g	240
紅莓餡餅	150g	470	沙琪瑪	20g	100

陳皮梅	三個 50g	40	棉花糖	35g	140
青箭口香糖	七片 21g	70			

一般市售飲品

		熱量 (大卡)			熱量 (大卡)
泡凍紅茶稱	規格/重量	60	蛋蜜汁稱	規格/重量	140
珍珠奶茶	一杯	160	活菌發酵乳	100 cc	100
香豆奶	250 cc	150	原味優酪乳	230 cc	180
仙草蜜	300 cc	80	30% 柳橙汁	900 cc	510
蘆筍汁	250 cc	90	可樂	355 cc	150
健怡可樂	355 cc	1	白汽水	355 cc	135
運動飲料	355 cc	110	罐裝咖啡	250 cc	100
八寶粥	380 cc	330	柳丁汁	一杯	160
三合一咖啡	一包	50	脫脂奶	一盒	80
奶昔	一杯	330	果汁奶	一盒	170
奶茶	一杯	80	鮮奶	一盒	160
燒仙草	一杯	150	巧克力奶	一盒	185

西式點心類

		熱量 (大卡)			熱量 (大卡)
鹹麵包稱	規格/重量	230	椰拿麵包稱	規格/重量	270
甜甜圈	一個	150	肉鬆麵包	一個 100g	360
花生厚片土司	一個	275	銅鑼燒	一個 80g	260
白土司	二片 50g	140	肉鬆三明治	一個 112g	330
起士蛋糕	一個 100g	375	火腿蛋三明治	一份	420
傳統蛋塔	一個 95g	255	蘋果麵包	一包 96g	280
清蛋糕	一片	150	菠蘿麵包	一個	405
巧克力鮮 奶油蛋糕	一片	320	奶酥麵包	一個	450
老婆餅	一個 60g	250	脆皮膿湯	一碗	450
薯條	大	340	蘋果派	一個	430
薯餅	一個 70g	250	麥香雞	一個	560
蘇打餅乾	四片 40g	140	炸雞排	一個	400

布丁	一杯	140	大亨堡	一個 160g	450
冰淇淋	一杯	280	海鮮 Pizza	80g	220
果凍	一杯	100	冰棒	一枝	65

中式小吃 熱量 (大卡)

名稱	規格/重量	熱量	名稱	規格/重量	熱量
蚵仔煎	一份	380	肉羹米粉	一碗	350
咖哩飯	一個	245	炒米粉	一碗	275
豆沙包	一個	215	炸醬麵	一碗	385
豬肉水餃	一個	40	榨菜肉絲麵	一碗	400
水煎包	二個	255	牛肉麵	小一碗	540
中型麵包	一個	280	陽春麵	一碗	250
鮮肉包	一個	225	排骨麵	一碗	510
叉燒包	一個	160	米粉麵	一碗	185
刈包	一個	340	蚵仔麵線	一碗	220
筒仔米糕	一份	330	速食麵	一包	345
綠豆凸	一個	320	速食米粉	一包	330
白飯	一碗	270	雞腿飯	一盤	700
稀飯	一碗	140	炸雞腿	一支	520
甜豆漿	一碗	110	臭豆腐	一份	370
鹹豆漿	一碗	100	荷包蛋	一個	120
燒餅油條	一付	508	花生豆花	一碗	180
蛋餅	一份	255	碗粿	一碗	140

酒 類

	規格/重量	熱量 (大卡)		規格/重量	熱量 (大卡)
台灣啤酒	100 cc	35	白葡萄酒	100 cc	75
高粱酒	100 cc	325	紅葡萄酒	100 cc	100
陳年紹興酒	100 cc	105	白蘭地	100 cc	230
米酒	100 cc	125	威士忌	100 cc	230
大麴酒	100 cc	365	花雕酒	100 cc	100
茅台酒	100 cc	305	紅露酒	100 cc	90
烏梅酒	100 cc	190	玫瑰紅	100 cc	95

零 食 類

	規格/重量	熱量		規格/重量	熱量
--	-------	----	--	-------	----

		(大卡)			(大卡)
金沙巧克力	二粒 30g	160	牛奶糖	五塊	100
新貴派	一包 20g	100	旺旺仙貝	一包	35
魷魚絲	100g	380	鱈魚香絲	30g	90
芒果乾	50g	80	小羊羹	二個 40g	65
蝦味先	一包 102g	460	乖乖	一包 31g	130
洋芋片	130g	700	可樂果	一包 50g	240
紅莓餡餅	150g	470	沙琪瑪	20g	100
陳皮梅	三個 50g	40	棉花糖	35g	140
青箭口香糖	七片 21g	70			

速食與份數代換

麥當勞

產品名	主食類 (份)	肉類 (份)			油脂類 (份)	水果類 (份)	總熱量 (卡)
		高	中	低			
漢堡	2		1		-	-	260
吉事漢堡	2		1		0.5	-	310
雙層漢堡	2	0.5	3		-	-	390
雙層吉事漢堡	2	1	3		0.5	-	485
麥香堡	3	2	2.5		0.5	-	560
麥香魚	3	0.25		2	1.5	-	440
麥香雞	2.5			2.5	3.5	-	490
鮮肉滿福堡	2	1.5			2	-	370
滿福堡	2	1	1		-	-	290
麥克雞塊 (6)	1			2.5	2	-	290
薯條 (大)	3				4	-	400
薯條 (中)	2		-		3	-	320
薯條 (小)	1.5		-		2	-	220
蘋果派	1		-		3	1.5	260
柳橙原汁 (大)	-		-		-	3	120
柳橙原汁 (小)	-		-		-	2	80
燒烤醬	-		-		-	1.25	50
甜辣醬	-		-		-	1.5	60
糖醋醬	-		-		-	1.5	60
蜂蜜	-		-		-	1	45

肯德基炸雞

產品名	主食類 (份)	肉類 (份)			油脂類 (份)	水果類 (份)	總熱量 (卡)
		高	中	低			
翅膀 (原味)	0.5	1.5			1	-	181
雞胸側位 (原味)	0.5	3			-	-	276
雞胸中段 (原味)	0.5	3			-	-	257
棒棒雞 (原味)	-	2			-	-	147
雞大腿 (原味)	0.5	2			2	-	278
翅膀 (卡啦)	0.5	1.5			1.5	-	218
雞胸側位 (卡啦)	1	3.5			0.5	-	354
雞胸中段 (卡啦)	1	3.5			0.5	-	353
棒棒雞 (卡啦)	0.5	1.5			0.5	-	173
雞大腿 (卡啦)	1	2.5			2.5	-	371
翅塊 (6個)	1	2.5			2	-	323
燒烤雞	-				-	1	35
糖醋醬	-				-	1.5	58
蜂巢	-				-	1	49
比司吉	2				3	-	269
美國玉米	2				0.5	-	176
洋芋泥	0.7				0.3	-	62

肯德基快餐

產品名	主食類 (份)	肉類 (份)			油脂類 (份)	水果類 (份)	總熱量 (卡)
		高	中	低			
雞胸 (卡啦)	1	3.5			0.5	-	353
棒棒雞 (卡啦)	0.5	1.5			0.5	-	173
比司吉	2	-			3	-	269
薯條 (中)	2	-			3	-	268
總計	5.5	5			7	-	1063

肯德基全餐

產品名	主食類 (份)	肉類 (份)			油脂類 (份)	水果類 (份)	總熱量 (卡)
		高	中	低			
翅胸 (卡啦)	1	3.5			0.5	-	353
棒棒雞 (卡啦)	0.5	1.5			0.5	-	173
比司吉	2	-			3	-	269
薯條 (中)	0.5	-			1	-	79

總計	4	5	5	-	874
----	---	---	---	---	-----

必勝客比薩

產品名	主食類 (份)	肉類 (份)			油脂類 (份)	水果類 (份)	總熱量 (卡)
		高	中	低			
個人比薩 (厚)	95.	6			-	-	1030
個人比薩 (薄)	8.5	6			-	-	1005
小比薩 (厚)	15	12			-	-	1800
小比薩 (薄)	14	10			-	-	1700
小比薩 (厚) 1/8	2	1.5			-	-	250
大比薩 (厚)	20	14			-	-	2400
大比薩 (薄)	19	14			-	-	2300
大比薩 (厚) 1/8	2.5	2			-	-	320

漢堡飽王

產品名	主食類 (份)	肉類 (份)			油脂類 (份)	水果類 (份)	總熱量 (卡)
		高	中	低			
漢堡	2		0.5		-	-	272
吉士堡	2		2		1	-	318
得意堡	2		1.5		2	-	344
得意吉士堡	2		2		2.5	-	390
培根堡	2	1	3		1.5	-	515
豪華培根堡	2	1	3		3	-	592
加層吉士堡	2	1	3		1	-	483
華堡	3		3		4	-	614
吉士華堡	3.5	1	3		4	-	706
加層華堡	3.5	-	6		5	-	844
加層及士華堡	3	2	4		5	-	935
華香雞	3.5		3		5	-	685
薯條 (大)	1.5		-		2	-	372
洋蔥圈	2		-		3.5	-	302
蘋果派	1.5		-		3	2	311
華酥	1.5		1		3	-	315
華酥加培根	1.5	0.5	1		3	-	361
華酥加鮮肉	1.5	1.5	1		4.5	-	534
華酥加火腿	1.5	1.5	1		1.5	-	346
華酥 (陽春)	1.5		-		2	-	180
飽王早餐	3		1.5		5	-	549

飽王早餐加培根	3	0.5	1.5		5.5	-	610
飽王早餐加鮮肉	3	2	1.5		3	-	768
法式吐司	3		0.5		6	1	538
薯球	1.5				2	-	213
丹麥麵包	2				7	1	500

常見市售食品營養分析

食品名稱	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	醣類 (克)	脂肪 (克)
吐司 100 克	285.1	10.0	52.3	4.0
漢堡 100 克	287.6	9.3	55.1	3.4
蛋捲 50 克 (二個)	277.0	3.0	28.0	17.0
蘇打餅乾 30 克 (五片)	156.0	3.0	18.0	8.0
補體素 350 克	365.0	60.0	29.1	1.0
麥片 480 克	375.0	9.0	69.0	7.0
早餐玉米片 170 克	378.0	6.9	84.5	0.1
燕麥粥一包	144.0	5.1	21.6	4.2
營養麵條 285 克	337.0	10.5	71.0	1.2
素食泡麵 90 克一碗	399.0	11.0	55.0	14.5
肉燥泡麵 85 克一包	479.0	9.8	53.5	25.1
炸醬麵 90 克一包	448.0	11.6	55.3	20.1
牛肉速食粥 50 克一份	380.0	9.6	79.4	0.2
燕麥餅乾 200 克 12 片	493.0	7.1	71.4	21.9
高纖餅乾 284 克 12 片	507.0	8.5	71.8	21.1
大熱狗 100 克	278.0	12.0		25.0
香腸 100 克	400.0	18.0		32.0
乳酪 100 克	485.0	20.0		45.0
好立克 100 克	385.0	12.4	18.2	1.1
脫脂優酪乳 100 克	67.0	3.3	13.0	0.1
全脂奶粉 100 克	505.0	25.8	37.5	28.0
脫脂奶粉 100 克	356.0	37.6	49.8	0.8
羊奶粉 100 克	525.0	27.6	36.0	28.5
市售柳橙汁 100 克	206.0			
草莓果醬 100 克	120.0		26.7	
市售豬肉水餃 100 克	230.0	7.6	18.0	14.0
市售素食水餃 100 克	290.0	15.6	39.2	8.2
叉燒包 100 克	286.0	7.5	47.1	6.6
豬肉包子 100 克	238.0	8.5	40.0	4.6

魚餃 100 克	220.0	12.0	16.0	12.0
燕餃 100 克	313.0	14.0	5.4	26.0
貢丸 100 克	210.0	15.0	11.0	12.0
蘿蔔糕 100 克	104.0	2.2	19.7	1.7
切片火鍋 100 克	109.0	16.0		5.0
鮭魚醬 95 克一罐	291.0	20.2		22.1