

西式速食營養成份及熱量表

品 名	份 量 (公克)	熱 量 (大卡)	蛋 白 質 (公克)	脂 肪 (公克)	醣 類 (公克)
黑咖啡(1 杯)	180cc	0	0	0	0
蕃茄汁	120cc	25	1	0	5
鮮柳丁汁	120cc	60	1	0	14
可樂(1 罐)	360cc	160	0	0	40
熱狗(1 條)	80	220	9	14	14
炸雞(1 塊)	85	235	14	14	13
蘋果派	85	250	2	14	29
漢堡	100	260	12	11	28
薯條	85	270	3	14	33
草莓聖代	165	295	7	9	46
洋蔥圈	85	300	4	16	34
比薩(1 片)	120	300	15	9	39
吉事漢堡	110	305	14	15	28
炸雞塊(6 塊)	100	305	17	21	12
香草奶昔	280	325	10	8	53
草莓奶昔	280	325	10	8	53
巧克力奶昔	280	360	10	10	58
火腿吉司三明治	155	370	24	16	32
煎餅(三片加糖漿及奶油)	200	450	7	10	82
魚堡(大)	170	480	18	27	41
吉事漢堡(四兩肉)	195	560	30	31	40
漢堡(大)	265	670	26	37	59

參考資料:行政院衛生署編/糖尿病防治手冊