

### 常用中式食物熱量及營養成份表

食物名稱	每份重量 (公克)	每份熱量 (大卡)	每份提拱 蛋白質(公克)	每份提拱 醣類(公克)	每份提拱 脂肪(公克)	脂肪佔 熱量比(%)
原味蛋餅	117	261	11	34	9	31.0
鮪魚蛋餅	167	389	14	45	17	39.8
起司蛋餅	140	344	16	35	16	10.8
玉米蛋餅	141	291	12	39	10	30.1
火腿蛋餅	141	294	15	37	10	30.0
鮪魚御飯糰	106	226	6	38	5	21.1
紫米飯糰	202	408	14	61	12	26.7
鍋貼(10 個)	246	747	18	90	35	42.1
油條	45	254	5	16	19	67.9
燒餅	80	257	7	41	7	25.2
煎蘿蔔糕(2 片)	115	355	17	46	12	29.4
饅頭	180	449	14	92	2	4.8
小籠包(6 個)	169	374	11	27	24	58.7
高麗菜生煎包	106	257	9	30	11	39.5
肉包	153	477	15	53	23	43.2
菜包	166	362	5	60	12	29.1
豬肉餡餅	100	323	8	27	20	56.4
高麗菜水餃(10 個)	262	484	16	34	31	58.2
肉圓(大)	207	382	5	61	13	31.4
潤餅	221	410	14	40	21	47.0
蔥油餅(2 片)	143	540	8	62	29	48
蚵仔煎	272	457	14	52	22	42.4
營養三明治	117	261	11	34	9	31.0
皮蛋瘦肉粥	390	166	10	22	4	23.3

資料來源：衛生福利部國民健康署 修訂日：2018/11/05