

常用簡餐便當熱量表

食物名稱(每份)	每份重量 (公克)	每份熱量 (大卡)	食物名稱(每份)	每份重量 (公克)	每份熱量 (大卡)
蔥燒牛肉飯	550	670	牛腩燴飯	700	680
咖哩雞飯	680	688	炸雞腿飯	680	810
炸排骨便當	680	925	豬腳飯	610	815
紅燒排骨便當	420	805	控肉飯	660	935
三寶飯	620	960	三鮮燴飯	515	513
滑蛋肉片燴飯	515	513	蝦仁蛋炒飯	410	703
肉絲蛋炒飯	410	718	燒烤鮭魚飯	550	600
蒲鰻魚便當	363	654			

資料來源：衛生福利部國民健康署 修訂日：2018/11/05