

學校餐廳業者餐食熱量評估

熱量計算:郭主恩營養師

韓媽媽麵館



餛飩麵

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂與堅果種子類 (份)	乳品類 (份)
11.2	4.4	61.2	329	3.5	0.6	0.3	-	-	-

榨菜肉絲麵

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂與堅果種子類 (份)	乳品類 (份)
9.5	0.9	54.8	265	3.5	0.3	0.5	-	-	-

麻醬麵

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂與堅果種子類 (份)	乳品類 (份)
11.5	10.6	58.3	374	3.5	-	0.3	-	2.1	-

牛肉麵

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂與堅果種子類 (份)	乳品類 (份)
15.3	3.4	54.0	308	3.5	1.1	0.3	-	-	-

