

學校餐廳業者餐食熱量評估

熱量計算:郭主恩營養師

米妮小晨飽



原味蛋餅

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)
15.0	20.6	13.1	298	0.9
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)
1.9	-	-	2.0	-

起司蛋餅

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)
17.2	21.9	14	322	0.9
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)
1.9	-	-	2.0	0.3

巧克力厚片

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)
8.2	5.2	58.5	314	3.9
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)
-	-	-	-	-

咔啦雞腿堡

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)
17.3	20.4	49.9	452	2.2
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)
1.6	0.2	-	-	-

炙燒雞腿吐司

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)
27.0	30.6	43.0	555	2.6
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)
2.7	0.2	-	4.0	-

薯餅蛋餅

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)
16.0	31.6	28.1	463	16.0
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)
1.9	-	-	3.0	-

抓餅蛋

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)
17.6	26.7	66.0	575	4.4
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)
0.9	-	-	1.0	-

火腿蛋吐司

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)
18.0	22.6	43.4	449	2.6
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)
1.4	0.2	-	4.0	-

