

學校餐廳業者餐食熱量評估

熱量計算:郭主恩營養師

MOMO茶



紅茶半糖

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	糖 (份)	全穀雜糧類 (份)	油脂與堅果種子類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)
0.0	0.0	20.0	80	1.3	-	-	-	-

綠茶微糖

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	糖 (份)	全穀雜糧類 (份)	油脂與堅果種子類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)
0.0	0.0	15.0	60	1.0	-	-	-	-

麥茶正常糖

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	糖 (份)	全穀雜糧類 (份)	油脂與堅果種子類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)
0.0	0.0	40.0	160	2.7	-	-	-	-

木瓜牛奶

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	糖 (份)	全穀雜糧類 (份)	油脂與堅果種子類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)
5.0	5.0	47.5	255	1.3	-	-	1.3	0.6

西瓜牛奶

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	糖 (份)	全穀雜糧類 (份)	油脂與堅果種子類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)
5.0	5.0	52.5	275	1.3	-	-	1.7	0.6

珍珠鮮奶茶

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	糖 (份)	全穀雜糧類 (份)	油脂與堅果種子類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)
7.1	6.7	91	453	2.0	-	-	-	0.8

多多綠

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	糖 (份)	全穀雜糧類 (份)	油脂與堅果種子類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)
2.4	-	62.2	264	3.8	-	-	-	-

巧克力冰沙

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	糖 (份)	全穀雜糧類 (份)	油脂與堅果種子類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)
8.7	16.0	29.0	296	-	-	3.2	-	-

