

學校餐廳業者餐食熱量評估

熱量計算:郭主恩營養師

戀茶屋



鍋燒意麵

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)
19.7	25.1	45.4	487	2.4	1.8	0.7	-	-	-

蔥燒牛肉泡麵

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)
16.5	27.1	51.7	518	3.2	1.0	0.7	-	-	-

雞肉蛋堡

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)
22.7	23.9	37.2	455	2.4	2.4	0.3	-	2.0	-

豬肉蛋吐司

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)	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)
21.1	22.4	33.1	418	2.1	2.1	0.3	-	2.0	-

鮪魚蛋餅

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)	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)
24.5	26.1	62.2	582	4.1	2.4	-	-	1.0	-

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)	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)
18.2	27.1	66.0	580	4.4	1.0	-	-	1.0	-



國立屏東大學

學生事務處衛生保健組