

學校餐廳業者餐食熱量評估

熱量計算:郭主恩營養師

美琪晨餐



油雞飯

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)
38.9	23.6	78	680	5.0
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)
4.0	0.6	-	2.0	-

雞肉飯

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)
30.0	18.6	99.25	684	6.5
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)
2.4	0.4	-	2.0	-

皮蛋瘦肉粥

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)
27.1	10.4	70.9	486	4.5
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)
2.6	0.3	-	-	-

牛肉炒飯

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)
27.1	26.1	99.3	740	6.5
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)
2.0	0.4	-	2.0	-

義大利肉醬麵

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)
9.5	2.4	65.7	323	3.3
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)
0.4	-	-	-	-

鍋燒烏龍麵

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)
21.1	7.6	64.4	410	3.8
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	1.4	-	-	-

豚骨鍋燒冬粉

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)
23.5	10.1	61.9	433	3.3
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	1.4	-	-	-

蒲燒魚飯

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)
27.1	21.2	81.1	623	5.0
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)
2.4	0.6	-	-	-

薯餅蛋吐司

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)
13.0	24.0	50.5	471	3.3
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)
0.7	0.3	-	2.0	-

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)
14.8	23.8	59.4	511	4.0
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)
0.7	-	-	1.0	-



國立屏東大學

學生事務處衛生保健組