

學校餐廳業者餐食熱量評估

熱量計算:郭主恩營養師

飽CaCa異廚



泡菜鍋冬粉

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)
18.0	9.9	44.6	340	2.0
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)
1.7	1.8	-	-	-

牛奶鍋烏龍

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)
19.7	44.0	112.8	927	2.8
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)
1.7	1.0	-	6.6	-

豬排咖哩飯

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)
33.2	39.7	135.1	1030	6.6
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)
2.6	-	-	3.8	-

薯餅肉燥飯

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)
29.6	54.8	119.3	1090	7.2
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)
2.3	-	-	1.0	-

魚肚湯

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)
30.8	48.2	2.2	573	-
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)
4.4	0.1	-	-	-

辛拉麵

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)
26.7	9.0	127.6	692	7.5
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)
0.9	1.0	-	-	-

麻辣鍋雞絲

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)
20.4	32.2	43.1	544	1.8
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)
1.7	1.0	-	2.2	-

沙茶鍋泡麵

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)
19.4	36.2	39.4	562	1.8
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)
1.7	1.0	-	2.9	-



國立屏東大學

學生事務處衛生保健組