

# 學校餐廳業者餐食熱量評估

熱量計算:郭主恩營養師

## 海苔飯捲



### 雞柳蛋飯捲

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)
25.7	13.9	75.5	527	4.5	1.6	0.6	-	1.0	-

### 咔啦雞飯捲

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)
21.5	16.1	86.4	572	4.7	0.9	0.6	-	2.0	-

### 肉鬆蛋飯捲

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)
27.0	15.7	89.2	603	5.0	1.7	-	-	0.5	-

### 德式香腸飯捲

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)
20.9	16.5	80.1	549	4.7	0.8	0.6	-	1.0	-

