

學校餐廳業者餐食熱量評估

熱量計算:郭主恩營養師

阿布食堂



咖哩雞排

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)
43.7	28.2	95.3	809	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)
4.1	2.3	-	2.0	-

咖哩豬排

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)
50.3	31.0	95.3	861	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)
5.1	2.3	-	2.0	-

原味咖哩

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)
20.3	8.2	95.3	536	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)
0.8	2.3	-	-	-

雞排飯

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)
52.5	34.0	85	856	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)
5.8	2.0	-	3.0	-

豬排飯

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)
47.5	31.8	85	816	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)
5.1	2.0	-	3.0	-

焗肉販

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)
31.5	37.7	85	806	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)
2.8	2.0	-	2.0	-

燒肉飯

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)
47.5	26.8	85	771	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)
5.1	2.0	-	2.0	-

蛋炒飯

蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)
22.5	14.0	122.5	706	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)
0.8	2.0	-	2.0	-

