

# 高雄市職場健康促進-健康飲食熱量表



## 早餐類

食物名稱	份量	熱量/kcal
純蛋餅	1份	150
肉鬆蛋餅	1份	380
培根	2片	150
火腿	2片	75
燒餅油條	1份	450
大亨堡	1份	370
鮪魚堡	1個	295
豬肉蛋漢堡	1個	450
卡啦雞腿堡	1個	440
豬肉漢堡	1個	400
鮪魚漢堡	1個	350
雞排漢堡	1個	400
總匯漢堡	1個	610
五穀小饅頭	1顆	280
雜糧麵包	1個	246
菠蘿麵包	1個	283
奶油麵包	1個	231
香蔥麵包	1個	263
紅豆麵包	1個	210
牛角麵包	1個	288
鮪魚飯糰	1個	221
肉鬆飯糰	1個	208
素食飯糰	1個	300
葷食飯糰	1個	300
肉鬆三明治	1個	370
火腿三明治	1個	300
鮪魚三明治	1個	320
總匯三明治	1個	400
鍋貼	6顆	400
煎餃	10顆	450
肉包	1顆	270
菜包	1顆	220
水煎包	1顆	138
叉燒包	1顆	260
蘿蔔糕(蒸)	2片	138
雞蛋	1顆	81

## 主食類(五穀根莖類)

食物名稱	份量	熱量/kcal
乾飯	1碗	280
稀飯	1碗	140
麵條	1碗	140
米粉	1碗	140
冬粉	1碗	140
饅頭(大顆)	1/4個	73
小餐包	1個	235
土司(薄片)	1片	150
麥片	3湯匙	81
燕麥	3湯匙	80
蓮子	32粒	65
蕃薯	55克	69
馬鈴薯(小顆)	100克	73
菱角	7個	71
蘇打餅乾(大片)	2片	70
小湯圓	10粒	70
芋頭	55克(4塊)	70
紅豆(熟)	1/4碗	70
綠豆(熟)	1/4碗	70
餃子皮	4張	70
餛飩皮	7張	70
春捲皮	2張	70



## 飯類

食物名稱	份量	熱量/kcal
肉粽	1顆	350
菜粽	1顆	370
海產粥	1碗	350
廣東粥	1碗	350
肉粥(牛肉)	1碗	334
米糕	1碗	300
碗粿	1碗	250
豬排便當	1份	750
烤雞腿便當	1份	820
烤肉便當	1份	820
控肉便當	1份	940
招牌便當	1份	594
豬腳便當	1份	815
三寶飯	1份	870
叉燒肉飯	1份	750
炸排骨便當	1份	925
雞排便當	1份	929
三鮮燴飯	1份	650
咖哩燴飯	1份	350
蝦仁蛋炒飯	1份	650
肉絲蛋炒飯	1份	650
海鮮焗飯	1份	700
鱈魚飯	1份	880
海苔壽司	4個	300
花壽司	4個	350
握壽司	312克	462
豆皮壽司	4個	425
蛋炒飯	1個便當盒	682
肉燥飯	1碗	410



## 麵類

食物名稱	份量	熱量/kcal
排骨麵	1碗	485
泡麵	1包	400-560
鍋燒烏龍麵	1碗	452
鍋燒意麵	1碗	450
台式麻醬涼麵	1碗	261
乾麵	1碗	400
海鮮麵	1碗	553
米粉湯	1碗	185
冬粉湯	1碗	140
米苔目	1碗	210
炒米粉	1盤	300
牛肉麵	1碗	570
牛肉湯麵	1碗	385
紅燒牛肉麵	1碗	500
清燉牛肉麵	1碗	390
鴨肉冬粉	1碗	299
當歸鴨麵	1碗	240
味增拉麵	1碗	410
豚骨拉麵	1碗	410
肉羹麵	1碗	420
肉羹米粉	1碗	350
魷魚羹麵	1碗	420
陽春麵	1碗	300
什錦麵	1碗	553
榨菜肉絲麵	1碗	390
炒烏龍麵	1碗	550
什錦炒麵	1碗	500
麻醬麵	1碗	390
榨醬麵	1碗	385
乾板條	1碗	391
鱈魚麵	1碗	535
麵線糊	1碗	380
粿仔條	100克	253
義大利肉醬麵	250克	600-700
餛飩麵	1碗	460

湯類

食物名稱	份量	熱量/kcal
竹筍湯	1碗	50
餛飩湯	1碗	400
排骨酥湯	1碗	120
蛋花湯	1碗	50
酸辣湯	1碗	160
玉米濃湯	240cc	120
排骨湯(金針)	1碗	83
魷魚羹湯	1碗	150-200
肉羹湯	1碗	223
土魷魚羹湯	1碗	315
味增湯	1碗	23
玉米濃湯	1包	240

水果類

食物名稱	份量	熱量/kcal
香瓜	185g	60
蘋果	拳頭大x1顆	60
柳丁	1顆	60
香蕉	1/2根	60
木瓜	1/4個(三根手指大)	60
紅西瓜	1片(三根手指大)	60
黃西瓜	1片(三根手指大)	60
番石榴	1/3顆	60
楊桃	2/3顆	60
櫻桃	9顆	60
水蜜桃	1顆	60
水梨	1/2顆	60
荔枝	9顆	60
草莓	9顆	60
山竹	5顆	60
葡萄	13顆	60
蓮霧	3顆	60
枇杷	1顆	60
芒果	1/2顆	60
葡萄柚	半顆	60

油炸類

食物名稱	份量	熱量/kcal
熱狗	50g	142
炸雞腿(翅)	1支	181
滷雞腿(翅)	65g	115
薯條	大份的	200
薯條	中份的	160
薯條	小份的	111
蘋果派	1個	250
炸豬排	1個	300
炸雞排(巴掌大)	1個	350
六塊雞(巴掌大)	1份	299
蔥抓餅	1張	290
蔥油餅	1張	404
肉圓(炸)	1顆	490
肉圓(蒸)	1顆	320
餡餅(牛肉、豬肉)	1個	220
蚵爹	1個	265
韭菜盒	1個	160

配菜類

食物名稱	份量	熱量/kcal
皮蛋豆腐	1份	120
青椒炒牛肉	1份	100
粉腸	200g	700
豬腳	100g	200
豆乾	50g	75
花枝丸	4顆	75
雞腳	3支	110
玉米	1支	112
香腸	1條	300
香煎秋刀魚	1尾	160
蛤蠣	1盤	100
炒花枝	1份	160

飲料類

食物名稱	份量	熱量/kcal
紅茶鋁箔包裝	300ml	120
綠茶半糖	700ml	80
紅茶牛奶	500ml	200
桂花烏龍茶	500ml	50
綠豆湯	1碗	135
檸檬水	500ml	100
熱咖啡	500ml	0
豆漿	260ml	165
薏仁湯	1碗	150
珍珠奶茶(全糖)	750ml	400-450
冬瓜茶+珍珠	500ml	150
養樂多	100ml	67
養生精力湯	300cc	80-120
五穀漿	500ml	355
小麥汁	500ml	100
原味優格	120ml	72
牛奶<全脂>	250ml	150
牛奶<低脂>	250ml	120
牛奶<脫脂>	250ml	80

火鍋類

食物名稱	份量	熱量/kcal
泡菜鍋	1份	700
海鮮鍋	1份	800
素食鍋	1份	700



下午茶、甜點類

食物名稱	份量	熱量/kcal
巧克力蛋糕	92g	290
方塊酥(雪花)	1塊	142
鳳梨酥	1塊	121
甜豆	20g	70
奶昔(香草)	250ml	300
蛋捲冰淇淋	1支	180
肯德基蛋塔	1個	200
小籠包	2顆	85
銀絲捲	75克	230
花生仁	10粒	45
南瓜子	40粒	66
黑芝麻	2茶匙	54
白芝麻	2茶匙	60
腰果	5粒	45
核桃仁	2粒	48
開心果	15粒	70
鮮奶油	1湯匙	14
奶油乳酪	2茶匙	90
沙拉醬	2茶匙	90
高纖蘇打餅乾(大片)	3片	68

其它類

食物名稱	份量	熱量/kcal
素食潤餅	1個	150
豆芽菜春捲	1個	170
刈包	1個	261
蝦仁肉圓	1顆	170
蚵仔煎	1份	370
水餃(豬肉)	12顆	360
韭菜水餃	10顆	211
茶碗蒸	1碗	80
米血	1支	171
黑輪	1支	180
海鮮披薩	456g	1200
鮮蝦鳳梨披薩	446g	1200