

西式速食熱量比一比

食物名稱	每份供應量 熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	脂肪 佔熱量比 (%)	每份供應量 重量 (公克)
培根起司蛋堡	322	13	19.1	24.5	53.4%	116
牛肉起司漢堡	665	28	39.4	50.7	53.3%	285
雙層牛肉堡	800	53	49	35	55.1%	268
燒肉米漢堡	488	11.8	21.3	60.6	39.3%	185
豬肉起司堡	400	23	22	28	49.5%	108
酥炸雞腿堡	560	27	30	45	48.2%	178
烤雞腿堡	411	23.4	14.7	46.3	32.2%	173
炸魚排堡	533	20	30.1	47.2	50.8%	193
炸蝦排堡	390	16.4	17.7	41.2	40.8%	162
炸雞腿	236	15.7	14.1	11.5	53.8%	90
小雞塊	431	19.2	34.8	10	72.7%	92
薯條	470	6	24	57	46.0%	126
章魚燒個人披薩	768	28.2	37.8	76.8	44.3%	228
泡菜豬肉個人披薩	798	31.2	31.2	72.6	35.2%	252
海鮮個人披薩	702	34.2	39	76.8	50.0%	228



中式食物熱量比一比

食物名稱	每份供應量 熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	脂肪 佔熱量比 (%)	每份供應量 重量 (公克)
原味蛋餅	263	10.8	9	34.3	30.8%	117
鮪魚蛋餅	345	13.7	17.2	44.8	44.9%	167
起司蛋餅	344	15.7	15.6	35.2	40.8%	140
玉米蛋餅	292	11.5	9.7	39.3	29.9%	147
火腿蛋餅	297	14.6	9.8	36.9	29.7%	141
鮪魚御飯團	226	6.4	5.3	38.2	21.1%	106
紫米飯團	418	14.1	12.1	60.6	26.1%	202
鍋貼 (10個)	753	18.2	35	89.9	41.8%	246
油條	252	4.5	19.2	15.9	68.6%	45
燒餅	256	7.2	7.2	40.8	25.3%	80
煎蘿蔔糕 (2片)	357	16.5	11.6	46.2	29.2%	115
饅頭	444	14.4	2.4	92.4	4.9%	180
小籠包 (6個)	378	11.4	24.4	27.2	58.1%	169
高麗菜生煎包	259	8.9	11.3	30	39.3%	106
肉包	484	15.1	22.9	52.7	42.6%	153
菜包	363	4.5	11.7	59.7	29.0%	166
豬肉餡餅	324	7.8	20.2	27.4	56.1%	100
高麗菜水餃 (10個)	488	16.3	31.3	34.3	57.7%	262
肉圓 (大)	362	5.1	12.9	61.3	32.1%	207
潤餅	397	14.2	21.4	40.1	48.5%	221
蔥油餅 (2片)	541	8.1	28.8	62.2	47.9%	143
蚵仔煎	455	14.2	21.5	51.6	42.5%	272
營養三明治	468	13.5	21.7	54.7	41.7%	181
皮蛋瘦肉粥	165	10.1	4.3	21.8	23.3%	390