

便當熱量和營養比一比

鹽酥雞腿便當(大雞腿) (總重量：約560公克)

|  | 總熱量 (大卡) | 碳水化合物 (熱量%) | 蛋白質 (熱量%) | 脂肪 (熱量%) |
|---|-------------|----------------|--------------|-------------|
| | 825 | 45.5 | 17.1 | 37.4 |

香脆雞腿便當(棒棒腿) (總重量：約500公克)

|  | 總熱量 (大卡) | 碳水化合物 (熱量%) | 蛋白質 (熱量%) | 脂肪 (熱量%) |
|---|-------------|----------------|--------------|-------------|
| | 714 | 50.2 | 13 | 36.8 |

滷雞腿便當(大雞腿) (總重量：約630公克)

|  | 總熱量 (大卡) | 碳水化合物 (熱量%) | 蛋白質 (熱量%) | 脂肪 (熱量%) |
|---|-------------|----------------|--------------|-------------|
| | 807 | 53 | 20 | 27 |

滷雞腿便當(棒棒腿) (總重量：約470公克)

|  | 總熱量 (大卡) | 碳水化合物 (熱量%) | 蛋白質 (熱量%) | 脂肪 (熱量%) |
|---|-------------|----------------|--------------|-------------|
| | 623 | 64.5 | 15 | 20.5 |

炸排骨便當 (總重量：約604公克)

|  | 總熱量 (大卡) | 碳水化合物 (熱量%) | 蛋白質 (熱量%) | 脂肪 (熱量%) |
|---|-------------|----------------|--------------|-------------|
| | 1055 | 53.8 | 12.9 | 33.3 |

滷排骨便當 (總重量：約520公克)

|  | 總熱量 (大卡) | 碳水化合物 (熱量%) | 蛋白質 (熱量%) | 脂肪 (熱量%) |
|---|-------------|----------------|--------------|-------------|
| | 753 | 60.7 | 14 | 25.4 |

魚排飯 (總重量：約715公克)

|  | 總熱量 (大卡) | 碳水化合物 (熱量%) | 蛋白質 (熱量%) | 脂肪 (熱量%) |
|---|-------------|----------------|--------------|-------------|
| | 1162 | 53.6 | 12.1 | 34.3 |

吳郭魚飯 (總重量：約655公克)

|  | 總熱量 (大卡) | 碳水化合物 (熱量%) | 蛋白質 (熱量%) | 脂肪 (熱量%) |
|---|-------------|----------------|--------------|-------------|
| | 774 | 56.3 | 20 | 23.7 |

