

中式食物熱量比一比

食物名稱	重量 (公克)	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	脂肪 佔熱量比 (%)
荷包蛋 (個)	60	118	7	10	0	76%
蔥油餅 (個)	150	238	3.8	7.5	37.5	29%
蛋餅 (個)	100	305	10	10	30	36%
鮭魚蛋餅 (個)	180	407	13.5	22.5	35	51%
起司蛋餅 (個)	110	380	17	20	30	49%
玉米蛋餅 (個)	150	340	10.8	15	37.5	41%
火腿蛋餅 (個)	125	352	13.5	17.5	32.5	46%
牛肉餡餅 (個)	130	275	12.8	17.5	22.5	53%
豬肉餡餅 (個)	110	290	11.4	15.5	22.5	51%
饅頭 (個)	120	280	6	0	60	0%
肉鬆御飯糰 (個)	113	245	13	7	31.5	26%
鹽烤鮭魚飯團 (個)	111	183	5.8	4	30	20%
糯米飯團 (個)	250	360	11	2.5	75	6%
銀絲卷 (個)	150	376	7.5	2.5	75	6%
鍋貼 (3個)	50	105	8.5	8.3	8.3	53%
蘿蔔絲餅 (個)	90	140	2.6	3	25.5	19%
油條 (條)	65	249	4.5	5	45	19%
燒餅 (個)	80	272	6	5	60	15%
小籠包 (個)	40	95	4.3	5	7.5	49%
煎餃 (8粒)	120	440	10	30	30	63%
煎蘿蔔糕 (2片)	150	275	3	7.5	30	34%
廣東粥 (碗)	220	310	11.5	10	45	36%
肉包 (個)	118	283	9.7	4	40.5	15%
菜包 (個)	108	208	7.1	2.5	37.5	11%

(資料來源：表中食物之重量及熱量取自財團法人糖尿病關懷基金會「糖尿病友自由吃」)