

# 常見早餐

Good morning

## 熱量、營養 比一比



食物名稱	熱量 (Kcal)	蛋白質 (g)	醣類 (g)	脂肪 (g)	脂肪佔熱量比 (%)
荷包蛋(60g/個)	118	7	0	10	76
蔥油餅(150g/個)	233	3.8	37.5	7.5	29
蛋餅(100g/個)	250	10	30	10	36
鮪魚蛋餅(180g/個)	397	13.5	35	22.5	51
玉米蛋餅(150g/個)	330	10.8	37.5	15	41
火腿蛋餅(125g/個)	342	13.5	32.5	17.5	46
煎餃(120g/8個)	430	10	30	30	63
煎蘿蔔糕(150g/2片)	200	3	30	7.5	34
小籠包(40g/個)	92	4.3	7.5	5	49
饅頭(120g/個)	280	6	60	1.5	5
肉包(118g/個)	237	9.7	40.5	4	15
油條(65g/條)	243	4.5	45	5	19
燒餅(80g/個)	272	6	51	5	17
肉鬆御飯糰(113g/個)	245	13	31.5	7	26
糯米飯糰(250g/個)	367	11	75	2.5	6
豬肉漢堡(150g/個)	375	15	45	15	36
鮪魚漢堡(150g/個)	350	11.5	45	10	28
雞排堡(170g/個)	375	15	45	15	36
加蛋滿福堡(166g/個)	467	21	36	26.5	51
小雞塊(105g/6個)	415	15.5	15	32.5	71

學務處衛生保健組 關心您的健康