

市售簡餐便當

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(%)
蔥燒牛肉飯(550g/份)	670	27	72.5	30	40
牛腩燴飯(700g/份)	775	41.8	72.5	35	41
炸雞腿飯(680g/份)	870	44	95	35	36
炸排骨便當(680g/份)	915	40.5	92.5	42.5	42
紅燒排骨便當(420g/份)	790	26.5	97.5	32.5	37
控肉飯(660g/份)	935	49.5	82.5	45	43
三寶飯(620g/份)	950	30	95	50	47
蝦仁蛋炒飯(410g/份)	620	21.5	77.5	25	36
肉絲蛋炒飯(410g/份)	660	25	77.5	27.5	38
燒烤鮭魚飯(550g/份)	590	23.5	72.5	22.5	34
豬腳飯(610g/份)	815	28.5	90	38	42
滑蛋肉片燴飯(515g/份)	550	26.3	55	25	41

學務處衛生保健組 關心您的健康