

飲品	重量	能量(千卡)
水	240 毫升 (1 杯)	0
茶	240 毫升 (1 杯)	2
豆奶	240 毫升 (1 杯)	125
蘋果汁 (不含添加糖)	240 毫升 (1 杯)	113
可樂汽水	240 毫升 (1 杯)	97
代糖可樂汽水	240 毫升 (1 杯)	1
鮮榨橙汁	240 毫升 (1 杯)	108
罐裝雜菜汁	240 毫升 (1 杯)	46

零食	重量	能量(千卡)
薯片	100 克	536
牛奶朱古力	100 克	535
芒果布甸	100 克	93
豆腐花	100 克	55
紅豆沙	100 克	94
果凍	100 克	266
雲呢拿雪糕	100 克	195
朱古力雪糕	100 克	216

堅果及種子	重量	能量(千卡)
腰果	100 克	579
栗子 (去皮)	100 克	173
花生 (乾焗)	100 克	585
開心果 (乾焗)	100 克	568
核桃	100 克	692

脂肪及糖類	重量	能量(千卡)
牛油	100 克	717
牛油 (低脂肪)	100 克	376
植物牛油	100 克	714
芥花籽油	100 克	900
粟米油/玉米油	100 克	900
橄欖油	100 克	900
花生油	100 克	900
低脂千島醬	100 克	204
低脂意大利沙律汁	100 克	75
白汁沙律醬	100 克	390
蠔油	100 克	113
豉油	100 克	39
花生醬	100 克	588
果醬	100 克	255
白砂糖	100 克	375

罐頭湯 (用水煮開)	重量	能量(千卡)
清雞湯	244 克 (1 碗)	39
忌廉雞湯	244 克 (1 碗)	117
意式雜菜湯	241 克 (1 碗)	82
番茄湯	244 克 (1 碗)	85

即食食物及點心類	重量	能量(千卡)
熱狗	98 克 (1 個)	242
漢堡包	102 克 (1 個)	260
芝士漢堡	116 克 (1 個)	310
魚柳包	142 克 (1 個)	440
煙肉蛋漢堡包	138 克 (1 個)	290
豬柳漢堡包	117 克 (1 個)	370
豬柳蛋漢堡包	167 克 (1 個)	440
薯餅	53 克 (1 塊)	130
炸薯條	76 克 (25-30 條)	235
炸雞塊	102 克 (6 塊)	290
炸雞翼	55 克 (1 隻)	200
蘋果批	83 克 (1 個)	260
珍珠雞	100 克	220
春卷	100 克	340
叉燒包	100 克	260
腸粉	100 克	110
潮州粉果	100 克	140
蝦餃	100 克	160
燒賣	100 克	200
蒸蘿蔔糕	100 克	86
豉油皇炒麵	100 克	160
魚蛋湯米粉	100 克	58
豉汁鳳爪排骨飯	100 克	180
冬瓜肉粒湯飯	100 克	82
薯蓉 (加入全脂奶和植物牛油)	105 克 (1/2 杯)	111

1 碗以 1 個中號碗計 (約 240 毫升)

1 杯約 240 毫升 1 安士約 28 克 1 兩約 40 克

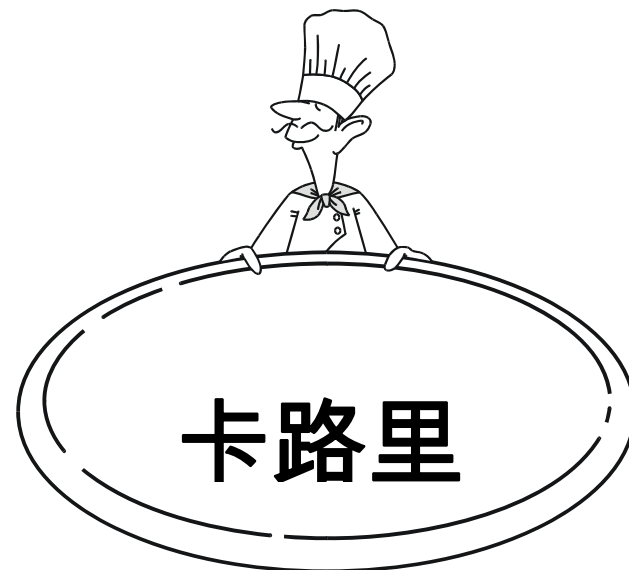
1 湯匙約 15 毫升 1 茶匙約 5 毫升

參考資料：1) 食物安全中心

2) Pennington, J.A.T. Bowes and Church's food values of portions commonly used 17th edition. 1998.



常吃食物的熱量



衛生署學生健康服務
www.studenthealth.gov.hk

2010

穀類及穀物製品	重量	能量(千卡)
白米飯(熟)	186克(1碗)	236
糙米飯(熟)	195克(1碗)	218
燕麥片(熟)	234克(1碗)	145
粟米粒(熟)	164克(1碗)	132
白粥	100克	32
麥方包	28克(1片)	69
白方包	25克(1片)	65
牛角包	57克(1個)	231
可可米	31克(3/4杯)	120
牛油曲奇餅(2吋直徑長)	5克(1塊)	23
梳打餅	3克(1塊)	13
花生醬夾心餅乾	7克(1塊)	34
雪芳蛋糕	100克	350
通心粉(熟)	140克(1碗)	197
全蛋麵(熟)	160克(1碗)	213
意大利粉(熟)	140克(1碗)	197
白麵條(熟)	100克	120
米粉(熟)	100克	109
即食麵 / 方便麵	100克	472
新鮮河粉	100克	220
雞尾包	100克	390
腿蛋包	100克	250
菠蘿包	100克	350
奶油多	100克	340
蛋撻	100克	310
午餐肉蛋三文治	100克	260
番茄蛋三文治	100克	190
芝士意大利薄餅(14"直徑, 薄批)	100克	304
芝士意大利薄餅(14"直徑, 厚批)	100克	272

肉類	重量	能量(千卡)
西冷牛扒(半肥瘦)	100克	232
西冷牛扒(瘦肉)	100克	138
火腿	100克	130
罐裝午餐肉(豬肉)	100克	334
腸仔	100克	260
叉燒	100克	279
豬肉(瘦)	100克	143
半肥瘦豬肉	100克	395
帶子(熟)	100克	104
蝦(熟)	100克	99

雞胸(連皮)	100克	172
雞胸(去皮)	100克	111
雞翼(連皮)	100克	222
鴨(連皮)	100克	404
鴨(去皮)	100克	132
鵝(連皮)	100克	371
鵝(去皮)	100克	161
石斑	100克	92
雞腳/雞爪	100克	254
罐裝茄汁沙甸魚	100克	193
紅衫魚	100克	100
罐裝鹽水浸吞拿魚	100克	108
罐裝油浸吞拿魚	100克	292

蛋及蛋類製品	重量	能量(千卡)
蛋白	33克(大蛋1隻)	17
全隻雞蛋(熟)	50克(大蛋1隻)	78
鹹鴨蛋	70克(1隻)	130

豆類	重量	能量(千卡)
紅豆(焗熟)	230克(1碗)	294
罐裝紅腰豆	256克(1碗)	207
青豆(焗熟)	160克(1碗)	132
黃豆(焗熟)	172克(1碗)	298
罐裝茄汁焗豆	100克	108
粉絲(乾)	100克	365
豆腐	124克(半杯)	94
硬豆腐	126克(半杯)	183
豆腐乾	100克	140
素雞	100克	192

水果	重量	能量(千卡)
蘋果(連皮)	138克(中型)	81
牛油果	304克(中型)	340
香蕉	114克(中型)	105
無核葡萄乾	75克(半杯)	150

提子(連皮)	160克(1杯)	114
西柚(紅肉)	246克(中型)	78
奇異果	76克(中型)	46
荔枝	100克(10粒)	66
芒果	207克(中型)	176
西瓜	160克(1杯)	40
橙	121克(中型)	59
梨	122克(中型)	51
罐裝糖水浸菠蘿	255克(1杯)	199
士多啤梨/草莓	149克(1杯)	45
啤梨(連皮)	166克(中型)	98

蔬菜	重量	能量(千卡)
西蘭花	100克	22
白菜	100克	13
菜心	100克	11
甘荀	100克	41
西芹	100克	14
生菜	100克	10
青瓜(連皮)	100克	12
節瓜	100克	12
磨菇	100克	23
薯仔	100克	62
南瓜(去皮)	100克	38
番茄	100克	16
菠菜	100克	15

奶及奶類製品	重量	能量(千卡)
車打芝士	28克(1片)	114
車打芝士(低脂)	28克(1片)	49
全脂朱古力奶	240毫升(1杯)	199
低脂朱古力奶	240毫升(1杯)	151
全脂奶	240毫升(1杯)	154
2% 較低脂奶	240毫升(1杯)	120
脫脂奶	240毫升(1杯)	84
罐裝煉奶	100克	320
罐裝淡奶	100克	133
原味低脂乳酪	100克	53
原味乳酪	100克	73
雲呢拿奶昔	239克	290

