

饮品	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)	132
苹果汁 (不含添加糖) *	240 毫升 (1 杯)	114
可乐汽水 *	240 毫升 (1 杯)	97
代糖可乐汽水 *	240 毫升 (1 杯)	1
鲜榨橙汁 *	240 毫升 (1 杯)	112
罐装杂菜汁 *	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	92
豆腐花	100 克	55
红豆沙	100 克	94
果冻	100 克	62
云呢拿雪糕	100 克	195
朱古力雪糕	100 克	216

坚果及种子	重量	能量(千卡)
腰果	100 克	553
栗子 (去皮)	100 克	196
花生 (干焗)	100 克	585
开心果 (干焗)	100 克	568
核桃	100 克	654

脂肪及糖类	重量	能量(千卡)
牛油	100 克	717
牛油 (低脂肪)	100 克	499
植物牛油	100 克	717
芥花籽油	100 克	900
粟米油/玉米油	100 克	900
橄榄油	100 克	900
花生油	100 克	900
低脂千岛酱	100 克	195
低脂意大利沙律汁	100 克	75
白汁沙律酱	100 克	390
蚝油	100 克	83
豉油	100 克	39
花生酱	100 克	588
果酱	100 克	278
白砂糖	100 克	387

罐头汤 (用水煮开)	重量	能量(千卡)
清鸡汤 *	240 克 (1 碗)	38
忌廉鸡汤 *	244 克 (1 碗)	117
意式杂菜汤*	241 克 (1 碗)	82
西红柿汤 *	244 克 (1 碗)	73

即食食物及点心类	重量	能量(千卡)
热狗 *	114 克 (1 个)	282
汉堡包 *	105 克 (1 个)	265
芝士汉堡 *	121 克 (1 个)	318
鱼柳包 *	156 克 (1 个)	429
烟肉蛋汉堡包 *	138 克 (1 个)	297
猪柳汉堡包 *	114 克 (1 个)	380
猪柳蛋汉堡包 *	164 克 (1 个)	449
薯饼 *	53 克 (1 块)	139
炸薯条 *	134 克 (20-25 条)	427
炸鸡块 *	108 克 (6 块)	314
炸鸡翼 *	48 克 (1 只)	150
苹果批 *	77 克 (1 个)	240
珍珠鸡	100 克	220
春卷	100 克	340
叉烧包	100 克	260
肠粉	100 克	110
潮州粉果	100 克	140
虾饺	100 克	160
烧卖	100 克	200
蒸萝卜糕	100 克	86
豉油皇炒面	100 克	160
鱼蛋汤米粉	100 克	58
豉汁凤爪排骨饭	100 克	180
冬瓜肉粒汤饭	100 克	81
薯蓉 *	240 克 (1 杯)	199

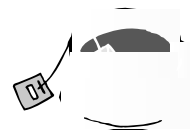
1 碗以 1 个中号碗计(约 240 毫升)

1 杯约 240 毫升 1 安士约 28 克 1 两约 40 克

1 汤匙约 15 毫升 1 茶匙约 5 毫升

参考数据: 食物安全中心营养数据查询系统

* Pennington, J.A.T. Bowes and Church's food values of portions commonly used 19th edition. 2010.



常吃食物的热量



卫生署学生健康服务
www.studenthealth.gov.hk

2012

谷类及谷物制品	重量	能量(千卡)
白米饭(熟)*	186克(1碗)	242
糙米饭(熟)*	195克(1碗)	218
燕麦片(熟)*	234克(1碗)	166
粟米粒(熟)*	164克(1碗)	133
白粥	100克	32
麦方包*	28克(1片)	69
白方包*	25克(1片)	66
牛角包*	76克(1个)	260
可可米*	31克(3/4杯)	118
牛油曲奇饼	100克	467
梳打饼	100克	408
花生酱夹心饼干	100克	494
雪芳蛋糕	100克	350
通心粉(熟)*	140克(1碗)	221
全蛋面(熟)*	160克(1碗)	221
意大利粉(熟)*	140克(1碗)	221
日式乔麦面(熟)*	114克(1碗)	113
米粉(熟)*	176克(1碗)	192
即食面/方便面	100克	473
新鲜河粉	100克	220
鸡尾包	100克	390
腿蛋包	100克	250
菠萝包	100克	350
奶油多	100克	340
蛋挞	100克	310
午餐肉蛋三文治	100克	260
西红柿蛋三文治	100克	190
芝士薄饼(14"直径, 薄批)	100克	304
芝士薄饼(14"直径, 厚批)	100克	272

肉类	重量	能量(千卡)
牛肉(半肥瘦)	100克	125
牛肉(瘦肉)	100克	106
火腿	100克	130
罐装午餐肉(猪肉)	100克	334
肠仔	100克	270
叉烧	100克	279
猪肉(瘦)	100克	143
半肥瘦猪肉	100克	395
带子(熟)	100克	104
虾(熟)	100克	99

鸡胸(连皮)	100克	172
鸡胸(去皮)	100克	114
鸡翼(连皮)	100克	220
鸭(连皮)	100克	404
鸭(去皮)	100克	135
鹅(连皮)	100克	371
鹅(去皮)	100克	161
石斑	100克	92
鸡脚/鸡爪	100克	254
罐装茄汁沙甸鱼	100克	185
红衫鱼	100克	101
罐装盐水浸吞拿鱼	100克	128
罐装油浸吞拿鱼	100克	186

蛋及蛋类制品	重量	能量(千卡)
蛋白*	33克(大蛋1只)	16
全只鸡蛋(熟)*	50克(大蛋1只)	78
咸鸭蛋*	70克(1只)	130

豆类	重量	能量(千卡)
红豆(焗熟)*	230克(1碗)	294
罐装红腰豆*	256克(1碗)	215
青豆(焗熟)*	160克(1碗)	134
黄豆(焗熟)*	172克(1碗)	298
罐装茄汁焗豆	100克	78
粉丝(干)	100克	365
豆腐	100克	76
硬豆腐	100克	145
豆腐干	100克	142
素鸡	100克	194

水果	重量	能量(千卡)
苹果(连皮)*	138克(中型)	72
牛油果*	304克(中型)	365
香蕉*	118克(中型)	105
无核葡萄干*	73克(半杯)	220



提子(连皮)*	160克(1杯)	110
西柚(红肉)*	246克(中型)	104
奇异果*	76克(中型)	46
荔枝(中型)*	10克(1粒)	7
芒果*	207克(中型)	135
西瓜*	152克(1杯)	46
橙*	131克(中型)	62
梨*	122克(中型)	51
罐装糖水浸菠萝*	254克(1杯)	198
士多啤梨/草莓*	144克(1杯)	46
啤梨(连皮)*	166克(中型)	96

蔬菜	重量	能量(千卡)
西兰花	100克	22
白菜	100克	13
菜心	100克	12
甘荀	100克	41
西芹	100克	16
生菜	100克	10
青瓜(连皮)	100克	12
节瓜	100克	15
磨菇	100克	24
薯仔(连皮)	100克	69
南瓜(去皮)	100克	45
西红柿	100克	16
菠菜	100克	14

奶及奶类制品	重量	能量(千卡)
车打芝士*	28克(1片)	113
车打芝士(低脂)*	28克(1片)	48
全脂朱古力奶*	240毫升(1杯)	208
低脂朱古力奶*	240毫升(1杯)	190
全脂奶*	240毫升(1杯)	156
2%较低脂奶*	240毫升(1杯)	122
脱脂奶*	240毫升(1杯)	83
罐装炼奶	100克	332
罐装淡奶	100克	120
原味低脂奶酪	100克	64
原味奶酪	100克	72
云呢拿奶昔*	250克(1.25杯)	370

