

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)	132
蘋果汁 (不含添加糖) *	240 毫升 (1 杯)	114
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)	112
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	92
豆腐花	100 克	55
紅豆沙	100 克	94
果凍	100 克	62
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	553
栗子 (去皮)	100 克	196
花生 (乾焗)	100 克	585
開心果 (乾焗)	100 克	568
核桃	100 克	654

脂肪及糖類	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
橄欖油	100 克	900
花生油	100 克	900
低脂千島醬	100 克	195
低脂意大利沙律汁	100 克	75
白汁沙律醬	100 克	390
蠔油	100 克	83
豉油	100 克	39
花生醬	100 克	588
果醬	100 克	278
白砂糖	100 克	387

罐頭湯 (用水煮開)	重量	能量(千卡)
清雞湯 *	240 克 (1 碗)	38
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)	73

即食食物及點心類	重量	能量(千卡)
熱狗 *	114 克 (1 個)	282
漢堡包 *	105 克 (1 個)	265
芝士漢堡 *	121 克 (1 個)	318
魚柳包 *	156 克 (1 個)	429
煙肉蛋漢堡包 *	138 克 (1 個)	297
豬柳漢堡包 *	114 克 (1 個)	380
豬柳蛋漢堡包 *	164 克 (1 個)	449
薯餅 *	53 克 (1 塊)	139
炸薯條 *	134 克 (20-25 條)	427
炸雞塊 *	108 克 (6 塊)	314
炸雞翼 *	48 克 (1 隻)	150
蘋果批 *	77 克 (1 個)	240
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	81
薯蓉 *	240 克 (1 杯)	199

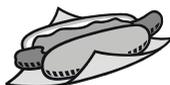
1 碗以 1 個中號碗計(約 240 毫升)

1 杯約 240 毫升 1 安士約 28 克 1 兩約 40 克

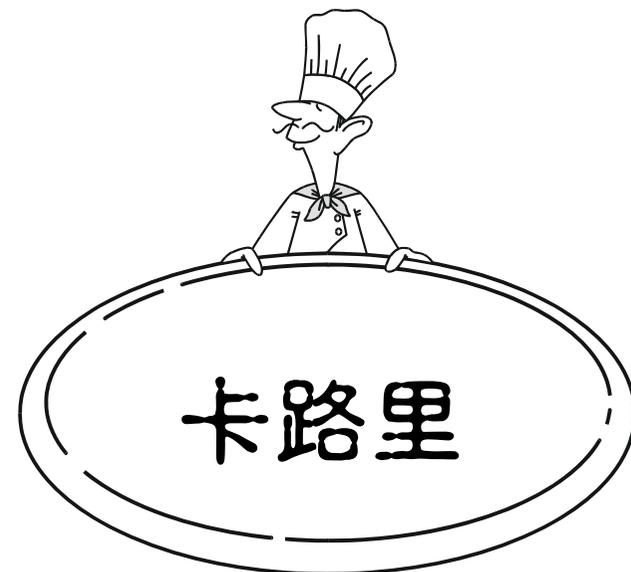
1 湯匙約 15 毫升 1 茶匙約 5 毫升

參考資料： 食物安全中心營養資料查詢系統

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



# 常吃食物的熱量



衛生署學生健康服務  
www.studenthealth.gov.hk

2012

穀類及穀物製品	重量	能量(千卡)
白米飯(熟)*	186克(1碗)	242
糙米飯(熟)*	195克(1碗)	218
燕麥片(熟)*	234克(1碗)	166
粟米粒(熟)*	164克(1碗)	133
白粥	100克	32
麥方包*	28克(1片)	69
白方包*	25克(1片)	66
牛角包*	76克(1個)	260
可可米*	31克(3/4杯)	118
牛油曲奇餅	100克	467
梳打餅	100克	408
花生醬夾心餅乾	100克	494
雪芳蛋糕	100克	350
通心粉(熟)*	140克(1碗)	221
全蛋麵(熟)*	160克(1碗)	221
意大利粉(熟)*	140克(1碗)	221
日式蕎麥麵(熟)*	114克(1碗)	113
米粉(熟)*	176克(1碗)	192
即食麵 / 方便麵	100克	473
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
芝士薄餅 (14"直徑, 薄批)	100克	304
芝士薄餅 (14"直徑, 厚批)	100克	272

肉類	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
罐裝午餐肉(豬肉)	100克	334
腸仔	100克	270
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	114
雞翼(連皮)	100克	220
鴨(連皮)	100克	404
鴨(去皮)	100克	135
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	185
紅衫魚	100克	101
罐裝鹽水浸吞拿魚	100克	128
罐裝油浸吞拿魚	100克	186

蛋及蛋類製品	重量	能量(千卡)
蛋白*	33克(大蛋1隻)	16
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)	215
青豆(焗熟)*	160克(1碗)	134
黃豆(焗熟)*	172克(1碗)	298
罐裝茄汁焗豆	100克	78
粉絲(乾)	100克	365
豆腐	100克	76
硬豆腐	100克	145
豆腐乾	100克	142
素雞	100克	194

水果	重量	能量(千卡)
蘋果(連皮)*	138克(中型)	72
牛油果*	304克(中型)	365
香蕉*	118克(中型)	105
無核葡萄乾*	73克(半杯)	220



提子(連皮)*	160克(1杯)	110
西柚(紅肉)*	246克(中型)	104
奇異果*	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
罐裝糖水浸菠蘿*	254克(1杯)	198
士多啤梨/草莓*	144克(1杯)	46
啤梨(連皮)*	166克(中型)	96

蔬菜	重量	能量(千卡)
西蘭花	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(連皮)	100克	12
節瓜	100克	15
磨菇	100克	24
薯仔(連皮)	100克	69
南瓜(去皮)	100克	45
番茄	100克	16
菠菜	100克	14

奶及奶類製品	重量	能量(千卡)
車打芝士*	28克(1片)	113
車打芝士(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% 較低脂奶*	240毫升(1杯)	122
脫脂奶*	240毫升(1杯)	83
罐裝煉奶	100克	332
罐裝淡奶	100克	120
原味低脂乳酪	100克	64
原味乳酪	100克	72
雲呢拿奶昔*	250克(1.25杯)	370

