

# 食物營養成分含量表

精明計算每天的營養攝取量，並選擇健康的烹調方法，對維持血管和心臟健康都有莫大裨益。  
以下為一些港人常吃食物的營養成分含量表作為參考：

食物名稱	卡路里 (千卡)	糖(克)	鈉(毫克)	飽和脂肪(克)	反式脂肪(克)
<b>茶餐廳食品<sup>1</sup></b>					
咖喱牛腩飯	160	1.60	290	2.80	不適用
叉燒飯	200	1.30	250	2.30	不適用
土魷蒸肉餅飯	210	0.70	240	3.70	不適用
墨魚丸湯米粉	64	0.12	300	0.37	不適用
星州炒米粉	160	0.95	350	1.60	不適用
炒貴刁	160	0.86	350	1.20	不適用
牛腩湯幼麵條	81	0.71	490	1.00	不適用
粟米肉粒飯	120	0.66	210	0.65	不適用
福建炒飯	140	0.49	320	0.90	不適用
西炒飯	180	1.60	300	1.40	不適用
豉椒排骨炒麵	220	1.10	410	2.30	不適用
豬扒炒即食麵	220	0.79	480	3.20	不適用
雪菜肉絲炆米粉	110	0.74	390	0.68	不適用
雲吞湯粗麵條	67	0.70	460	0.43	不適用
魚香茄子飯	150	1.00	250	1.40	不適用
鮮茄牛肉飯	120	2.60	200	0.44	不適用
鹹魚雞粒炒飯	190	0.21	330	1.30	不適用

食用份量以每 100 克計算

以往的膳食指南大多警告人們不宜食用過多高膽固醇的食物，但每五年一次發佈的 2015-2020 年美國膳食指南(Dietary Guidelines for Americans)表示應適當放寬此前提出對脂肪和膽固醇的限制，認為飲食中攝取的膽固醇和血液中的膽固醇水平不一定成正比<sup>2</sup>。



# 食物營養成分含量表

卡路里建議攝取量會受年齡，性別，體重，身高和運動量而有所不同。一般而言，成年女性每日建議攝取 1,600 – 2,400 千卡路里，成年男性每日則建議攝取 2,000 – 3,000 千卡路里<sup>2</sup>。

食物名稱	卡路里 (千卡)	糖(克)	鈉(毫克)	飽和脂肪(克)	反式脂肪(克)
<b>快餐食品<sup>1</sup></b>					
漢堡包 (快餐式，含醬料及蔬菜)	254	不適用	458	3.76	不適用
炸薯條 (添加鹽，雪藏，焗爐加熱)	134	0.28	388	1.03	不適用
熱狗(快餐式)	247	不適用	684	5.21	不適用
牛油糖漿班戟 (快餐式)	224	不適用	476	2.52	不適用
芝士醬焗薯(快餐式)	160	不適用	129	3.57	不適用
芝士薄餅 (快餐式，直徑 14 吋)	264	4.02	535	4.22	不適用
五香肉丁即食麵	150	1.20	460	2.80	不適用
咖喱魚蛋	130	3.30	950	0.60	0.02
燒賣	200	2.10	560	3.70	不適用
<b>湯類<sup>1</sup></b>					
忌廉雞肉湯 (罐裝，以相等分量的水沖調)	48	不適用	404	0.85	不適用
意大利雜菜湯 (罐裝，以相等分量的水沖調)	34	不適用	378	0.23	不適用
雞湯 (罐裝，以相等分量的水沖調)	16	0.29	318	0.16	不適用

食用份量以每 100 克計算

現時不同指引一般建議每日的鈉攝取量為不多於 2,300 毫克。增加鈉攝取量會令血壓上升，因此指引建議前期高血壓和高血壓患者的每日鈉攝取量不多於 1,500 毫克，能更有效管理血壓<sup>2</sup>。



# 食物營養成分含量表

美國膳食指南建議每日的飽和脂肪攝取量為不多於卡路里攝取量的 10%，而反式脂肪攝取量則愈少愈好。減低反式脂肪攝取量和以攝取不飽和脂肪代替飽和脂肪均能有效減少吸收低密度膽固醇(即壞膽固醇)，從而減低心血管疾病的風險<sup>2</sup>。

食物名稱	卡路里 (千卡)	糖(克)	鈉(毫克)	飽和脂肪(克)	反式脂肪(克)
<b>烘焙食品<sup>1</sup></b>					
芝士蛋糕	321	21.80	207	9.92	不適用
雜款西餅	330	24.00	160	8.90	0.40
淨牛油蛋糕	420	26.00	300	11.00	0.68
鬆餅	390	26.00	320	6.50	0.30
蒜蓉包	370	5.70	500	5.80	0.39
豆沙鍋餅	320	15.00	24	2.60	0.09
<b>酥炸食品<sup>1</sup></b>					
咖喱酥皮卷	400	3.80	550	12.00	0.91
蔥油餅	360	3.50	350	4.90	0.18
叉燒酥	430	6.10	320	10.00	0.20
咸水角	330	8.90	230	4.50	0.05
春卷	167	不適用	375	不適用	不適用
印度薄餅	320	3.10	370	2.80	0.06
<b>飲品<sup>1</sup></b>					
可樂汽水(含咖啡因)	37	8.97	4	0.00	不適用
凍咖啡(普通)	47	6.30	16	0.49	不適用
凍奶茶(普通)	43	7.00	16	0.27	不適用
凍檸檬茶(普通)	46	8.00	0	0.00	不適用
橙汁	45	8.40	1	0.02	不適用
椰子水	19	2.61	105	0.18	不適用

食用份量以每 100 克計算

指引建議每日的添加糖(非食物中的天然糖分)攝取量為不多於卡路里攝取量的 10%<sup>2</sup>，而世界衛生組織則建議每日的糖攝取量不多於卡路里攝取量的 5%(約 25 克)會更健康<sup>3</sup>。



# 食物營養成分含量表

食物名稱	卡路里 (千卡)	糖(克)	鈉(毫克)	飽和脂肪 (克)	反式脂肪(克)
蛋(全隻·新鮮·生)	143	0.77	140	3.10	不適用
鴨蛋(全隻·新鮮·生)	185	0.93	146	3.68	不適用
鵝蛋(全隻·新鮮·生)	185	0.94	138	3.60	不適用
鵪鶉蛋(全隻·新鮮·生)	158	0.40	141	3.56	不適用
<b>奶類<sup>1</sup></b>					
低脂奶 (含 1%乳脂·添加維他命 A 及 D)	42	5.20	44	0.63	不適用
全脂奶 (含 3.25%乳脂·無添加維他命 A 及 D)	61	5.26	43	1.87	不適用
<b>肉類<sup>1</sup></b>					
免治牛肉(70%瘦肉/30%肥肉·生)	332	0.00	67	11.29	1.83
免治羊仔肉(生)	282	0.00	59	10.19	不適用
免治豬肉(72%瘦肉/28%肥肉·生)	314	0.00	69	9.42	0.24
雞肉碎(生)	143	0.00	60	2.30	0.07
鴨肉(生)	135	0.00	74	2.32	不適用
鵝肉(生)	161	不適用	87	2.79	不適用
<b>海鮮類<sup>1</sup></b>					
蝦(生)	106	0.00	148	0.33	不適用
花蟹(生)	87	不適用	293	0.22	不適用
河蟹(大閘蟹)(生)	103	不適用	194	不適用	不適用
蠔(生)	73	0.00	310	0.80	不適用
<b>穀物類<sup>1</sup></b>					
全蛋麵(熟·添加鹽)	138	0.40	165	不適用	0.03
白飯(中粒·沒有添加)	130	不適用	0	0.06	不適用
燕麥	389	不適用	2	1.22	不適用
全麥麵包	238	2.90	476	0.40	不適用
白麵包(低鈉·無添加鹽)	267	4.31	27	0.81	不適用

食用份量以每 100 克計算



#### 資料來源

1. Centre for Food Safety. Food Nutrient Calculator. Available at [http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/nutrient/search1c.php](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/search1c.php). Accessed February 2017.
2. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2015 – 2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition. December 2015. Available at <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>. Accessed February 2017.
3. World Health Organization. WHO calls on countries to reduce sugars intake among adults and children. Available at <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/sugar-guideline/en/>. Accessed February 2017.

CVS17050C/MAR