

雞肉		
火雞	1件	130
火雞(去皮)	100g	176
白切雞	1客	198
白切雞(去皮)	100g	148
白切雞脾 (100g)	1隻	200
炸雞	180g	454
炸雞脾	1隻	600
炸雞翼	1隻	350
炸雞籃	1份	780
燒雞翼	1隻	119
煙火雞肉	100g	112
燒雞	1客	297
雞下腿	1件	147
雞上腿	1件	278
雞柳	80g	83
雞胸 (side breast)	1件	276
雞胸肉(去皮)	80g	96
雞胸肉(連皮)	80g	162
雞脾 (連皮燒)100g	1隻	215
雞翼	1件	181
雞腩肉(去皮)	80g	116
雞腩肉(連皮)	80g	168

牛肉		
牛丸	1粒	12
牛扒	100g	804
牛扒 (小) 瘦, 烤	1件	155
牛肉	100g	179
免治牛肉 (生-半肥瘦)	100g	260
免治牛肉 (生-淨瘦)	100g	160
香腸(大)煎,牛肉 140g	2條	375
漢堡牛扒	1份	698
燒牛肉	1件	150
燒牛肉 (瘦,薄) 90g	3片	175
鹹牛肉	100g	240

肉類		
田雞	100g	176
羊扒(大) 瘦+燒 60g	1件	135
羊扒(小) 半肥瘦+燒 90g	2件	335
羊肉	100g	252
兔肉	100g	128
燒鴨 (3兩) 120g	1份	356
鴨肉去皮	100g	267
鵝肉(去皮)	100g	252

糖類		
白砂糖(約20茶匙)	100g	395
蜜糖(約6茶匙)	100g	296
糖漿	1 湯匙	50
黃糖	1 湯匙	23
方糖	2粒	27
蜜糖果醬	1湯匙	85
糖	1滿茶匙	30
片糖/紅糖(約20茶匙或2片)	100g	388
冰糖(約2立方吋)	100g	398

豬肉		
叉燒 (半肥瘦) 100g	1客	400
叉燒 (瘦)	100g	220
午餐肉 (400g)	1罐	350
火腿	100g	160
意大利辣肉腸	100g	500
煎豬扒 (中) 100g	1件	225
煙肉	100g	350
煙肉片 (烤,半肥瘦) 30g	2片	125
腸仔	1條	220
豬扒(大) 連肥烤 90g	1件	300
豬扒(中) 去肥烤 60g	1件	135
豬肉	100g	235
燒肉	1客	420
燒肉 (半肥瘦)	1客	331
燒豬批	100g	317
臘腸 (煎)	2條	310
貢丸	1粒	48
台灣腸	1條	244
司華力腸	1條	320
煙肉腸	1串	163
炸大腸	1串	159

賀年食品		
馬蹄糕	100g	102
芋頭糕	100g	125
蘿蔔糕	100g	130
綠茶年糕	100g	242
蔗糖年糕	100g	250
椰汁年糕	100g	253
玫瑰豬油年糕	100g	290
黃金糕	100g	298
芝麻湯圓1粒	20g	73
花生湯圓1粒	20g	70
紅豆湯圓1粒	20g	60
紫米花生湯圓1粒	10g	31
煎堆	1個	220
油角	1個	100
芋球	1個	165
笑口棗	1個	55
糖蓮藕	1片	60
蓮子	1粒	40
糖冬瓜	1片	25
紅瓜子	10粒	10
黑瓜子	10粒	21
白瓜子	10粒	37
西梅	1粒	22
山楂	1粒	22

酒樓點心		
叉燒包	1個	160
叉燒餐包	1個	250
小籠包	1個	55
山竹牛肉	1件	96
日式餃子	1隻	62
牛柏葉	1碟	348
春卷	1條	149
炸芋角	1個	113
珍珠雞	1件	150
豉汁掛骨	1件	37
魚翅餃	1件	50
菜肉包	1個	372
黑椒牛仔骨	1碟	971
煎釀三寶	1碟	190
腸粉(牛肉)(蝦)	1條	79, 60
鳳爪	1隻	24
潮州粉果	1件	113
蓮蓉包	1個	130
蝦餃	1隻	40
豬腳薑	1件	87
豬腳薑蛋	1隻	104
豬腳薑豬腳	1隻	130
豬腳薑醋汁	1碗	399
燒賣	1件	42
鍋貼	1隻	236
鮮竹卷	1隻	60
雞扎	1隻	45
鵝腸	1碟	416
饅頭(蒸)(炸)	1個	60,100
糯米雞	1件	400
鹹肉糉	1隻	573
蘿白糕(蒸)(炸)	1件	50, 80
鹼水糉	1隻	304
蔥油餅	1件	376
韮菜餅	1件	535
蠔仔餅	1件	700
煎釀三寶	5件	219
魷魚鬚	1包	369
韮菜餃	4件	258

中式食肆		
炒三鮮	1客	427
炒魷魚	1客	159
金銀蛋莧菜	1客	140
青豆蝦仁	1客	133
青椒炒牛肉	1客	228
青椒雞肉	1客	137
海鮮煲	1客	240
梅菜蒸大魚腩	1客	57
清炒芥蘭	6棵	20
甜酸排骨	1客	600
豉汁蒸蒼魚	1客	113
麻婆豆腐	1客	349
蔥爆豬肉	1客	536
薯仔煮牛肉	1客	232

雪糕 / 雪條		
Dreyers chocolate chips雪糕	1/2杯	170
牛奶公司雪糕	1杯	163
奶油曲奇雪糕批	1件	250
綠茶雪糕	1球	140
樂天豆一番(71g)	1條	168
樂天蛋子奄列	1件	111
維記芝麻雪米糍	2粒	172
樂天雪米糍	2粒	149
Double Rainbow花生醬雪糕	91g	246
Dreyer's石板街(98g)	1杯	260
Haagen-Dazs士多啤梨(98g)	1杯	270
Movenpick Swiss Premium朱古力	1杯(52g)	143
Pappagallo士多啤梨(97g)	1杯	135
TCBY曲奇乳果(75g)	1杯	110
雀巢朱古力甜筒(97g)	1枝	130
雪印紅荳(85g)	1杯	172
雪印抹茶(85g)	1杯	174
維記阿華田甜筒(77g)	1枝	222
維記榴槿(77g)	1杯	151
雀巢雙重朱古力甜筒(69g)	1個	199
71便利店雲呢拿軟雪糕	112g	183
阿波羅軟雪糕	139g	182
ok便利店雲呢拿軟雪糕	91g	119
雪山Magnum (89g)	1條	218
樂天炭燒咖啡(89g)	1條	213
雀巢脆皮樂(70g)	1條	146
雀巢鳳仙(70g)	1條	143
雀巢Smarties Pop up(57g)	1條	135
雀巢旺寶(70g)	1條	57
明治紅豆綠茶夾心(85g)	1條	121
日式西瓜棒(60g)	1條	84
維記芒果乳酪奇冰(56g)	1條	69
的式什果冰(24g)	1條	18
明治角10棒(44g)	1條	57
雀巢Nuggets Crunch	5粒	175
Movenpick 雲呢拿雪糕	1杯	138
TCBY雲呢拿雪糕	1杯	73
Dreyer's雲呢拿雪糕	1杯	132
Haagen Dazs雲呢拿雪糕	1杯	138
Papagallo雲呢拿雪糕	1杯	69
珍寶西瓜冰	1支	75

油		
牛油	1 湯匙	98
植物牛油	1 湯匙	48
花生油	1 湯匙	120
玉米油, 橄欖油	1 湯匙	120
大豆油, 葵花油	1 湯匙	120
人造牛油	1 湯匙	100
豬油	1 湯匙	126
魚肝油	1 湯匙	126

粉麵類		
上海麵	1碗	207
叉燒(拉麵)(湯麵)	1碗	507, 600
干燒伊麵	1碟	1272
中華拉麵	1碗	530
天婦羅湯麵	1碗	456
日式冷麵	1碗	276
水餃(河)(麵)	1碗	350, 370
火腿通粉	1碗	568
火鴨絲炆米	1碗	588
牛丸(米)(河)(麵)	1碗	450, 455, 475
牛肉(麵)(通粉)	1碗	470, 628
牛腩(米)(粉/麵)(撈麵)	1碗	455, 480, 670
伊麵(80g)	1個	404
米粉(140g)	1碗	173
肉絲麵	1碗	400
肉醬意粉	1碟	704
即食麵(100g)	1個	450
沙爹牛肉麵	1碗	605
拉麵	1碗	180
杯麵	1碗	480
河粉(140g)	1碗	284
炒麵	1碟	911
金蛋麵	1碗	215
星州炒米	1碟	1894
炸蝦湯麵	1碗	595
海鮮湯麵	1碗	458
烏冬(250g)	1個	160
乾炒牛河	1碟	1130
乾燒伊麵	1碟	1272
排骨麵、豉油湯拉麵	1碗	480
通心粉	1碗	167
雪菜肉絲窩米	1窩	1537
雪菜肉絲炆米	1碟	516
雪菜肉絲麵	1碗	640
魚蛋粉	1碗	320
焗豬扒意粉	1碟	363
番茄雞絲燴意粉	1碟	360
菜遠牛肉炒河	1碟	925
雲吞(河)(麵)	1碗	330, 387
廈門炒米	1碟	490
意大利粉	100g	390
壽桃牌生麵皇杯麵(鮑魚味)	1個	262
壽桃牌生麵皇杯麵(牛肉味)	1個	262
墨魚丸(米)(麵)	1碗	220, 316
蕃茄雞絲意粉	1碟	220
餐(蛋)(腸)麵	1碗	680, 770
雜菌意粉	1碟	462
羅漢齋炒麵	1碟	936
麵	1碗	280
麵線	100g	330
意粉	1碗	170
番茄雞油菇意粉	1份	537
午餐肉炒出前一丁	1碟	1358
五香肉丁公仔麵	1碗	679
五香肉丁炒出前一丁	1碟	1210
肉絲炒麵	1碟	740
炒貴刁	1碟	1283
乾炒海鮮烏冬	1碟	488
豉油王炒麵	1碟	730
Diet Noodle 日清低脂杯麵	1個	199
涼拌拉皮(台式)	1碟	305
寶島涼麵(台式)	1份	525
南瓜米粉(台式)	1碟	269

粉麵類		
公仔牛肉味米粉70g	1包	260
醬油叉燒拉麵	1碗	767
北海道牛油拉麵(札幌)	1碗	838
什錦天婦羅拉麵(Bee)	1碗	511
咖喱豬扒拉麵(味千)	1碗	657
鹽拉麵(札幌)	1碗	775
泡菜汁拉麵(味千)	1碗	428
紫菜拉麵(拉麵橫丁)	1碗	552
叉燒拉麵(拉麵橫丁)	1碗	509
日本草菇拉麵(Domon)	1碗	652
豬軋骨拉麵(別府)	1碗	720
海地獄拉麵(別府)	1碗	571

飯類		
三寶飯	1碟	640
什錦炒飯	1碟	670
火腿炒飯	1碗	470
牛肉飯	1碟	630
北菇雞飯	1碗	650
白飯	1碗	240
西炒飯	1碟	907
咖喱豬排飯	1碟	791
咖喱牛肉飯	250g	614
咖喱雞飯	1碟	764
奄列雞蛋飯	1碟	896
洋葱豬排飯	1碟	1278
炸豬排蛋飯	1碟	971
炸雞脾/腿飯	1碟	800
海南雞飯	1碟	800
海鮮炒飯	1碟	540
茶漬飯	1碗	232
蛋包飯	1碟	520
豉椒鮮魷飯	1碟	1465
焗雞皇飯	1碟	483
揚州炒飯	1碟	963
粟米肉粒飯	1碟	560
粟米雞粒飯	1碟	383
菜遠排骨飯	1碟	524
腊味糯米飯	1碟	323
福建炒飯	1碟	1340
瘦叉飯	1碟	518
蝦仁炒蛋飯	1碟	418
豬扒飯	1碟	549
鴛鴦炒飯	1碟	740
鮮茄牛肉飯	1碟	749
雞皇飯	1碟	221
雞翼飯	1碟	767
鹹魚雞粒炒飯	1碟	1189
鰻魚飯	1盒	664
生炒牛肉飯	1碟	1240
麻婆豆腐飯	1碟	1139
西炒飯	1碟	710
焗豬扒飯	1碟	742
火腿煎蛋飯	1碟	800
印尼粉飯	1碟	1451

五類		
公司三文治	1份	470
火腿三文治	1 件	250
牛角包	100g	360
油占多	1份	250
奶醬多士	1份	174
生命麵包(連邊)	1片	73
白麵包	1片	120
白麵包(連邊)	1片	156
至尊pizza(厚)(薄)	1個	213, 170
雞肉Pizza	1個	357
辣味雞肉薄餅(台式)	1個	374
薯蓉螺絲粉批	1個	279
西多士	1份	574
芝麻香厚多士	1份	263
吞拿魚三文治	1份	370
沾多士	1 件	250
油多士	1份	126
茄蛋治	1份	190
茄牛治	1份	237
家樂氏玉米片	100g	370
純麥包(連邊)	1片	92
煎蛋治	1 件	226
軟豬仔包	1個	160
魚柳包	1 個	360
麥片	100g	365
麥包	1片	110
無糖麥皮	1 碗	90
粟米片	100g	397
菠蘿包	1個	235
黑面包	100g	218
意大利薄餅(普通裝)	1個	1195
腸仔包	1個	260
嘉頓白麵包(切邊)	2片	150
漢堡包	1 個	255
腿蛋治	1份	398
熱狗	1個	343
豬仔包(軟)	1個	169
豬扒包	1個	619
燒牛肉三文治	1份	246
餐包	1個	150
餐肉包	1個	220
餐蛋治	1份	554
薄餅(細批)	1個	673
雞三文治	1份	688
雞尾包	1個	221
芝士三文治	1份	262
冬甩	5粒	447

煲仔飯		
欖菜鱔片	1煲	1781
鳳爪排骨	1煲	1320
油鴨	1煲	996
土魷肉餅	1煲	962
麻辣海鮮	1煲	890
北菇雞	1煲	890
滑雞糯米	1煲	875
窩蛋牛肉	1煲	870
蝦籽遼參滑雞	1煲	762
田雞	1煲	710
煲仔飯豉油(50g)	每碗	20
飯焦加上湯	-	326

海鮮		
吞拿魚(中罐)	110g	320
大魚肉	75g	58
大魚腩	75g	57
生魚肉	75g	71
生蠔	100g	85
白灼蝦(中)	10隻	110
沙甸魚	100g	207
紅衫魚	75g	85
帶子(熟)	75g	79
帶魚	100g	139
魚柳(蒸熟)	120g	110
黃魚	100g	78
蜆	75g	8
銀鱈魚	75g	100
魷魚	75g	56
鮑魚	100g	98
龍蝦肉	100g	120
鯉魚	100g	115
鮫魚	100g	110
蟹肉	100g	90
蝦	100g	90
鯪魚肉	75g	72
鯪魚腩	75g	61
鱧魚	100g	118
鰻魚	100g	233
罐頭沙丁魚	100g	335
鱸魚	100g	91
獅子狗卷	100g	127
墨魚丸	1粒	18
蝦丸	1粒	15
魚蛋(無加醬汁)	1串	65
螺肉	1杯	167
沙爹四顯丸	1串	159
鯪魚小丸子	1串	380
魚翅撈魚肉	1碗	153

粥類		
及第粥	1碗	270
牛肉粥	1碗	247
生菜鯪魚球粥	1碗	340
白粥	1碗	89
皮蛋瘦肉粥	1碗	295
肉片粥	1碗	180
泥孟粥	1碗	218
桂格雞肉燕麥粥	100g	319
柴魚花生粥	1碗	300
柴魚花生豬骨粥	1碗	300
魚片粥	1碗	234
粟米粥	1碗	282
滑牛粥	1碗	247
碎牛粥	1碗	260
碎肉粥	1碗	165
艇仔粥	1碗	260
潮州粥	1碗	89
豬肝粥	1碗	260
豬紅粥	1碗	230
雞粥	1碗	211

[illegible][illegible]

茶餐廳食物		
什菜沙律		103
火腿煎雙蛋	1份	300
吞拿魚沙律	1份	220
油炸鬼	1條	216
炸魚條	1件	180
炸薯條		268
紅豆冰	1杯	240
凍肉沙律	25g	264
蛋撻	1個	280
椰撻	1個	280
煎蛋	1隻	136
碗豆蝦沙律	1份	70
蔬菜沙律	1份	90
薯仔沙律	1份	430
薯蓉	1客	60
雜果冰	1杯	240
罐頭雜果薯仔沙律	份	350
蛋撻	1個	270
雞批	1件	483
炸翼、吉豬、薯條餐	1碟	703
大滷拼(翼,腎,牛展,旦)(台式)	1碟	398
調味		
蠔油	1湯匙	20
蕃茄醬	1湯匙	21
沙律汁(法式)	1湯匙	60
沙律醬(千島)	1湯匙	120
生抽	1湯匙	10
果醬	1湯匙	42
鹽	1湯匙	0
黑椒粉	1湯匙	5
紅辣椒粉	1湯匙	10
咖哩粉	1湯匙	5
蒜茸醬	1湯匙	13
牛排醬	1湯匙	20
牛油	1茶匙	45
花生醬	1湯匙	125
火鍋料		
豬大腸	100g	753
鯪魚片	4-5片	55
炸枝竹	100g	485
鵝腸	100g	129
中蝦	3隻	55
瘦牛肉	100g	164
菜(任何種類)	半斤	44
米粉/烏冬	1碗半	204

[illegible]

果汁飲料		
Qoo白提子汁	100 ml	46
Qoo紅提子汁	100 ml	55
Qoo菠蘿汁	100 ml	45
Qoo熱情果味	100 ml	46
Qoo橙汁	100 ml	51
Qoo蘋果汁	100 ml	39
Qoo乳酸(菠蘿味)	100 ml	44
橙味果汁先生	180 ml	78.4
葡萄汁	355 ml	115
蔬菜汁	355 ml	106
蕃茄汁	355 ml	60
鮮橙汁	1杯	164
蘋果汁	355 ml	154
Snapple提子汁	473 ml	208
威路士提子汁	330 ml	176
Tropicana橙汁	250 ml	96
柑橘露(2湯匙)	27g	112
500水蜜桃汁(綠力)	490 ml	224
紙包橙汁(陽光)	375 ml	200
柚子檸檬(道地)	500 ml	148.8
柑桔檸檬(道地)	500 ml	132.8
椰子汁(TAS)	330 ml	131.2
提子唧唧lo者喱(維他果然系)	150 g	118.4
Carrot (Pokka)	300 ml	112
士多啤梨 (Lotte)	238 ml	107.2
鮮摘蕃茄(道地)	500 ml	100.8
Lemonia非常檸檬 (Lotte)	241 ml	94.4

茶類		
紅茶	355 ml	10
凍頂烏龍茶	1罐	1
茶	250 ml	1
菊花茶(維他)	250 ml	120
菊花茶(健康工房)	500 ml	160
檸檬茶(維他)	250 ml	137.6
檸檬茶(雀巢)	350 ml	124.8
Ice Rush檸檬茶(雀巢)	340 ml	123.2
蜂蜜綠茶(道地)	1罐	43
蘋果綠茶(道地)	500 ml	128
柚子綠茶(道地)	500 ml	148.8
菊花綠茶(道地)	500 ml	92.8
綠茶(道地)	500 ml	72
鮮綠茶(維他)	236 ml	44.8
烏龍香茶(道地)	500 ml	0

台式飲料		
士多啤梨活乳酸蘆薈爽	300 ml	156.8
青蔥樂(仙跡岩)	300 ml	193.6
西瓜雪泡珍珠	475g	144
金桔青檸	352g	124
小麥草汁	317g	1.6
泡沫紅茶	310g	88
荔枝玉露	382g	180
魔芋低糖西柚綠茶	348g	176
桂圓茶	343g	140
芒果沙冰	316g	132

飲料		
奶茶	355 ml	112
咖啡	355 ml	63
咖啡伴侶 (heaped)	2茶匙	45
珍珠奶茶	355 ml	180
齋啡	355 ml	1
3合1即冲咖啡(麥斯威爾)	1杯	60
UCC Original milk coffee	250 ml	68.8
Iced Latte coffee (starbucks)	250 ml	22.4
Milkis Coffee (樂天)	250 ml	129.6
Iced Mocha	350 ml	115.2
榛子朱古力咖啡(Nescafe)	250 ml	70.4

汽水類		
Blueberry Soda (Fanta)	355 ml	201.6
可口可樂雲呢拿味	355 ml	168
可口可樂	355 ml	144
可口可檸檬味(無糖)	355 ml	0
芬達汽水	355 ml	115
雪碧汽水	355 ml	95
減肥汽水	355 ml	3
檸檬梳打	355 ml	160

麥當勞		
奶昔 + 糖漿	1杯	374
巨無霸	1個	560
早晨全餐	1份	510
朱古力新地	1杯	340
芝士漢堡	1個	320
魚柳包	1個	360
麥香雞	1個	510
麥樂雞	6件	290
煙肉蛋漢堡	1個	290
漢堡包	1個	260
熱香餅+牛油糖醬	1份	410
豬柳蛋漢堡	1個	440
豬柳漢堡	1個	360
薯條(大)	1份	450
薯條(小)	1份	210
薯條(中)	1份	320
薯餅	1個	130
鮮榨橙汁(6onz)	1杯	50
雙層芝士漢堡	1個	520
蘋果批	1件	260
醬(芥辣)	1份	60
醬(甜酸)	1份	50
醬(燒烤)	1份	45
彩虹提子軟雪糕(128g)	1杯	196
雲呢拿軟雪糕(24g)	1杯	145

奶類		
奶昔	1杯	360
全脂奶粉30g (加開水至1杯)	3湯匙	147
朱古力奶	100ml	73
低脂乳酪	1杯	80
低糖高鈣低脂奶(牛奶公司)	100ml	46
乳酪	1杯	120
果汁乳酪	1杯	278
芝士(高鈣低脂) 21g	1片	46
芝士cheddar (1吋正方)	30g	122
芝士片 processed	2片	160
保鮮裝奶	100ml	62
純味乳酪	1杯	160
高鈣低脂奶(牛奶公司)	100ml	46
高鈣低脂奶(維他)	100ml	56
高鈣脫脂奶(牛奶公司)	100ml	40
淡奶	1平茶匙	8
淡奶 (120ml)	半杯	190
脫脂奶	100ml	33
脫脂奶粉20g (加開水至1杯)	4湯匙	71
脫脂芝士 (250g)	1盒	95
脫脂鮮果乳酪	150g	140
荳奶	100ml	48
煉奶	1平茶匙	23
維他奶	250 ml	60.8
酸乳酪 (果味)	1杯	20
鮮奶	100ml	65
鮮豆漿(維他)	1杯	55
卡夫芝士	1塊	63
芒椰奶昔(許留山)	300 ml	115.2
優乳酪(統一)	250 ml	81.6
雀巢低脂乳酪(啤梨+蜜桃味)	220 ml	145.2

酒類		
啤酒	1罐	140
紅酒一杯	125 ml	85
白酒一杯	125 ml	83
百歲啤酒	355 ml	142
麒麟啤酒	355 ml	147
葡萄酒1杯	120 ml	95

飲料		
益力多	100 ml	70.4
寶礦力	500 ml	120
礦泉水	355 ml	0
鴻福堂蔘蜜	330 ml	112
鴻福堂甘蔗汁	330 ml	128
鴻福堂野棗汁	500 ml	144
Gatorade健康飲品(Grape)	500ml	125
Fibe-Mini	100ml	45
火麻仁(許留山)	300 ml	142.4
MJ甘蔗汁(果汁先生)	480 ml	251.2
Iced Green Tea(Starbucks)	350 ml	161.6
板藍根(東一堂)	500 ml	132.8
青蘋果味果醋	350 ml	128
洋參蜜(健康工房)	330 ml	100.8
清涼爽(楊協成)	330 ml	120

朱古力		
Kinder出奇蛋	1隻	110
M&M花生朱古力	1包	815
三角朱古力	50g	250
吉百利雙層巴士	1條	230
朱古力	100g	550
明治Almond朱古力	1包	462
明治黑朱古力	1包	260
金莎朱古力	1粒	40
Richardson薄荷朱古力豆(100g)	55粒	450
Stella榛子朱古力	41g	500
聰明豆朱古力	1粒	4.4
Stella無糖朱古力	100g	475
固力果杏仁朱古力百力滋	5支	75
固力果朱古力百力滋	6支	68.4
麥提莎	5粒	50
雀巢Kit Kat	1條	56
Meiji 士多啤梨朱古力	10粒	80

火鍋湯底		
皮旦茺茜	1000ml	32
清湯	1000ml	42
沙爹	1000ml	450
麻辣、酸辣	1000ml	450
豆腐津白(連材料計)	1000ml	209
紅蘿蔔番茄粟米(連材料計)	1000ml	422

體重指數		
	男性	女性
過輕	低於20	低於19
適中	20-25	19-24
過重	26-30	25-29
肥胖	30-35	29-34
非常肥胖	高於35	高於34
專家指出最理想的體重指數是22		

$\frac{\text{kg}}{4.25} = \text{kcal}$
--

衡量一個人是否肥胖的客觀標準是體重指數 BMI (Body Mass Index)	
BMI的計算方法 =	$\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(米)} \times \text{身高(米)}}$

[女性]理想體重表								
高度			理想體重					
			小骨骼型		中骨骼型		大骨骼型	
厘米	呎	吋	千克	磅	千克	磅	千克	磅
150.0	4	11	39-44	86-96	40-45	88-98	44-48	96-106
152.5	5	0	40-45	88-98	42-46	92-102	49-50	100-110
155.0	5	1	41-49	90-100	44-48	96-106	47-52	104-114
157.5	5	2	43-47	94-104	49-50	100-110	49-54	108-118
160.0	5	3	45-49	98-108	47-52	104-114	51-55	112-122
162.5	5	4	46-51	102-112	49-54	108-118	53-57	116-126
165.0	5	5	48-53	106-116	51-55	112-122	54-59	120-130
167.5	5	6	50-54	110-120	53-57	116-126	56-61	124-134
170.0	5	7	52-56	114-124	54-59	120-130	58-63	128-38
172.5	5	8	54-58	118-128	56-61	124-134	60-61	132-142
175.0	5	9	55-60	122-132	58-63	128-138	62-66	136-146
177.5	5	10	57-67	126-136	60-61	132-142	64-68	140-150
180.0	5	11	59-64	130-140	62-66	136-146	65-70	144-155

[男性]理想體重表								
高度			理想體重					
			小骨骼型		中骨骼型		大骨骼型	
厘米	呎	吋	千克	磅	千克	磅	千克	磅
162.5	5	4	49-54	108-118	53-58	116-127	56-63	124-139
165.0	5	5	51-55	112-122	54-59	120-131	58-65	128-143
167.5	5	6	52-58	118-128	56-61	124-135	60-67	132-147
170.0	5	7	55-60	122-132	58-64	128-140	62-69	136-151
172.5	5	8	57-62	126-136	60-65	132-144	64-70	140-155
175.0	5	9	59-64	130-140	62-67	136-148	66-73	145-160
177.5	5	10	60-65	134-144	64-69	140-152	68-74	149-162
180.0	5	11	63-68	138-148	65-71	144-156	70-75	154-166
182.5	6	0	61-66	142-152	67-73	148-160	72-77	158-170

註：骨骼量大，中，小型是根據手腕圓周的粗幼來分析！

男性 —— 6.5吋 或 以下 (小)，6.5吋 至 7.0吋 (中)，7.0吋 或 以上 (大)

女性 —— 5.5吋 或 以下 (小)，5.5吋 至 6.5吋 (中)，6.5吋 或 以上 (大)

活動30分鐘所耗的卡路里

家務:	車衣	190	玩樂:	放狗	130	運動:	划艇器械	420	爬樓梯	141
	鋸木	185		郊遊	120		Spinning(地獄單車)	400	騎馬	138
	劈柴	179		打Game	112		壁球	360	羽毛球	135
	園藝	173		逛街	55		柔道	300	桌球	135
	搬傢俬	160		唱卡拉OK	40		劍擊	300	有氧運動	126
	油牆	137		看TV or 電影	36		游泳	273	乒乓球	120
	拖地	133		Shopping	90		打拳	225	快步走	114
	疊被	130					跳繩	224	慢跑	112
	剪草	130	其他:	洗澡	84		仰臥起坐	216	跳舞	102
	洗車	120		搭車坐著	53		足球	210	普通單車	92
	打掃	114		唸書	44		藍球	200	排球	90
	擦窗	93		穿衣服	41		健身舞	190	保齡球	90
	吸塵	70		開車	41		滑雪	177	散步	66
	煮飯	69		工作	38		打網球	176	打高爾夫球	43
	洗碗	68		講電話	33		跑步	176		
	燙衣服	60		搭車站著	33		舉重	165		
	插花	57		睡覺	24		行山	150		
	洗衣服	57					踏步器(約1050步)	150		

生活節奏	一天所需熱量 (卡路里)		
體形	S	M	L
青春運動型!!			
有運動的日子	2235	2683	2485
沒運動的日子	2093	2558	2325
放假懶洋洋	1054	1833	1689
貪玩活動型!!			
有運動的日子	1790	2006	2198
沒運動的日子	1704	1898	2083
放假懶洋洋	1504	1698	1883
文靜悠閒型!!			
有運動的日子	1690	1906	2098
沒運動的日子	1604	1798	1983
放假懶洋洋	1504	1698	1883
成熟隱定型!!			
平日活動量	1604	1798	1983
放假懶洋洋	1504	1698	1883

肥胖指標BMI (Body Mass Index)		
BMI的計算方法 = $\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(米)} \times \text{身高(米)}}$		
亞洲人BMI比例	<18.5	過輕
	18.5 - 22.9	正常
	23 - 24.9	過重
	25 - 29.9	肥胖
	>30	癡肥

腰臀指數WHR		
WHR的計算方法:	$\text{WHR} = \frac{\text{腰圍(吋)}}{\text{臀圍(吋)}}$	
標準腰臀指數	女性:	< 0.8
	男性:	< 0.9

**專家建議：每人每日所進食的kcal，
應該比消耗的kcal少1千！**

備註 (1)

S	身高少於 150 cm
M	身高 於150 - 162cm 之間
L	身高 162 cm 以上

備註 (2)

·青春運動型標準	21歲以下，一星期內起碼隔天做一小時或以上運動。
·貪玩活力型標準	25歲以下，喜歡社交活動如唱卡拉OK行街睇戲節目多多。
·文靜悠閒型標準	下課下班喜歡回家睇電視煲電話粥。
·成熟隱定型標準	25歲以上，不愛運動不愛交際應酬，是非常靜態的典型。

每日所需熱量及脂肪

體重 70千克的男士	體重 50千克的女士
熱量：2000卡路里	熱量：1600卡路里
脂肪：67克	脂肪：53克

根據世界衛生組織(WHO)與聯合國糧農組織(FAO)建議：

- 1.每日從添加糖分攝取的熱量：佔每日總熱量 1 成
- 2.包括食物：所有煮食、製作、食用時添加糖，亦包括蜜糖、糖漿、果汁中天然糖分。
- 3.不包括食物：新鮮水果及粉麵飯中天然糖分。
- 4.成人指標：每日少於 10 粒方糖
[計算方法：每粒方糖 (1 粒 4 克糖) 含 16 卡路里，10 粒即 160 卡路里，
相當於成人每日所需熱量 (1600 卡路里) 1 成。]
- 5.食物糖分參考表(方糖粒數)：
 - * 羅拔臣o者喱杯 5.9 粒 (94.4 kcal)
 - * 桂格原味即沖營養麥片 (1碗約 40 克) 5.3 粒 (84.8 kcal)
 - * 珍寶珠 2.1 粒 (33.6 kcal)
 - * 金莎朱古力 1.1 粒 (17.6 kcal)

歡迎來到Cybafit.com Forum Index

<http://www.cybafit.com/phpBB2/index.php>

Kcal calculation

<http://www.dietasia.com/inforoom/interactive/calculate.asp>

生活易 - 健康・醫療主頁 - 健康生活

<http://www.esdlife.com/health/chi/life/toolkit/toolkit003.asp>

・翼之天國・~fly away

<http://www.geocities.com/bread106/>

美食瘦身餐 3日減2磅 (連續3日進食)

第1日 早餐：多士 1片、火腿1片、煎蛋1隻
午餐：炒菜1/2碗、牛腩5件、白飯1/2碗
晚餐：雲吞麵1/2碗、蘋果1個、炒菜1/2碗

第2日 早餐：餐包1個、雞蛋1隻、脫脂奶1杯、木瓜1片
午餐：炒菜1/2碗、切雞5件、白飯1/2碗、什菜湯1碗
晚餐：三鮮炒年糕1/2碟、清湯1碗、橙1個

第3日 早餐：梳打餅3片、低脂乳酪1杯、橙1個
午餐：番茄炒蛋1/2碗、炒菜1/2碗、白飯1/2碗
晚餐：海鮮湯麵1/2碗、麵豉湯1碗、生果拼盤1碟

~減肥守則與貼士~

1. 三天只可喝清湯或清水，不許喝任何甜飲。
2. 餸菜只能用少量油烹調，每天用油量應少於3茶匙。

排毒減肥餐 3日減4磅

第1日 早餐：麥片1碗、鮮奶1杯
午餐：白飯半碗、菜遠牛肉半碟、橙1個
晚餐：白飯半碗、烩菜半碟、雞肉少許、生果1個

第2日 早餐：甘筍汁(連渣)1杯、雜果1碗
午餐：雜菜沙律(加少許檸檬汁)1碗、木瓜1磅
晚餐：烩菜1小碟、香蕉1隻、番茄什菜湯1碗

第3日 早餐：白粥半碗
午餐：瘦肉粥1碗
晚餐：瘦肉粥1碗

~減肥守則~

每日應喝水8-10杯以幫助清潔腸胃及排毒。

清淡瘦身餐7日減10磅

- 第1日 早餐：白烺蛋2隻
午餐：蔬菜1碟、米粉半碗、雞肉(去皮)4片
晚餐：豬肉片4塊、烏冬半碗、水煮蔬菜任食
- 第2日 早餐：米粉半碗、雞蛋1隻
午餐：魚片半碗、蘋果1個
晚餐：芫茜魚片湯1碗、米粉1碗、香蕉半隻
- 第3日 早餐：純豆漿1杯
午餐：水煮蔬菜任食
晚餐：蒸水蛋(用2隻雞蛋)1碟、烏冬2/3碗、奇異果1個
- 第4日 早餐：蘋果1個
午餐：米粉1碗、粟米半條、香蕉半條
晚餐：全蛋麵2個、水煮蔬菜任吃
- 第5日 早餐：脫脂奶1杯
午餐：肉絲烏冬1碗、橙1個
晚餐：魚片半碗、烏冬半碗
- 第6日 早餐：奇異果1個、米粉半碗
午餐：素菜米粉1碗
晚餐：瘦肉4片、米粉1碗、蔬菜任食
- 第7日 早餐：純豆漿1杯、香蕉1隻
午餐：米粉半碗、蔬菜任食
晚餐：雞蛋1隻、肉片4片、米粉1碗、蘋果1個

~減肥守則~

- 1.以清水灼熟食物，油分大大減少；清烺味道有助肝腎休息，幫助排毒去水。
- 2.以蔬菜為主，並有肉有麵食，營養均衡；每天800至1,000卡路里熱量，比一般飲食為低。

食物組合減肥餐單 一星期減三磅

早餐：鮮榨果汁1杯、新鮮生果任食
午餐：雜菜沙律、澱粉質食物任食
晚餐：蔬菜、肉類任食

~減肥守則~

1. 不可以吃得太飽，只可以是八成飽。
2. 澱粉質的食物不可以與肉類的食物一起食。

消脂組合餐28日減12磅(★循環進食1個月)

- 第1日** 早餐：生果拼盤1碟、礦泉水1杯
午餐：蘋果2個、低脂乳酪1杯、礦泉水1杯
晚餐：烩蛋2隻、蔬菜1-2碗、礦泉水1杯
- 第2日** 早餐：礦泉水1杯、生果拼盤1碟、烩蛋1隻
午餐：瘦叉燒小半碗、白飯小半碗、菜心1碗
晚餐：青紅蘿蔔煲瘦肉湯1碗、清蒸石斑小半條、椰菜花1碗、白飯小半碗
- 第3日** 早餐：生果拼盤1碟、麥包1片、礦泉水1杯
午餐：北菇蒸雞小半碗、白飯小半碗、蒜茸白菜仔1碗
晚餐：椰子煲雞湯1碗、麻婆豆腐小半碗、XO醬通菜1碗、白飯小半碗
- 第4日** 早餐：生果拼盤1碟、滷水蛋1隻、礦泉水1杯
午餐：豬扒1小件、白飯小半碗、什菜豆1碗
晚餐：西洋菜煲生魚湯1碗、斑片小半碗、芥蘭1碗、白飯小半碗
- 第5日** 早餐：生果拼盤1碟、麥包1片、礦泉水1杯
午餐：牛肉小半碗、白飯小半碗、菜心1碗
晚餐：木瓜雪耳煲瘦肉湯1碗、帶子小半碗、西蘭花1碗、白飯小半碗
- 第6日** 早餐：生果拼盤1碟、茶葉蛋1隻、礦泉水1杯
午餐：鮮菇肉片小半碗、白飯小半碗、蒜茸菜心1碗
晚餐：無花果煲瘦肉湯1碗、蝦仁小半碗、西芹1碗、白飯小半碗
- 第7日** 可自由進食任何食物，但每餐只可八成飽。

~減肥守則~

- 1.如感饑餓，可吃一塊梳打餅和喝一罐減肥汽水。
- 2.可隨意飲用各類湯水，但必須隔油去渣。
- 3.烹調方法以白灼、清蒸、上湯煮製，燒或焗為佳。
- 4.蔬菜可以清雞湯白灼，加少量蠔油調味。
- 5.每7天的療程中，第2、4及6天必須進行有氧運動，如急速步行30分鐘、踏單車25分鐘或緩步跑20鐘等。

另類餐單「只減下身」

- 早餐：牛奶麥片，「加兩茶匙蜜糖或五粒西梅」，加一杯原味低脂乳酪。
- 午餐：焗薯加8安士罐頭黃豆；或4片粗麥麵包，塗以低脂醬料和各式蔬菜做餡，如生菜、青瓜、番茄、洋蔥和青椒等。
- 晚餐：頭盤：一片蜜瓜或半個西柚又或清湯一碗。
主菜：8安士魚塊「清蒸、燒、微波爐煮熟均可」，加不限量的水煮蔬菜或咖喱雞伴紅米飯；或6安士去皮雞肉加不限釜水煮蔬菜。
甜品：香蕉切片加草莓乳酪；或蘋果挖去果心，加原味乳酪或新鮮士多啤梨加士多啤梨乳酪。

每天飲用300毫升脫脂奶，不可飲用加糖加奶的飲料。

胆固醇与人体健康密切相关，下面介绍各种食物的胆固醇含量

- a. 每100克含胆固醇1500毫克至3100毫克的食物：鸭蛋黄、鸡蛋黄、鹅蛋黄、鸡蛋粉、羊脑、牛脑、猪脑。
- b. 每100克含胆固醇600毫克至700毫克的食物：全鸡蛋、鸭蛋、全鹅蛋、全松花蛋、小虾米。
- c. 每100克含胆固醇400毫克至500毫克的食物：猪肾、鸡、鸭肝、蟹黄(鲜)、蚬子。
- d. 每100克含胆固醇300毫克至400毫克的食物：猪肺、羊、猪肝。
- e. 每100克含胆固醇200毫克至300毫克的食物：牛肝、甲鱼、乌贼、鱿鱼、螃蟹、黄油。
- f. 每100克含胆固醇100毫克至200毫克的食物：肥猪肉、猪肚、猪肠、猪舌、猪肉松、牛肚、肥羊肉、羊肚、鸭肫、鲢鱼、鳊鱼、对虾、青虾、螺肉、全奶粉、干酪。
- g. 每100克含胆固醇100毫克以下的食物：瘦猪肉、瘦牛、瘦羊肉、兔肉、鸭肉、鲤鱼、鲫鱼、青鱼、草鱼、蛙鱼、马蚊鱼、白鱼、桂鱼、白虾、海参(不含胆固醇)、海蛰、牛奶、羊奶、脱脂奶粉。

食物内胆固醇含量

猪脑	3100	牛脑	2670	羊脑	2099	鹅蛋黄	1813
鸡蛋黄	1705	鸭蛋黄	1522	皮蛋黄	2015	鹅蛋	704
鸡蛋	680	鹌鹑蛋	3640	皮蛋	69	鸭蛋	634
虾子	896	小虾米	738	青虾	158	虾皮	608
对虾	150	凤尾鱼	330	桂鱼	96	鲫鱼	93
鲤鱼	83	青鱼	90	草鱼	81	甲鱼	77
带鱼	97	平鱼	68	大黄鱼	79	马哈鱼	86
鳊鱼	186	梭鱼	128	水发鱿鱼	265	墨鱼	275
黄鳝	117	桂鱼子	495	鲫鱼子	460	鱼肉松	240
螃蟹	235	海蛰皮	16	水发海蛰皮	5	羊肝	161
牛肝	257	鸭肝	515	鸡肝	429	猪肝	158
猪肺	314	牛肺	234	羊肺	215	猪心	158

膽固醇安全攝取量：每日300毫克		
食物	食物份量	膽固醇(毫克)
內臟		
豬肝	100克或2兩半	368
豬腸	100克或2兩半	150
豬腰	100克或2兩半	480
豬腦	100克或2兩半	2530
豬肚	100克或2兩半	150

牛心 125 羊心 130 猪舌 116 羊舌 147
 牛舌 125 猪肾 405 牛肾 340 羊肾 340
 猪肚 159 羊肚 124 牛肚 340 猪肥肠 159
 羊肥肠 111 牛肥肠 148 肥牛肉194 肥羊肉 173
 肥猪肉 107 瘦猪肉 77 瘦牛肉63 瘦羊肉 65
 兔肉 83 鸡肉 117 填鸭 101 广东腊肠123
 北京腊肠72 火腿肠 70 粉肠 69 蒜肠 61
 羊奶 34 牛奶 13 酸牛奶12 炼乳 39
 全脂奶粉104 脱脂奶粉28 炼羊油 110 炼鸡油 107
 奶油 163 人造奶油 0 花生油 0 水果 0
 蔬菜 0 马铃薯 0

豬心	100克或2兩半	296
肉類		
牛肉	100克或2兩半	65
肥牛肉	100克或2兩半	99
牛仔肉	100克或2兩半	140
豬肉	100克或2兩半	79
烤排骨	100克或2兩半	105
雞胸	100克或2兩半	68
烤雞小	1份	62
羊肉	100克或2兩半	70
烤鴨	100克或2兩半	89
鴿	100克或2兩半	90
臘腸	100克或2兩半	150
海鮮		
鮑魚	100克或2兩半	72
罐頭鮑魚	100克或2兩半	103-170
青口	100克或2兩半	48
蛤	100克或2兩半	57
蠔	6份	46
帶子	100克或2兩半	37
蜆	100克或2兩半	65
墨魚	100克或2兩半	248
鮮尤魚	100克或2兩半	231
龍蝦	100克或2兩半	85
蟹肉	100克或2兩半	100

蝦	100克或2兩半	154
鮠魚	100克或2兩半	81
魚倉魚	100克或2兩半	80
黃魚	100克或2兩半	79
海蜇	100克或2兩半	16
海參	100克或2兩半	0
奶類及乳類		
奶油	100克	140
芝士	100克	100
牛油	100克	260
人造牛	100克	0
牛奶	100克	13
雪糕	100克	45
油類		
雞油	100克或2兩半	74
豬油	100克或2兩半	56
植物油	100克或2兩半	0
蛋類		
雞蛋	1隻	(50克) 266
雞蛋黃	1隻	266
雞蛋白	1隻	0
鵪鶉蛋	1隻	(11克) 74
鵪鶉蛋	1隻	74
鵪鶉蛋	1隻	0
鴨蛋	1隻	619
點心		
燒賣	1件	6
山竹牛	1件	20
排骨	1件	16
蝦餃	1件	11
春卷	1條	36
芋角	1件	2.9
牛肉腸	1條	8
雞扎	1件	15
魚翅餃	1個	20
快餐店食物		
叉燒飯	1碗	44

排骨飯	1盅	64
乾炒牛	1碟	50
炸雞翼	1隻	26
意大利薄餅	1片	30
西多士	1客	119
蛋撻	1件	67
西餅	1件	66
漢堡包	1個	37
巨無霸	1個	100
魚柳包	1個	50
豬柳蛋漢堡	1個	270
奶惜	1杯	30
炸薯條	1包	12
其他		
蔬菜(如白菜，菜心)	100克或2兩半	0
瓜菜(如節瓜，薯茄)	100克或2兩半	0
生果(如橙，西瓜)	100克或2兩半	0
五穀(如飯，麵包)	100克或2兩半	0

食物名称 碳水化物

粳米(标一) 76.8
粳米(特级) 75.3
米饭(蒸) 25.6
米饭(蒸) 26
米粉(干, 细) 78.2
晚籼(特) 76.7
籼米(标准) 77.5
苦荞麦粉 60.2
糯米(粳) 76
糯米(紫红) 73.7
荞麦 66.5
青稞 73.2
糍粑 30.7
方便面 60.9
麸皮 30.1
富强粉 75.9
小麦粉(标准粉) 71.5
挂面(标准粉) 74.4
挂面(精白粉) 75.7
烙饼(标准粉) 51
馒头(蒸, 标准粉) 48.3
馒头(蒸, 富强粉) 43.2
油条 50.1
小米 73.5
小米粥 8.4
燕麦片 61.6
莜麦面 52.5
玉米(黄) 66.6
玉米(鲜) 19.9
玉米罐头 0.8
玉米糝(黄) 72
蚕豆(去皮)100 50
赤小豆 55.7
豆腐 3.8
豆腐(南) 2.4
腐竹 21.3
腐乳(白) 3.9
腐乳(红) 7.6
千张 4.5
香干 3.3
豆浆 0
豆浆粉 64.6
豆粕 30.2
黄豆 18.6
黄豆粉 30.5
绿豆 55.6

豌豆 55.4
芸豆(杂) 52.8
扁豆 6.1
蚕豆 16.4
黄豆芽 3
毛豆 6.5
豇豆 3.6
绿豆芽 2.1
豆角 4.6
豌豆(带荚) 18.2
豌豆苗 2.6
百合(干) 77.8
荸荠 13.1
苤蓝 5.7
甘薯(白心) 24.2
甘薯(红心) 23.1
胡萝卜(橙) 7.7
茭笋 4.2
芥菜头 6
凉薯 12.6
白萝卜 4
变萝卜 5.2
青萝卜 6
马铃薯 16.5
魔芋精粉 4.4
藕 15.2
山药 11.6
芋头 17.1
春笋 2.3
菠菜(赤根菜) 2.8
菜花 3.4
大白菜(青白口) 2.1
大白菜(酸) 1.9
小白菜 1.6
大葱 5.2
大蒜 26.5
青蒜 4.5
蒜苗 6.2
茴香菜 2.6
茭白 4
金针菜 27.2
韭菜 3.2
芦笋 3
萝卜缨(小红) 2.7
芹菜茎 3.3
花叶生菜 1.3
茼蒿 2.7

薤菜 2.2
茭苳笋 2.2
乌菜 2.8
西兰花 2.7
苋菜(青) 2.8
香椿 9.1
小葱 3.5
雪里蕻(叶用芥菜) 3.1
葱头 8.1
芥菜(薺菜) 3
油菜 2.7
圆白菜 3.6
茺荂 5
菜瓜 3.5
冬瓜 1.9
哈密瓜 7.7
黄瓜 2.4
苦瓜 3.5
木瓜 6.2
南瓜 4.5
丝瓜 3.6
笋瓜 2.4
白兰瓜 4.5
西瓜 5.5
西葫芦 3.2
胡子(茄科) 5.9
辣椒(尖, 青) 3.7
茄子 3.6
灯笼椒 4
番茄 3.5
八宝菜 10.2
甜蒜头 25.9
甜酸馒头 22.6
腌雪里蕻 3.3
榨菜 4.4
酱苳蓝丝 4.2
酱黄瓜 2.2
酱萝卜 3.2
酱大头菜 6
酱茭笋 3.1
海带 1.6
金针菇 3.3
口蘑 14.4
木耳 35.7
平菇 2.3
香菇(干) 30.1
银耳 36.9

紫菜 22.5
菠萝 9.5
草莓 6
橙 10.5
柑桔 11.5
甘蔗汁 15.4
海棠果 17.4
金桔 12.3
梨 7.3
玉皇李 7.8
荔枝 16.1
桂圆 16.2
芒果 7
中华猕猴桃 11.9
蜜桔 8.9
柠檬汁 5.2
苹果 12.3
葡萄 9.9
红果 22
柿 17.1
酸枣 62.7
桃 10.9
无花果 13
香蕉 20.8
杏 7.8
杏脯 80.2
鸭梨 10
椰子 26.6
樱桃 9.9
柚 9.1
枣 28.6
枣(干) 61.6
核桃 1.8
花生(炒) 17.3
栗子 40.5
莲子(干) 64.2
南瓜子(炒) 3.8
松子仁 2.2
西瓜子(炒) 9.7
葵花子(炒) 12.5
杏仁 2.9
榛子(干) 14.7
狗肉 1.8
驴肉(瘦) 0.4
马肉 0.1
羊肚 1.8
羊肝 7.4

羊肉(肥瘦) 0
羊肉(瘦) 0.2
羊肉串(烤) 2.4
羊肉串(炸) 10
羊肾 1
羊心 2
咖喱牛肉干 29.5
牛肚 0
牛肝 6.2
牛肉(肥瘦) 0
牛肉(瘦) 1.2
兔肉 0.9
叉烧肉 7.9
腊肉(培根) 2.6
香肠 11.2
猪大肠 0
猪肚 0.7
猪肝 5
猪肉(肥瘦) 6.8
猪肉(瘦) 1.5
猪肉松 49.7
猪舌 1.7
猪肾 1.4
猪蹄 0
猪小排 0.7
猪血 0.9
猪心 1.1
鹅 0
鸽 1.7
火鸡胸脯肉 2.8
鸡肝 2.8
鸡腿 0
鸡血 4.1
鸡胸脯肉 2.5
鸡肫 4
肯德基(炸鸡) 10.5
肉鸡(肥) 0.9
土鸡 0
乌骨鸡 0.3
鸭肝 0.5
盐水鸭(熟) 2.8
鸭肉(胸脯) 4
鸭掌 19.7
鸭肫 2.1
北京烤鸭 6
北京填鸭 3.9
黄油 0

牦牛乳 17.9
奶酪 3.5
奶油 0.7
全脂牛乳粉 51.7
炼乳(罐头, 甜) 55.4
牛乳 3.4
酸奶 9.3
全脂羊乳粉 49
鹅蛋 2.8
白皮鸡蛋 1.5
红皮鸡蛋 1.3
鸡蛋白 3.1
鸡蛋黄 3.4
松花蛋(鸭) 4.5
鸭蛋 3.1
鸭蛋(咸) 6.3
鸭蛋白 1.8
鸭蛋黄 4
鹌鹑蛋 2.1
鲛鱼 2.2
鳊鱼 1.2
草鱼 0
大黄鱼 0.8
带鱼 3.1
鲑鱼(大麻哈鱼) 0
鳕鱼 0
鲫鱼 3.8
鲢鱼 0
鲮鱼 0.7
鳙鱼 0.5
绿鳍马面豚(橡皮鱼) 1.2
鲈鱼 0
鳕鲮 2.3
鲑鱼 0
泥鳅 1.7
鲚鱼 0
青鱼 0.2
沙丁鱼(蛇鲭) 0
黄鳢 1.2
鲨鱼 0
鲑鱼 2.2
乌鳢 0
小凤尾鱼(鲚鱼) 4
小黄鱼 0.1
银鱼 0
鳙鱼 4.7
鱼籽酱(大麻哈鱼) 14.4

鳢鱼 0.2
鲍鱼 6.6
蛭子 2.1
赤贝(泥蚶) 6
毛蛤蜊 7.1
海参 4.5
香海螺 10.1
海蜇皮 3.8
螺蛳 6
牡蛎 8.2
鲜贝 2.5
乌贼(鲜) 0
淡菜(干) 20.1
贻贝(鲜) 4.7
鱿鱼(水浸) 0
章鱼(八爪鱼) 14
基围虾 3.9
梭子蟹 0.9
河虾 0
河蟹 2.3
龙虾 1
虾皮 2.5
螯虾(虾虎) 4.8
牛油 1.8
羊油(炼) 0.9
鸭油(炼) 0
猪油(炼) 0.2
芝麻(白) 21.7
菜籽油 0
茶油 0
豆油 0
花生油 0
混合油(菜+棕) 1
葵花籽油 0
棉籽油 0.1
色拉油 0
玉米油 0.5
芝麻油 0.2
棕榈油 0
饼干 70.6
钙奶饼干 73
曲奇饼 58.9
苏打饼干 76.2
维夫饼干 47.5
蚕豆(炸) 39.9
江米条 77.7
栗羊羹 70.1

绿豆糕 72.2
麻烘糕 86.9
米花糖 85.5
蛋糕 66.7
奶油蛋糕 55.9
香油炒面 78.6
硬皮糕点 62.2
月饼(豆沙) 62.5
月饼(五仁) 60.1
月饼(枣泥) 63.5
果料面包 56.2
黄油面包 54.7
麦胚面包 50.8
面包 58.1
奶油面包 60.1
咸面包 50.5
三鲜豆皮 30.4
烧麦 25.6
汤包 25.2
凉粉(带调料) 11.2
麻花 51.9
热干面 28.5
烧饼 47.6
甜醅 38.8
小豆粥 13.1
炸糕 36.1
红茶 44.4
花茶 40.4
绿茶 34.7
可可粉 35.5
橘子汁 29.6
浓缩橘汁 57.3
沙棘果汁 8.9
杏仁露 8.1
冰棍 10.5
冰淇淋 17.3
紫雪糕 23.6
喜乐(乳酸饮料) 11.8
蜂蜜 75.6
巧克力 51.9
白砂糖 99.9
冰糖 99.3
红糖 96.6
彩球糖 99
奶糖 84.5
水晶糖 98.1
芝麻南糖 49.7

淀粉(玉米) 84.9
藕粉 92.9
粉皮 14.4
粉丝 82.6
豆瓣辣酱 5.7
黄酱 17.9
花生酱 22.3
甜面酱 27.1
芝麻酱 16.8
米醋 4.9
香醋 13
熏醋 6.8
酱油(淡) 9.9
花椒 37.8
茴香(籽) 21.6
胡椒粉 74.6
芥菜 28.1
韭菜花(腌) 1.8
味精 0
精盐 0
陈皮 58.3
枸杞子 47.2
蚕蛹 6.7
甲鱼 2.1
蛇 1.6
田鸡腿 4.7

以每百克食物部计

@跑步指南

常见食品蛋白质含量表

单位：克/100克

名称	含量	名称	含量	名称	含量
米	8	叶菜类	2	海带	8
面粉	10	红薯	2	花生	24
玉米	8	马铃薯	2	葵花子	30
小米	9	山药	2	核桃	16
干黄豆	36	萝卜	0.6	瘦猪肉	16
干绿豆	24	南瓜	0.3	瘦羊肉	17
干赤豆	21	西葫芦	0.5	牛肉	20
干豌豆	24	冬瓜	0.4	鸡肉	20
鲜毛豆	13	黄瓜	0.6	鸡蛋	12
黄豆芽	11	西瓜	1.2	牛奶	3
绿豆芽	3	甜瓜	0.4	羊奶	4
豆浆	4	茄子	1	草鱼	17
豆腐	5	番茄	0.8	鲫鱼	21
豆腐干	20	鲜蘑菇	3	带鱼	17
腐竹	50	干蘑菇	38	黄鱼	17
干粉条	3	干银耳	5	海虾	18
水果类	0.5	干木耳	10	河虾	17