

風險評估研究
第二十二號報告書

本地粥粉麪飯的營養素含量

香港特別行政區政府
食物環境衛生署
二零零六年三月

本報告書由香港特別行政區政府食物環境衛生署(食環署)轄下食物及公共衛生部發表。未經食環署書面許可，不得將本報告書所載全部或部分研究資料翻印，亦不得審訂或摘錄這些資料。若採用本報告書其他部分內容，須作出確認聲明。

通訊處：

香港金鐘道 66 號
金鐘道政府合署 43 樓
食物環境衛生署
風險評估組
電子郵件: enquiries@fehd.gov.hk

目錄

	<u>頁數</u>
摘要	2
目的	3
背景	3
研究範圍	4
研究方法	5
抽取樣本方法	
實驗室分析	
數據分析	
結果與討論	5
粥	
湯粉麪	
湯飯	
“碟頭飯”	
炒粉麪	
炒飯	
研究的限制	
結論及建議	13
參考資料	15
附件 I : 世界衛生組織和聯合國糧食及農業組織建議的營養素攝入量	16
附件 II : 這項研究包括的本地粥粉麪飯	18
附件 III : 食物營養素含量的測試方法	22
附件 IV : 本地粥粉麪飯的營養素含量(每 100 克)	24
附件 V : 本地粥粉麪飯的營養素含量(每個單位)	31

風險評估研究
第二十二號報告書

本地粥粉麪飯的營養素含量

摘要

食物環境衛生署(食環署)進行研究，分析香港一般粥粉麪飯的營養素含量。

本報告闡述 110 款本地食品(包括粥粉麪飯和醬汁)的營養素含量資料。食環署轄下的食物研究化驗所分析了其中的熱量和九種與本地公眾健康有關的營養素含量。

分析結果顯示，這些食物大部分的熱量主要來自碳水化合物。此外，這些食物的鈣含量普遍偏低，鈉含量則偏高。

市民享用粥粉麪飯時，只要小心選擇，仍可達致飲食均衡。市民宜按照本身需要進食適量食物，選擇的食物應有足夠的蔬菜，並應以低脂方法烹調，以及盡量減少食用醬汁。如欲減低熱量和脂肪的攝入量，享用“碟頭飯”時宜選擇白飯而非炒飯。此外，經常食用粥粉麪飯的市民亦應每天進食一至兩份低脂 / 脫脂奶類製品和足夠水果，確保攝取足夠的鈣質和其他主要營養素。

食物業界宜改良本地粥粉麪飯的食譜，增加膳食纖維，減少炒粉麪的鈉和脂肪含量。至於“碟頭飯”，醬汁應分開端上。菜單應提供更多高膳食纖維和鈣質的食物，例如水果和加鈣豆奶。

風險評估研究

本地粥粉麪飯的營養素含量

目的

這項研究旨在分析香港一般粥粉麪飯的營養素含量。

背景

2. 享受食物是人生一大樂事。與家人共膳，尤其是在佳節慶日，更是家庭生活的重要部分。食物不但給人帶來享受，也是熱量和營養素的來源，是人類賴以維持生命的必需品。人體需要熱量來進行日常活動，而營養素更是人體生長、修補身體組織和維持健康不可或缺的元素。因此，讓市民知道如何在享受食物之餘又能從食物獲取最好的營養，實在十分重要。
3. 市民需要食物的營養成分資料，才可選擇健康的食物。為建立本地食物的營養成分資料庫，方便市民查閱，本署轄下的食物研究化驗所自二零零二年起開始分析本地食物的營養成分，並已完成有關本地早餐食物和中式點心的營養素含量研究，研究結果分別於二零零四年一月和二零零五年四月公布。
4. 粥粉麪飯是香港市民的主要食物，也是在職人士用膳時常會選擇的食物。但香港從未有系統地分析這類食物的營養成分。因此，本署研究本地粥粉麪飯的營養素含量，幫助市民選擇較健康的食物。

本地粥粉麪飯

5. 本地粥粉麪飯一般是指作為主要食物的粥、飯和穀類粉麪。本報告提及的本地粥粉麪飯，是指茶餐廳、快餐店、中式酒樓、中式粉麪店和中式粥店等本地食肆所供應的具本地特色的含粥粉麪飯的菜餚。
6. 香港的在職人士出外午膳十分普遍，而粥粉麪飯是他們常會選擇的食物。香港大學民意研究計劃在二零零三年進行一項“香港白領人士飲食

行為意見調查”，以電話訪問了 511 名年齡在 18 至 49 歲之間的白領人士¹，其中約有 65% 的受訪者表示經常出外午膳。在出外午膳的受訪者中，有 72% 表示會到本地茶餐廳和快餐店用膳，而這些食肆一般都有出售本地粥粉麪飯。

7. 本地粥粉麪飯的營養素含量差別很大，視乎所用的食物配料的種類和分量，以及烹煮方法而定。

營養和非傳染病

8. 《二零零二年世界衛生報告》²指出，在二零零二年，由主要的非傳染性疾病導致的死亡率、發病率及殘疾率在當時約佔全球總死亡個案的 60%，全球疾病負擔的 47%；預計前者會升至 73%，後者則升至 60%。

9. 營養是引致非傳染性疾病的其中一個主要風險因素。飲食不健康加上缺乏運動，是引致非傳染性疾病(包括心血管系統疾病、II型糖尿病，以及某些癌症)的其中主要原因；是造成全球性疾病、死亡和傷殘負擔的重要因素²。世界衛生組織(世衛)和聯合國糧食及農業組織(糧農組織)提出的預防慢性疾病建議中，全球性包括群體營養素攝入目標^{3,4}(附件 I)，以促進公眾健康。

10. 香港經濟發展蓬勃，在非傳染性疾病方面的負擔也日益沉重。二零零三年，與飲食有關的疾病如癌症、冠心病、腦血管病和II型糖尿病導致的死亡個案，約佔總死亡個案的 60%⁵。對於心臟病、中風、糖尿病、腎病和肝病的病人，控制膳食也是治療疾病和預防併發症的關鍵因素。要預防和控制這些與飲食有關的疾病，應避免從膳食中攝取過多熱量、飽和脂肪、膽固醇、糖和鈉，以及多攝取膳食纖維和鈣。

研究範圍

11. 這項研究主要包括中式酒樓售賣的一般本地粥粉麪飯。我們根據本地食肆的餐單，抽取了 95 款食物的樣本，包括本地粥粉麪飯，以及燒味飯所用醬汁，以化學測試方法分析其營養素含量。連同在以往研究中分析過的 15 款相關食物，這項研究列載了 110 款食物的營養素含量分析結果(附件 II)。化學分析確定了食物中的熱量及九種營養素(碳水化合物總量、蛋白質、脂肪總量、飽和脂肪、膽固醇、膳食纖維、糖、鈉和鈣)的含量。

研究方法

抽取樣本方法

12. 食物樣本是在二零零四年三月至二零零五年七月期間購買和進行分析。每一種食品均以隨機抽樣方式購買十個樣本。我們先從全港 18 區選出十個不同地區，再從這些地區以隨機方式到食肆購買食物樣本。所有樣本在購買時都是可供即時食用，以作營養素含量測定。

實驗室分析

13. 實驗室測試工作由食環署的食物研究化驗所進行。化驗所從每個食物樣本取出可食用的部分作均化處理，並抽取適當分量，以化學測試方法分析其營養素成分。所有樣本都是按國際標準，採用單一實驗室確效方法進行測試。測試方法簡介載於附件 III。

數據分析

14. 各款食物的營養素數據都是按每 100 克及每個單位來表示；每種營養素的平均值都取至兩個有效數字。如某種營養素的含量過低，未能準確地報告，便會註明為“微量”（詳情見附件 III）。如食物的性質不適宜測試其營養素參數及 / 或該種營養素含量一般並不顯著，則會註明“未測定”。

結果與討論

15. 在這項研究中，我們分析了 107 款本地粥粉麪飯和三款燒味醬汁的營養素含量。這些樣本每 100 克和按每個單位計所含的熱量、碳水化合物總量、脂肪總量、蛋白質、飽和脂肪、膽固醇、糖、膳食纖維、鈣和鈉的平均值，分別載於附件 IV 和附件 V。

16. 本地粥粉麪飯的營養素含量會因所用的食物材料和烹煮方法不同而有差別，但總括來說，大多數粥粉麪飯的鈣含量偏低，鈉含量則偏高。全部粥粉麪飯樣本的平均鈣含量為每個單位 91 毫克，未及糧農組織 / 世衛建議的每天鈣攝入量（即每天 1 000 毫克）的 10%。樣本中的平均鈉含量大約是 2 200 毫克，超過糧農組織 / 世衛建議的每天鈉攝入量。各類本地粥粉麪飯的營養素含量載於表 1。

粥

17. 一般來說，粥的熱量較飯和粉麵低。五款粥品的平均熱量是每個單位 260 千卡，從粥品的碳水化合物總量、蛋白質和脂肪中得到的平均熱量分別為 41%、21% 和 38%。粥的平均鈉含量為每個單位 1 100 毫克，平均膳食纖維含量則為每個單位 1.4 克(表 1)。

18. 粥的膳食纖維含量偏低，可能與粥含有較少蔬菜有關。粥的平均膽固醇含量為每個單位 110 毫克，但皮蛋瘦肉粥(每個單位含 200 毫克)和及第粥的膽固醇含量(每個單位含 260 毫克)則較其他粥品為高。這些粥品含有較多膽固醇，可能是因使用高膽固醇的配料(例如皮蛋和什臟)。

表 1 各類本地粥粉麪飯(按每個單位計)的平均營養素含量

	熱量 (千卡)	熱量來源				膽固醇 (毫克)	膳食纖維 (克)	糖 (克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)
		碳水化合物	蛋白質	脂肪總量	飽和脂肪					
粥 (5 個樣本)	260	41%	21%	38%	7.7%	110	1.4	0.94	45	1 100
湯粉麪 (45 個樣本)	470	51%	26%	23%	6.7%	64	3.0	3.4	95	2 400
湯飯 (2 個樣本)	540	65%	20%	15%	4.8%	43	0	1.3	81	1 700
“碟頭飯” (20 個樣本)	970	55%	16%	29%	8.5%	79	2.6	6.2	74	1 600
炒粉麪 (24 個樣本)	1100	45%	14%	41%	7.1%	120	12	6.8	100	2 500
炒飯 (11 個樣本)	1300	54%	14%	32%	6.1%	350	16	7.0	100	2 200

湯粉麪

19. 45 個進行分析的湯粉麪樣本，平均熱量為每個單位 470 千卡，其中只有 23%的熱量來自脂肪。一般來說，湯粉麪的膽固醇和飽和脂肪含量較低。湯粉麪的平均膽固醇含量是每個單位 64 毫克，大約 7%的熱量來自飽和脂肪。不過，一些湯粉麪的材料如即食麪、牛腩、牛什等，含有高飽和脂肪。配料包括鷄蛋和什臟的湯粉麪的膽固醇含量也較高。湯粉麪的平均鈉含量和膳食纖維含量分別為每個單位 2 400 毫克和 3 克。

20. 由於湯粉麪的湯多數以鈉含量較高的材料如味精、餐桌鹽和醃製肉類配製，因此連湯進食湯粉麪，會增加過量攝取鈉的風險，或會引致血壓上升，以及對心血管系統造成其他不良影響。

以不同種類粉麪配製的湯粉麪營養素含量比較

21. 以不同種類粉麪配製的湯粉麪的平均營養素含量載於表 2。一如所料，湯粉麪如配以即食麪，其所含熱量、從脂肪總量和飽和脂肪中得到的熱量百分比，以及膽固醇含量，在分析的五類粉麪樣本中都是最高的。原因可能是即食麪在製造過程中，使用含高飽和脂肪的煮食油油炸。

22. 三類中式湯粉麪(即麪條(粗麪和幼麪)、米粉和河粉)在比較營養素含量(按每個單位計)方面，配以米粉和河粉的湯粉麪所含熱量，以及來自碳水化合物總量的熱量百分比，均較配以麪條(粗麪和幼麪)的湯粉麪為高。配以米粉和河粉的湯粉麪(以每 100 克計)，其碳水化合物總量亦較配以麪條(粗麪和幼麪)的湯粉麪為高。

表 2 各類粉麵(按每個單位計)的平均營養素含量

熱量 (千卡)	熱量來源				膽固醇 (毫克)	膳食纖維 (克)	糖 (克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)	
	碳水化合物	蛋白質	脂肪總量	飽和脂肪						
配以即食麵的										
湯粉麵 (3 個樣本)	680	37%	16%	47%	15%	100	1.5	4.4	56	2 000
配以麵條(粗麵 和幼麵)的湯粉 麵 (21 個樣本)	420	44%	33%	23%	6.7%	75	2.9	3.7	100	2 800
配以米粉的湯 粉麵 (11 個樣本)	480	59%	23%	18%	5.1%	50	2.6	2.9	97	2 000
配以河粉的湯 粉麵 (9 個樣本)	520	63%	18%	19%	5.4%	37	4.3	2.9	95	2 000
配以烏冬的湯 粉麵 (1 個樣本)	410	56%	30%	14%	3.1%	85	微量	3.1	85	2 100

23. 配以麵條(粗麵和幼麵)的湯粉麵的鈉含量較其他粉麵為高，原因可能是各類粉麵的鈉含量不同及 / 或不同粉麵吸收鈉或高鈉調味料的情況有別。

湯飯

24. 兩款湯飯的平均熱量為每個單位 540 千卡，而從湯飯的碳水化合物總量、蛋白質和脂肪中得到的熱量百分比分別為 65%、20% 和 15%。這些湯飯樣本的鈉含量為每個單位 1 700 毫克，但只含有微量的膳食纖維。雖然這些湯飯缺少膳食纖維和含較高鈉質，但脂肪總量則屬偏低。

“碟頭飯”

25. “碟頭飯”的平均熱量為每個單位 970 千卡。平均而言，來自碟頭飯的碳水化合物總量、蛋白質和脂肪總量的熱量分別為 55%、16% 和 29%。此外，以成人每天需要 2 000 千卡熱量計算，“碟頭飯”所含的熱量顯示“碟頭飯”的平均分量對於一個人來說是過多的。

26. “碟頭飯”的膳食纖維含量不盡相同，但平均每個單位含 2.6 克，屬於偏低。“碟頭飯”的平均鈉含量為每個單位 1 600 毫克，超過糧農組織 / 世衛建議的每天攝入量的 80%。

白飯與炒飯的比較

27. 鮮茄牛肉配白飯和鮮茄牛肉配炒飯的營養素含量載於表 3。

28. 研究結果顯示，鮮茄牛肉配炒飯的熱量、脂肪總量、飽和脂肪、膽固醇和鈉含量，均高於鮮茄牛肉配白飯，原因可能是炒飯使用了煮食油、蛋黃和高鈉調味料。

表 3 鮮茄牛肉配白飯和鮮茄牛肉配炒飯的營養素含量

	熱量 (千卡)	熱量來源		膽固醇 (毫克)	鈉 (毫克)
		脂肪總量	飽和脂肪		
鮮茄牛肉配白飯	940	13%	3.3%	160	1 600
鮮茄牛肉配炒飯	1 200	29%	7.1%	240	2 300

燒味飯加添醬汁後對營養素含量的影響

29. 燒味汁、酸梅醬和薑蓉是進食燒味時常用的醬汁。這項研究分析了這些醬汁的營養素成分。燒味飯所用醬汁的營養素成分載於表 4。

表 4 燒味飯醬汁的營養素成分

	熱量 (千卡)	脂肪總量 (克)	鈉 (毫克)
1 湯匙燒味汁	9.5	0.045	290
1 湯匙酸梅醬	46	0.14	320
1 湯匙薑蓉	86	9	360

30. 添加這些醬汁主要會影響燒味飯的鈉含量。每湯匙燒味汁的鈉含量為 290 毫克，酸梅醬和薑蓉則分別為 320 毫克和 360 毫克。舉例來說，燒鵝飯加進三湯匙燒味汁和一湯匙酸梅醬後，鈉含量會增加 1 200 毫克。

31. 此外，每湯匙薑蓉的脂肪總量是 9 克，熱量是 86 千卡。白切雞飯或豉油雞飯加進一湯匙薑蓉後，脂肪含量會增加 9 克；而從白切雞飯的脂肪所得熱量會由 29% 增至 34%，豉油雞飯則會由 28% 增至 35%。

炒粉麪

32. 炒粉麪的熱量和脂肪含量一般較湯粉麪高。炒粉麪的平均熱量為每個單位 1 100 千卡。從炒粉麪的碳水化合物總量、蛋白質和脂肪總量中得到的熱量百分比，平均分別是 45%、14% 及 41%。炒粉麪的平均膽固醇、鈉和膳食纖維含量分別是每個單位 120 毫克、2 500 毫克和 12 克。

33. 炒粉麪樣本所含的熱量顯示，一些炒粉麪的分量對於一個人來說可能過多。以成人每天需要 2 000 千卡熱量計算，每個單位炒粉麪所提供的熱量平均超過每天所需熱量的一半。來自炒粉麪脂肪總量的熱量百分比，是在這項研究所分析的本地粥粉麪飯中最高的。一般來說，在烹煮炒粉麪時會加入大量煮食油。此外，有些麪食，例如伊麪、即食麪和炸麪，在製造過程中經過油炸，所含的脂肪總量因而較高。

34. 除一個樣本外，所有炒粉麪樣本的鈉含量，均超過糧農組織 / 世衛建議每天攝取 2 000 毫克的水平。研究結果顯示，食肆使用高鈉調味料(例

如鹽和味精)的情況相當普遍，而在烹煮炒粉麪時或會大量使用這類調味料。

35. 儘管大多數炒粉麪樣本的膽固醇含量偏低，但亦有一些樣本(例如豉椒魷魚炒麪和味菜魷魚炒麪)的膽固醇含量超出糧農組織 / 世衛建議的群體膽固醇攝入目標(每天 300 毫克)(附件 I)。原因可能是在烹煮中使用高膽固醇材料如魷魚和動物脂肪。

炒飯

36. 炒飯提供的熱量為平均每個單位 1 300 千卡，而從碳水化合物總量、蛋白質和脂肪中得到的熱量分別是 54%、14% 和 32%。按成人每天需要 2 000 千卡熱量計算，炒飯的分量對於一個人來說炒飯可能過多。

37. 炒飯的平均膽固醇含量和鈉含量，分別是每個單位含 350 毫克和 2 200 毫克，兩者都超出糧農組織 / 世衛建議的每天攝入量(膽固醇是每天少於 300 毫克；鈉是每天少於 2 000 毫克)。在這項研究分析的 11 款炒飯中，七款(64%)的膽固醇含量和九款(82%)的鈉含量均超出糧農組織 / 世衛建議的攝入量。原因可能是使用了高膽固醇材料(如蛋黃)和高鈉調味料(如鹽及味精)。

38. 瑤柱蛋白炒飯的營養素含量跟其他炒飯的營養素含量略有不同。瑤柱蛋白炒飯的脂肪總量、飽和脂肪和膽固醇含量均較其他炒飯低，但鈉含量依然偏高(每個單位含 2 100 毫克)。

研究的限制

39. 這項研究評估食用本地粥粉麪飯在攝取營養方面的風險。由於香港沒有全面的食物消費量數據，因此不能提供全港人口和某些人口組別從這些食物攝取的營養素數據，有關評估只是根據這些食物的營養素成分作出。

40. 此外，食物的成分組合也會有參差。加工食物由於配料的成分組合和配方不同，所以成分組合各異。本地粥粉麪飯是組合菜餚，食物成分的差別更大。除了配料和配方不一樣外，食譜和實際烹煮方法都是營養素含量不同的主要原因⁶。

結論及建議

41. 這項研究分析香港一般粥粉麪飯的營養素含量，得出有關數據。如上文所述，粥粉麪飯是香港人的主要食品。由於生活繁忙，許多香港人都出外午膳和晚膳。本地茶餐廳、中式酒樓、中式粉麪店、中式粥店和快餐店供應的粥粉麪飯，是經濟方便和美味可口的選擇，深受香港人歡迎，能夠滿足大多數在職人士和偶然未能享用家常便飯的其他人口組別的基本營養需要。

42. 就營養素含量而言，這些食物在大部分香港人的飲食中，是提供熱量和常量營養素(例如碳水化合物、蛋白質和脂肪)的主要來源。在我們分析的絕大部分食物中，熱量主要來自“碳水化合物”，符合健康飲食的基本原則；但大部分粥粉麪飯的鈉含量偏高而鈣含量偏低。這些礦物質已知對控制血壓和保持骨骼健康有重要影響，所以我們在飲食方面須採取適當措施，以抵銷這些不良影響，特別是經常進食粥粉麪飯的市民。

43. 就如其他的組合菜餚一樣，本地粥粉麪飯的營養素含量，隨着選用的配料和烹煮方法而各有不同。即使有些食物的鈣含量偏低而鈉和脂肪含量偏高，只要小心選擇，並以其他食物互相補足，也可達致飲食均衡。由於每份食物所含的熱量差別很大，獨自用膳的市民在選擇食物時，應考慮食物的熱量和他們所需的熱量，以免攝取過多熱量或浪費食物。總的來說，維持健康飲食的關鍵是，選擇多種不同的食物，並分佈於一天中。

給消費者的建議

44. 從營養學的角度來說，食物沒有好壞之分。由於食物的營養素含量各有不同，市民宜選擇不同種類的食物，並適量進食，以攝取各種所需的營養素，避免營養失衡。有特別營養需要的人在點選食物時，應留意食物的營養素含量，例如須減少鈉攝入量的人，應揀選鈉含量較低的食物。

點選本地粥粉麪飯的一般建議

45. 雖然有些本地粥粉麪飯的脂肪總量、飽和脂肪、膽固醇和鈉的含量偏高，鈣和膳食纖維含量偏低，不過，假如小心點選食物，仍可大致上達到飲食均衡。因此，市民享用本地粥粉麪飯時，應留意以下各點：

- (a) 根據個人需要適量進食，亦可考慮與朋友和同事分享食物，減少浪費；
- (b) 選擇伴以足夠蔬菜和以低脂方法(例如蒸、煮、烤)烹煮的食物；
- (c) 如欲減低熱量和脂肪的攝入量，在點選“碟頭飯”時應配白飯而非炒飯；
- (d) 每日應進食一至兩份低脂或脫脂奶類產品、加鈣豆漿／橙汁，以及大量鈣質豐富的食物，確保攝取足夠的鈣質。

給業界的建議

46. 如上文所述，經分析的食物如炒飯、炒粉麵和“碟頭飯”，以成人每天需要 2 000 千卡計算，所含熱量過高表示食物業處所提供之一人用分量普遍是過多。業界應提供不同分量的食物，但主要食物和其他配料的比例維持不變，以切合個人需要，以及盡量減少浪費食物。

47. 食物業處所的東主應改良粥粉麵飯食譜，以增加食物的膳食纖維和減低鈉含量。方法包括提供更多蔬菜、盡量把醬汁分開端上，以及減少使用鈉含量高的調味料。此外，炒粉麵的脂肪總量亦應減低，方法包括減少使用煮食油，以及切去肉類可見的脂肪。

48. 至於“碟頭飯”，醬汁應與飯和其他配料分開端上，讓食客自行決定伴飯進食的醬汁分量。

49. 業界可考慮在食肆內多提供膳食纖維和鈣含量較高的食物，例如切件水果和加鈣豆漿都是不錯的選擇。

營養資料上載食環署網站

50. 我們研究的本地粥粉麵飯（以每 100 克計算）的平均營養素含量(熱量、可獲得的碳水化合物、蛋白質、脂肪總量、飽和脂肪、膽固醇、糖、膳食纖維、鈣和鈉)資料，除載於本研究報告內，還會上載到食環署網站的營養資料查詢系統，供市民查閱。

參考資料

1. 鍾庭耀：二零零三年香港大學民意研究計劃進行的“現今經濟壓力下香港白領人士飲食行為意見調查”。
[網址：www.hkupop.hku.hk]
2. World Health Organization (WHO). The world health report 2002: reducing risks, promoting healthy life. Geneva: WHO, 2002.
3. Food and Agriculture Organization (FAO)/WHO. Joint WHO/FAO expert consultation on diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Geneva: WHO, 2003.
4. FAO/WHO. Human vitamin and mineral requirements. Report of a joint FAO/WHO expert consultation. Rome: FAO, 2001.
5. 衛生署：二零零三年按致命疾病類別、性別及年齡劃分的死亡數目。
[網址：<http://www.info.gov.hk/dh/useful/stat/tenleadingcause.htm>]
6. Greenfield G, Southgate DAT. Food composition data. Production, management and use, 2nd edition. Rome:FAO, 2003.

世界衛生組織和聯合國糧食及農業組織建議的營養素攝入量

二零零三年，世衛和糧農組織更新了一份題為《膳食、營養和慢性疾病預防》¹的報告，內容提述了多項營養素攝入量目標，目的是幫助各國和地區的人民預防由飲食引起的慢性疾病。詳情見表 1。

表 1：糧農組織／世衛建議群體營養素攝入目標範圍：

脂肪總量	每天總熱量攝入量的 15-30%
飽和脂肪酸	少於每天總熱量攝入量的 10%
多元不飽和脂肪酸	每天總熱量攝入量的 6-10%
反式脂肪酸	少於每天總熱量攝入量的 1%
單元不飽和脂肪酸	餘數 [#]
碳水化合物總量	每天總熱量攝入量的 55-75%
蛋白質	每天總熱量攝入量的 10-15%
膽固醇	每天少於 300 毫克
氯化鈉(鈉)	每天少於 5 克(每天少於 2 克)
蔬果	每天 400 克或以上
膳食纖維總量	每天超過 25 克

計算方法：脂肪總量 – (飽和脂肪酸 + 多元不飽和脂肪酸 + 反式脂肪酸)

(資料來源：糧農組織／世衛，2003 年¹)

訂定上述群體營養攝入目標，是供各國及地區組織在制定預防與膳食有關的慢性疾病的膳食建議時參考。目標數值顯示，在一個較少因飲食致病的社會，群體攝取各種營養素的平均分量¹。如群體現時的營養素平均攝入量偏離了目標範圍，或數值有偏離的趨勢，即表示應多加關注健康。

然而，在《膳食、營養和慢生疾病預防》報告中，糧農組織／世衛並無制定群體攝入鈣質的目標。另一份由糧農組織／世衛專家聯合撰寫題為《人體對維他命和礦物質的需求》的諮詢報告，檢討了平衡法研究的數據和影響人類攝取鈣質分量的因素。糧農組織／世衛的專家根據所得數據，認為成人的建議鈣攝入量應定為每天 1 000 微克²。表 2 列出專家建議已發展國家人民在一生的不同階段應攝取的鈣分量。

表 2 糧農組織 / 世衛建議已發展國家的人民每人每天應攝取的鈣分量

組別	目標(毫克)
0-6 個月，喂哺母乳	300
0-6 個月，喂哺牛奶	400
7-11 個月	400
1-3 歲	500
4-6 歲	600
7-9 歲	700
10-18 歲的青少年	1 300 ¹
19 歲至更年期的女性	1 000
更年期後的女性	1 300
19-65 歲的男性	1 000
65 歲以上的男性	1 300
懷孕期(分娩前 3 個月)	1 200
哺乳期	1 000

¹ 特別是發育時期

(資料來源：糧農組織，2001 年²)

參考資料

¹ FAO/WHO. Joint WHO/FAO expert consultation on diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Geneva: WHO, 2003.

² FAO/WHO. Human vitamin and mineral requirements. Report of a joint FAO/WHO expert consultation. Rome: FAO, 2001.

這項研究包括的本地粥粉麪飯

粥

1. 白粥
2. 皮蛋瘦肉粥
3. 柴魚花生粥
4. 艇仔粥
5. 及第粥

湯粉麪

1. 水餃湯粗麪條
2. 雲吞湯粗麪條
3. 雲吞湯幼麪條
4. 雲吞湯米粉
5. 雲吞湯河粉
6. 魚皮餃湯河粉
7. 魚皮餃湯幼麪條
8. 魚皮餃湯米粉
9. 魚皮餃湯粗麪條
10. 牛腩湯粗麪條
11. 牛腩湯幼麪條
12. 牛腩湯米粉
13. 牛腩湯河粉
14. 牛筋湯河粉
15. 牛筋湯幼麪條
16. 牛筋湯米粉
17. 牛筋湯粗麪條
18. 牛肚(胃)湯粗麪條
19. 牛什(內臟)湯粗麪條
20. 牛丸湯河粉
21. 牛丸湯幼麪條
22. 牛丸湯米粉
23. 牛丸湯粗麪條

- 24. 魚蛋湯米粉
- 25. 魚蛋湯河粉
- 26. 魚蛋湯粗麵條
- 27. 魚蛋湯幼麵條
- 28. 魚片湯河粉
- 29. 魚片湯幼麵條
- 30. 魚片湯米粉
- 31. 魚片湯粗麵條
- 32. 墨魚丸湯米粉
- 33. 墨魚丸湯河粉
- 34. 墨魚丸湯粗麵條
- 35. 墨魚丸湯幼麵條
- 36. 貢丸湯河粉
- 37. 貢丸湯幼麵條
- 38. 貢丸湯粗麵條
- 39. 貢丸湯米粉
- 40. 鮮魚片湯米粉
- 41. 雪菜肉絲湯米粉
- 42. 餐肉蛋即食麵
- 43. 五香肉丁即食麵
- 44. 沙爹牛肉即食麵
- 45. 什錦海鮮湯烏冬

炒粉麵

- 1. 豉油皇炒麵
- 2. 炒米粉
- 3. 星州炒米粉
- 4. 廈門炒米粉
- 5. 雪菜燒鴨絲炆米粉
- 6. 雪菜豬肉絲炆米粉
- 7. 炒貴刁
- 8. 乾炒牛肉河粉
- 9. 時菜牛肉炒河粉
- 10. 時菜牛肉炒麵

11. 時菜豬肉片炒麵
12. 時菜排骨炒麵
13. 味菜豬肉片炒麵
14. 味菜排骨炒麵
15. 味菜魷魚炒麵
16. 豉椒牛肉炒麵
17. 豉椒豬肉片炒麵
18. 豉椒排骨炒麵
19. 豉椒魷魚炒麵
20. 涼瓜牛肉炒麵
21. 涼瓜豬肉片炒麵
22. 豬扒炒即食麵
23. 干燒伊麵
24. 海鮮炒烏冬

湯飯

1. 冬瓜肉粒湯飯
2. 方魚肉碎湯飯

炒飯

1. 揚州炒飯
2. 福建炒飯
3. 鴛鴦炒飯
4. 西炒飯
5. 鹹魚雞粒炒飯
6. 鱱魚雞粒炒飯
7. 波蘿雞粒炒飯
8. 瑤柱蛋白炒飯
9. 生炒牛肉飯
10. 生炒雞絲飯
11. 鮮茄牛肉配炒飯

“碟頭飯”

1. 咖哩牛腩飯

2. 焗蘿蔔牛腩飯
3. 沙爹牛肉飯
4. 時菜牛肉飯
5. 時菜豬肉片飯
6. 粟米肉粒飯
7. 焗豬扒飯
8. 枝竹火腩(燒肉)飯
9. 鮮茄牛肉飯
10. 滑蛋蝦仁飯
11. 魚香茄子飯
12. 冬蔬蒸雞飯
13. 豉汁鳳爪排骨飯
14. 土魷(魷魚)蒸肉餅飯
15. 蒸鯷魚飯
16. 叉燒飯
17. 燒肉飯
18. 白切雞飯
19. 豉油雞飯
20. 燒鵝飯

醬汁

1. 燒味汁
2. 薑蓉
3. 酸梅醬

食物營養素含量的測試方法

測試方法

根據以下參考資料進行的單一實驗室確效方法：

營養素參數	參考資料
膽固醇	AOAC 994.10
膳食纖維	AOAC 985.29
氮總量(蛋白質)	AOAC 992.15 及 AOAC 992.23
飽和脂肪酸	AOAC 996.06
脂肪總量	AOAC 922.06
水分	國際標準化組織 ISO 1442:1997
灰分總量	國際標準化組織 ISO 936:1998
糖	AOAC 977.20, AOAC 980.13 及 AOAC 982.14
營養元素	經酸消化後以 ICP-OES*測定

註：引用的美國公職分析化學家協會(AOAC)公定分析方法是參照《美國公職分析化學家協會公定分析方法》，2000年，第十七版。

* ICP-OES 是指電感耦合等離子體發射光譜法

營養素參數的計算

- 熱量是以脂肪總量、蛋白質和碳水化合物的含量總和乘以它們相關的換算系數(即碳水化合物每克 4 千卡；蛋白質每克 4 千卡；脂肪每克 9 千卡))的總和計算出來。
- 碳水化合物總量是以食物樣本總重量減去水分、灰分、脂肪總量和蛋白質的總和計算出來。
- 蛋白質是以食物樣本的氮總量乘以換算系數 6.25 計算出來。
- 飽和脂肪是 13 種飽和脂肪酸(包括 C_{4:0}、C_{6:0}、C_{8:0}、C_{10:0}、C_{12:0}、C_{14:0}、C_{15:0}、C_{16:0}、C_{17:0}、C_{18:0}、C_{20:0}、C_{22:0} 和 C_{24:0})的總和。
- 糖是個別糖類(包括果糖、葡萄糖、蔗糖、麥芽糖和乳糖)的總和。

“微量”的定義

營養素參數	每 100 克屬“微量”的數值	每 100 毫升屬“微量”的數值
蛋白質	0.1 – 0.3 克	0.1 – 0.3 克
脂肪總量	0.1 – 0.3 克	0.1 – 0.3 克
飽和脂肪		
C4:0	0.0005 – 0.002 克	0.0005 – 0.002 克
C6:0	0.004 – 0.01 克	0.004 – 0.01 克
C8:0	0.005 – 0.02 克	0.005 – 0.02 克
C10:0	0.002 – 0.006 克	0.002 – 0.006 克
C12:0	0.001 – 0.003 克	0.001 – 0.003 克
C14:0	0.002 – 0.006 克	0.002 – 0.006 克
C15:0	0.002 – 0.006 克	0.002 – 0.006 克
C16:0	0.002 – 0.005 克	0.002 – 0.005 克
C17:0	0.002 – 0.005 克	0.002 – 0.005 克
C18:0	0.002 – 0.006 克	0.002 – 0.006 克
C20:0	0.001 – 0.004 克	0.001 – 0.004 克
C22:0	0.002 – 0.007 克	0.002 – 0.007 克
C24:0	0.002 – 0.008 克	0.002 – 0.008 克
膳食纖維	0.4 – 1 克	0.4 – 1 克
膽固醇	0.02 – 0.06 毫克	0.02 – 0.06 毫克
鈉	2 – 5 毫克	2 – 5 毫克
鈣	0.4 – 1 毫克	0.4 – 1 毫克

本地粥粉麪飯的營養素含量（每 100 克）

食物名稱	熱量 (千卡)	碳水化 合物 總量 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 總量 (克)	飽和脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	糖 (克)	膳食 纖維 (克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)
粥										
白粥	32	5.8	0.71	0.69	0.099	未測定	0	0	5.5	29
皮蛋瘦肉粥	56	4.8	3.4	2.5	0.61	42	0.1	微量	9.8	280
柴魚花生粥	64	5.5	3.2	3.3	0.55	8.2	0.2	1.5	18	240
艇仔粥	66	6.8	2.9	3.1	0.5	15	0.33	微量	7.6	280
及第粥	63	5.8	4.5	2.5	0.6	52	0.37	微量	7.6	310
湯粉麪										
水餃湯粗麪條	66	8.1	4.8	1.6	0.47	13	0.57	微量	15	440
雲吞湯粗麪條	67	7.5	5.3	1.8	0.43	15	0.7	微量	16	460
雲吞湯幼麪條	71	7.5	5.2	2.2	0.55	17	0.73	微量	17	460
雲吞湯米粉	72	11	3.3	1.6	0.47	10	0.45	微量	16	290
雲吞湯河粉	79	13	2.8	1.8	0.46	6.6	0.43	微量	14	260
魚皮餃湯河粉	83	13	2.4	2.3	0.57	2.8	0.31	1.2	14	260
魚皮餃湯幼麪條	70	7.8	4.4	2.3	0.53	8.2	0.46	微量	14	410
魚皮餃湯米粉	85	12	3.3	2.6	0.66	6.1	0.41	1.1	15	320
魚皮餃湯粗麪條	86	8.7	5	3.5	0.85	10	0.47	1.3	21	460
牛腩湯粗麪條	84	7.9	7.5	2.5	0.95	15	0.74	1.3	12	480

食物名稱	熱量 (千卡)	碳水化 合物 總量 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 總量 (克)	飽和脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	糖 (克)	膳食 纖維 (克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)
牛腩湯幼麪條	86	7.6	7.9	2.7	1	18	0.71	1.4	11	490
牛腩湯米粉	87	10	7	2.1	0.77	11	0.73	1.2	13	270
牛腩湯河粉	93	12	5.6	2.6	0.95	9.5	0.73	1.9	12	270
牛筋湯河粉	83	11	6.7	1.3	0.37	10	0.44	1.1	10	310
牛筋湯幼麪條	77	6.9	9	1.5	0.4	15	0.65	1.2	12	510
牛筋湯米粉	80	9.1	7.8	1.3	0.42	12	0.71	微量	11	360
牛筋湯粗麪條	77	6.8	8.8	1.6	0.46	14	0.68	1.2	13	500
牛肚(胃)湯粗麪條	61	7	6	1	0.32	22	0.7	微量	17	480
牛什(內臟)湯粗麪條	73	6.8	6.4	2.2	1.1	20	0.62	0	15	500
牛丸湯河粉	65	11	2.9	0.99	0.31	2.9	0.37	微量	10	270
牛丸湯幼麪條	63	7.4	5.3	1.3	0.37	8.4	0.53	微量	14	440
牛丸湯米粉	67	11	3.6	0.99	0.3	4.3	0.41	微量	14	340
牛丸湯粗麪條	63	7.3	5.2	1.4	0.39	6.7	0.53	微量	15	460
魚蛋湯米粉	58	9.5	3.5	0.69	0.17	6.2	0.36	微量	29	260
魚蛋湯河粉	63	11	2.8	0.67	0.16	2.3	0.4	微量	28	280
魚蛋湯粗麪條	55	7.3	4.8	0.78	0.19	7.8	0.46	微量	28	410
魚蛋湯幼麪條	55	7.2	4.8	0.81	0.19	8	0.56	微量	31	410
魚片湯河粉	62	11	2.5	0.72	0.16	1.6	0.24	微量	17	330
魚片湯幼麪條	56	7.1	4.8	0.93	0.19	4.4	0.36	微量	20	520
魚片湯米粉	61	10	3.1	0.78	0.18	3	0.51	微量	18	350
魚片湯粗麪條	55	7.2	4.6	0.88	0.18	6.9	0.58	微量	20	500

食物名稱	熱量 (千卡)	碳水化 合物 總量 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 總量 (克)	飽和脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	糖 (克)	膳食 纖維 (克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)
墨魚丸湯米粉	64	10	3.1	1.1	0.37	12	0.12	微量	9.5	300
墨魚丸湯河粉	67	11	2.3	1.3	0.4	8.9	0.34	微量	9.1	290
墨魚丸湯粗麪條	58	7	4.5	1.3	0.35	16	0.61	微量	12	470
墨魚丸湯幼麪條	59	7.2	4.6	1.3	0.35	16	0.66	微量	12	480
貢丸湯河粉	81	12	2.8	2.2	0.62	3.5	0.53	1.4	9.1	310
貢丸湯幼麪條	73	8.2	4.5	2.5	0.66	7.9	0.68	1.8	15	440
貢丸湯粗麪條	68	7.9	4.6	2	0.53	7.7	0.65	1.5	14	420
貢丸湯米粉	72	11	3.3	1.6	0.44	5.3	0.48	1.1	12	330
鮮魚片湯米粉	67	10	3.8	1.1	0.27	10	0.14	微量	11	230
雪菜肉絲湯米粉	84	14	3	1.7	0.34	0.48	0.46	1.3	12	360
餐肉蛋即食麪	150	13	4.9	8.4	2.7	41	0.52	微量	14	400
五香肉丁即食麪	160	14	6.6	8.2	2.8	17	1.2	1	11	460
沙爹牛肉即食麪	130	13	5.8	5.5	1.8	7.4	1.1	微量	11	440
什錦海鮮湯烏冬	58	8.1	4.4	0.9	0.2	12	0.43	微量	12	290
炒粉麪										
豉油皇炒麪	170	25	5.8	5.2	0.77	1.3	0.94	1.6	17	510
炒米粉	160	27	3.7	4.7	0.64	3.7	0.61	1.3	17	390
星州炒米粉	180	19	6.3	8.4	1.6	45	0.95	3.6	21	350
廈門炒米粉	170	22	5.7	6.4	1.3	43	4.1	2.1	21	340
雪菜燒鴨絲炆米粉	140	18	4.8	5.3	1	11	0.72	2.5	14	400

食物名稱	熱量 (千卡)	碳水化 合物 總量 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 總量 (克)	飽和脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	糖 (克)	膳食 纖維 (克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)
雪菜豬肉絲炆米粉	120	17	4.2	4	0.68	4.8	0.74	2.1	16	390
炒貴刁	160	23	4.2	6	1.2	30	0.86	1	14	350
乾炒牛肉河粉	150	22	4	5.1	0.78	6.9	0.72	2.2	10	350
時菜牛肉炒河粉	130	19	3.5	4.6	0.67	2.6	0.34	1.9	15	250
時菜牛肉炒麵	170	17	7.2	8.3	1.2	10	0.61	2.2	18	410
時菜豬肉片炒麵	170	17	6.9	8	1.2	10	0.48	1.6	18	350
時菜排骨炒麵	200	17	8.1	11	2.1	20	0.62	1.1	29	370
味菜豬肉片炒麵	170	17	5.8	8.6	1.4	12	1.7	2.4	12	380
味菜排骨炒麵	190	17	6.7	10	2	19	1.9	2.2	17	460
味菜魷魚炒麵	150	16	5.5	7.4	1.2	44	1.5	2.3	14	380
豉椒牛肉炒麵	180	18	6.6	8.7	1.4	12	0.83	1.2	14	420
豉椒豬肉片炒麵	170	17	6.7	8.7	1.4	12	1	1.3	13	420
豉椒排骨炒麵	220	18	7.6	13	2.3	20	1.1	1.3	17	410
豉椒魷魚炒麵	170	17	6.7	7.7	1.3	51	0.85	1.4	16	390
涼瓜牛肉炒麵	180	17	6.4	9.7	1.5	11	0.8	2.3	12	450
涼瓜豬肉片炒麵	180	18	6.5	9.3	1.4	12	0.81	2.8	12	410
豬扒炒即食麵	230	19	8.9	13	3.2	17	0.79	1.2	17	480
干燒伊麵	200	20	5	11	1.6	10	0.94	1.7	13	420
海鮮炒烏冬	120	17	5.9	2.9	0.5	14	0.79	2.3	17	370

食物名稱	熱量 (千卡)	碳水化 合物 總量 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 總量 (克)	飽和脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	糖 (克)	膳食 纖維 (克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)
湯飯										
冬瓜肉粒湯飯	81	15	3.9	0.71	0.23	6.1	0.23	微量	5.7	210
方魚肉碎湯飯	73	10	3.8	2	0.61	6.2	0.13	0	19	270
炒飯										
揚州炒飯	200	25	7	7.9	1.6	75	0.62	2.2	17	310
福建炒飯	150	21	6	4.7	0.9	41	0.49	1.8	12	320
鴛鴦炒飯	140	19	4.7	4.5	0.83	36	1.9	2	13	280
西炒飯	190	25	5.9	7.4	1.4	40	1.6	2.2	17	300
鹹魚雞粒炒飯	200	27	7	6.7	1.3	64	0.21	1.8	14	330
鱈魚雞粒炒飯	200	24	8.3	7.6	1.6	86	0.27	2.9	16	290
波蘿雞粒炒飯	200	25	6.2	7.8	1.4	55	1.3	2.1	13	290
瑤柱蛋白炒飯	180	29	6.2	4.6	0.76	9.3	0.18	1.8	8.5	300
生炒牛肉飯	200	25	6.7	7.6	1.3	61	0.28	2.3	14	330
生炒雞絲飯	200	26	7.1	8.2	1.5	28	0.25	2.5	14	280
鮮茄牛肉配炒飯	150	22	5.2	4.9	1.2	31	2.4	2.1	11	300
“碟頭飯”										
咖哩牛腩飯	160	18	7.7	6.3	2.8	16	1.6	微量	17	290
燜蘿蔔牛腩飯	130	19	7.5	2.7	1	8.5	0.79	1.5	10	260
沙爹牛肉飯	120	20	4.7	2.5	0.59	3.7	1.7	微量	11	320

食物名稱	熱量 (千卡)	碳水化 合物 總量 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 總量 (克)	飽和脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	糖 (克)	膳食 纖維 (克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)
時菜牛肉飯	110	19	4.9	1.6	0.42	5	0.62	微量	12	260
時菜豬肉片飯	120	20	4.6	2.3	0.65	5.4	0.47	微量	11	200
粟米肉粒飯	130	22	5.2	2.3	0.65	12	0.66	1	7.3	210
焗豬扒飯	190	21	7.4	8.8	2.1	22	1.4	1	18	320
枝竹火腩(燒肉)飯	180	19	7.5	8.1	2.4	13	0.37	2.6	13	260
鮮茄牛肉飯	120	21	4.6	1.8	0.44	21	2.6	微量	6.6	200
滑蛋蝦仁飯	130	22	4.3	2.2	0.54	9.1	0.13	微量	13	180
魚香茄子飯	150	19	3.5	5.9	1.4	3.6	1	微量	7.7	250
冬菰蒸雞飯	160	25	6.1	4.4	1.1	9	1.1	1.6	9.7	280
豉汁鳳爪排骨飯	180	28	5.3	5.4	1.5	9.8	1.1	微量	12	260
土魷(魷魚)蒸肉餅飯	210	22	7.7	9.6	3.7	33	0.7	0	8.4	240
蒸鯇魚飯	140	18	8.4	4.1	1.8	21	0.85	微量	25	250
叉燒飯	200	26	7.3	7.1	2.3	12	1.3	微量	8.7	250
燒肉飯	200	23	7.8	8.6	2.5	13	0.33	微量	8.3	260
白切雞飯	180	25	6.4	5.5	1.5	13	0.4	微量	11	270
豉油雞飯	180	25	6.4	5.7	0.88	13	0.66	微量	16	250
燒鵝飯	190	26	6.7	6.8	1.8	12	1.7	微量	11	170

食物名稱	熱量 (千卡)	碳水化 合物 總量 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 總量 (克)	飽和脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	糖 (克)	膳食 纖維 (克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)
醬汁										
燒味汁	63	13	1.7	0.3	0.12	0.26	8.5	微量	7.3	1 900
薑蓉	480	6.4	1.7	50	7.2	1.6	1	1.2	24	2 000
酸梅醬	230	56	微量	0.7	0	0.06	55	微量	19	1 600

本地粥粉麪飯的營養素含量（每個單位）

食物名稱	單位 重量 (克)	碳水化 合物			蛋白質 (克)	脂肪 總量 (克)	飽和 脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	糖 (克)	膳食 纖維 (克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)
		熱量 (千卡)	總量 (克)	(克)								
粥												
白粥	450	140	26	3.2	3.1	0.44	未測定	0	0	25	130	
皮蛋瘦肉粥	470	260	22	16	12	2.9	200	0.47	微量	46	1 300	
柴魚花生粥	470	300	26	15	15	2.6	38	0.94	7	84	1 100	
艇仔粥	450	300	31	13	14	2.3	68	1.5	微量	34	1 300	
及第粥	500	310	29	22	12	3	260	1.8	微量	38	1 500	
湯粉麪												
水餃湯粗麪條	580	380	47	28	9.3	2.7	75	3.3	微量	87	2 500	
雲吞湯粗麪條	630	420	47	33	11	2.7	94	4.4	微量	100	2 900	
雲吞湯幼麪條	630	450	47	33	14	3.5	110	4.6	微量	110	2 900	
雲吞湯米粉	720	520	79	24	11	3.4	72	3.2	微量	110	2 100	
雲吞湯河粉	720	570	94	20	13	3.3	48	3.1	微量	100	1 900	
魚皮餃湯河粉	670	550	87	16	15	3.8	19	2.1	8	94	1 700	
魚皮餃湯幼麪條	590	410	46	26	14	3.1	48	2.7	微量	82	2 400	
魚皮餃湯米粉	660	560	79	22	17	4.4	40	2.7	7.3	99	2 100	
魚皮餃湯粗麪條	590	500	51	29	20	5	59	2.7	7.6	120	2 700	

食物名稱	單位 重量 (克)	碳水化 合物			脂肪 總量 (克)	飽和 脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	糖 (克)	膳食 纖維 (克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)
		熱量 (千卡)	總量 (克)	蛋白質 (克)							
牛腩湯粗麪條	620	520	49	46	15	5.9	93	4.6	8	74	3 000
牛腩湯幼麪條	640	550	48	50	17	6.4	110	4.5	8.9	70	3 100
牛腩湯米粉	700	610	70	49	15	5.4	77	5.1	8.4	91	1 900
牛腩湯河粉	720	670	86	40	19	6.8	68	5.2	14	86	1 900
牛筋湯河粉	680	560	75	45	8.8	2.5	68	3	7.5	68	2 100
牛筋湯幼麪條	620	480	43	56	9.3	2.5	93	4	7.5	75	3 200
牛筋湯米粉	680	540	62	53	8.8	2.8	81	4.8	微量	74	2 400
牛筋湯粗麪條	590	460	40	52	9.5	2.7	83	4	7.1	77	3 000
牛肚(胃)湯粗麪條	590	360	41	35	5.9	1.9	130	4.1	微量	100	2 800
牛什(內臟)湯粗麪條	630	460	43	40	14	6.9	130	3.9	0	94	3 100
牛丸湯河粉	700	450	77	20	6.9	2.2	20	2.6	微量	70	1 900
牛丸湯幼麪條	600	380	45	32	7.8	2.2	51	3.2	微量	84	2 600
牛丸湯米粉	670	450	74	24	6.6	2	29	2.8	微量	94	2 300
牛丸湯粗麪條	620	390	45	32	8.7	2.4	42	3.3	微量	93	2 900
魚蛋湯米粉	700	400	66	24	4.8	1.2	43	2.5	微量	200	1 800
魚蛋湯河粉	720	450	79	20	4.8	1.1	17	2.9	微量	200	2 000
魚蛋湯粗麪條	620	340	45	30	4.8	1.2	48	2.9	微量	170	2 500
魚蛋湯幼麪條	640	350	46	30	5.1	1.2	51	3.6	微量	200	2 600
魚片湯河粉	640	390	70	16	4.6	1	10	1.5	微量	110	2 100
魚片湯幼麪條	580	320	41	28	5.4	1.1	25	2.1	微量	120	3 000

食物名稱	單位 重量 (克)	碳水化 合物			脂肪 總量 (克)	飽和 脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	糖 (克)	膳食 纖維 (克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)
		熱量 (千卡)	總量 (克)	蛋白質 (克)							
魚片湯米粉	650	390	65	20	5	1.2	19	3.3	微量	120	2 300
魚片湯粗麪條	570	310	41	26	5	1	39	3.3	微量	110	2 900
墨魚丸湯米粉	700	450	70	22	7.7	2.6	84	0.84	微量	67	2 100
墨魚丸湯河粉	690	460	75	16	8.9	2.7	61	2.3	微量	62	2 000
墨魚丸湯粗麪條	640	370	45	29	8.4	2.3	100	3.9	微量	77	3 000
墨魚丸湯幼麪條	620	370	45	29	8.1	2.2	100	4.1	微量	75	3 000
貢丸湯河粉	680	550	82	19	15	4.2	24	3.6	9.6	62	2 100
貢丸湯幼麪條	660	480	54	30	16	4.3	52	4.5	12	99	2 900
貢丸湯粗麪條	660	450	52	30	13	3.5	51	4.3	9.9	93	2 800
貢丸湯米粉	730	520	80	24	12	3.2	38	3.5	8	87	2 400
鮮魚片湯米粉	670	450	67	25	7.3	1.8	67	0.93	微量	73	1 500
雪菜肉絲湯米粉	420	350	58	12	7.1	1.4	2	1.9	5.4	50	1 500
餐肉蛋即食麪	450	680	59	22	38	12	190	2.4	微量	64	1 800
五香肉丁即食麪	450	710	62	29	37	12	76	5.4	4.5	49	2 100
沙爹牛肉即食麪	500	640	64	29	27	8.9	37	5.4	微量	54	2 200
什錦海鮮湯烏冬	710	410	58	31	6.4	1.4	85	3.1	微量	85	2 100
炒粉麪											
豉油皇炒麪	400	680	100	23	21	3.1	5.2	3.8	6.4	68	2 100
炒米粉	410	660	110	15	19	2.6	15	2.5	5.4	70	1 600

食物名稱	單位 重量 (克)	碳水化 合物			蛋白質 (克)	脂肪 總量 (克)	飽和 脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	糖 (克)	膳食 纖維 (克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)
		熱量 (千卡)	總量 (克)	蛋白質 (克)								
星州炒米粉	610	1 100	120	39	51	9.8	280	5.8	22	130	2 100	
廈門炒米粉	670	1 100	150	38	43	8.7	290	28	14	140	2 300	
雪菜燒鴨絲炆米粉	720	1 000	130	34	38	7.2	79	5.2	18	100	2 900	
雪菜豬肉絲炆米粉	720	860	120	30	29	4.9	35	5.3	15	120	2 800	
炒貴刁	770	1 200	180	32	46	9.3	230	6.6	7.7	110	2 700	
乾炒牛肉河粉	650	970	140	26	33	5	45	4.7	14	65	2 300	
時菜牛肉炒河粉	780	1 000	150	27	36	5.2	20	2.7	15	120	2 000	
時菜牛肉炒麵	580	990	99	42	48	7	58	3.5	13	100	2 400	
時菜豬肉片炒麵	610	1 000	100	42	49	7.4	61	2.9	9.8	110	2 100	
時菜排骨炒麵	650	1 200	100	50	68	13	120	3.8	6.8	180	2 300	
味菜豬肉片炒麵	710	1 200	120	41	61	10	85	12	17	85	2 700	
味菜排骨炒麵	760	1 400	120	49	72	14	140	14	16	120	3 300	
味菜魷魚炒麵	750	1 100	120	41	56	9	330	11	17	110	2 900	
豉椒牛肉炒麵	630	1 100	110	41	55	8.8	75	5.2	7.5	88	2 600	
豉椒豬肉片炒麵	630	1 100	110	42	55	8.8	76	6.3	8.2	82	2 700	
豉椒排骨炒麵	740	1 500	130	53	91	16	140	7.7	9.1	120	2 900	
豉椒魷魚炒麵	650	1 100	110	43	50	8.4	330	5.5	9.1	100	2 500	
涼瓜牛肉炒麵	680	1 200	120	44	66	10	75	5.4	16	82	3 100	
涼瓜豬肉片炒麵	650	1 200	120	42	60	9.1	78	5.3	18	78	2 700	
豬扒炒即食麵	550	1 200	99	47	68	17	89	4.1	6.3	89	2 500	

食物名稱	單位 重量 (克)	碳水化 合物			蛋白質 (克)	脂肪 總量 (克)	飽和 脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	糖 (克)	膳食 纖維 (克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)
		熱量 (千卡)	總量 (克)	(克)								
干燒伊麵	650	1 300	130	33	72	10	65	6.1	11	85	2 700	
海鮮炒烏冬	740	890	130	44	22	3.7	100	5.9	17	130	2 700	
湯飯												
冬瓜肉粒湯飯	720	590	110	28	5.1	1.7	44	1.7	微量	41	1 500	
方魚肉碎湯飯	660	480	66	25	13	4	41	0.85	0	120	1 800	
炒飯												
揚州炒飯	620	1 200	150	43	49	9.8	460	3.8	14	100	1 900	
福建炒飯	960	1 400	200	57	45	8.6	390	4.7	17	110	3 100	
鴛鴦炒飯	1 100	1 500	210	51	49	9	390	21	22	140	3 000	
西炒飯	680	1 300	170	40	50	9.5	270	11	15	120	2 000	
鹹魚雞粒炒飯	690	1 400	190	48	46	8.9	440	1.4	12	96	2 300	
鱈魚雞粒炒飯	740	1 500	180	61	56	12	630	2	21	120	2 100	
波蘿雞粒炒飯	730	1 500	180	45	57	10	400	9.5	15	95	2 100	
瑤柱蛋白炒飯	690	1 200	200	43	32	5.3	64	1.2	12	59	2 100	
生炒牛肉飯	610	1 200	150	41	46	7.9	370	1.7	14	85	2 000	
生炒雞絲飯	600	1 200	160	43	49	9	170	1.5	15	84	1 700	
鮮茄牛肉配炒飯	780	1 200	170	41	38	9.4	240	19	16	86	2 300	

食物名稱	單位 重量 (克)	碳水化 合物			蛋白質 (克)	脂肪 總量 (克)	飽和 脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	糖 (克)	膳食 纖維 (克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)
		熱量 (千卡)	總量 (克)	(克)								
“碟頭飯”												
咖哩牛腩飯	800	1 300	140	62	50	22	130	13	微量	140	2 300	
燜蘿蔔牛腩飯	750	980	140	56	20	7.5	64	5.9	11	75	2 000	
沙爹牛肉飯	700	840	140	33	17	4.1	26	12	微量	77	2 200	
時菜牛肉飯	700	770	130	34	11	3	35	4.4	微量	84	1 800	
時菜豬肉片飯	660	800	130	30	15	4.3	36	3.1	微量	73	1 300	
粟米肉粒飯	760	990	170	40	18	4.9	91	5	7.6	56	1 600	
焗豬扒飯	710	1 300	140	50	60	14	150	9.5	6.8	120	2 200	
枝竹火腩(燒肉)飯	770	1 400	140	57	62	18	99	2.8	20	99	2 000	
鮮茄牛肉飯	780	940	160	36	14	3.4	160	20	微量	51	1 600	
滑蛋蝦仁飯	580	750	130	25	13	3.1	52	0.75	微量	75	1 000	
魚香茄子飯	720	1 100	140	25	43	10	26	7.2	微量	56	1 800	
冬菰蒸雞飯	430	660	100	25	18	4.5	37	4.5	6.6	40	1 100	
豉汁鳳爪排骨飯	490	820	130	24	25	6.8	45	5	微量	55	1 200	
土魠(魷魚)蒸肉餅飯	570	1 200	120	44	54	21	190	4	0	48	1 400	
蒸鯇魚飯	710	930	120	56	27	12	140	5.6	微量	170	1 700	
叉燒飯	520	1 000	130	38	37	9.9	62	6.7	微量	45	1 300	
燒肉飯	470	930	110	36	40	12	60	1.5	微量	39	1 200	
白切雞飯	550	940	130	33	29	7.8	68	2.1	微量	57	1 400	
豉油雞飯	460	770	110	27	24	3.8	56	2.8	微量	69	1 100	

食物名稱	單位 重量 (克)	碳水化 合物			蛋白質 (克)	脂肪 總量 (克)	飽和 脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	糖 (克)	膳食 纖維 (克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)
		熱量 (千卡)	總量 (克)	(克)								
燒鵝飯	530	970	130	34	35	9.2	61	8.7	微量	56	870	
醬汁												
燒味汁	15	9.5	2	0.26	0.045	0.018	0.039	1.3	微量	1.1	290	
薑蓉	18	86	1.2	0.31	9	1.3	0.29	0.18	0.22	4.3	360	
酸梅醬	20	46	11	微量	0.14	0	0.012	11	微量	3.8	320	