

常見食物熱量對照表

★ 穀物及澱粉類

食物名稱 (每 100 公克)	熱量 (kcal)
米果	486
綜合穀類粉	414
麥片	406
養生麥粉	401
麥芽飲品	394
菠蘿麵包	386
薏仁	373
奶酥麵包	372
大麥片	368
小米	368
小麥	361
西谷米	359
米粉	357
蚵仔麵線	305
白土司麵包	299
麵線	297
全麥土司	290
饅頭	247
傳統年糕	240
寧波年糕	218
白飯	183
廣式蘿蔔糕	139
芋頭	128
甘薯	124
米苔目	118
廣式芋頭粿	118
玉米	111
馬鈴薯	81
米漿	61

★ 糕餅點心類

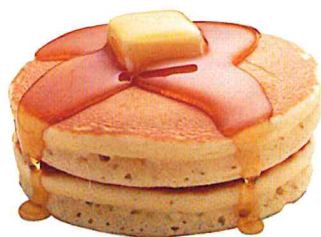
食物名稱 (每 100 公克)	熱量 (kcal)
泡芙(巧克力)	589
洋芋片	570
油條	558
花生糖	544
蛋捲	541
白芝麻糖	517
黑芝麻糖	513
鳳梨酥	502
花生貢糖	495
蛋黃酥	461
太陽餅	460
牛軋糖	459
口香糖	424
核棗糕	422
牛奶糖	417
月餅(棗泥)	416
牛舌餅	402
綠豆凸	389
蜂蜜蛋糕	360
巧克力蛋糕	340
軟糖	339
起司蛋糕	338
燒餅	320
乳酪蛋糕	280
棺材板	262

★ 堅果類

食物名稱 (每 100 公克)	熱量 (kcal)
夏威夷火山豆	770
核桃粒(生)	685
杏仁果(蔥蒜)	664
芝麻醬	639
花生果醬	627
南瓜子(白瓜子)	603
葵瓜子	560
花生	553
西瓜子(玉桂)	525
芝麻糊	455
杏仁粉	396
蓮子	321
栗子(生)	186
菱角	143

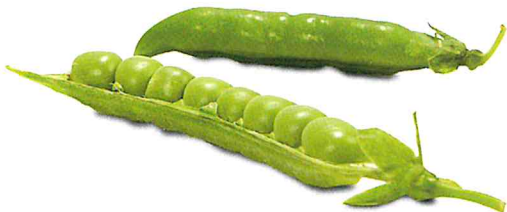
★ 豆類

食物名稱	熱量 (kcal)
松子	716
杏仁	639
開心果	633
腰果	631
素肉鬆	453
豆漿	419
黃豆	394
日式炸豆皮	385
黑豆	371



★ 豆類

食物名稱 (每 100 公克)	熱量 (kcal)
粉絲 (冬粉)	349
綠豆	342
花豆	333
紅豆	332
豆豉 (黑豆)	266
素火腿	231
豆豉	228
味噌	222
百頁豆腐	214
豌豆	167
小三角油豆腐	138
臭豆腐	133
凍豆腐	127
毛豆	125
麻油辣腐乳	95
傳統豆腐	88
紅豆湯	72
豆漿	64
綠豆湯	59
豆花 (花生)	59
嫩豆腐	51
甜豌豆	41
黑豆漿	39
鹹豆漿	37
粉豆	26



★ 水果類

食物名稱 (每 100 公克)	熱量 (kcal)
葡萄乾	303
龍眼乾	273
黑棗	254
紅棗	252
榴槤	162
釋迦	104
香蕉	91
龍眼	73
櫻桃	71
柿子	68
百香果	66
西洋梨	60
荔枝	59
酪梨	58
葡萄	57
加州李	56
奇異果	53
木瓜	52
甜柿	52
甘蔗	51
金棗	50
五爪蘋果	50
紅龍果	50
桃子	47
棗子	46
鳳梨	46
柳丁	43
水蜜桃	43
柑橘	40
愛文芒果	40



★ 水果類

食物名稱 (每 100 公克)	熱量 (kcal)
水梨	40
土芭樂	39
草莓	39
美濃瓜	38
泰國芭樂	38
楊桃	35
聖女蕃茄	35
蓮霧	34
葡萄柚	33
文旦	32
檸檬	32
枇杷	32
哈密瓜	31
西瓜	25
椰子	18



Reference

1. 美國心臟學會網站資料
(http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/PreventionTreatmentofHighCholesterol/Know-Your-Fats_UCM_305628_Article.jsp)
2. 行政院衛生署食品藥物管理局網站資訊：台灣地區食品營養成分資料庫 (<http://www.doh.gov.tw/FoodAnalysis/ingredients.htm>)