

冬季火鍋(湯底、醬料、主食)熱量表

湯底 (每1000ml)



麻辣鍋

熱量 1416 kcal



酸菜白肉鍋

熱量 500 kcal



豆腐鍋

熱量 440 kcal



臭臭鍋

熱量 440 kcal



藥膳鍋

熱量 332 kcal



牛奶鍋

熱量 252 kcal



海鮮鍋

熱量 132 kcal



刷刷鍋

熱量 56 kcal



昆布鍋

熱量 24 kcal



蔬菜鍋

熱量 12 kcal

醬料 (每30g)



沙茶醬

熱量 219 kcal



豆瓣醬

熱量 54 kcal



醬油

熱量 27 kcal



辣椒醬

熱量 25.5 kcal



烏醋

熱量 10.5 kcal

主食 (每一份)



王子麵 50g/包

熱量 249 kcal



蒸煮麵 65g/塊

熱量 217 kcal



冬粉 40g/把

熱量 140 kcal



白飯 200g/碗

熱量 280 kcal



烏龍麵 180g/份

熱量 120 kcal



◎以上熱量各家做法不同均有差異。 <https://remincare.com/高敏敏營養師>

資料來源: 高敏敏營養師臉書專業

五權 營養大補帖 日期:1150112-1150116