

## 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