

03-家園小吃店【李記小館】：營養分析表

類別	項次	品項名稱	售價	食材	每價 (公克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)	資料來源	食藥署資料編 號	販售品項照片
類別--01燒臘(7品項)												
01	01	馳名三寶飯	100	鴨肉	80	12.8	22.2	0	255	衛福部資料	I0500101	
				帶骨雞肉	130	23.4	13.7	0	224	衛福部資料	I04041	
				叉燒	50	8.6	6.5	8.3	127	衛福部資料	R5100101	
				白飯	200	6.2	0.6	82	358.2	衛福部資料	A047014	
				青菜三份	240	3.5	0.8	8.7	56	衛福部資料	E039400	
				沙拉油	10	0	10	0	90	包裝食品	包裝食品	
				總計	710	54.5	53.8	99	1110.2			
01	02	蜜汁烤雞腿飯	100	帶骨雞腿	280	50.4	29.4	0	482	衛福部資料	I04041	
				青菜三份	240	3.5	0.8	8.7	56	衛福部資料	E039400	
				糖	3	0.0	0.0	0.0	0	包裝食品	包裝食品	
				地瓜粉	2	0.0	0.0	1.8	7.2	包裝食品	包裝食品	
				白飯	200	6.2	0.6	82	358.2	衛福部資料	A047014	
				沙拉油	10	0	10	0	90	包裝食品	包裝食品	
				總計	735	60.1	40.8	92.5	977.6			
01	03	玫瑰油雞腿飯	100	帶骨雞腿	280	50.4	29.4	0	482	衛福部資料	I04041	
				青菜三份	240	3.5	0.8	8.7	56	衛福部資料	E039400	
				白飯	200	6.2	0.6	82	358.2	衛福部資料	A047014	
				沙拉油	10	0	10	0	90	包裝食品	包裝食品	
				總計	730	60.1	40.8	90.7	970.4			
01	04	現炸大雞腿飯	100	帶骨雞腿	280	50.4	29.4	0	482	衛福部資料	I04041	
				青菜三份	240	3.5	0.8	8.7	56	衛福部資料	E039400	
				白飯	200	6.2	0.6	82	358.2	衛福部資料	A047014	
				沙拉油	10	0	10	0	90	包裝食品	包裝食品	
				總計	730	60.1	40.8	90.7	970.4			
01	05	蜜汁叉燒飯	90	叉燒肉	100	17.2	13.1	16.5	127	衛福部資料	R5100101	
				青菜三份	240	3.5	0.8	8.7	56	衛福部資料	E039400	
				白飯	200	6.2	0.6	82	358.2	衛福部資料	A047014	
				沙拉油	10	0	10	0	90	包裝食品	包裝食品	
				總計	550	26.9	24.5	107.2	756.9			
01	06	脆皮燒肉飯	100	燒肉	110	15.9	37.3	0	405	衛福部資料	I0308201	
				青菜三份	240	3.5	0.8	8.7	56	衛福部資料	E039400	
				白飯	200	6.2	0.6	82	358.2	衛福部資料	A047014	
				沙拉油	10	0	10	0	90	包裝食品	包裝食品	
				總計	560	25.6	48.7	90.7	903.5			
01	07	雙併飯 (油雞/叉燒)	90	帶骨雞肉	130	17.2	6.5	0.2	128.1	衛福部資料	I080200	
				叉燒	50	1.3	10.9	0	103.3	衛福部資料	I017200	
				青菜三份	240	3.5	0.8	8.7	56	衛福部資料	E039400	
				白飯	200	6.2	0.6	82	358.2	衛福部資料	A047014	
				沙拉油	10	0	10	0	90	包裝食品	包裝食品	
				總計	630	28.2	28.8	90.9	735.6			
類別--02快餐類(12品項)												
02	01	麻辣雞飯	80	雞肉	210	38.9	18.3	0	330	衛福部資料	I04042	
				青菜三份	240	3.5	0.8	8.7	56	衛福部資料	E039400	
				白飯	200	6.2	0.6	82	358.2	衛福部資料	A047014	
				沙拉油	10	0	10	0	90	包裝食品	包裝食品	
				總計	660	48.6	29.7	90.7	824.5			

02	02	黑胡椒豬柳飯	80	黑胡椒豬柳	110	24.4	11.2	0	198.4	衛福部資料	I014200	
				青菜三份	240	3.5	0.8	8.7	56	衛福部資料	E039400	
				白飯	200	6.2	0.6	82	358.2	衛福部資料	A047014	
				沙拉油	10	0	10	0	90	包裝食品	包裝食品	
				總計	560	34.1	22.6	90.7	702.6			
02	03	現炸香雞排飯	90	雞排	180	30.8	22	0	329	衛福部資料	I04044	
				青菜三份	240	3.5	0.8	8.7	56	衛福部資料	E039400	
				白飯	200	6.2	0.6	82	358.2	衛福部資料	A047014	
				沙拉油	10	0	10	0	90	包裝食品	包裝食品	
				總計	630	40.5	33.4	90.7	825.4			
02	04	蒜泥白肉飯	80	豬肉	80	11.6	27.1	0	294	衛福部資料	I0308201	
				青菜三份	240	3.5	0.8	8.7	56	衛福部資料	E039400	
				白飯	200	6.2	0.6	82	358.2	衛福部資料	A047014	
				沙拉油	10	0	10	0	90	包裝食品	包裝食品	
				總計	530	21.3	38.5	90.7	794.5			
02	05	糖醋雞丁飯	80	雞肉	210	38.9	18.3	0	330	衛福部資料	I04042	
				青菜三份	240	3.5	0.8	8.7	56	衛福部資料	E039400	
				白飯	200	6.2	0.6	82	358.2	衛福部資料	A047014	
				沙拉油	10	0	10	0	90	包裝食品	包裝食品	
				總計	660	48.6	29.7	90.7	824.5			
02	06	咔啦雞腿排飯	75	咔啦雞腿排	200	34.3	24.4	0	366	衛福部資料	I04044	
				青菜三份	240	3.5	0.8	8.7	56	衛福部資料	E039400	
				白飯	200	6.2	0.6	82	358.2	衛福部資料	A047014	
				沙拉油	10	0	10	0	90	包裝食品	包裝食品	
				總計	650	44	35.8	90.7	861			
02	07	油雞飯	80	帶骨雞肉	130	23.4	13.7	0	224	衛福部資料	I04041	
				青菜三份	240	3.5	0.8	8.7	56	衛福部資料	E039400	
				白飯	200	6.2	0.6	82	358.2	衛福部資料	A047014	
				沙拉油	10	0	10	0	90	包裝食品	包裝食品	
				總計	580	33.1	25.1	90.7	721.1			
02	08	燒雞飯	80	雞肉	210	37.8	22.1	0	361	衛福部資料	I04041	
				青菜三份	240	3.5	0.8	8.7	56	衛福部資料	E039400	
				白飯	200	6.2	0.6	82	358.2	衛福部資料	A047014	
				沙拉油	10	0	10	0	90	包裝食品	包裝食品	
				總計	660	47.5	33.5	90.7	854.3			
02	09	香腸飯	75	香腸	80	13.6	20.3	10.6	279.5	衛福部資料	R08801	
				青菜三份	240	3.5	0.8	8.7	56	衛福部資料	E039400	
				白飯	200	6.2	0.6	82	358.2	衛福部資料	A047014	
				沙拉油	10	0	10	0	90	包裝食品	包裝食品	
				總計	530	23.3	31.7	101.3	783.7			
02	10	現炸魚排飯	75	魚排	80	9	3.5	0	67.5	衛福部資料	J17301	
				青菜三份	240	3.5	0.8	8.7	56	衛福部資料	E039400	
				白飯	200	6.2	0.6	82	358.2	衛福部資料	A047014	
				沙拉油	10	0	10	0	90	包裝食品	包裝食品	
				總計	530	18.7	14.9	90.7	571.7			
02	11	現炸排骨飯	85	排骨	150	28.8	21.6	0	309.6	衛福部資料	I03201	
				青菜三份	240	3.5	0.8	8.7	56	衛福部資料	E039400	
				白飯	200	6.2	0.6	82	358.2	衛福部資料	A047014	
				沙拉油	10	0	10	0	90	包裝食品	包裝食品	
				總計	600	38.5	33	90.7	813.8			
02	12	菜飯	55	青菜四份	320	4.7	1.1	11.6	75.1	衛福部資料	E039400	
				白飯	200	6.2	0.6	82	358.2	衛福部資料	A047014	
				沙拉油	12	0	12	0	108	包裝食品	包裝食品	
				總計	532	10.9	13.7	93.6	541.3			