



西式速食熱量比一比

食物名稱	重量 (公克)	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	脂肪 佔熱量比 (%)
豬肉漢堡 (個)	150	400	15	15	45	36%
鮭魚漢堡 (個)	150	350	11.5	10	45	28%
雞排堡 (個)	170	400	15	15	45	36%
炸蝦排堡 (個)	170	400	15	15	45	36%
炸魚排堡 (個)	170	450	15	20	45	43%
吉士漢堡 (個)	110	331	14	16.5	36	43%
加蛋滿福堡 (個)	166	478	21	26.5	36	51%
薯條 (中包)	80	250	1.5	20	15	73%
小雞塊 (6塊)	105	418	15.5	32.5	15	71%
比士吉 (個)	60	260	2.3	15	23.5	57%
蔥燒牛肉米堡 (個)	220	405	15	15	50	34%
超級什錦個人比薩 (個)	450	984	32.9	37.9	135.6	34%
海鮮個人比薩 (個)	456	1121	50.4	50.4	135.6	38%
鮮蝦鳳梨個人比薩 (個)	446	1000	30.2	36.2	144.3	32%
鮭魚個人比薩 (個)	453	1010	35.6	39.6	136.9	34%

(資料來源：表中食物之重量及熱量取自財團法人糖尿病關懷基金會「糖尿病友自由吃」)

