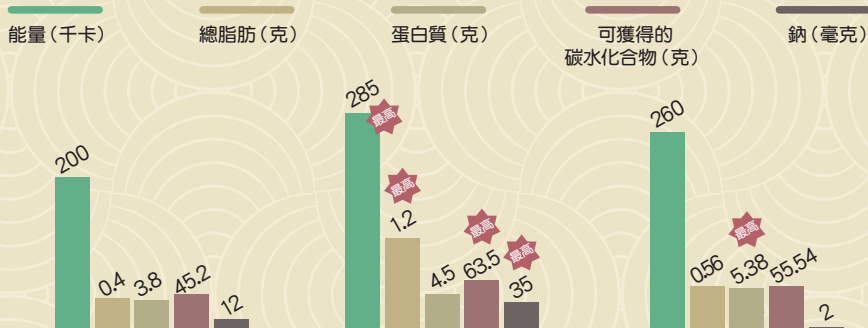


乾米粉、保鮮米線和白飯的營養素含量比較



乾米粉 [1]
1份(56.2克)[3][4]



保鮮米線 [1]
1份(201.9克)[3][4]



長粒白飯 [2]
1碗(200克)[5][6]

註

- [1] 能量值和鈉：以整數標示。其他營養素：以四捨五入取至小數點後1位。
- [2] 能量值和鈉：以整數標示。其他營養素：以四捨五入取至小數點後2位。
- [3] 營養素含量是15款乾米粉和3款保鮮米線樣本的營養素含量的平均數。
- [4] 以包裝標示、廠商提供、本會職員秤重或計算所得的食用分量計算平均數，作為1份的分量。本會將每100克乾米粉/保鮮米線的營養素含量轉換成1份的含量。
- [5] 營養素含量根據美國農業部轄下的營養素資料庫的資料。
- [6] 營養素含量根據衛生防護中心《常見食物的熱量含量表》1碗飯(200克)的分量換算。本會將每100克飯的營養素含量轉換成1碗的含量。