



# 臘腸煲仔飯

## 能量、總脂肪、糖和鈉含量估算

進食一煲臘腸煲仔飯，究竟可能會攝入多少能量、總脂肪、糖和鈉？一煲臘腸煲仔飯大約有2條臘腸（100克）和約2碗飯（400克）。食肆會提供一小碟醬油供添加到飯裏，醬油大約36毫升，假設進食時添加了一半醬油。

食物配料	大約分量[4]	能量 (千卡)	總脂肪 (克)	糖 (克)	鈉 (毫克)
臘腸 [1]	100克	468	31.8	18.6	1,628
飯 [2]	400克(2碗)	604	1.1	-	20
醬油 [3]	18毫升	-	-	1.4	1,280
<b>總計</b>		<b>1,072</b>	<b>32.9</b>	<b>20.0</b>	<b>2,928</b>

假設是一個每日需要  
2,000千卡能量的成年人，  
這份煲仔飯佔全日需要：

約54%

約49%

約40%

超出  
上限46%

註

- [1] 參考是次臘腸各項營養素測試結果的平均值。
- [2] 參考食物安全中心網頁內的「食物營養搜尋器」的中式白米飯（蒸）的營養素含量資料。
- [3] 參考本刊 2015 年 9 月出版有關調味料的市場調查報告，生抽及醬油的鈉含量為每 100 毫升 7,113 毫克，而糖含量則為每 100 毫升 7.5 克。假設消費者將食肆提供的醬油一半加進煲仔飯裏。
- [4] 實際分量在不同食肆及地區或會有差異。