

點心熱量卡



一掃即睇

茶：普洱 鐵觀音 香片 壽眉
沒有燒脂作用，但可以增加飽肚感

宜：汁醬另上，清蒸白灼
戒：汁/醬/辣椒油，煎炸

大點					
	鹹水角 (3粒)	鮮竹卷 (3條)	春卷 (3條)	煎腸粉 (1碟)	馬拉糕 (1籠)
	510 kcal 23.4 脂肪	450 kcal 36 脂肪	450 kcal 33 脂肪	450 kcal 14 脂肪	370 kcal 10 脂肪
中點					
	雞扎 (2個)	山竹牛肉 (3粒)	豉汁蒸排骨 (1籠)	豉汁蒸鳳爪 (1籠)	柱侯金錢肚 (1籠)
	300 kcal 20 脂肪	279 kcal 20.7 脂肪	260 kcal 17 脂肪	200 kcal 13 脂肪	220 kcal 10 脂肪
小點					
	雞包仔 (3個)	豆苗餃 (3粒)	蒜茸蒸魷魚 (1籠)	蒸蘿蔔糕 (1籠)	薑蔥牛柏葉 (1籠)
	360 kcal 9.3 脂肪	180 kcal 9 脂肪	170 kcal 6.4 脂肪	170 kcal 6.3 脂肪	160 kcal 6.9 脂肪
優點					
	鮮蝦腸粉 (3條)	桂花糕 (4件)	蒸鯪魚球 (3粒)	上素蒸粉果 (3粒)	白灼生菜 (1碟)
	243 kcal 4.8 脂肪	196 kcal 4 脂肪	189 kcal 12 脂肪	156 kcal 4.5 脂肪	87 kcal 5.6 脂肪

經手人： 港島西醫院聯網營養部

高鈉 -- 每份≥750毫克鈉或以上

資料來源： 食物安全中心