

常見食物膽固醇及熱量對照表

美國心臟學會建議成年人每日膽固醇攝取應 ≤ 300 毫克，如果是低密度膽固醇過高者，糖尿病患者及心血管疾病患者，更應該將膽固醇的每日攝取量要 < 200 毫克¹

血脂	總膽固醇 (TC)	低密度膽固醇 (LDL-C)	高密度膽固醇 (HDL-C)
理想值	< 200 mg / dL	< 100 mg / dL	≥ 60 mg / dL

★ 蛋類

食物名稱 (每 100 公克)	膽固醇 (毫克)	熱量 (kcal)
鴨蛋黃	1,220	347
鵝蛋	870	179
鐵蛋	741	286
鵪鶉蛋	600	169
皮蛋	599	145
鹹鴨蛋	514	176
茶葉蛋	329	132
鵝蛋	303	96

★ 乳製品類

食物名稱 (每 100 公克)	膽固醇 (毫克)	熱量 (kcal)
羊奶粉	103	505
全脂奶粉	91	507
乳酪	83	298
低脂奶粉	56	423
調味奶粉(果汁)	44	426
淡煉乳(奶水)	31	136
羊乳片	21	380
全脂鮮乳	15	61
煉乳	14	313
酸乳酪(原味)	14	92
低脂鮮乳	10	50
布丁牛乳	7	60
冰淇淋(巧克力)	8	181
奶精(植物性)	0	539
鮮奶油	0	276
養樂多	0	68

★ 雞鴨鵝類

食物名稱 (每 100 公克)	膽固醇 (毫克)	熱量 (kcal)
雞肝	359	120
雞胗	196	107
鴨賞	144	302
雞爪	114	205
雞心	143	213
二節翅	102	227
鴨肉	93	111
雞腿	88	143
雞胸肉	72	115
鵝肉	71	187
火雞	54	141

★ 牛羊肉類

食物名稱 (每 100 公克)	膽固醇 (毫克)	熱量 (kcal)
牛肚	134	109
牛小排	67	390
牛腱	66	123
牛腩	65	331
羊肉	24	198



★ 豬肉類

食物名稱 (每 100 公克)	膽固醇 (毫克)	熱量 (kcal)
豬腦	2,075	125
豬腎	267	64
豬肝	260	119
豬小腸	199	132
臘肉	143	381
豬肉干	130	328
豬腳	127	223
豬大腸	112	213
豬舌肉	112	225
豬肉酥	103	546
豬蹄膀	94	331
豬肚	68	155
五花肉(豬)	66	393
豬後腿肉	65	117
香腸	65	350
熱狗	55	285
豬血	54	19
大里肌(豬)	52	187
培根	49	372
豬心	44	125
西式火腿	33	138
豬血糕	21	201



★ 海鮮類

食物名稱 (每 100 公克)	膽固醇 (毫克)	熱量 (kcal)
小魚干	669	335
蝦米	645	248
烏魚子	632	305
魷魚絲	330	287
小卷	316	74
紅蟳	296	142
柴魚片	240	372
烏賊	203	51
章魚	183	61
草蝦	157	98
干貝	112	302
九孔	102	92
魚肉鬆	100	467
石斑魚	88	185
叻仔魚	84	43
白帶魚	69	102
海鰻	68	97
黃魚	66	100
白鯧魚	66	132
吳郭魚	65	107
生蠔	63	83
烏魚	63	163
鮭魚	60	230
鯖魚	60	417
文蛤	56	69
鯉魚	55	91
牡蠣	51	77



★ 點心及加工食品類

食物名稱 (每 100 公克)	膽固醇 (毫克)	熱量 (kcal)
蛋黃酥	577	461
蛋餃	246	182
泡芙(巧克力)	146	589
蛋捲	146	541
蒲燒鰻	136	300
鰻魚罐頭	124	240
蝦餃	103	266
蚵仔煎	100	194
花枝塊	82	179
花枝羹	80	125
花枝脆丸	78	125
旗魚塊	76	177
魚餃	73	249
花枝丸	67	178
貢丸	65	231
燕餃	65	327
豬腳凍	62	144
肉粽	61	233

Reference

1. 美國心臟學會網站資料
(http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/PreventionTreatmentofHighCholesterol/Know-Your-Fats_UCM_305628_Article.jsp)
2. 行政院衛生署食品藥物管理局網站資訊：台灣地區食品營養成分資料庫 (<http://www.doh.gov.tw/FoodAnalysis/ingredients.htm>)

常見食物熱量對照表

★ 穀物及澱粉類

食物名稱 (每 100 公克)	熱量 (kcal)
米果	486
綜合穀類粉	414
麥片	406
養生麥粉	401
麥芽飲品	394
菠蘿麵包	386
薏仁	373
奶酥麵包	372
大麥片	368
小米	368
小麥	361
西谷米	359
米粉	357
蚵仔麵線	305
白土司麵包	299
麵線	297
全麥土司	290
饅頭	247
傳統年糕	240
寧波年糕	218
白飯	183
廣式蘿蔔糕	139
芋頭	128
甘薯	124
米苔目	118
廣式芋頭粿	118
玉米	111
馬鈴薯	81
米漿	61

★ 糕餅點心類

食物名稱 (每 100 公克)	熱量 (kcal)
泡芙 (巧克力)	589
洋芋片	570
油條	558
花生糖	544
蛋捲	541
白芝麻糖	517
黑芝麻糖	513
鳳梨酥	502
花生貢糖	495
蛋黃酥	461
太陽餅	460
牛軋糖	459
口香糖	424
核棗糕	422
牛奶糖	417
月餅 (棗泥)	416
牛舌餅	402
綠豆凸	389
蜂蜜蛋糕	360
巧克力蛋糕	340
軟糖	339
起司蛋糕	338
燒餅	320
乳酪蛋糕	280
棺材板	262

★ 堅果類

食物名稱 (每 100 公克)	熱量 (kcal)
夏威夷火山豆	770
核桃粒 (生)	685
杏仁果 (蔥蒜)	664
芝麻醬	639
花生果醬	627
南瓜子 (白瓜子)	603
葵花子	560
花生	553
西瓜子 (玉桂)	525
芝麻糊	455
杏仁粉	396
蓮子	321
栗子 (生)	186
菱角	143

★ 豆類

食物名稱	熱量 (kcal)
松子	716
杏仁	639
開心果	633
腰果	631
素肉鬆	453
豆漿	419
黃豆	394
日式炸豆皮	385
黑豆	371



★ 豆類

食物名稱 (每 100 公克)	熱量 (kcal)
粉絲 (冬粉)	349
綠豆	342
花豆	333
紅豆	332
豆豉 (黑豆)	266
素火腿	231
豆豉	228
味噌	222
百頁豆腐	214
豌豆	167
小三角油豆腐	138
臭豆腐	133
凍豆腐	127
毛豆	125
麻油辣腐乳	95
傳統豆腐	88
紅豆湯	72
豆漿	64
綠豆湯	59
豆花 (花生)	59
嫩豆腐	51
甜豌豆	41
黑豆漿	39
鹹豆漿	37
粉豆	26



★ 水果類

食物名稱 (每 100 公克)	熱量 (kcal)
葡萄乾	303
龍眼乾	273
黑棗	254
紅棗	252
榴槤	162
釋迦	104
香蕉	91
龍眼	73
櫻桃	71
柿子	68
百香果	66
西洋梨	60
荔枝	59
酪梨	58
葡萄	57
加州李	56
奇異果	53
木瓜	52
甜柿	52
甘蔗	51
金棗	50
五爪蘋果	50
紅龍果	50
桃子	47
棗子	46
鳳梨	46
柳丁	43
水蜜桃	43
柑橘	40
愛文芒果	40



★ 水果類

食物名稱 (每 100 公克)	熱量 (kcal)
水梨	40
土芭樂	39
草莓	39
美濃瓜	38
泰國芭樂	38
楊桃	35
聖女蕃茄	35
蓮霧	34
葡萄柚	33
文旦	32
檸檬	32
枇杷	32
哈密瓜	31
西瓜	25
椰子	18



Reference

1. 美國心臟學會網站資料
(http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/PreventionTreatmentofHighCholesterol/Know-Your-Fats_UCM_305628_Article.jsp)
2. 行政院衛生署食品藥物管理局網站資訊：台灣地區食品營養成分資料庫 (<http://www.doh.gov.tw/FoodAnalysis/ingredients.htm>)