

# 雞蛋仔營養成分分析

## 步驟 1 材料清單及食用份量（從食譜得來的資料）

食用份量：	3
材料	份量
蛋	3隻
糖	½ 杯
油	6 湯匙
低筋麵粉	¼ 杯
發粉	2 茶匙

## 步驟 2 轉換材料單位

材料	食譜中的份量	數據庫的相對單位（以克計算）	備註
蛋	3隻	150	根據美國農業部國家營養素數據庫，1隻大蛋相等於50克
糖	½ 杯	100	根據美國農業部國家營養素數據庫，1 杯幼砂糖相等於200克
油	6 湯匙	84	根據美國農業部國家營養素數據庫，1湯匙油相等於14克
低筋麵粉	¼ 杯	31.25	根據美國農業部國家營養素數據庫，1杯麵粉相等於125克
發粉	2 茶匙	10	根據美國農業部國家營養素數據庫，1茶匙發粉相等於5克

## 步驟 3 每種材料的營養成分

## 步驟 4 把所有材料的營養成分加起來

## 步驟 5 除以食用份量

步驟 3

步驟 4

步驟 5

能量/營養素	單位	Egg, whole, raw, fresh (蛋(全隻, 生, 新鮮)) <sup>A</sup>		Sugars, granulated (砂糖) <sup>A</sup>		Canola oil (芥花籽油) <sup>A</sup>		Wheat flour, white, cake, enriched (低筋小麥白麵粉(添加)) <sup>A</sup>		Baking powder <sup>B</sup> (發粉)		總計 (三個食用份量)	每個食用份量的營養成分	
		可食用份	100 克	150 克	100 克	100 克	100 克	84 克	100 克	31.25 克	100 克			10 克
能量	千卡		143	214.5	387	387	900	756	362	1310.44	10	1	2669	890
蛋白質	克		12.57	18.855	0.00	0	0.00	0	8.20	29.684	0.01	0.001	48.5	16.2
碳水化合物	克		0.78	1.17	99.98	99.98	0.00	0	78.03	282.469	4.69	0.469	384.1	128.0
總脂肪	克		9.94	14.91	0.00	0	100.00	84	0.86	3.1132	0.04	0.004	102.0	34.0
膳食纖維	克		0.0	0	0.0	0	0.0	0	1.7	6.154	0.2	0.02	6.2	2.1
鈣	毫克		53	79.5	1	1	0	0	14	50.68	433	43.3	174	58
維生素 C	毫克		0.0	0	0.0	0	N/A	N/A	0.0	0	0.0	0	0	0

### 結果：

雞蛋仔的一個食用份量可提供：

能量	890 千卡
蛋白質	16.2 克
碳水化合物	128.0 克
總脂肪	34.0 克
膳食纖維	2.1 克
鈣	58 毫克
維生素 C	0 毫克

### 資料來源：

A Food Nutrient Finder. 檢自 <https://www.cfs.gov.hk/english/nutrient/searchmenu.php>

B Get Ready for FoodData Central, a New USDA Food and Nutrient Data System. 檢自 <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/>