



卡路里秘笈

# 目錄

編著序 ----- i

使用說明 ----- iii

多國特色 ----- 1

中式早餐店 A ----- 2

中式早餐店 B ----- 3

中式包點 ----- 4

中式湯品 ----- 5

中式冰品 ----- 6

台式麵館 ----- 7

台灣夜市 A ----- 8

台灣夜市 B ----- 9

香港中菜 ----- 10

茶餐廳 A ----- 11

茶餐廳 B ----- 12

港點 A ----- 13

港點 B ----- 14

香港小吃 ----- 15

港式糖水 ----- 16

日式料理 A ----- 17

日式料理 B ----- 18

日式料理 C ----- 19

壽司 ----- 20

軍艦與其他 ----- 21

日式居酒屋 A ----- 22

日式居酒屋 B ----- 23

韓式料理 ----- 24

南洋料理 ----- 25

馬來西亞糕點 ----- 26

泰式料理 ----- 27

越南料理 ----- 28

印度料理 ----- 29

義式料理 ----- 30

墨西哥料理 ----- 31

# 目錄

常見食物類 -----	64		
西式早餐店 -----	65	格仔餅 -----	88
西式麵包 A -----	66	甜點控 -----	89
西式麵包 B -----	67	車輪餅 -----	90
厚片吐司 -----	68	電影院小吃 -----	91
熱炒 A -----	69	優格 -----	92
熱炒 B -----	70		
熱炒 C -----	71	連鎖店甜點 -----	93
火鍋料 A -----	72		
火鍋料 B -----	73	Haagen-Dazs A -----	94
火鍋湯底 -----	74	Haagen-Dazs B -----	95
燒烤 BBQ -----	75	Coldstone -----	96
粥品 -----	76	Mister Donut A -----	97
煲仔飯 -----	77	Mister Donut B -----	98
車仔麵配料 -----	78	鮮芋仙 -----	99
關東煮 -----	79		
水餃鍋貼 -----	80		
炸物 -----	81		
便利店飯糰三明治 -----	82		
蔥抓餅 -----	83		
蛋餅 -----	84		
壽司店刺身 -----	85		
傳統糕點 -----	86		
傳統餅類 -----	87		

# 茶餐廳A



白粥(450g)  
140k/3P/3F/26C



皮蛋瘦肉(470g)  
260k/16P/12F/22C



柴魚花生(470g)  
300k/15P/15F/26C



艇仔粥(450g)  
300k/13P/14F/31C



及第粥(500g)  
310k/22P/12F/29C



滑牛粥(470g)  
237k/16P/8F/26C



西炒飯(680g)  
1300k/40P/50F/170C



生炒牛肉飯(610g)  
1200k/41P/  
46F/150C



揚州炒飯(620g)  
1200k/43P/49F/150C



福建炒飯(960g)  
1400k/57P/  
45F/200C



鹹魚雞粒炒飯(690g)  
1400k/48P/46F/190C



枝竹火腩飯(770g)  
1400k/57P/62F/140C



滑蛋蝦仁飯(580g)  
750k/25P/  
13F/130C



咖喱牛腩飯(800g)  
1300k/62P/50F/140C



瑤柱蛋白炒飯(690g)  
1200k/43P/  
32F/200C



土魷肉餅飯(570g)  
1200k/44P/54F/120C



五寶燒味飯  
1297k/35P/67F/100C



白切雞飯  
500k/20P/20F/53C



焗豬扒飯(710g)  
1300k/50P/  
60F/140C



魚香茄子飯(720g)  
1100k/25P/43F/120C

\*每碗/碟 k:卡路里 P:蛋白質 F:脂肪 C:碳水 (g)

\*\*僅供參考, 熱量及營養數值會隨食材成分、烹調方式與重量等而有所不同

# 蔬菜穀物



羽衣甘藍  
50k/3P/1F/  
10C/2f/-S



菠菜  
23k/3P/0F/  
4C/2f/0S



球芽甘藍  
43k/3P/0F/  
9C/4f/2S



西蘭花  
34k/3P/0F/  
7C/3f/2S



菇類  
22k/3P/0F/  
3C/1f/2S



生菜  
14k/1P/0F/  
3C/1f/2S



高麗菜  
24k/1P/0F/  
6C/2f/4S



三色椒  
31k/1P/0F/  
7C/2f/5S



菜花  
25k/2P/0F/  
5C/2f/2S



茄子  
25k/1P/0F/  
6C/3f/4S



番茄  
18k/1P/0F/  
4C/1f/3S



洋蔥  
40k/1P/0F/  
9C/2f/4S



小黃瓜  
15k/1P/0F/  
3C/2f/1S



西葫蘆  
17k/1P/0F/  
3C/1f/3S



白蘿蔔  
16k/1P/0F/  
3C/2f/2S



豆芽  
23k/4P/1F/  
2C/2f/0S



西芹  
14k/1P/0F/  
3C/2f/1S



蘆筍  
20k/2P/0F/  
4C/2f/2S



竹筍  
27k/3P/0F/  
5C/2f/3S



胡蘿蔔  
41k/1P/0F/  
10C/3f/5S



青豆  
81k/5P/0F/  
14C/5f/6S



玉米  
86k/3P/1F/  
19C/3f/3S



甜菜根  
43k/2P/0F/  
10C/3f/7S



南瓜  
26k/1P/0F/  
7C/1f/3S



四季豆  
31k/2P/0F/  
7C/3f/4S



小白菜  
15k/1P/0F/  
3C/1f/1S



黃芽白  
13k/2P/0F/  
2C/1f/1S



豆角  
47k/3P/0F/  
8C/3f/4S



芋頭  
118k/2P/0F/  
28C/4f/1S



山藥  
56k/2P/0F/  
12C/0f/0S



蓮藕  
74k/3P/0F/  
17C/5f/2S



沙葛  
22k/1P/0F/  
5C/2f/3S



馬鈴薯  
87k/2P/0F/  
20C/2f/1S



蕃薯  
86k/2P/0F/  
20C/3f/4S



栗子  
131k/2P/1F/  
28C/8f/11S



荸薺  
97k/2P/0F/  
24C/3f/3S



綠豆  
105k/7P/1F/  
19C/7f/2S



紅豆  
128k/8P/1F/  
25C/7f/4S



大豆  
123k/10P/5F/  
10C/9f/2S



鷹嘴豆  
140k/7P/3F/  
23C/7f/4S



黑豆  
132k/9P/1F/  
24C/9f/0S



小扁豆  
110k/9P/0F/  
20C/8f/2S

\*每100克可食用部位

\*\*k:kcal P:蛋白質 F:脂肪 C:碳水 f:纖維 S:糖份 (g)

# 燒烤 BBQ



牛扒  
200k/100克



牛梅花肉  
30k/片



豬里肌  
165k/片



培根  
78k/片



豬頸肉  
577k/件



白蝦  
12k/隻



蠔  
6k/10克



多春魚  
53kcal/條



豬血糕  
193k/100克



香腸  
142k/條



牛丸  
10k/顆



墨魚丸  
29k/顆



貢丸  
58k/顆



雞翼  
74kcal/隻



雞槌  
140k/隻



魚肉燒賣  
37k/顆



甜不辣  
174k/100克



豆乾  
72k/100克



百頁豆腐  
195k/100克



三色椒  
14k/串



蕃薯  
112k/5吋長



粟米  
63k/半條



小黃瓜  
72k/條



金針菇  
3k/10克



香菇  
3k/10克



茄子  
82k/條



洋蔥  
66k/半顆



菠蘿  
79k/片



多士  
71k/片



烤肉醬  
23k/湯匙

\*k: kcal

\*\*僅供參考，熱量及營養數值會隨食材成分、烹調方式與重量等而有所不同

# 蔥抓餅



原味蔥抓餅  
480k



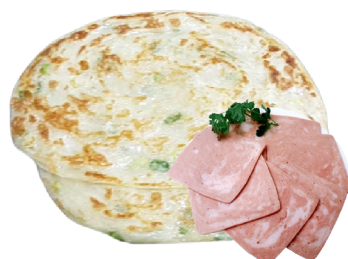
蔥抓餅加蛋  
576k



起司蛋  
656k



九層塔加蛋  
596k



火腿蛋  
596k



培根蛋  
654k



玉米蛋  
612k



玉米起司  
600k



泡菜蔥抓餅  
540k



鮭魚蛋  
646k



熏雞肉蔥抓餅  
600k



黑胡椒豬排蔥抓餅  
640k



辣椒醬  
17k/匙



醬油膏  
15k/匙

\*每份 k: kcal

\*\*僅供參考，熱量及營養數值會隨食材成分、烹調方式與重量等而有所不同

# 必勝客薄脆餅皮



泰式打拋豬

186k/21C/7F/11P

直火松阪豬

179k/18C/8F/9P

超級海鮮宴

162k/19C/5F/8P

壽喜雪花牛

164k/20C/6F/8P

黃金和風雞

258k/23C/13F/12P

夏威夷

224k/24C/10F/10P

和風章魚燒

228k/23C/10F/11P

超級總匯

214k/20C/9F/10P

海鮮

218k/21C/9F/12P

鐵板牛柳

200k/18C/10F/9P

哈辣墨西哥

223k/19C/12F/10P

韓式泡菜燒肉

235k/21C/12F/12P

海陸大亨

222k/21C/10F/11P

雙層美式臘腸

246k/18C/14F/12P

法式蝦蟹鮑魚菇

197k/19C/9F/10P

六小福

204k/20C/10F/10P

燻雞絲蘑菇

214k/20C/10F/11P

彩蔬鮮菇

202k/20C/9F/9P

金瓜什蔬

164k/19C/6F/8P

\*每片, 大型10片裝

\*\*k: kcal C:碳水 F:脂肪 P:蛋白質 (g)



Bernice Chai

健康管理師、健身教練

在台灣、馬來西亞人

進食障礙康復者

17年減肥血淚史、13年營養及健身經驗

擁有4塊腹肌的女生

#### 服務項目

- 🌱 健身教學 —— 居家或面授健身教學
- 🌱 《卡路里秘笈》電子書 —— 外食也不怕吃錯
- 🌱 「微調人生」私人訂製健康養生計畫
- 🌱 「Clovana」邊玩桌遊邊學習健康知識

#### 詢問詳情

✉ Email: [hi@bernicechai.com](mailto:hi@bernicechai.com)

🌐 官方網站: [www.bernicechai.com](http://www.bernicechai.com)

📍 地址: 台北市中正區衡陽路36號8樓



官方網站

