

小木屋鬆餅營養分析-鬆餅

品項名稱	食材	每份(公克)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	碳水化合物(公克)	熱量(大卡)	資料來源
蜂蜜鬆餅	鬆餅	144	8.3	11.4	55.6	360	小木屋鬆餅
	蜂蜜風味糖漿	30	0	0	24.6	98.1	小木屋鬆餅
	總計	174	8.3	11.4	80.2	458.1	小木屋鬆餅
藍莓鬆餅	鬆餅	144	8.3	11.4	55.6	360	小木屋鬆餅
	藍莓餡	30	0.03	0.03	11.1	44.4	小木屋鬆餅
	總計	174	8.33	11.43	66.7	404.4	小木屋鬆餅
鮮奶油鬆餅	鬆餅	144	8.3	11.4	55.6	360	小木屋鬆餅
	大長金烘焙專用脂	30	99.6	8.1	6.6	99.6	小木屋鬆餅
	總計	174	107.9	19.5	62.2	459.6	小木屋鬆餅
花生鬆餅	鬆餅	144	8.3	11.4	55.6	360	小木屋鬆餅
	花生醬	30	5.4	14.55	9.3	186	小木屋鬆餅
	總計	174	13.7	25.95	64.9	546	小木屋鬆餅
巧克力鬆餅	鬆餅	144	8.3	11.4	55.6	360	小木屋鬆餅
	巧克力	30	1.8	11.4	14.7	166.5	小木屋鬆餅
	總計	174	10.1	22.8	70.3	526.5	小木屋鬆餅
蜂蜜鮮奶油鬆餅	鬆餅	144	8.3	11.4	55.6	360	小木屋鬆餅
	蜂蜜風味糖漿	30	0	0	24.6	98.1	小木屋鬆餅
	大長金烘焙專用脂	30	99.6	8.1	6.6	99.6	小木屋鬆餅
	總計	204	107.9	19.5	86.8	557.7	小木屋鬆餅
香草卡士達鬆餅	鬆餅	144	8.3	11.4	55.6	360	小木屋鬆餅
	香草卡士達	100	1.5	4.2	30.4	165	小木屋鬆餅
	總計	244	9.8	15.6	86	525	小木屋鬆餅
可可黑奶油鬆餅	鬆餅	144	8.3	11.4	55.6	360.0	小木屋鬆餅
	可可黑奶油	30	0.6	6.5	8.2	93.3	小木屋鬆餅
	總計	174	8.9	17.9	63.8	453.3	小木屋鬆餅
焦糖肉桂鬆餅	鬆餅	144	8.3	11.4	55.6	360	小木屋鬆餅
	焦糖肉桂抹醬	20	0.1	8.2	11.4	120	小木屋鬆餅
	總計	164	8.4	19.6	67	480	小木屋鬆餅
巧克力香蕉鬆餅	鬆餅	144	8.3	11.4	55.6	360	小木屋鬆餅
	小木屋特調巧克力	30	1.8	11.4	14.7	166.5	小木屋鬆餅
	香蕉	62	1	0.1	13.8	53	小木屋鬆餅
	總計	236	11.1	22.9	84.1	579.5	小木屋鬆餅
抹茶紅豆鬆餅	鬆餅	144	8.3	11.4	55.6	360	小木屋鬆餅
	小木屋特調抹茶抹醬	30	0.3	8.2	11.3	178.8	小木屋鬆餅
	紅豆餡	80	4.9	0.32	26.32	128	小木屋鬆餅
	總計	254	13.5	19.92	93.22	666.8	小木屋鬆餅
蘋果卡士達鬆餅	鬆餅	144g	8.3	11.4	55.6	360.0	小木屋鬆餅
	蘋果醬	50g	0.0	0.0	20.0	80.0	小木屋鬆餅
	卡士達醬	100g	1.5	4.2	30.4	165.0	小木屋鬆餅
	總計		9.8	15.6	106.0	605.0	小木屋鬆餅
焦糖肉桂葡萄鬆餅	鬆餅	144	8.3	11.4	55.6	360	小木屋鬆餅
	焦糖肉桂抹醬	20	0.1	8.2	11.4	120	小木屋鬆餅
	葡萄乾	15	0.39	0.72	1.25	51.48	小木屋鬆餅
	總計	179	8.79	20.32	68.25	531.48	小木屋鬆餅
鮭魚沙拉蔬菜鬆餅	鬆餅	144	8.3	11.4	55.6	360	小木屋鬆餅
	鮭魚沙拉	80	4.64	21.52	14.24	268	小木屋鬆餅
	結球萵苣	35	0.245	0.035	0.98	4.55	小木屋鬆餅
	總計	259	13.185	32.955	70.82	632.55	小木屋鬆餅
紐奧良雞蔬菜鬆餅	鬆餅	144	8.3	11.4	55.6	360	小木屋鬆餅
	小木屋鬆餅紐奧良雞肉片	40	7.2	2.8	3.6	68.4	小木屋鬆餅

	結球萵苣	35	0.245	0.035	0.98	4.55	小木屋鬆餅
	小木屋鬆餅專用番茄醬	7	0.084	0	1.47	6.3	小木屋鬆餅
	沙拉醬	3	0.03	1.698	0.477	17.21	小木屋鬆餅
	總計	229	15.859	15.933	62.127	456.46	小木屋鬆餅
薯餅起司蔬菜鬆餅	鬆餅	144	8.3	11.4	55.6	360	小木屋鬆餅
	起士片	12	2.352	3.276	0.396	40.44	小木屋鬆餅
	特選橢圓薯餅	73	1.241	6.935	18.25	134.459	小木屋鬆餅
	結球萵苣	35	0.245	0.035	0.98	4.55	小木屋鬆餅
	酸甜醬	5	0.055	0.01	1.845	57.7	小木屋鬆餅
	總計	269	12.193	21.656	77.071	597.149	小木屋鬆餅
德式燻腸蔬菜鬆餅	鬆餅	144	8.3	11.4	55.6	360.0	小木屋鬆餅
	德式燻腸	67	8.7	16.1	4.0	195.7	小木屋鬆餅
	美生菜	35	0.2	0.0	1.0	4.6	小木屋鬆餅
	番茄醬	7	0.1	0.0	1.5	6.3	小木屋鬆餅
	美乃滋	3	0.0	1.7	0.5	17.2	小木屋鬆餅
	總計	256	17.4	29.2	62.5	583.8	小木屋鬆餅
碳烤雞腿蔬菜鬆餅	鬆餅	144	8.3	11.4	55.6	360	小木屋鬆餅
	BBQ美式燒烤腿排	60	11.4	4.3	4	100.3	小木屋鬆餅
	結球萵苣	35	0.245	0.035	0.98	4.55	小木屋鬆餅
	蜂蜜芥末醬	5	0.1	3.15	0.35	30	小木屋鬆餅
	總計	244	20.045	18.885	60.93	494.85	小木屋鬆餅
原味卡啦雞蔬菜鬆餅	鬆餅	144	8.3	11.4	55.6	360	小木屋鬆餅
	原味卡啦雞塊(M)	90	10.3	3.7	12.9	125	小木屋鬆餅
	結球萵苣	35	0.245	0.035	0.98	4.55	小木屋鬆餅
	酸甜醬	5	0.055	0.01	1.845	7.7	小木屋鬆餅
	總計	274	18.9	15.145	71.325	497.25	小木屋鬆餅
辣味卡啦雞蔬菜鬆餅	鬆餅	144	8.3	11.4	55.6	360	小木屋鬆餅
	辣味卡啦雞塊(M)	90	10.3	3.7	12.9	125	小木屋鬆餅
	結球萵苣	35	0.245	0.035	0.98	4.55	小木屋鬆餅
	酸甜醬	5	0.055	0.01	1.845	7.7	小木屋鬆餅
	總計	274	18.9	15.145	71.325	497.25	小木屋鬆餅
韓式辣醬炸雞蔬菜鬆餅	鬆餅	144	8.3	11.4	55.6	360	小木屋鬆餅
	辣味卡啦雞塊(M)	90	10.3	3.7	12.9	125	小木屋鬆餅
	結球萵苣	35	0.245	0.035	0.98	4.55	小木屋鬆餅
	韓式辣醬	20	0.2	0.3	10.6	45.9	小木屋鬆餅
	總計	289	19.045	15.435	80.08	535.45	小木屋鬆餅
青花椒麻炸雞蔬菜鬆餅	鬆餅	144	8.3	11.4	55.6	360	小木屋鬆餅
	辣味卡啦雞塊(M)	90	10.3	3.7	12.9	125	小木屋鬆餅
	結球萵苣	35	0.245	0.035	0.98	4.55	小木屋鬆餅
	椒麻醬	20	3.1	3.44	12.04	91.52	小木屋鬆餅
	總計	289	21.945	18.575	81.52	581.07	小木屋鬆餅
英式塔塔炸魚蔬菜鬆餅	鬆餅	144	8.3	11.4	55.6	360.0	小木屋鬆餅
	酥炸魚條	100	11.0	13.0	21.0	248.0	小木屋鬆餅
	塔塔醬	20	0.4	12.0	1.8	116.0	小木屋鬆餅
	美生菜	35	0.2	0.0	1.0	4.6	小木屋鬆餅
	總計	299	19.9	36.4	79.4	728.6	小木屋鬆餅
青花椒麻牛堡蔬菜鬆餅	鬆餅	144	8.3	11.4	55.6	360	小木屋鬆餅
	牛肉堡	60	8.4	10.6	6.1	150	小木屋鬆餅
	結球萵苣	35	0.245	0.035	0.98	4.55	小木屋鬆餅

	椒麻醬	20	3.1	3.44	12.04	91.52	小木屋鬆餅
	總計	259	20.045	25.475	74.72	606.07	小木屋鬆餅
花生牛肉堡蔬菜鬆餅	鬆餅	144	8.3	11.4	55.6	360	小木屋鬆餅
	牛肉堡	60	8.4	10.6	6.1	150	小木屋鬆餅
	結球萵苣	35	0.245	0.035	0.98	4.55	小木屋鬆餅
	小木屋鬆餅專用番茄醬	7	0.084	0	1.47	6.3	小木屋鬆餅
	沙拉醬	3	0.03	1.698	0.477	17.21	小木屋鬆餅
	花生醬	30	5.34	14.58	9.3	186.6	小木屋鬆餅
	總計	279	22.399	38.313	73.927	724.66	小木屋鬆餅
墨西哥辣椒牛肉蔬菜鬆餅	鬆餅	144	8.3	11.4	55.6	360	小木屋鬆餅
	牛肉堡	60	8.4	10.6	6.1	150	小木屋鬆餅
	結球萵苣	35	0.245	0.035	0.98	4.55	小木屋鬆餅
	小木屋鬆餅專用番茄醬	7	0.084	0	1.47	6.3	小木屋鬆餅
	沙拉醬	3	0.03	1.698	0.477	17.21	小木屋鬆餅
	墨西哥青椒辣椒片	31	0.2	0.1	1.3	7	小木屋鬆餅
	總計	280	17.259	23.833	65.927	545.06	小木屋鬆餅
起士玉米蔬菜鬆餅	鬆餅	144	8.3	11.4	55.6	360	小木屋鬆餅
	起士片	25	4.9	6.83	0.825	84.25	小木屋鬆餅
	玉米粒	35	0.875	0.455	5.32	29.05	小木屋鬆餅
	結球萵苣	35	0.245	0.035	0.98	4.55	小木屋鬆餅
	小木屋鬆餅專用番茄醬	7	0.084	0	1.47	6.3	小木屋鬆餅
	沙拉醬	3	0.03	1.698	0.477	17.21	小木屋鬆餅
	總計	249	14.434	20.418	64.672	501.36	小木屋鬆餅
牛肉堡蔬菜鬆餅	鬆餅	144	8.3	11.4	55.6	360	小木屋鬆餅
	牛肉堡	60	8.4	10.6	6.1	150	小木屋鬆餅
	結球萵苣	35	0.245	0.035	0.98	4.55	小木屋鬆餅
	小木屋鬆餅專用番茄醬	7	0.084	0	1.47	6.3	小木屋鬆餅
	沙拉醬	3	0.03	1.698	0.477	17.21	小木屋鬆餅
	總計	249	17.059	23.733	64.627	538.06	小木屋鬆餅
葡萄奶酥鬆餅	鬆餅	144	8.3	11.4	55.6	360	小木屋鬆餅
	小木屋特調椰香奶酥	30	0.75	15.45	12.15	189	小木屋鬆餅
	葡萄乾	15	0.39	0.72	1.25	51.48	小木屋鬆餅
	總計	189	9.44	27.57	69	600.48	小木屋鬆餅