

份量：320克
熱量：425.6卡路里
蛋白質：22.1克
總脂肪：11.8克
飽和脂肪：3克
反式脂肪：0.9克
碳水化合物：52.2克
糖分：<0.6克
鈉質：1,018毫克

波仔雪菜火鴨絲燜米

低卡，體重控制之選



份量：300克
熱量：237卡路里
蛋白質：12.9克
總脂肪：4.2克
飽和脂肪：0克
反式脂肪：0克
碳水化合物：38.4克
糖分：2.4克
鈉質：804毫克

波仔豬扒湯米線

低卡，體重控制之選



份量：330克
熱量：496卡路里
蛋白質：26.5克
總脂肪：16.3克
飽和脂肪：6.3克
反式脂肪：0克
碳水化合物：58.6克
糖分：6.6克
鈉質：1,032毫克

波仔和風牛肉飯

均衡之選，飽和脂肪略高，每份含1碗飯量及約3兩牛肉



份量：300克
熱量：423卡路里
蛋白質：18.7克
總脂肪：12.6克
飽和脂肪：3.6克
反式脂肪：<0.1克
碳水化合物：57.6克
糖分：2.5克
鈉質：818毫克

波仔椰汁咖喱雞飯

均衡之選，每份含1碗飯量及約2兩牛肉



份量：300克
熱量：491卡路里
蛋白質：37.3克
總脂肪：15克
飽和脂肪：6.5克
反式脂肪：<0.1克
碳水化合物：48.1克
糖分：8.9克
鈉質：1,260毫克

波仔漢堡牛扒薯蓉餐

高鈉質，因選用加工肉類，每份含相等於1碗飯量及約5兩肉



叮叮

英國註冊營養師
余思行



每餐4至5兩肉

一個健康午餐除碳水化合物外，蛋白質亦為必須營養素。叮叮飯類的配搭多為豬、牛、雞，所提供的蛋白質含量由6.7克至35克，相距頗大。

余思行說，健康午餐男士需要4至5兩肉（等於28至35克蛋白質），女士需要3至4兩（等於21至28克蛋白質）。如該款叮叮飯肉類份量少，余思行建議大家可加一杯無糖豆漿，或含肉類湯料的叮叮湯，又或晚餐多吃一點肉類，以補充蛋白質。

在繁忙的工作中，都市人有時忙得連午飯也無暇進食，又或草草了事，隨便柯打一個外賣飯盒或吃個杯麵，高鹽高脂營養低，吃得多，體質難免愈來愈差！

最近食物生產商推出叮叮飯盒、叮叮菜及叮叮湯水，為繁忙都市人提供方便選擇！到底是否夠營養，如何挑選及配搭？今期營養師就教大家從中選出健康叮叮午餐！

撰文：陳旭英 攝影：張文智
設計：霍明志

選之健

余思行說，「一個健康的午餐，要有足夠的碳水化合物（五穀類）、蛋白質（肉類）及纖維素（蔬菜類），大家最容易忽略便是纖維。如今叮叮食品在飯類以外推出叮叮菜，正好彌補上班族午餐纖維量不足。」

如何從叮叮飯類選出健康配搭？余思行教你以下六招：

飯勿超量

叮叮粉麵飯類配搭是少肉多飯，故澱粉質含量不低，由40克至120克不等。

「一碗飯含有50克碳水化合物，即每份叮叮飯有一至兩碗飯。一般男士每餐需要一碗半至兩碗飯，女士約需一碗至一碗半飯，該類飯完全足夠男女士每日所需。」

而叮叮碗飯由於份量較大，其碳水化合物對於體形嬌小的女士可能過量，進食時可減半。需要控制體重人士及糖尿病人，進食大量碳水化合物會引起血糖波幅，故要特別留意，避免過量。

首選低熱量

一份重量300至400克的叮叮粉麵飯，熱量由300卡路里至1,200卡路里不等。以健康為大前提，一般男士每餐約需850卡路里，女士約為600卡路里。選擇叮叮飯類時，宜因應個人需要，健康人士可選600至800卡路里，減肥中或需要控制體重人士，可選400至600卡路里。

高活動量之選，每份含2碗半飯量及約3兩肉



鴻福堂南瓜馬蹄燕麥飯
份量：420克
熱量：832卡路里
蛋白質：25.6克
總脂肪：26.5克
飽和脂肪：3.4克
反式脂肪：0克
碳水化合物：123克
糖分：4.6克
鈉質：668毫克

高活動量之選，每份含2碗半飯量及約4兩牛肉



鴻福堂金針雲耳滑雞飯
份量：420克
熱量：714卡路里
蛋白質：33.2克
總脂肪：7.1克
飽和脂肪：0克
反式脂肪：0克
碳水化合物：126克
糖分：3.4克
鈉質：1,101毫克

均衡之選，每份含2碗飯量及約5兩肉



鴻福堂香芋蝦米滑雞燕麥飯
份量：420克
熱量：638卡路里
蛋白質：36.5克
總脂肪：8.4克
飽和脂肪：0克
反式脂肪：0克
碳水化合物：102克
糖分：0克
鈉質：1,260毫克

最低卡，但缺乏蛋白質



波仔魚香茄子飯
份量：300克
熱量：356卡路里
蛋白質：6.7克
總脂肪：1.9克
飽和脂肪：1.2克
反式脂肪：<0.1克
碳水化合物：60.1克
糖分：3克
鈉質：579毫克



波仔日式滑蛋豬扒飯
份量：350克
熱量：692卡路里
蛋白質：35.5克
總脂肪：28.6克
飽和脂肪：5克
反式脂肪：<0.1克
碳水化合物：24.2克（*73.3克）
糖分：3.7克
鈉質：688毫克

*註：原標籤有誤，括弧內是營養師計算後的實際含量。

低脂、少醬

余思行說，叮叮飯類除了肉類會含脂肪外，醬汁亦含脂肪，故選擇時以脂肪含量愈低愈好，「每餐油分應控制在2至3茶匙，即10至15克，需要控制體重人士應該1至2茶匙油為限，飽和脂肪及反式脂肪則愈低愈好。」包裝食物大多含高鈉質，但相比外出進食的鹽分，叮叮飯類相對較少，大家可嘗試減少醬汁或晚餐烹調時減少鹽分。

田園菜心

份量：280克
(原包裝無營養標籤，下列為營養師後加)
熱量：50卡路里
維他命C：104毫克
纖維：4.2克

鴻福堂蒜香鮑汁

份量：80克
熱量：28卡路里
蛋白質：0克
總脂肪：0.9克
飽和脂肪：0克
反式脂肪：0克
碳水化合物：4.5克
糖分：1克
鈉質：523毫克

波仔羅宋湯

份量：300克
熱量：99.8卡路里
蛋白質：4.5克
總脂肪：2.7克
飽和脂肪：0.33克
反式脂肪：0克
碳水化合物：13.2克
糖分：6.3克
鈉質：264毫克

波仔周打蜆湯

份量：290克
熱量：129卡路里
蛋白質：5.4克
總脂肪：3克
飽和脂肪：1.5克
反式脂肪：0克
碳水化合物：17.2克
糖分：5.4克
鈉質：843毫克



鴻福堂娃娃菜

份量：280克
(原包裝無營養標籤，下列為營養師後加)
熱量：45卡路里
維他命C：53毫克
纖維：3.4克

鴻福堂花膠響螺竹絲雞湯

份量：400毫升
熱量：112卡路里
蛋白質：20.8克
總脂肪：2.4克
飽和脂肪：0克
反式脂肪：0克
碳水化合物：0克
糖分：0克
鈉質：692毫克



鴻福堂西洋菜南北杏陳腎雪梨西施骨湯

份量：400毫升
熱量：60卡路里
蛋白質：6.8克
總脂肪：2.4克
飽和脂肪：0克
反式脂肪：0克
碳水化合物：3.2克
糖分：2克
鈉質：620毫克

湯類要低卡

叮叮湯類有中式老火湯及西式湯，大家可因應個人口味而選擇。不過余思行提醒，叮叮湯內含湯料如肉類屬(蛋白質)，熱量約為100至120卡路里，故大家午餐有飯有湯，叮叮飯的熱量宜選較低者(400至500卡路里)。圖

餐餐要有菜

每人每日需要三份蔬菜，半碗煮熟菜等於一份。一包叮叮菜(280克)放入微波爐叮熟後，份量約有一碗至一碗半，含3至4克纖維。蔬菜熱量極低，一碗只是幾十卡路里，不過要留意附送的醬汁料，含較高鈉質及油分，故用時減一半份量就更健康。

有人會擔心微波爐加熱會破壞蔬菜中的維他命，余思行說，微波加熱、炒菜和炆菜同樣會令維他命流失，用微波加熱不會令維他命流失更多，大家毋須擔心。餐後或餐與餐之間可進食生果攝取維他命。