

加菜添營養

不經油炸類即食粉麵只提供碳水化合物，纖維及蛋白質非常不足。「加入新鮮或急凍蔬菜、雞蛋、潮州魚蛋、火腿、瘦肉或鮮蝦雲吞，不但增添營養，單調的粉麵亦變成美饌。」余說。



即食麵排行榜

A 壽桃牌四川擔擔麵

食用份量：
1 紮 40g

低卡

熱量：139kcal
脂肪：1.5g
鈉質：819mg
纖維：0g



B 雜菜杯麵

食用份量：
1 杯 48g

低卡 高纖

熱量：159kcal
脂肪：3.4g
鈉質：1,100mg
纖維：4.5g



C 雲吞杯麵

食用份量：
1 碗 65g

低卡 低鈉

熱量：160kcal
脂肪：1g
鈉質：380mg
纖維：2g



D 壽桃牌瑤柱麵

食用份量：
1 個 45g

低卡

熱量：168kcal
脂肪：1g
鈉質：600mg
纖維：2g



G 壽桃牌生麵皇(粗麵)

食用份量：
1 包 70g

高纖

熱量：263kcal
脂肪：4.9g
鈉質：1580mg
纖維：6.2g



H 小麥麵

食用份量：
1 紮 80g

熱量：273kcal
脂肪：2g
鈉質：1,200mg
纖維：*



I 出前一丁中華生麵

食用份量：1 包 79g

熱量：274kcal
脂肪：4.6g
鈉質：2,322mg
纖維：2.6g



J 金太陽即食烏冬

食用份量：
1 包 200g

低鈉 高纖

熱量：280kcal
脂肪：1g
鈉質：240mg
纖維：6g



M 超力燒鳥冬

食用份量：1 包 210g

高纖

熱量：317kcal
脂肪：4g
鈉質：1,386mg
纖維：5g



N 家樂牌快熟通心粉

食用份量：1 包 90g (2 人份量)

熱量：330kcal (45g, 165kcal)
脂肪：*
鈉質：*
纖維：*

低卡



O 福字上湯伊麵

食用份量：1 包 90g

高卡

熱量：410kcal
脂肪：17g
鈉質：1,730mg
纖維：2g



P 日清拉麵

食用份量：
1 碗 198g

高卡 高鈉

熱量：411kcal
脂肪：12.8g
鈉質：3,200mg
纖維：*



Q 出前一丁(麻油味)

食用份量：
1 包 100g

高卡

熱量：480kcal
脂肪：22g
鈉質：1,940mg
纖維：2g



R 炒麵王

食用份量：1 盒 118g

高卡

熱量：480kcal
脂肪：24g
鈉質：1,120mg
纖維：2g



S 醬油拉麵

食用份量：
1 碗 139g

高卡 高鈉

熱量：564kcal
脂肪：27g
鈉質：3,100mg
纖維：*



T 福字大撈一番

食用份量：1 盒 125g

高卡

熱量：636kcal
脂肪：35g
鈉質：1,353mg
纖維：0g



*沒有提供資料