

附件 食品(物)中飽和脂肪量參考表 (例)

類別	品項	每 100 公克飽和脂肪量(公克)
牛肉	牛前胸肉	15.2
	去骨牛小排	13.1
	腓力牛排	5.3
	牛五花肉火鍋片	20.9
	牛嫩肩里肌火鍋片	5.0
豬肉	去皮五花肉	12.8
	豬小排	9.6
	豬蹄膀	10.6
	豬絞肉	5.4
羊肉	羊排	11.0
雞肉	去皮雞胸肉	0.3
	帶皮雞胸肉	4.5
	棒棒腿	3.7
	雞腿(含腿排)	5.0
海鮮	鱈魚	1.2
	蝦	0.2
	干貝	0.6
乳品及乳製品	全脂鮮乳	2.5
	低脂鮮乳	0.9
	脫脂鮮乳	0.2
	乳酪	17.5
	香草冰淇淋	8.4
油品	豬油	39.6
	牛油	48.9
	大豆油	16.0
	橄欖油	15.8
零食點心	糖粒甜甜圈(油炸)	7.2
	魚酥	7.0
	方塊酥	11.1
	奶酥麵包	8.1
	洋芋片	10.8

備註：

1. 資料來源：食品藥物消費者知識服務網_食品營養成分資料庫。
2. 飽和脂肪每日建議攝取量依世界衛生組織建議，每日飽和脂肪的攝取量應低於總熱量的 10%，以體重 70 公斤輕度工作者建議攝取熱量 2100 大卡計算，每日飽和脂肪應不超過 23 公克。