

# 深坑五大美味

深坑街有五大美味小吃，每種都獨具地方特色。本所營養師針對五大美味小吃作營養成分分析，讓大家享受美食時，也能了解其營養素及熱量。

## 健康小站

**理想BMI：18~24**(**BMI：身體質量數(體重《Kg》/身高<sup>2</sup>《M<sup>2</sup>》)**)

**理想腰圍：男 < 90cm、女 < 80cm**

# 一：豆腐羹(小份/2~3人)



※豆腐遵照傳統鹽滷作法，味道有微燻的香味。

食材(熟重)	重量(公克)
豆腐	122
肉絲	20
香菇、木耳、胡蘿蔔、竹筍、	60
羹湯	410

營養素估算(612公克)；(2-3人份)計算：		
蛋白質(公克)	15.9	40%
脂肪(公克)	4.8	24%
醣類(公克)	17.5	36%
纖維	1	
熱量(大卡)	177	100%

## 二：白斬放山雞



※雞肉屬低脂肉類，富含蛋白質，若不食用雞皮可減少脂肪之攝取。

食材(熟重)	重量(公克)
雞(去骨帶皮)	274

營養素估算(274公克)計算：		
蛋白質(公克)	62.5	39%
脂肪(公克)	38.9	55%
醣類(公克)	9.9	6%
熱量(大卡)	640	100%

# 三：滷桂竹筍



※竹筍為深坑四寶之一，桂竹筍富含纖維質，有助腸道通暢。

食材(熟重)	重量(公克)
桂竹筍	300
湯汁	50

營養素估算(350公克)計算：		
蛋白質(公克)	7.2	10%
脂肪(公克)	23.6	76%
醣類(公克)	9.6	14%
纖維(公克)	6.0	
熱量(大卡)	280	100%

## 四：腸旺鴨血臭豆腐



食材(熟重)	重量(公克)
臭豆腐一塊	108
鴨血半塊	188
大腸頭8塊	48
鹹菜、香菜、蔥薑蒜辣椒	25
湯汁	228

營養素估算(597公克)計算：		
蛋白質(公克)	27.2	17%
脂肪(公克)	50.0	73%
醣類(公克)	14.9	10%
纖維(公克)	1	
熱量(大卡)	618	100%

※鴨血富含鐵質，豆腐富含蛋白質，食用時可去湯汁，則可減少脂肪之攝取。

# 五：酥炸臭豆腐



※酥炸臭豆腐，皮脆口感佳，因油炸脂肪含量高，故熱量較高。

食材(熟重)	重量(公克)
臭豆腐(生重)	215
炸油	40
泡菜(可食量)	50

營養素估算(305公克)計算：		
蛋白質(公克)	29.3	17%
脂肪(公克)	56.2	72%
醣類(公克)	20.4	11%
纖維(公克)	2.0	
熱量(大卡)	705	100%