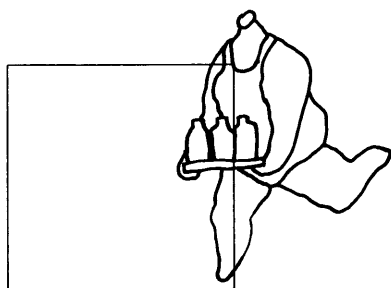


乳類的熱量

乳類是均衡飲食不可缺的四大類食物之一，雖非每日熱量的主要來源，卻是水分和鈣質的最重要來源。

奶類、奶製品(最佳蛋白質和鈣質的來源)

種類	單位	重量	熱量
牛奶	1 杯	244 公克	150 卡
全脂(脂肪 3.3%)	1 杯	244 公克	150 卡
低脂(脂肪 2.0%)	1 杯	244 公克	120 卡
低脂(脂肪 1.0%)	1 杯	244 公克	100 卡



脫脂	優酪乳 全脂	牛奶布丁	軟式	硬式	牛奶冰淇淋(脂肪二%)	脫脂即溶(脂肪〇.〇%)	低脂即溶(脂肪二.〇%)	全脂即溶(脂肪三.〇%)	脫脂	奶粉
1杯	1杯	1杯	1杯	1杯					1杯	
227公克	227公克	260公克	173公克	133公克	100公克	100公克	100公克	245公克		
125卡	140卡	320卡	375卡	270卡	356卡	397卡	506卡	85卡		

