

## 市售火鍋湯底調理包營養標示&建議

品名 (每 100cc)	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	鹽 (公克)	含 2 公克 (鹽分)
素養生十全大補	80	2	4	9	192	0.5	417
麻油雞	60	5	4	1	216	0.5	370
麻辣鍋	57	3	3	6	308	0.8	260
薑母鴨	14	1	0	2	397	1.0	202
羊肉爐	120	8	9	2	412	1.0	194
薑母鴨	89	10	4	3	466	1.2	172
素食養生鍋	6	1	0	1	508	1.3	157
酸菜白肉鍋	30	2	2	1	608	1.5	132
豚肉野菜火鍋 (豆乳風味)	21	1	1	2	667	1.7	120
辛味噌鍋	42	2	3	2	698	1.7	115
鹽味豚骨鍋	50	2	4	3	699	1.7	114
鹽味地雞火鍋	15	1	0	2	760	1.9	105
麻辣紅湯	28	1	0	5	889	2.2	90

## 市售火鍋湯底調理包調理建議

	少鹽	普通鹽	高鹽
鈉 (毫克) /100cc	<400 毫克	400 毫克<鈉<700 毫克	>700 毫克
建議用量	1 碗 1 人份	1 碗 2 人份	1 碗 3 人份
※依材料多寡添加水量			