



# 便利?便當?營養?

209 吳采蘋/石亞右/蔡侑廷 211林芃昀

## Part 01 研究目的及方法

快速、方便是超商便當的代名詞，但是我們在購買之前並不會去對照每一個便當所含有熱量、蛋白質、脂肪、鈉含量等營養成分。所以在這個海報中，我們選擇三家便利商店將便當區拍攝便當的營養標示表，繪製成圖表，再將不同超商同一產品做比較。

## Part 02 調查結果

### 義大利麵類

	每份重量 (g)	每份熱量 (kcal)	每份蛋白質 (g)	每份脂肪 (g)	每份碳水化合物 (g)	每份鈉含量 (mg)
萊-蒜辣野菇雞肉麵	372	712	28.3	30.5	81.1	1384
萊-紅醬腿排焗管麵	380	<b>924</b>	<b>42.2</b>	<b>33.1(0.4)</b>	<b>114.4</b>	<b>1482</b>
萊-白醬燻雞義大利麵	375	447	<b>11.6</b>	17.3	<b>61.1</b>	919
萊-奶油牛肝菌菇義大利麵	352	628	12.7	31.3(0.7)	73.9	1274
萊-帕瑪森起司肉醬義大利麵	348	629	24.7	25.4(0.3)	75.5	<b>606</b>
萊-松子青醬雞肉義大利麵	315	533	14.5	25.5	61.4	1074

### 麵類

	每份重量 (g)	每份熱量 (kcal)	每份蛋白質 (g)	每份脂肪 (g)	每份碳水化合物 (g)	每份鈉含量 (mg)
萊-雞腿炊粉炒	330	478.2	21.8	23.8	<b>44.2</b>	943
711-台南風味肉燥意麵	386	570	22.4	20.8	73.3	1297
711-沙茶牛肉炒麵	399	571	21.1	22.7	70.6	1389
711-麻醬涼麵	411	616	15.6	26.3	79.3	<b>1492</b>
全-古早味炊粉炒	330	492	7.3	24.4	60.4	1436
全-鹽水意麵	357	564	<b>24.3</b>	14.6	<b>83.9</b>	932

### 便當類

	每份重量 (g)	每份熱量 (kcal)	每份蛋白質 (g)	每份脂肪 (g)	每份碳水化合物 (g)	每份鈉含量 (mg)
萊-懷舊雞腿飯	506	<b>787</b>	<b>36.9</b>	16.2	<b>123.5</b>	<b>1265</b>
萊-雞腿油飯	360	681.5	29.2	20.5	95	835
711-港式油雞便當	363	578	20.7	15.3	89.3	748
711-經典奮起湖便當	409	593	27	13.9	90	1342
全-蜜汁烤腿排便當	406	536	21.9	8.9	91.8	930
全-經典雙拼便當	391	598	<b>16.4</b>	19.2	89.9	1017

### 燴飯類

	每份重量 (g)	每份熱量 (kcal)	每份蛋白質 (g)	每份脂肪 (g)	每份碳水化合物 (g)	每份鈉含量 (mg)
萊-五更腸旺燴飯	471	608	16	16	99.9	1564
萊-精燉牛肉燴飯	500	726	25.5	16	<b>120</b>	1065
711-滑蛋嫩雞親子丼	410	<b>564</b>	20.1	<b>11.5</b>	95.1	1357
全-蒜香炙燒豚	329	684	<b>15.8</b>	25	98.7	<b>744</b>
全-日式豬排佐咖哩歐姆蛋燴飯	491	<b>771</b>	<b>31.4</b>	<b>26.5</b>	101.6	1463
全-香草雞排佐白醬歐姆蛋燴飯	476	695	30	24.8	<b>88.1</b>	<b>1795</b>

## Part 03 討論

在五種類別中，以燴飯熱量為當中之最高 (500-700kcal)

其中，萊爾富的紅醬腿排焗管麵的「每份熱量」、「每份蛋白質」、「每份脂肪」、「每份碳水化合物」、「每份鈉含量」為全部食物中最高的，應當特別注意，適當食用，以免攝取過量的營養素。

「每份蛋白質」方面，大部分的超商便當食品中皆較偏低，大部分落在10-30 (g/份) 左右 -> 依據DRIs，16-18歲的我們需攝取的量為男生75、女生55 (g/天)，大部分高中生很常略過早餐而不吃，只吃午餐、晚餐兩餐而已因此蛋白質攝取可能會不足。

## Part 04 結論

根據衛生福利部國人膳食營養素參考攝取量 (DRIs)建議，若每日三餐都吃超商的便當，對於青少年來說蛋白質的攝取會不足，碳水化合物則會超標，而每日的鈉總攝取量不宜超過2400毫克，但超商便當的鈉含量大約落在一千毫克上下，有些甚至幾乎是人一天適合攝取的量。建議不要為了方便、快速就選擇天天吃便利商店的便當，畢竟它的熱量、鈉含量都相當的高，會對健康造成不好的影響。